

Ayurveda

Insieme con **Tantra** (controllo dell'energia) e **Yoga** (unione), l'Ayurveda (dal sanscrito: "*conoscenza del vivere quotidiano*") é una delle tre discipline fondamentali che mettono in pratica la dottrina filosofica del **Samkhya**.

Il suo scopo ultimo é quello di condurre l'individuo, almeno da un punto di vista psicosomatico, verso l'armonia con la Coscienza Cosmica, dalla quale hanno origine quegli elementi basilari componenti ogni manifestazione che colpisca le nostre esperienze sensoriali.

L'**Etere**, il primo elemento attraverso il quale si trasmettono i suoni, é perciò collegato alla funzione uditiva ed all'orecchio, da una parte, e dall'altra, quella attiva, agli organi della comunicazione verbale: lingua, bocca, corde vocali.

L'**Aria** si riconnette al tatto, alla pelle, alla mano, all'atto di manipolare, al dare, al ricevere, al trattenere.

Il **Fuoco** é la luce, il calore, il colore; stimola la vista e quindi l'occhio che dirige i piedi nell'atto deambulatorio.

L'**Acqua** sollecita il gusto, la lingua superiore (quella presente nella cavità orale) e l'inferiore (i genitali), e di conseguenza le azioni ad essi collegate, quali quelle sessuali e quelle procreative, oltre all'alimentazione.

La **Terra** invece va con l'odorato, il naso, ma anche con l'atto escretori evacuativo; e con l'ano.

La combinazione di questi cinque elementi fondamentali produce tre umori corporei principali (chiamati “Tridosha”):

vata (etere, aria),
pitta (terra, fuoco),
kapha (terra, acqua).

Una tale combinazione degli elementi basilari (Microcosmo) si può alterare in risposta ai cambiamenti dell’ambiente (Macrocosmo), per via dell’incessante interazione che avviene tra interno ed esterno.

L’Ayurveda allora interviene su ogni eventuale squilibrio, correggendo soprattutto la dieta e le abitudini di vita.

Il principio del movimento, o dell’aria corporea, **Vata** equivalente al catabolismo, domina il respiro, le pulsazioni cardiache, l’attività elettrica cerebrale, ecc., e così come pure il grosso intestino e la pelvi, anche sentimenti ed emozioni.

Pitta è invece il metabolismo ed ha a che fare con la nutrizione, la digestione, l’assorbimento, ma anche con l’intelligenza e la comprensione, l’ira e la gelosia, e poi ancora con lo stomaco, con la pelle, e con gli occhi.

Il principio dell’acqua biologica,

Kapha è sinonimo di anabolismo, fornisce il materiale strutturale del corpo, mantiene la resistenza dei tessuti, inumidisce la pelle, lubrifica le giunture, conserva la memoria, protegge l’immunità, provoca l’avidità e l’invidia, ma anche l’amore e la calma.

È presente nel petto, nella gola, nel naso.

Predomina durante la fanciullezza, per cedere il posto, in età adulta, al Pitta e, nella vecchiaia, a Vata.

A questi tre umori, i quali nei corpi, nelle loro varie combinazioni, vanno a formare i sette tipi costituzionali caratteristici, corrispondono, a livello mentale ed astrale, i tre **guna**, ovvero attributi temperamentali producenti altrettante differenti disposizioni psicologiche e morali nei singoli individui:

sattva purezza, salute, comprensione, compassione, amore;

rajas movimento aggressività, prosperità, estroversione, cambiamenti repentini;

tamas egoismo, ignoranza, ottusità.

La costante pratica della dieta (in particolare quella non cruenta) e