



Ayurveda, la scienza della lunga vita

71

Quando si approfondisce anche solo una manifestazione della vita indiana si scopre una coerenza che abbraccia ogni aspetto, anche quello della medicina ayurvedica, dei massaggi, dell'alimentazione. Ne parliamo con due esperte

Se il viaggio è uno spazio emotivo, un contenitore in cui mescoliamo sogni, bisogni e realtà, l'India continuerà per sempre ad attrarre viaggiatori dai quattro angoli del mondo. Da decenni essa è meta ambita dei viaggiatori occi-

dentali e rappresenta la destinazione ideale per chi cova nel suo profondo un'inquietudine o ha un vuoto da riempire. Fornisce la perfetta opportunità per uscire da sé, dal proprio angolo di mondo, dalla propria esperienza, per far confluire la propria vicenda perso-

Sopra, uno dei tanti contrasti dell'India: su un semplice muro scrostato, la mistica invocazione dell'Om

TM DONNA

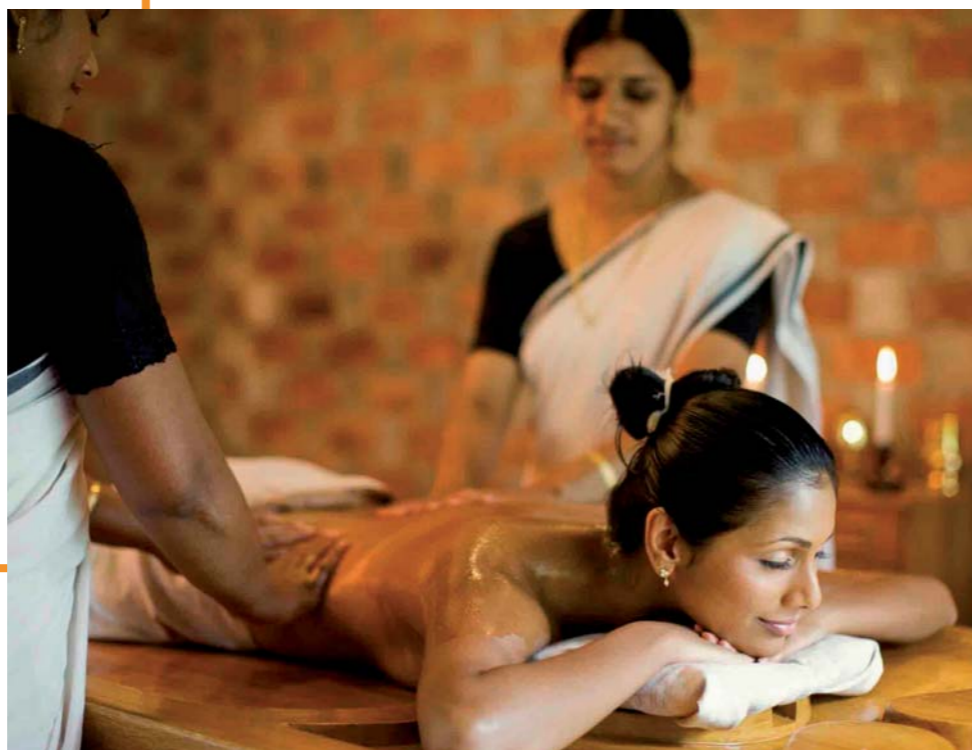


Alida Dal Degan con il Maestro S.V. Govindan nell'Ayurvedic Hospital Sree Sankara di Changanacerry, Kerala, in India

nale e il proprio io in una narrazione di più vasto respiro, per trovare un'immagine più completa della propria condizione. È il polo opposto che attrae a sé. La cultura millenaria, i riti, le tradizioni, le religioni, ma meglio sarebbe dire, la religiosità, il senso del sacro che permea ogni manifestazione della vita, in cui

RASAYANA, UN MASSAGGIO CHE RINGIOVANISCE E DONA BELLEZZA

La bellezza, secondo l'Ayurveda, fiorisce da uno stato di salute psicofisica. Bellezza e grazia sono il riflesso tangibile del proprio benessere. Il Rasayana è un trattamento ayurvedico molto efficace, in grado di agire in profondità sulle forme del corpo, sulla struttura della pelle, dando nuove energie e giovinezza alla persona. «Nei testi di medicina indiana ayurvedica troviamo importanti parti dedicate alla cura della bellezza che ogni uomo e donna naturalmente possiedono» afferma Alida Dal Degan. Il massaggio inizia dalla schiena e dalla colonna vertebrale, dove tutto il sistema nervoso 'lavora' e sono dormienti le energie sottili dell'Ayurveda. Grazie all'attenzione data a questa parte del corpo, le forze vitali fluiranno per molto tempo, rivitalizzando e stimolando tutto l'organismo. A un momento di massaggio di una parte del corpo segue una pausa di relax, che permette di integrare i benefici del trattamento. L'intera procedura richiede quotidianamente due ore per un periodo di quattordici giorni consecutivi e contempla anche una dieta leggera, di semplice attuazione, che dovrà protrarsi per tutte le due settimane del trattamento e anche quella successiva.



rientrano anche yoga, meditazione e pratica dell'Ayurveda, fanno di un viaggio in India un risveglio spirituale, un continuo confronto personale e un'esperienza di crescita. Alida Dal Degan, Presidente dell'Associazione Ayurveda Monaci Erranti (www.ayurvedamonacierranti.com), che conosce profondamente quell'immensa nazione, avendovi soggiornato a più riprese fin dal 1984, afferma: «Si scopre la sorpresa di un mondo che avevamo solo immaginato. Quando lo vediamo con i nostri occhi ci troviamo in una realtà totalmente diversa da quella pensata. Il viaggio diventa una grande scuola di vita, si aprono spiragli di impensabile, ma vero, perché la gente, lì, vive in quel modo. Ci si pone davanti alla meraviglia della vita». L'India ha dato molto all'Occidente, sia ai singoli viaggiatori che hanno imparato ad amarla, che ai movimenti collettivi. Dagli ideali della non violenza di Gandhi si è snodato nel corso degli anni un fil-rouge che, toccando la beat generation, gli Hippy e i pacifisti contro la Guerra del Vietnam, attraverso i vari movimenti new-age, arriva ai giorni nostri. Oggi fiorisce una serie di tendenze il cui denominatore comune è l'anelito a un approccio alla persona nella sua globalità, che tenga conto di ogni sfaccettatura della sua vita e si applichi ai suoi diversi aspetti, terreni e ultraterreni. I vari modi in cui si manifesta la sacralità della vita sono l'ospitalità, il senso della grazia e della bellezza, il modo di nutrirsi, di intendere malattia e salute, di occuparsi di quel prezioso involucro dell'anima e delle emozioni che è il corpo. La spiritualità indiana traspare in ogni gesto, a partire dal tipico saluto, "Namaste", che si può tradurre liberamente come: "Mi inchino al divino che riconosco in te".

Affinché il viaggiatore inesperto possa godere appieno del fascino irresistibile che emana da quel grande paese, Alida Dal Degan dà alcuni suggerimenti: «Pos-



Sopra, i suggestivi colori indiani contribuiscono a creare un'atmosfera di sogno

sono aiutare ad avere un'idea sull'India i libri di Lanza del Vasto, poeta, scrittore, filosofo, pensatore religioso italiano del '900, con una forte vena mistica, ma anche patriarca fondatore di comunità rurali sul modello di quelle gandhiane e attivista non violento cristiano, che visse in India viaggiando a piedi e studiando». Ma per quanto si possa avere letto, approfondito o visto al cinema, il primo contatto con la realtà indiana sarà una sorpresa. «Trovare in un luogo così diverso da quello che conosciamo mette in moto parti di

noi che per educazione, cultura, abitudine sono sempre state sopite» commenta Alida Dal Degan. Si tratta di avere un'apertura mentale sufficiente per accettare senza giudizio anche aspetti che possono turbare.

«L'India è senza tempo e senza spazio. È come arrivare all'origine del tempo. Non è tanto il ritrovare se stessi di questa vita, ma ritrovare l'essenza di sé. E visto che il rapporto con lo spazio e il tempo è così diverso che da noi, si rischia di non capirci niente, oppure di 'perdersi'. Dunque, «mai andare da soli. Meglio con persone di fiducia che conoscano bene il Paese, sappiano fare da mediatori culturali e che permettano di assaporare maggiormente il viaggio...». Bisognerebbe avere a disposizione un tempo lungo affinché il corpo si possa abituare al cambiamento d'aria. Inoltre, «attenzione a non viaggiare in una stagione estrema. In India ci sono comunque buone probabilità di vivere esperienze estreme, che si voglia o no...» scherza la specialista di Ayurveda.

La sua esperienza con la millenaria medicina risale al primo viaggio in India, quando contrae una gravissima infezione tropicale. Una donna indiana che vive nella capanna a fianco alla sua le salva la vita, preparandole con le proprie mani un rimedio ayurvedico e dandole le istruzioni per usarlo correttamente. Il beneficio è immediato, e da lì nasce l'attenzione a un approccio terapeutico che considera ogni essere vivente come unico. E poco dopo avviene l'incontro con il maestro che le insegnerà tutto sui massaggi ayurvedici, il monaco indiano Govindan, discepolo del Mahatma Gandhi



Florence Steger-Tschan, titolare del centro ayurvedico Ayurharmony di Stabio

BENESSERE

e massaggiatore personale del Santo Vinoba Bhave. «Anche la pratica del massaggio, che può sembrare marginale, è al servizio del concetto che unifica corpo, mente e anima» illustra Alida Dal Degan, e prosegue: «Il massaggio ayurvedico presuppone enormi conoscenze di base tradotte in un'estrema semplicità e spontaneità. È un approccio che parte dal corpo per arrivare alla parte più profonda dell'essere».

Negli ultimi 30 anni Alida trasmette le sue conoscenze a quanti siano interessati all'Ayurveda, organizza regolarmente seminari residenziali, stage e corsi in qualità di insegnante, oltre a fare massaggi ayurvedici presso il suo studio di Pianezzo. Recentemente è uscito il suo libro, *Nel cuore del massaggio ayurvedico*. Allo stesso tempo diario di viaggio, raccolta di riflessioni, scelta di brani di sacre scritture e testi tradizionali della medicina indiana, resoconto fotografico, guida per chi vuole conoscere più a fondo gli aspetti della vita indiana, esso illustra l'antichissima arte del massaggio ayurvedico dei Monaci Erranti. L'intento che anima il libro è "farvi vedere e sentire quello che non sempre è così facile da trasmettere: la preparazione tradizionale di un terapeuta ayurvedico. Preparazione intellettuale, psicologica, spirituale, poetica... condurvi a ciò di cui è pregno l'Ayurveda: creazione e poesia".

Creazione e poesia che esercitano il loro fascino anche per chi abbia avuto un'esperienza di vita completamente diversa. Florence Steger-Tschan, titolare di Ayurharmony (www.ayurharmony.ch), un centro ayurvedico che sorge a Stabio, ci parla del suo approccio: «Il mio interesse per l'Ayurveda ha avuto inizio con la nascita del mio primo figlio. Il parto in sé che dà vita ad un nuovo essere mi ha affascinato moltissimo e dato

che Ayurveda significa, tradotto letteralmente, 'la scienza della lunga vita', e ha come scopo di mantenere l'armonia e l'equilibrio, volevo saperne di più su quest'antica scienza per potere applicare i suoi principi all'interno della nuova famiglia creando così le basi per dei figli sani e gioiosi».

Il percorso di appropriazione dei principi dell'Ayurveda da parte di Florence Steger-Tschan avviene inizialmente in Europa: dopo la prima formazione come "Ayurveda-Massage-Practitioner" presso l'accademia europea per l'Ayurveda a Zurigo, partecipa a corsi di perfezionamento in massaggio ayurvedico per donne incinte, di alimentazione e cucina ayurvedica, di life coaching ayurvedico, e inoltre compie vari viaggi in India per imparare la tecnica della meditazione, anch'essa parte integrante del sistema ayurvedico. «Eravamo in 24 in classe ed io ero l'unica ticinese» spiega Florence Steger-Tschan, che ora dà consulenza alle donne su vari aspetti della vita che possono essere risolti con l'Ayurveda. «Ho clienti di tutte le età, dalla ragazzina con i brufoli di 15 anni che desidera sapere come purificare la pelle nutrendosi adeguatamente così come la manager che attraverso l'alimentazione e i trattamenti ayurvedici desidera ringiovanire cor-



L'ALIMENTAZIONE AYURVEDICA

«Secondo l'Ayurveda il cibo è uno strumento estremamente importante per il mantenimento della salute», osserva Florence Steger, del centro Ayurharmony. «Nelle antiche scritture esso è considerato come una medicina e da qui nascono tutta una serie di suggerimenti che aiutano a migliorare i processi generali del metabolismo e della digestione. L'Ayurveda non pensa che lo stesso cibo vada bene per tutti, ma considera l'età, la costituzione e la forza di digestione del singolo individuo. Un principio importante è che si scelgono ingredienti che armonizzano tra di loro utilizzando i sei sapori (dolce, salato, piccante, aspro, amaro e astringente) così da creare una pietanza saziante che soddisfi tutti i sensi e regali nuova energia al nostro corpo e spirito. Nell'Ayurveda vale il detto: "Siamo ciò che mangiamo". Seguendo questo tipo di alimentazione ci sentiamo più energici, raggiungiamo e manteniamo con facilità il nostro peso forma, la nostra pelle è più radiosa e ci sentiamo più equilibrati e in sintonia con noi stessi». Questo regime alimentare è adatto a chiunque: «La mia famiglia ed io seguiamo questo tipo di alimentazione da dieci anni e non ci ammaliamo mai: non ricordo quando sono stata a letto con la febbre l'ultima volta e la stessa cosa vale per i nostri figli». Inoltre, «Non è mai troppo tardi per iniziare a fare dei cambiamenti, e ogni passo che facciamo è un passo nella direzione giusta». Non è difficile seguire i dettami dell'Ayurveda in ambito alimentare poiché i prodotti sono facilmente reperibili anche da noi: «da qualche anno prodotti un po' particolari come la quinoa, il grano saraceno, il riso integrale e i legumi più rari non sono più reperibili solo nei centri dietetici, ma anche nei grossi supermercati in qualità biologica». Un'ultima precisazione: «Seguire l'alimentazione ayurvedica non significa mangiare cibo indiano, ma seguire un regime che fa uso di cibi genuini e non raffinati, provenienti dalla nostra regione, in sintonia con la nostra costituzione ed età».



Sopra, meditazione sulle rive del sacro fiume Gange

po, mente e anima. Ma anche signore di una certa età, nonché casalinghe che vogliono farsi viziare e grazie al 'lifestyle' ayurvedico rimettersi in forma» spiega la titolare di Ayurharmony. Il suo centro ha sempre maggior successo: «Le donne che si rivolgono a me sono sempre più, perché desiderano imparare qual è l'alimentazione e lo stile di vita più idoneo alla loro costituzione per sentirsi bene nel proprio corpo ma anche perché desiderano perdere un qualche chilo. L'Ayurveda offre in effetti consigli specifici per ciascun individuo. La maggior parte delle donne desidera stare meglio con se stesse, ma per poterci sentire meglio dobbiamo dapprima sapere cosa ci fa realmente bene. Durante la consulenza s'impara nuovamente a captare i segnali che il corpo ci manda e seguendo lo stile di vita ayurvedico, in caso di stress e preoccupazioni, riusciamo a mantenere il nostro equilibrio interiore più facilmente».

Florence Steger-Tschan motiva il suo desiderio di impegnarsi in questa attività: «Oggi giorno le persone sono

L'ISTITUTO KALACHAKRA

C'è un'India meno conosciuta, eppure non meno vibrante di vita, di sofferenza e di speranze, ed è quella dei campi profughi tibetani. Lo Stato indiano ha destinato diverse aeree in tutto il Paese ai rifugiati tibetani fuggiti dalle persecuzioni cinesi e oggi nei campi vive la terza generazione: giovani che non hanno mai visto la loro terra e che crescono in difficoltà sanitarie ed economiche. E l'esodo continua. L'Istituto Kalachakra, con sede a Massagno, è impegnato su vari fronti per divulgare le tradizioni culturali nell'ambito della medicina, dell'arte e della cultura tibetana e dei diversi aspetti della filosofia buddista. «È un dovere per le comunità occidentali sostenere gli sforzi del popolo tibetano, aiutandolo nell'esilio e stimolando l'interesse per la sua cultura e la sua lingua. Per questo ci impegniamo qui con i corsi di lingua e di buddhismo tibetano e, in India, aiutando i profughi», afferma Enrica Pesciallo, la presidente non solo dell'Istituto Kalachakra, ma, da quest'anno, anche della Gaden Jangtsé Federation Europe, strumento di sostegno delle iniziative, sia umanitarie che culturali intraprese dai suoi membri, insieme al Monastero Gaden Jangsté in India. Fra i progetti culturali della Federazione, spicca quello di creare un'università degli Studi di Buddhismo Tibetano.

L'ultima delle azioni umanitarie dell'Istituto Kalachakra ha permesso che gli ospiti della casa per anziani del campo profughi tibetano di Mundgod, in India, ricevessero adeguate cure oftalmiche, cosa che ha ridato loro autonomia e una buona qualità di vita.

Il programma 2012-2013 dell'Istituto prevede insegnamenti di filosofia buddista tenuti da vari maestri quali Geshe Lobsang Sherab, Lama Paljin Tulku Rimpoche e Lama Lobsang Sanghye. Ci saranno incontri di meditazione settimanale, la recita quindicinale di una puja (un rituale religioso) e, nell'ambito del Mese della Cultura promosso dalla città di Lugano, due serate sulla medicina tibetana. Inoltre, dall'8 all'11 novembre, l'Istituto sarà presente alla Settimana delle religioni. (www.kalachakralugano.org)



molto stressate e fanno fatica a rilassarsi. Il rilassamento e la rigenerazione sono però estremamente importanti per mantenere l'armonia e l'equilibrio interiori. E per questo che ho deciso di offrire un punto di riferimento con un tocco personale dove non sono costretta a lavorare con l'orologio in mano, e dove la gente può venire e lasciare dietro di sé le preoccupazioni e trovare un luogo dove placare corpo, mente e anima». □

Anna Martano Grigorov