

L'**Ayurveda** è il più antico sistema per la cura e il benessere naturale del corpo e della mente. Grazie a Maharishi e alla scienza moderna, l'Ayurveda sta dimostrando tutta la sua attualità e scientificità. I suoi principi fondamentali e la sua validità sono infatti in accordo con le teorie della fisica moderna e sono studiati approfonditamente dalle scienze biologiche moderne.

Dall'antica conoscenza dell'**Ayurveda** deriva così il sistema noto oggi come **Maharishi Ayurveda**, il quale coniuga i valori più puri ed originali della tradizione antica con la moderna visione scientifica del corpo e dei suoi processi.

La **Maharishi Ayurveda**, con le sue strategie olistiche ed integrate, aiuta a preservare e a ristabilire quella condizione di equilibrio sia fisico che mentale associate allo stato di benessere e di salute.

La **Maharishi Ayurveda**, insieme con lo Sthapatya Veda Maharishi (l'architettura Vedica), il Jyotish Maharishi (l'astrologia Vedica) e la tecnica della Meditazione Trascendentale e delle Sidhi della MT, costituiscono l'approccio vedico alla salute di Maharishi, il sistema più integrato, completo, olistico e naturale per il benessere dell'individuo. Secondo l'approccio vedico alla salute di Maharishi questi quattro aspetti rappresentano la base fondamentale per poter mantenere la salute.

Un aspetto importante della Maharishi Ayurveda è quello che sostiene che l'Ayurveda, così come viene praticato oggi in India, è assolutamente parziale ed incompleto perché non considera la vera base dell'Ayus o vita, e cioè il Veda, la coscienza, il motore primo della vita, il costituente basilare. È un po' come cercare di curare la pianta senza considerare il valore della linfa. Ogni serio tentativo sarà vano perché è la linfa la vita stessa, la base della pianta. È la coscienza la linfa della vita, la base della salute. Per questo motivo i sistemi per la cura e il benessere psicofisico sono poco efficaci senza una tecnica, la Meditazione Trascendentale, che serve a far crescere ed espandere la nostra consapevolezza.

L'Ayurveda è un sistema di cura olistico, che considera cioè lo spirito o coscienza, la mente, il corpo e l'ambiente fuori di noi come un tutt'uno: per questo motivo, per ritrovare il benessere e la salute, non è possibile curare soltanto una parte (per esempio il corpo) perché non si potrebbero raggiungere i risultati sperati. Perché ci sia la salute, o meglio l'equilibrio delle

diverse forze, dei principi metabolici fondamentali che compongono l'organismo umano, come vedremo tra poco, bisogna coinvolgere in questo processo anche la mente e la coscienza.

La comunità scientifica internazionale ha oggi nei confronti della Maharishi Ayurveda significative attenzioni. La MAHARISHI AYURVEDA è, infatti, motivo di studio e di ricerca approfonditi grazie alla sua efficacia.

Tra gli approcci della **Maharishi Ayurveda** sono inclusi:

1. un programma nutrizionale specifico per ogni tipo di costituzione;
2. specifiche tecniche per ridurre lo stress e consigli per uno stile di vita equilibrato e naturale;
3. oli aromatici;
4. la routine giornaliera e stagionale;
5. codici di comportamento;
6. esercizi respiratori e fisici;
7. l'utilizzo di rasayana;
8. il panchakarma;
9. la musicoterapia o Gandharva Veda;
10. l'uso di integratori alimentari a base di erbe.

È grazie alle famiglie dei Vaidya (medici ayurvedici indiani) che hanno preservato e tramandato fedelmente le formulazioni dei preparati ayurvedici e grazie alla profonda conoscenza contenuta negli antichi testi Vedici che la Maharishi Ayurveda dispone oggi di tutte quelle informazioni che consentono di confezionare preparati che non si discostano dalle lunghissime e raffinatissime metodologie tradizionali mantenendone la purezza e l'originalità.

L'equilibrio è la chiave per una buona salute.

Il fatto che ogni individuo sia differente dagli altri è uno degli aspetti fondamentali della diagnostica e del trattamento della **Maharishi Ayurveda**.

È certo ovvio che ogni individuo è un'unità irripetibile ed unica in natura e differente dagli altri.

La conoscenza contenuta nei testi dell'Ayurveda ci spiega "il perché" di questa differenza. Essa viene chiamata costituzione individuale. Se riuscissimo a conoscere la costituzione individuale specifica, o tipo di costituzione psico-fisica, potremmo allora capire ed apprezzare tali differenze e scoprire quale dieta, esercizio fisico, stile di vita, etc., siano i più adatti ad ogni persona.

Secondo la visione dell'**Ayurveda** le molteplici funzioni del corpo, dalle più grossolane alle più sottili, sono governate da tre principi metabolici fondamentali chiamati

Dosha

: Dosha Vata, Dosha Pitta e Dosha Kapha.

Secondo la Maharishi Ayurveda per raggiungere una salute ideale è indispensabile creare equilibrio tra queste tre funzioni o dosha, cioè creare e mantenere l'equilibrio della propria costituzione.

Mantenere l'equilibrio della propria costituzione significa mantenere la giusta proporzione e il giusto rapporto tra i tre principi fisiologici basilari Vata, Pitta e Kapha. Questi principi possiedono speciali qualità e controllano specifiche funzioni nella fisiologia. Qui di seguito ne elenchiamo solo alcune importanti:

- **Vata** è leggero, instabile, freddo, secco, mobile. Vata rappresenta il principio del movimento e dell'attivazione. Controlla tutte le funzioni del sistema nervoso e presiede alle funzioni del sistema respiratorio e circolatorio, dell'apparato di locomozione e degli organi escretori.
- **Pitta** è caldo, leggero, acuto, leggermente maleodorante. Pitta rappresenta il principio della digestione e del metabolismo, della trasformazione e della produzione di energia e calore. Controlla le funzioni digestive e metaboliche attraverso il meccanismo della regolazione ormonale.
- **Kapha** è pesante, stabile, unto, lento. Kapha rappresenta il principio della coesione e della struttura. Preserva l'integrità dei tessuti e dell'organismo nella sua totalità mediante il controllo delle funzioni immunitarie. Governa l'equilibrio dei fluidi a livello cellulare e tissutale, promuove la crescita bilanciata del corpo.

Ogni persona, a causa di fattori genetici, della dieta della madre durante la gravidanza, etc., nasce già con una specifica proporzione di questi tre principi. Se per esempio il dosha Vata è dominante rispetto agli altri, diremmo allora che questa persona è di costituzione Vata. Se tutti e tre i dosha sono ben rappresentati ed espressi, allora questa persona sarà di costituzione tridosha, la costituzione che garantisce una vita naturalmente più sana di qualsiasi altra perché

appunto i dosha sono in equilibrio fin dalla nascita. La sostanza di tutto questo è di sapere che al fine di mantenere la salute o di rafforzarla, ogni costituzione va preservata nel suo unico e speciale equilibrio.

Lo scopo della Maharishi Ayurveda, insieme all'approccio vedico alla salute di Maharishi, è di fornire tutta la conoscenza pratica necessaria per ristabilire o per mantenere il perfetto equilibrio dei dosha della mente e di quelli del corpo. Infatti l'interazione equilibrata dei tre dosha consente il funzionamento integrato e sano di tutti gli organi del corpo; al contrario, la condizione di squilibrio, anche di un solo dosha, rappresenta il seme di ogni problema futuro.

I testi ayurvedici classici affermano: "*I tre dosha, quando sono in equilibrio, sostengono il corpo e quando sono in squilibrio causano ogni sorta di malanno*".

Quando la costituzione psico-fisica è in equilibrio, ossia quando i dosha sono in equilibrio, esprime il meglio delle sue potenzialità. Di seguito sono indicate alcune caratteristiche dei principali tipi costituzionali in equilibrio ed in squilibrio:

- Vata in equilibrio: vigile, svelto, creativo, dinamico, magro e leggero. In squilibrio: tende a preoccuparsi, è distratto ed è sensibile al freddo.
- Pitta in equilibrio: intelligenza acuta, fiducioso in se stesso, ha buona digestione. In squilibrio: facile ad arrabbiarsi, critico e troppo coinvolto.
- Kapha in equilibrio: calmo, stabile, forte ed affettuoso. In squilibrio: apatico, possessivo, tende ad ingrassare.

Molti fattori influenzano i DOSHA come: l'alimentazione, il lavoro, la routine giornaliera, l'ambiente, le stagioni, lo stress e tutte le influenze che assimiliamo giorno dopo giorno.

Per equilibrare i **Dosha** si possono assumere degli accorgimenti come qualità opposte all'influenza disturbante. Vata per esempio è riequilibrato dal riposo, dalla regolarità, dal calore e dal massaggio caldo di olio. Pitta dal fresco, dalla tranquillità, evitando spezie e alcool. Per Kapha è necessario il caldo, il piccante, l'attività e l'esercizio fisico.

“Equilibrio significa la giusta proporzione dei tre principi fisiologici basilari a seconda della propria costituzione ”.

Per mantenere in equilibrio i **Dosha** in modo duraturo la **Maharishi Ayurveda** raccomanda un'alimentazione individuale appropriata, una regolare routine, rasayana e preparazioni ayurvediche specifiche, esercizi fisici e respiratori, e la pratica della Meditazione Trascendentale, una tecnica mentale, semplice e senza sforzo per sviluppare il pieno potenziale della mente e del corpo.

È comunque preferibile consultare un medico che abbia studiato la **Maharishi Ayurveda** per avere istruzioni più precise, esaurienti e complete; il medico darà anche una prescrizione più curata dei numerosissimi preparati della **Maharishi Ayurveda** qui non elencati.