

CORPO & MENTE
Ayurveda



il MASSAGGIO degli SPOSI

PRIMA DELLE NOZZE
È UN AUGURIO PER
UNA NUOVA VITA.
DOPO, UN PEELING
NATURALE CHE RIDONA
ALLA PELLE
LA SUA LUCENTEZZA

*di Luigi Mondo
e Stefania Del Principe*

Ubatan è un antichissimo trattamento ayurvedico che rigenera e purifica anima e corpo, rende la pelle morbida e brillante. «Pelle luminosa come la luna nelle notti di luna piena. Questa è l'immagine che ci offre il pensiero indiano», suggerisce Alida Dal Degan, una delle più grandi esperte italiane di terapie ayurvediche. È chiamato anche «il massaggio degli sposi» poiché tutti i giorni, per almeno una settimana, mamma, sorelle o fratelli praticano questo trattamento sui futuri coniugi. È un saluto e un augurio, una purificazione per la nuova vita che sta per essere vissuta. «Purifica e regala bellezza da portare in dono per l'incontro divino dell'amore, della sensualità, della scoperta e dell'unione di corpi e anime», prosegue Dal Degan.



Nutrimiento completo

Il termine **Ubatan** sta a indicare le farine di cereali e di legumi che sono utilizzate nella pratica medica ayurvedica per detergere pelle e capelli. Queste farine sapientemente mescolate con oli, erbe, latte, yogurt e fiori, se applicate sul corpo con tecniche particolari di massaggio, **hanno il potere di riequilibrare vata, pitta e kapha**. Tale trattamento **migliora la circolazione linfatica e sanguigna**. Milioni di pori vengono puliti e riaperti permettendo alla pelle, l'organo più ampio che possediamo, di espellere gli scarti metabolici. È **ideale nei cambi di stagione** e lo si può utilizzare tutte le volte che s'inizia una cura disintossicante.

Pratica semplice e salutare con la quale si può intraprendere, per esempio, un ciclo termale, Ubatan riporta equilibrio ed energia a tutti gli strati cutanei. È un peeling naturale ma anche un massaggio profondo, dalle proprietà nutritive e rinvigorenti. «Non è solamente un trattamento di bellezza – sottolinea l'esperta - ma è un trattamento che dona bellezza! Bellezza e grazia, secondo l'Ayurveda sono il riflesso del proprio benessere, di un corpo in salute e di una mente tranquilla e serena».



L'importanza dell'ambiente adatto

«Ubatan – illustra Dal Degan - **va praticato in uno spazio molto caldo**. La persona che lo riceve non deve provare sensazioni di freddo (acute dall'effetto di evaporazione dell'impasto), **la temperatura nella stanza deve raggiungere i 27-28 °C**. Grazie a questo clima confortevole possiamo applicare una quantità maggiore di pasta sul corpo e lasciare che la persona che riceve il massaggio si rilassi profondamente fino a quando la pasta inizia a seccarsi. Diversamente, se l'ambiente non lo consente, ne utilizzeremo uno strato molto sottile che seccandosi velocemente non provocherà sgradevoli sensazioni, ma al contempo non produrrà quell'effetto di benefico rilassamento. Inoltre, i tessuti non verranno nutriti come nel caso di un'applicazione abbondante. È bene ricordare che l'eventuale sensazione di freddo scompare immediatamente non appena inizia il trattamento che rimuove la pasta dal corpo, anzi, da questo momento in avanti la circolazione viene stimolata, la pelle visibilmente diventa rosa perché ben irrorata e la persona che riceve Ubatan sperimenterà una piacevole sensazione di calore in tutto il corpo».

Sia che venga praticato a terra sia sul lettino è bene prevedere un telo (cotone o cartene) adatto e abbastanza ampio da stendere sotto.

I segreti, nell'impasto

Dosi di massima (occorre tenere conto delle caratteristiche del paziente, tipo di pelle, corporatura, presenza o meno di peli)
2 parti di yogurt;
1 parte di farina di ceci;
1/4 di curcuma;
1/2 olio di sesamo.

Mescola la farina di ceci con lo yogurt naturale. Aggiungi un po' di olio di sesamo, un pizzico di curcuma fino a ottenere un impasto morbido ma non liquido

La pratica

Si applica l'impasto sul corpo iniziando dai piedi proseguendo con gambe, mani e braccia, addome, tronco e viso. Si elimina il tutto e si ripete la stessa sequenza sulla parte posteriore del corpo. Su indicazioni mediche specifiche si può applicare Ubatan anche sulle singole articolazioni che possono trarne beneficio. Vediamo ora come si procede all'eliminazione dell'impasto, e quindi al massaggio vero e proprio. L'impasto si seccherà in 20 - 30 minuti e andrà eliminato progressivamente strofinando con molta calma, una parte del corpo alla volta, nella stessa sequenza, con cui è stato applicato. Si formeranno sotto le dita dell'operatore delle palline che, staccandosi dalla pelle, porteranno via cellule morte e impurità.

Luigi Mondo e Stefania Del Principe



Dopo il trattamento

Lasciare riposare il paziente coprendolo, evitando così che prenda freddo.

Controindicazioni

È, in genere, **sconsigliato alle persone che soffrono di eczemi, psoriasi, fragilità capillare** e a coloro che hanno molti peli sul corpo come gli uomini. Per ovviare alla difficoltà causata dalla presenza dei peli, si aggiunge più olio al composto in modo tale che non si secchi eccessivamente. Inoltre non praticare Ubatan **in presenza di mestruo e sulla donna gravida**.

i

DOVE

Ospedale Monaldi di Napoli
ambulatorio ayurvedico, reparto
di medicina preventiva
Studio dott. Ernesto Iannacone
Napoli, tel. 081 / 640651
Studio Daniela Camagni
Bologna, tel. 328 / 3828743
LiberaMente
Vittorio Veneto (TV)
tel. 349 / 8090492

CORSI

Ananda Ashram
Milano, tel. 02 / 2590972
www.ananda.it
La Tela di Aracne
Torino, 338 / 6541719
www.lateladiaracne.it