



Ayurveda - La scienza della vita

Conferenza pubblica con Vaidya VIKRAM ADITYA TOMAR (Acharya Medico in Ayurveda)

Dalle ore 9,00 alle ore 13,00 del giorno 29 giugno 2024 presso Sala ex scuderie via Borgo Palazzo n. 16

La partecipazione alla conferenza è libera e aperta a tutta la cittadinanza

Ayurveda - la scienza della vita

Conferenza pubblica

L'antica medicina indiana dell'Ayurveda si basa sulla profonda conoscenza del corpo, e della sua relazione con la mente e con lo spirito. Considera quindi la salute come uno stato di equilibrio, nel quale i fattori psicologici ed ambientali hanno la stessa importanza di quelli fisici.

Nata in India migliaia di anni fa, l'Ayurveda non è solo una scienza per il **benessere** fisico: è anche filosofia, psicologia, scienza dello spirito e - come dice il suo nome - una "scienza di vita" proiettata al completo benessere fisico e mentale.

L'ayurveda si sviluppa in diversi argomenti strettamente legati tra loro, tanto da non poter scinderli tematicamente. In particolare, si compone di: Elementi fondamentali; Unicità dell'individuo; **Alimentazione** ayurvedica, Stile di vita ayurvedico; Cure ayurvediche e Rimedi ayurvedici. L'asse portante non sono tanto i rimedi - i quali, seppur fortemente enfatizzati in occidente per motivi commerciali, costituiscono se si vuole una parte marginale - quanto lo stile di vita, quindi la filosofia. Con un volo filosofico potremo dire che l'ayurveda e l'antroposofia*, pur essendo radicati uno in oriente e l'altro in occidente, hanno una base comune: sono stili di vita sia esteriori che interiori, e sono medicine complementari. Il successo dell'Ayurveda in occidente è quindi dovuto anche al suo porsi come medicina complementare; come tale si affianca alla medicina tecnologica senza sostituirla.

L'ayurveda insegna che l'uomo si compone di un miscuglio di materia ed antimateria, ed il benessere fisico e mentale è il frutto della costante interazione di questi aspetti. Il principio ayurvedico di base asserisce che niente funziona in modo isolato, per cui uno squilibrio darà origine all'insorgenza di un disturbo, di una disarmonia.

L'universo è governato da cinque elementi: etere, aria, terra, fuoco ed acqua, e l'uomo si compone di una combinazione di questi cinque elementi. Nella materia sono poi presenti tre bioenergie principali, chiamate *dosha*, composte da varie combinazioni dei cinque elementi.

Queste bioenergie sono chiamate *vata*, *pitta* e *kapha* e la loro **influenza** è visibile in tutti i meccanismi del corpo.



Rasayana Ayurveda Bergamo APS

La maggior parte degli individui presenta un dosha predominante, che determina la tipologia di base del corpo e il temperamento dell'individuo.

Dosha Vata

Nell'ambito vata si distinguono ulteriormente cinque tipi, governati da differenti localizzazioni corporee dominanti: *prana* (la testa), *udana* (il petto), *samana* (lo **stomaco**), *vyana* (il **cuore**) e *apana* (le **pelvi**). Ognuno di questi ha una precisa localizzazione nel corpo e governa diversi sistemi fisiologici. Lo squilibrio di ognuno di questi determina disturbi specifici.

Dosha Pitta

Nell'ambito pitta si distinguono ulteriormente cinque tipi, governati da differenti localizzazioni corporee dominanti: *pachaaka* (lo stomaco), *ranjaka* (il **fegato**) *sadhaka* (il cuore), *alochaka* (gli occhi) e *bhrajaka* (la pelle). Ognuno di questi ha una precisa localizzazione nel corpo e governa diversi sistemi fisiologici. Lo squilibrio di ognuno di questi determina disturbi specifici.

Dosha Kapha

Nell'ambito kapha si distinguono ulteriormente cinque tipi governati da differenti localizzazioni corporee dominanti: *kledaka* (lo stomaco), *avalambaka* (il torace, il cuore), *bodhaka* (la lingua), *tarpaka* (la testa), *sleshaka* (le **articolazioni**).