

Sivananda Yoga  
Vedanta Centre



# AYURVEDA

PRATICO

red!

© 2019 red!  
www.rededizioni.it

Traduzione di Patricia Roaldi  
dall'originale inglese *Practical Ayurveda*

Copyright © 2018 Dorling Kindersley Limited  
A Penguin Random House Company

**Editor** Toby Mann

**Senior Art Editors** Emma Forge, Tom Forge, Saffron Stocker

**Editors** Anna Davidson, Tia Sarkar

**Designers** Amy Child, Vanessa Hamilton

**Jacket Designer** Saffron Stocker

**Producer, Pre-production** Tony Phipps

**Producer** Ché Creasey

**Managing Editor** Dawn Henderson

**Managing Art Editor** Marianne Markham

**Art Director** Maxine Pedliham

**Publishing Director** Mary-Clare Jerram

**Illustrations** Aurora Gritti, Keith Hagan

**Photography** Laura Edwards

**Food Styling** Maud Eden

**Prop Styling** Polly Webb-Wilson

Tutti i diritti sono riservati. La riproduzione, anche parziale, di testi, fotografie e disegni, sotto qualsiasi forma, per qualsiasi uso e con qualsiasi mezzo, compresa la fotocopiatura sostitutiva dell'acquisto del libro, è rigorosamente vietata. Ogni inadempienza o trasgressione sarà perseguita ai sensi di legge.

Immagini © Dorling Kindersley Limited

Stampato in Cina

red! è un marchio Il Castello Srl  
via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)  
www.ilcastelloeditore.it

## AVVERTENZA

Ogni sforzo è stato fatto per garantire l'accuratezza delle informazioni contenute in questo libro. L'autore e l'editore declinano tuttavia ogni responsabilità per qualsiasi problema, danno o incidente derivanti dalla messa in pratica dei consigli e degli esercizi proposti.

Avvertenza sanitaria a p. 224

# INDICE

Prefazione	7	<b>CIBO, DIETA E RICETTE</b>	<b>58</b>	Sollevamento di una sola gamba	136	<b>CONSULTARE UNO SPECIALISTA AYURVEDICO</b>	<b>186</b>
L'Ayurveda e i quattro obiettivi della vita	8	Il potere di guarigione del cibo	60	Candela	138	Diagnosi ayurvediche	188
<b>VOI E IL VOSTRO CORPO</b>	<b>10</b>	Sei sapori	62	Aratro	140	La visita	190
L'Ayurveda e il corpo	12	Dieta sattvica	64	Pesce	142	Trattamento per il corpo	192
I tre dosha	14	Considerate il vegetarianesimo	66	Pinza	144	Panchakarma	194
Scoprite la vostra costituzione	16	Erbe aromatiche e spezie	68	Piano inclinato	146	Rimedi ayurvedici	196
Mente e corpo vata	20	Ghee, zucchero e miele	70	Cobra	148	<b>RIMEDI CASALINGHI PER I DISTURBI PIÙ COMUNI</b>	<b>198</b>
Mente e corpo pitta	22	La dieta vata	72	Bambino	150	Trattare i disturbi più comuni dovuti ai dosha	200
Mente e corpo kapha	24	Alimenti per vata	74	Cammello	151	Come preparare i rimedi	202
Come il corpo sviluppa immunità	26	La dieta pitta	76	Albero	152	Rimedi per i disturbi più comuni	204
<b>LO STILE DI VITA AYURVEDICO</b>	<b>28</b>	Alimenti per pitta	78	Corvo	154	Rimedi per i disturbi dell'apparato respiratorio	206
Uno stile di vita sano	30	La dieta kapha	80	Mezza torsione	156	Rimedi per i disturbi dell'apparato digerente	208
La routine giornaliera	32	Alimenti per kapha	82	Triangolo	158	Rimedi per i disturbi di occhi, capelli, pelle e denti	210
Prendersi cura del proprio corpo	34	Supportare agni	84	Rilassamento attivo	160	Rimedi per i disturbi muscoloscheletrici e da trauma	212
Auto-massaggio	36	Digiunare per la salute	86	Rilassamento con l'autosuggestione	162	<b>PENSIERO POSITIVO E MEDITAZIONE</b>	<b>164</b>
Fase 1: impegnarsi per uno stile di vita più sano	40	Cucinare a casa	88	L'Ayurveda e la mente	166	Monitorare la mente	168
Fase 2: conquistare uno stile di vita è più sano	42	Colazione - ricette	90	La mente e il Sé	170	Pensare positivo	172
Fase 3: Espandere lo stile di vita sano	44	Pranzo - ricette	96	Affinare i propri valori	174	Pratica di meditazione	176
<b>MANTENERE UNA BUONA SALUTE</b>	<b>46</b>	Cena - ricette	106	Il potere dei mantra	178	Il potere dei mantra	182
Come riconoscere i problemi	48	Dessert - ricette	114	Karma yoga	182	L'immagine più grande	184
Pacificare vata	50	<b>YOGA: ASANA, PRANYAMA, E RILASSAMENTO</b>	<b>118</b>	<b>PENSIERO POSITIVO E MEDITAZIONE</b>	<b>164</b>	<b>Glossario</b>	<b>214</b>
Pacificare pitta	52	Ayurveda e yoga	120	L'Ayurveda e la mente	166	<b>Indice</b>	<b>215</b>
Pacificare kapha	54	La sessione di yoga	122	Monitorare la mente	168	<b>Centri e Ashram internazionali</b>	<b>222</b>
Rafforzare agni	56	Il respiro yogico	124	La mente e il Sé	170	<b>Sivananda Yoga Vedanta</b>	<b>224</b>
		Respirazione a narici alternate	126	Pensare positivo	172	<b>Gli autori</b>	<b>224</b>
		Purificazione polmonare	128	Affinare i propri valori	174	<b>Ringraziamenti</b>	<b>224</b>
		Esercizi per il collo	130	Pratica di meditazione	176		
		Saluto al sole	132	Il potere dei mantra	178		



*‘Una persona sana sorride e ride,  
è allegra e felice. La salute è un dono di  
Madre Natura, l’energia che anima la vita.  
La salute è un vostro diritto  
di nascita, non la malattia.  
Stare bene è naturale come  
lo è essere nati.’*

SWAMI SIVANANDA



## PREFAZIONE

Yoga e Ayurveda sono scienze sorelle. Insieme, indicano un modo di vivere naturale e come ottenere una radiosa salute fisica, mentale e spirituale. I testi di Ayurveda e yoga, fra le più importanti tradizioni spirituali e di salute al mondo, descrivono l’etica e le pratiche quotidiane, mensili e annuali di una vita sana; trattano quindi di dieta ed esercizio fisico, di un corretto uso di respirazione, sensi, emozioni e mente. I loro approcci alla meditazione forniscono una guida che conduce passo per passo verso la pace e l’armonia – un equilibrio fra mente e cuore – aprendo il più profondo potenziale dell’umana consapevolezza. *Ayurveda pratico* segue i dettami di Swami Sivananda (1887-1963), rinomato maestro indiano di yoga e medico, che ha scritto oltre 200 testi su ogni aspetto dello yoga e dell’Ayurveda.

Swami Vishnudevananda (1927-1993), un eminente discepolo di Swami Sivananda, fu mandato dal maestro a diffondere la pratica yoga oltre i confini dell’India, in tutto il mondo occidentale. Dopo aver fondato Centri Sivananda Yoga Vedanta nelle Americhe e in Europa, Swami Vishnudevananda ha fondato un centro di formazione unico lo Sivananda Yoga Dhanwantari Ashram, a Kerala, nel Sud dell’India, dove vengono combinate la pratica dello yoga e dell’Ayurveda. La routine quotidiana ayurvedica permette di sviluppare gradualmente uno stile di vita sano. Le scelte alimentari presentate in questo libro sono utili sia per la costituzione individuale che per la pratica dello yoga e della meditazione. Mentre l’Ayurveda aumenta il prana (energia vitale) per mezzo di dieta, erbe, oli e minerali, la pratica dello yoga e la meditazione insegnano a stabilizzare il prana in modo più diretto – attraverso posture, esercizi di respirazione, rilassamento profondo e meditazione. Quello che speriamo è che *Ayurveda pratico* vi possa aiutare a risanare voi stessi e a manifestare la piena potenzialità del vostro corpo, della vostra mente, del vostro spirito.

*Swami Durgananda*  
Swami Durgananda

*Swami Sivadasananda*  
Swami Sivadasananda

*Swami Kailasananda*  
Swami Kailasananda

# L'AYURVEDA E I QUATTRO OBIETTIVI DELLA VITA

Secondo la filosofia classica indiana, che è all'origine sia dell'Ayurveda sia dello yoga, sono quattro gli obiettivi principali della vita. Questo libro intende aiutarvi a concentrarvi su due di essi: dharma e moksha.

## Cos'è l'Ayurveda?

Ayurveda significa "scienza di vita" e comprende un vasto corpo di informazioni che riguardano come avere una vita sana e come curare le malattie. Copre varie aree della medicina che vanno dalla psicologia alla chirurgia, dalla pediatria alla geriatria. Originariamente tramessa per tradizione orale, la conoscenza ayurvedica venne infine messa per iscritto nell'antica lingua indiana, il sanscrito. Gli autori dei tre principali testi classici ayurvedici sono Charaka, Sushruta e Vagbhata.

### L'Ayurveda e lo yoga

Negli ultimi tempi, l'Ayurveda si è diffuso oltre l'India in tutto l'Occidente, dove la sua particolare attenzione per la salute e il benessere generale è stata ampiamente apprezzata, contribuendo alla sua crescente popolarità. L'Ayurveda e lo yoga sono due scienze sorelle che provengono entrambe dalla stessa filosofia. Tuttavia, la prima si concentra soprattutto sull'obiettivo dharma (vivere in modo corretto), mentre lo yoga si focalizza principalmente sull'obiettivo moksha (illuminazione). Entrambi sono sistemi pratici con una prospettiva olistica: l'individuo è visto come l'unione di corpo, mente e coscienza. Chi visita i Centri Sivananda Yoga Vedanta che si trovano in tutto il mondo troverà che yoga e Ayurveda sono insegnati e praticati fianco a fianco.

## DHARMA (vivere in modo virtuoso)

**Dharma è il principio** che indica un modo di vivere che promuove la salute e l'armonia sia interne che esterne, e in accordo con il principio universale di pace. Seguire il dharma significa essere sinceri verso la propria natura, e agire con senso del dovere e con rispetto verso di essa, piuttosto che essere guidati da abitudini compulsive. Questo significa vivere con senso di responsabilità verso se stessi, gli altri e il mondo nella sua interezza e agire per il bene di tutti. Questo libro tratta dei vari modi per raggiungere questo scopo.



## MOKSHA (illuminazione)

**Moksha significa superare** i propri limiti e conquistare la vera libertà interiore. Questa è la libertà che deriva dall'identificazione con il corpo e la mente, e dal realizzare che la nostra vera natura è una consapevolezza che va oltre queste due cose. Ma questo è un obiettivo veramente difficile, e le pratiche di hatha e raja yoga sono studiate per aiutarci a raggiungerlo. L'hata yoga (pranayama, asana e rilassamento) viene trattata nel capitolo 5, mentre il raja yoga (pensiero positivo e meditazione) viene trattato nel capitolo 6.



*‘L'ayurveda è la conoscenza di felicità e infelicità, di una buona e di una cattiva vita, e di ciò che contribuisce, a questi quattro aspetti.’*

CHARAKA

## ARTHA (benessere materiale)

Per vivere senza preoccupazioni è necessario disporre di **una certa quantità di denaro**. L'ayurveda e lo yoga non esprimono alcun giudizio sul conseguimento del benessere finanziario purché questo avvenga senza recare danno al prossimo e, nel caso la ricchezza sia eccessiva, venga condivisa con gli altri.



## KAMA (soddisfazione sensoriale)

**Quando si tratta della ricerca del piacere**, della soddisfazione sensoriale, l'ayurveda e lo yoga raccomandano la moderazione. Mentre è utile sperimentare le influenze positive di arte e natura, assecondare eccessivamente i sensi può condurre a dipendenza, frustrazione e malattia.



## QUALI SONO I MIEI OBIETTIVI?

Sedetevi comodamente, chiudete gli occhi e rilassate corpo e mente. Distaccatevi dalle preoccupazioni del passato e del futuro, e concentratevi sul presente. Ponetevi le domande che seguono e lasciate che le risposte fluiscano dalla parte più profonda di voi stessi.

- **Qual è il mio obiettivo** nella vita?
- **Come posso contribuire** a questo mondo?
- **Quali sono i miei valori** e come posso elevarli?
- **Cosa mi procura** la soddisfazione più grande?
- **Qual è il prossimo passo** nella mia crescita?

# L'AYURVEDA E IL CORPO

Sono quattro gli aspetti che costituiscono il corpo che vanno mantenuti in equilibrio per restare in buona salute: dosha, dhatu, mala e agni.

## Capire il corpo

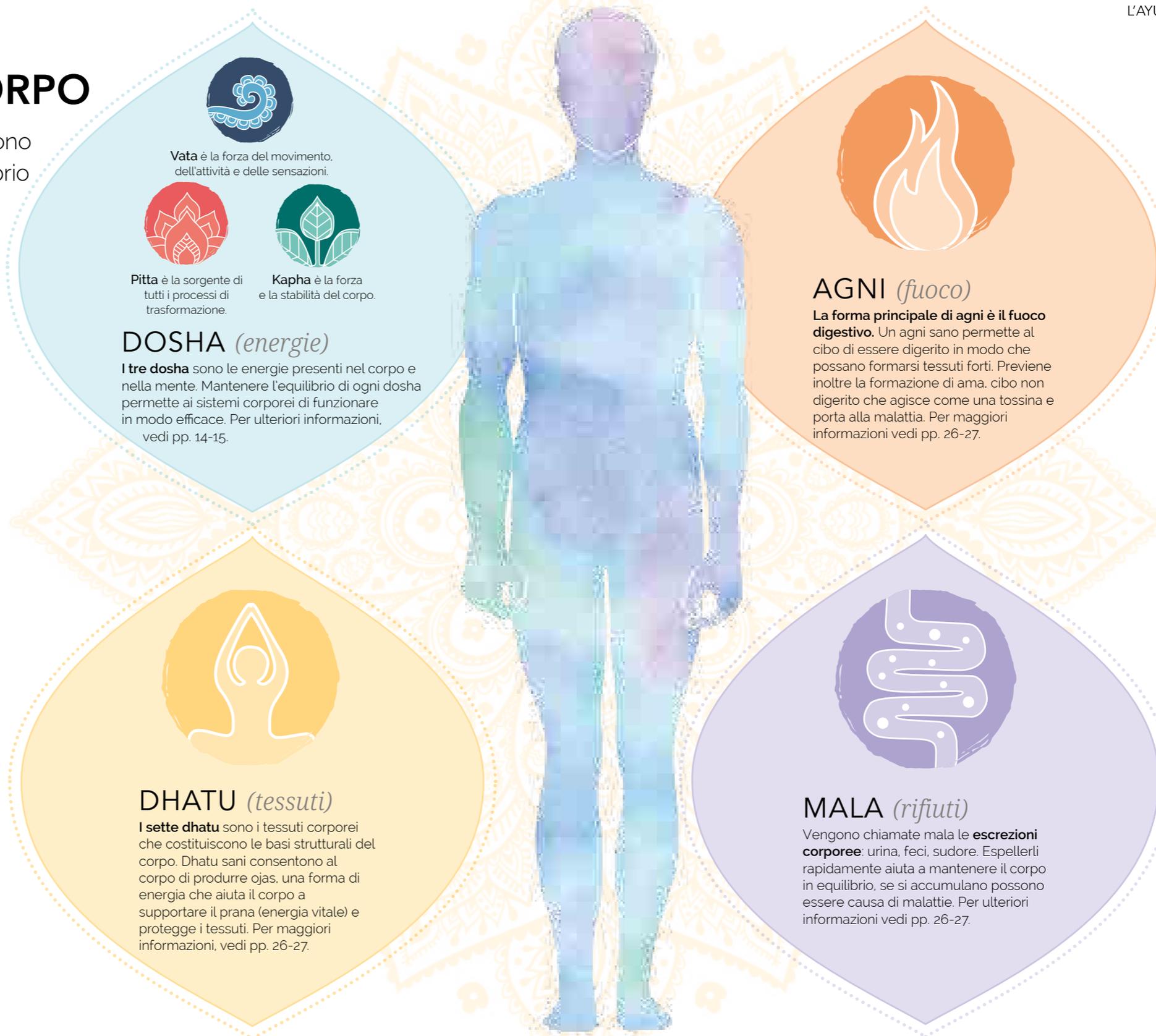
Per imparare a mantenerci in salute dobbiamo per prima cosa analizzare la visione che ha l'Ayurveda del funzionamento del corpo. In questo capitolo troverete qualche accenno su come i testi classici ayurvedici descrivono le strutture e le funzioni del corpo, e vi verrà mostrato come il vostro corpo sia perfettamente adatto a questo sistema.

### Un sistema di equilibri

L'Ayurveda insegna che il principio fondamentale della salute è l'equilibrio. Perché il corpo possa mantenersi sano, ciascuno dei quattro componenti qui presentati deve trovarsi in uno stato di armonia – né troppo forte né troppo debole. Questo stato armonico genera vitalità in quanto rende possibile un aumento del prana (l'energia vitale necessaria per tutte le funzioni corporee) e una maggiore protezione dalle malattie. Nelle pagine che seguono esamineremo questi componenti in modo più dettagliato.

*‘L'equilibrio dei dosha è salute,  
lo squilibrio è malattia.’*

SWAMI SIVANANDA



**Vata** è la forza del movimento, dell'attività e delle sensazioni.



**Pitta** è la sorgente di tutti i processi di trasformazione.



**Kapha** è la forza e la stabilità del corpo.

## DOSHA (energie)

I **tre dosha** sono le energie presenti nel corpo e nella mente. Mantenere l'equilibrio di ogni dosha permette ai sistemi corporei di funzionare in modo efficace. Per ulteriori informazioni, vedi pp. 14-15.

## AGNI (fuoco)

La forma principale di agni è il fuoco digestivo. Un agni sano permette al cibo di essere digerito in modo che possano formarsi tessuti forti. Previene inoltre la formazione di ama, cibo non digerito che agisce come una tossina e porta alla malattia. Per maggiori informazioni vedi pp. 26-27.



## DHATU (tessuti)

I **sette dhatu** sono i tessuti corporei che costituiscono le basi strutturali del corpo. Dhatu sani consentono al corpo di produrre ojas, una forma di energia che aiuta il corpo a supportare il prana (energia vitale) e protegge i tessuti. Per maggiori informazioni, vedi pp. 26-27.



## MALA (rifiuti)

Vengono chiamate mala le **escrezioni corporee**: urina, feci, sudore. Espellerli rapidamente aiuta a mantenere il corpo in equilibrio, se si accumulano possono essere causa di malattie. Per ulteriori informazioni vedi pp. 26-27.

# SCOPRITE LA VOSTRA COSTITUZIONE

La costituzione di un individuo è determinata dalla diversa quantità dei tre dosha che riceve al momento del concepimento. E questo influenza corpo e mente. Conoscere la propria costituzione è la chiave della salute ed è essenziale per capire qual è lo stile di vita più adatto a noi.

## Test di autovalutazione

Rispondendo alle domande seguenti potrete farvi un'idea di quale sia la vostra costituzione. Tuttavia, questo non può sostituire la valutazione di uno specialista ayurvedico. Per ogni domanda scegliete la risposta più adatta a voi e segnate un punto. Se vi ritrovate in più di una risposta, segnate mezzo punto per ognuna. Se, per una particolare domanda, pensate che la risposta più appropriata sia cambiata nel tempo, scegliete la risposta che meglio si adatta al periodo in cui la vostra vita era più stabile o in cui la vostra salute era migliore.

### D Come descriveresti il tuo corpo?

- a** Ho una struttura sottile, minuta, ossa piccole, muscoli slanciati, vene e tendini ben definiti.
- b** Ho una struttura media e una muscolatura definita.
- c** Ho una struttura robusta, ampia con ossa grandi e solide. Riesco facilmente ad aumentare la massa muscolare e ad avere un buono strato di grasso sotto la pelle.

### D Come descriveresti le tue articolazioni?

- a** Ho articolazioni piccole. Ogni tanto scrocchiano.
- b** Ho articolazioni flessibili di dimensioni medie.
- c** Ho articolazioni ampie e solide.

### D Come descriveresti la tua pelle?

- a** La mia pelle è secca e sottile, e al tatto può sembrare ruvida e fredda.
- b** La mia pelle è morbida e calda, e spesso umida.
- c** La mia pelle è morbida, umida fino a essere oleosa, fresca e soda.

### D Come descriveresti la tua carnagione?

- a** La mia pelle può avere una pigmentazione irregolare. Si abbronzia facilmente.
- b** Ho un colorito sano, lentiggini e nei.
- c** Ho una carnagione uniforme.

### D Come descriveresti i tuoi capelli?

- a** Ho capelli sottili e tendenzialmente secchi.
- b** Ho capelli sottili che tendono a essere leggermente grassi. Ho segni precoci di ingrigimento o di calvizie.
- c** Ho capelli forti, folti, grossi e leggermente grassi.

### D Come descriveresti le tue unghie e le tue labbra?

- a** Ho unghie secche e fragili, si rompono facilmente. Le mie labbra sono secche e piuttosto sottili.
- b** Ho unghie morbide e flessibili. Le mie labbra sono rosate, morbide e di forma simmetrica.
- c** Ho unghie spesse, lisce e dure. Le mie labbra sono pallide, morbide e piene.

### D Sudi molto? L'odore del tuo sudore è forte?

- a** Sudo molto poco.
- b** Sudo facilmente e molto. Il mio odore può diventare piuttosto forte e sgradevole..
- c** Sudo, ma il mio odore non è forte.

### D Fai alcuni respiri profondi poi senti il tuo polso. (È meglio fare quest'operazione stando seduti, senza aver assunto caffeina o essere stressati e agitati.)

- a** Il polso è rapido e debole. Non è facile definirne il ritmo, si muove come un serpente.
- b** Il polso è forte e regolare. Non è né veloce né lento, e ricorda il salto di una rana.
- c** Il polso è pieno, regolare e lento, si muove come un cigno.

### D Ti piace fare esercizio fisico? Ogni quanto senti l'esigenza di muoverti?

- a** Mi piace sentirmi attivo e ho difficoltà a stare fermo. I miei movimenti sono rapidi e tendo a muovermi continuamente.
- b** Mi piace allenarmi avendo un obiettivo da raggiungere e facendo esercizi con movimenti precisi e chiari.
- c** Non mi sento molto motivato a fare esercizio fisico, e trovo più comodo e piacevole starmene tranquillo per lunghi periodi. Preferisco muovermi lentamente piuttosto che velocemente.

### D Quanto pesi? Ti riesce facile aumentare o diminuire di peso?

- a** Tendo ad avere un peso inferiore alla media e perdo peso facilmente.
- b** Il mio peso è nella media. Riesco sia ad aumentare di peso che a perderlo.
- c** Ho un fisico ben strutturato. Aumento di peso facilmente, ma poi ho difficoltà a perderlo.

### D Con che tipo di clima ti senti più a tuo agio?

- a** Preferisco i climi caldi e sono molto sensibile al freddo e al vento.
- b** Non riesco tanto a tollerare il caldo e la luce solare forte e diretta. Preferisco temperature più fresche.
- c** Riesco a tollerare bene sia il caldo che il freddo. Preferisco però il caldo. L'umidità e il freddo possono essere sgradevoli.

### D Come definiresti il tuo modo di parlare?

- a** Sono loquace e in genere parlo velocemente. Borbotto spesso e talvolta balbetto.
- b** Ho una buona dialettica, parlo in modo chiaro e con sicurezza. Ho una voce forte.
- c** Parlo in modo ponderato, misurato e controllato. Dicono che parlo in modo rilassante.

### D Com'è il tuo sonno e a che ora ti alzi al mattino?

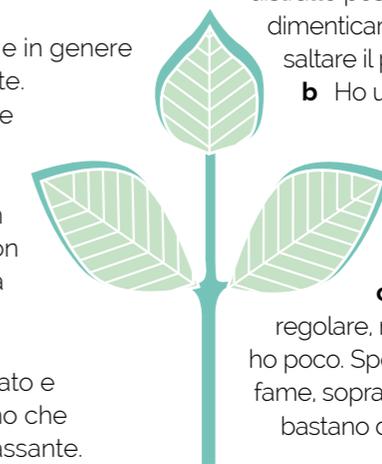
- a** Ho il sonno leggero. Tendo a dormire meno della media e a svegliarmi presto.
- b** Dormo bene e ho bisogno di circa 6-8 ore di sonno.
- c** Dormo profondamente e mi sento riposato. Mi piace dormire a lungo, e ho difficoltà a svegliarmi.

### D Che tipo di cibo preferisci?

- a** Preferisco i piatti caldi e le minestre. Mi piacciono i cibi salati, acidi o dolci.
- b** Preferisco cibi freddi, dolci e amari. Ogni tanto mangio con piacere insalate e altri alimenti crudi.
- c** Preferisco i piatti caldi. Mi piacciono i sapori forti e il cibo secco e leggero.

### D Come descriveresti il tuo appetito?

- a** Il mio appetito varia, può essere sia forte che scarso. Se sono distratto posso facilmente dimenticarmi di aver fame e saltare il pasto.
- b** Ho un appetito robusto, regolare e frequente. Quando sono affamato devo mangiare immediatamente.
- c** Ho un appetito regolare, ma generalmente ne ho poco. Spesso non ho molta fame, soprattutto al mattino, e mi bastano due pasti al giorno.





**D** Come descriveresti la tua digestione e come ti senti dopo aver mangiato?

- a** La mia digestione varia. Posso sentirmi sazio velocemente, anche se avevo molta fame prima di cominciare.
- b** Ho un'ottima digestione. Ma anche poco tempo dopo aver fatto un pasto completo mi sento di nuovo affamato.
- c** La mia digestione ha bisogno di tempo. Funziona meglio se mangio lentamente. Passa molto tempo, fra un pasto e l'altro, prima di sentirmi di nuovo affamato.

**D** Con che frequenza vai di corpo e com'è la consistenza delle tue feci?

- a** Spesso vado di corpo meno di una volta al giorno. Le mie feci sono dure e secche, tendo a essere costipato e a soffrire di gas intestinali.
- b** Spesso vado di corpo più di una volta al giorno. Le mie feci sono morbide e abbondanti, e tendono a essere troppo molli o liquide.
- c** Vado di corpo in modo regolare e le mie feci sono ben formate e di quantità moderata.

**D** Come vivi le tue emozioni?

- a** Cambio velocemente d'umore. Ho simpatie e antipatie forti.
- b** Se vengo provocato reagisco emotivamente in modo forte. Perdono facilmente.
- c** Ho un umore stabile. A volte posso sembrare noioso. Se mi arrabbio ho poi difficoltà a perdonare.



**D** Come reagisci allo stress?

- a** Divento nervoso e ansioso e spesso mi sento insicuro.
- b** Mi arrabbio in fretta e mi spazientisco e irritato facilmente.
- c** In genere mi mantengo calmo ed equilibrato. Ci vuole molto per ottenere una mia reazione.

**D** Come ti trovi a imparare cose nuove?

- a** Se mi concentro imparo molto velocemente.
- b** Ho un'intelligenza acuta e una buona capacità di concentrazione.
- c** Mi ci vuole un po' di tempo per imparare cose nuove.

**D** Come descriveresti la tua memoria?

- a** Ho un'ottima memoria a breve termine, mentre quella a lungo termine è scarsa.
- b** In genere ricordo bene tutto.
- c** Una volta che ho imparato qualcosa, la mia memoria è eccellente, soprattutto a lungo termine.

**D** Come descriveresti il tuo modo di pensare?

- a** Penso rapidamente e ho spesso un mucchio di idee. Spesso la mia attenzione vaga qui e là e trovo difficile concentrarmi su una singola cosa.
- b** I miei pensieri sono chiari e precisi, preferisco analizzare e pianificare le cose.
- c** I miei pensieri tendono a essere meticolosi e metodici. Sono lento a sviluppare nuove idee. Mi piace occuparmi di un solo argomento alla volta.

**D** Come ti adatti ai cambiamenti?

- a** Mi adatto bene ai cambiamenti, fa parte della mia natura.
- b** Considero i cambiamenti una sfida che so padroneggiare.
- c** Non mi piacciono i cambiamenti e trovo difficile adattarmi. Preferisco seguire una routine regolare.

**D** Come sono i tuoi livelli di energia e di resistenza?

- a** Sento che l'energia mi arriva facilmente e rapidamente, ma si consuma in fretta.
- b** Ho energia e tendo a usarla.
- c** Sono lento ad attivarmi ma ho una buona resistenza.



## Risultato

Sommate quanti punti avete assegnato ad a., quanti a b. e quanti a c. A indica vata, b pitta e c kapha. Potrete così farvi un'idea di quali siano i dosha dominanti nella vostra costituzione, naturalmente il dosha con il punteggio più alto è quello dominante.

### Tipi di costituzione

La maggior parte delle persone ha una costituzione con due dosha dominanti, i due che hanno ottenuto il punteggio più alto. Alcune hanno una costituzione in cui è presente all'incirca la stessa quantità dei tre dosha. Una costituzione in cui vi sia un dosha assolutamente dominante sugli altri due (che sono ugualmente bassi) è molto rara.

### Caratteristiche dei dosha

Nelle prossime pagine troverete lo spettro completo delle possibili caratteristiche trasmesse da ogni dosha. Dato che siamo tutti frutto di una combinazione dei dosha, potrete riscontrare che alcune qualità attribuite al vostro dosha non siano del tutto vere per voi (anche nel caso abbiate un punteggio particolarmente alto in un singolo dosha).



#### VATA (A)

Se vata è il dosha che ha ottenuto il punteggio più alto o uno di quelli col punteggio più alto, andate a 'Mente e corpo vata' (pp. 20-21). Qui potrete scoprire quali sono le qualità che potrebbe avere chi ha questo tipo di costituzione. Nei vari box blu che troverete nel libro vi sono le informazioni specifiche per chi ha vata fra i propri dosha dominanti.



#### PITTA (B)

Se è pitta il vostro dosha dominante o uno di quelli con il punteggio più alto andate a 'Mente e corpo pitta' (pp. 22-23). Qui potrete scoprire quali sono le qualità che potrebbe avere chi ha questo tipo di costituzione. Cercate i box rossi fra le pagine del libro, vi troverete le informazioni specifiche per chi ha pitta fra i propri dosha dominanti.



#### KAPHA (C)

Se è kapha il vostro dosha dominante o uno di quelli con il punteggio più alto andate a 'Mente e corpo kapha' (pp. 24-25). Qui potrete scoprire quali sono le qualità che potrebbe avere chi ha questo tipo di costituzione. Cercate i box verdi fra le pagine del libro, vi troverete le informazioni specifiche per chi ha kapha fra i propri dosha dominanti.

FASE  
1

# IMPEGNARSI PER UNO STILE DI VITA PIÙ SANO

Se il concetto di 'vita sana' è qualcosa di nuovo per voi, cominciate da questa guida in tre fasi a lavorare a uno stile di vita pienamente ayurvedico. Poiché i fondamentali di questo percorso sono regolarità e moderazione, introducete i cambiamenti lentamente in modo che durino nel tempo.



## Inizio giornata

Cercate di alzarvi 30 minuti prima del solito. Quindi introducete nella routine mattutina una o due delle pratiche di igiene indicate qui sotto.

- **Massaggiate la parte superiore** della testa e poi i piedi con dell'olio (vedi pp. 36-39), quindi fate una doccia.
- **Liberate la cavità nasale** e poi pulite la lingua (vedi pp. 34-35).
- **Bevete un bicchiere** di acqua calda prima di fare colazione.



## Cibo e pasti

I pasti rappresentano uno degli aspetti più importanti dello stile di vita ayurvedico. Scegliete uno dei suggerimenti che trovate qui sotto.

### COLAZIONE

- **Provate a consumare** una colazione semplice (soprattutto se non siete abituati a fare colazione). Troverete qualche idea alle pp. 90-95.

### PRANZO

- **Consumate un pasto caldo** dedicandovi tutto il tempo necessario.

### CENA

- **Sostituite insalata** e alimenti crudi con cibi cotti.



## Yoga e meditazione

Se una sessione completa di yoga e meditazione ogni giorno vi sembra un impegno notevole, seguite queste indicazioni:

- **Eseguite una sessione completa** di yoga una volta la settimana (vedi pp. 120-163).
- **Dedicare ogni giorno 5 minuti** alla meditazione (vedi pp. 176-177).

Inserite una di queste pratiche nella vostra routine.

- **5 minuti al giorno** di respirazione addominale e alla consapevolezza corporea (vedi pp. 124-125).
- **5 minuti al giorno** di pensiero positivo (vedi pp. 172-173). Ripetete l'affermazione: 'Il mio cuore è pieno di compassione verso tutti gli esseri viventi.'



## Esercizio fisico

Se non siete abituati a fare regolarmente esercizio fisico, seguite questi passaggi per introdurlo nella vostra routine quotidiana e settimanale.

- **Cominciate lentamente**, con 10 minuti al giorno e aggiungete ogni giorno 1 minuto.
- **È meglio fare esercizio al mattino**, ma è più importante riuscire a farlo ogni giorno alla stessa ora.
- **Se saltate un giorno**, riprendete semplicemente il giorno dopo, e non fatevi prendere dalla frustrazione.
- **Cercate alle pp. 50-55** quali sono gli esercizi più adatti alla vostra costituzione.



## Fine giornata

Nello stile di vita moderno il sonno viene spesso trascurato. Per riuscire ad avere un sonno notturno più ristoratore provate a seguire ogni sera le indicazioni riportate qui di seguito.

- **Andate a dormire** 30 minuti prima del solito.
- **Evitate di usare** computer, televisione o cellulare almeno 15 minuti prima di andare a letto. Dedicare questo tempo a una tranquilla contemplazione.
- **A p. 33** trovate indicazioni sul modo migliore per riuscire a godere di una buona notte di sonno per chi ha la vostra costituzione.

## PER UNO STILE DI VITA SANO

Non cercate di cambiare ogni aspetto del vostro stile di vita in una sola volta, ma seguite questi consigli.

- **Cominciate con uno** o due aspetti, meglio scegliere quelli che siete più motivati a cambiare.
- **Non cercate di cambiare** nulla che entri in contrasto con le vostre mansioni a casa o al lavoro.
- **Preparate un programma** e annotate i vostri progressi. Se mancate un obiettivo, tornate semplicemente al passo precedente.



## CONSIGLI PER VATA

Chi ha una natura vata dovrebbe:

- **Sostituire** le bevande con caffeina, con del tè verde, che ne contiene poca.
- **Sostituire** la sera insalata e cibi crudi, con zuppe calde.



## CONSIGLI PER PITA

Chi ha una natura pitta dovrebbe:

- **Consumare ogni giorno**, nel tardo pomeriggio, un frutto fresco.
- **Dedicare 15 minuti** ogni giorno al rilassamento attivo (vedi pp. 160-161).



## CONSIGLI PER KAPHA

Chi ha una natura kapha dovrebbe:

- **Fare un po'** di esercizio fisico in più, come per esempio salire le scale a piedi invece di prendere l'ascensore.
- **Mangiare meno** la sera e iniziare la giornata con un drink agni (vedi p. 85).

# IL POTERE DI GUARIGIONE DEL CIBO

Nell'Ayurveda il cibo è chiamato 'la grande medicina': una dieta sana ed equilibrata è il fondamento della salute, della forza e della felicità, per la mente e per il corpo.

## Una dieta sana

Il cibo deve essere appetitoso e stuzzicante per tutti i nostri sensi. Iniziate a fare dei piccoli cambiamenti in modo da mutare gradualmente la vostra dieta, riducendo i cibi poco sani e introducendo al loro posto quelli più sani. Con la pratica riuscirete a individuare la dieta più adatta ai vostri gusti e alla vostra costituzione.

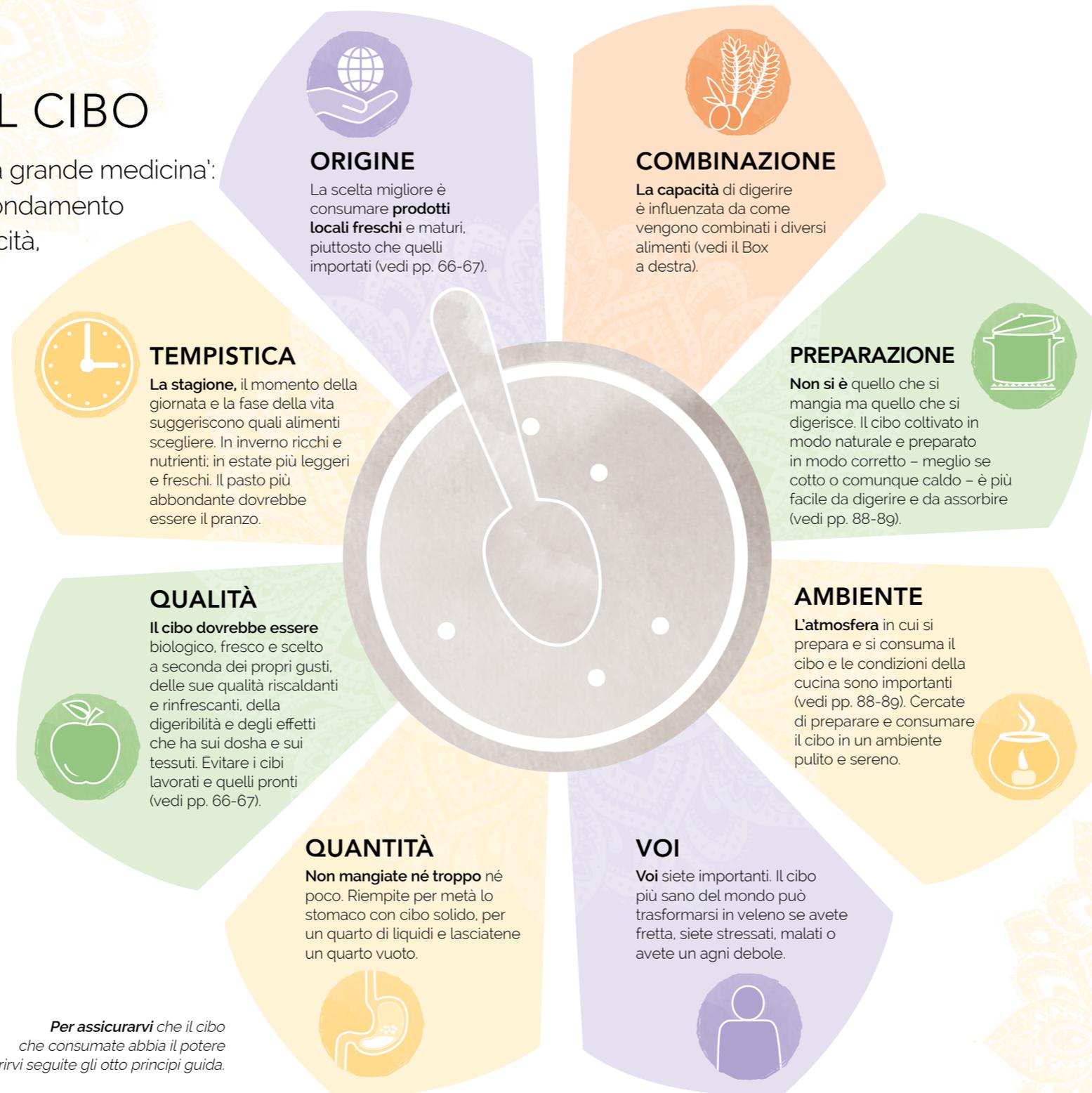
**Una dieta è ben equilibrata** quando due terzi del cibo sono nutrienti, in modo da costruire il tessuto, e un terzo è purificante, questo per prevenire l'aumento di kapha e l'accumulo di tessuto in eccesso (vedi p. 26).

- **Gli alimenti nutrienti sono:** cereali, frutta, latte, latticini, frutta a guscio, grassi e vegetali amidacei, come le patate.
- **Gli alimenti purificanti sono:** legumi e tutte le verdure a parte quelle rajasiche o tamasiche (vedi p. 65).

## Mangiare e bere

Bere un piccolo bicchiere di acqua calda o a temperatura ambiente mezz'ora prima del pasto e durante il pasto fa molto bene. Non di più perché indebolirebbe agni. Dopo un pasto si deve aspettare almeno un'ora prima di bere, in modo da non indebolire agni o aumentare kapha.

*Per assicurarvi che il cibo che consumate abbia il potere di guarirvi seguite gli otto principi guida.*



## ALIMENTI INCOMPATIBILI TRA LORO

Alcuni alimenti diventano difficili da digerire se consumati in grande quantità nel momento sbagliato, o insieme ad alcuni altri alimenti. Indeboliscono agni, disturbano i dosha, creano dei blocchi e danneggiano i tessuti. Solo chi ha un agni molto forte, o chi è abituato a consumare questi cibi riesce a digerirli.

### Cercate di evitare:

- **Latte con frutta**, pesce, carne, yogurt, pomodori o legumi
- **Cibi caldi** con cibi freddi
- **Bevande calde** con miele, alcol o yogurt
- **Ghee e miele** in uguale quantità
- **Cibi freddi** in inverno.

*'Se cerchi la felicità, la tua dieta dovrebbe impedire l'insorgere di una nuova malattia e se c'è già alleviarla.'*

CHARAKA

# L'AYURVEDA E LA MENTE

Questo capitolo si occupa del raja yoga, che utilizza il pensiero positivo e la meditazione per aiutarci a calmare la mente e a raggiungere uno stato di equilibrio e pace. I tre guna ci forniscono un accesso al funzionamento della nostra mente.

## I tre guna

Secondo i testi di Ayurveda e di yoga, la mente è un campo di energia sottile, che reagisce costantemente alle informazioni che riceviamo dai sensi fisici. I tre guna – sattva, rajas e tamas – sono le tre energie della mente. Si possono tenere in equilibrio con il pranayama e gli asana, e questo equilibrio può essere incrementato con degli esercizi mentali.

### Mantenere la mente sana

Così come il corpo viene condizionato dall'alimentazione e dall'esercizio fisico, la mente è condizionata dalle informazioni che riceviamo: da amici, famigliari, insegnanti, dalla cultura ma anche da ciò che mangiamo (vedi Dieta Sattvica pp. 64-65). La natura della mente è intrinsecamente sattvica, quindi chiara e armoniosa. Tuttavia, a causa di pensieri ed emozioni negativi, come avidità e paura, o perché si segue una dieta malsana, la mente può perdere le sue qualità e diventare rajasica (irrequieta e agitata) o tamasica (letargica e chiusa). La salute mentale dipende da quanto sattva sia stato sviluppato nella mente. La predominanza di rajas o di tamas porta spesso ad avere dei problemi psicologici. L'obiettivo sia dello yoga sia dell'Ayurveda è di rendere sattva il guna dominante della mente. Il pensiero positivo e la meditazione, di cui ci occupiamo in questo capitolo, eliminano rajas e tamas, e incrementano sattva, calmando ed elevando la mente.



### SATTVA (armonia e chiarezza)

È l'energia dell'armonia e della chiarezza. Porta stabilità, appagamento e pace oltre a rivelare la verità, facendoci sentire centrati e forti. In una mente sana sattva è dominante. Sotto l'influenza di sattva una persona può essere:

- adattabile
- coraggiosa
- calma
- eloquente
- indipendente
- appagata
- entusiasta
- intelligente
- leale
- positiva
- comprensiva
- umile

## I GUNA E I DOSHA

Indipendentemente da quale dosha sia dominante nella nostra costituzione, tutti dovremmo cercare di aumentare sattva per mantenere la mente sana. La combinazione di guna e dosha

influisce sul nostro carattere. Per esempio, chi ha vata dominante nella sua costituzione potrà essere entusiasta, se è sattvico, ansioso se rajasico o depresso se tamasico.



### RAJAS (movimento e agitazione)

È l'energia del movimento, dell'agitazione, dell'espansione e della passione. È necessaria per portare il cambiamento, ma ci può illudere facendoci pensare che la felicità si trovi nei piaceri esteriori. Un eccesso di rajas causa iperattività, quindi tensione e fatica. Sotto l'influenza di rajas una persona può essere:

- ansiosa
- aggressiva
- compulsiva
- indecisa
- giudicante
- dipendente
- irrequieta
- manipolatrice
- gelosa
- inaffidabile
- vanesia
- materialista



### TAMAS (inerzia e contraddizione)

È l'energia dell'inerzia, della contraddizione e dell'oscurità. È il potere dell'ignoranza che ci fa opporre ai cambiamenti positivi e causa indifferenza verso il benessere di noi stessi e degli altri. Quando è in eccesso causa letargia. Sotto l'influenza di tamas una persona può essere:

- depressa
- remissiva
- giudicante
- disonesta
- distruttiva
- apatica
- incline alla dipendenza
- noiosa
- letargica
- piena d'odio