



WELLNESS

# PROVA L'ESTASI (TI FARÀ BENE)

Lo **SHIRODHARA** - un trattamento millenario - regala un inarrivabile senso di benessere. Ma il relax è appena uno dei tanti benefici. Perché l'Ayurveda non è solo una medicina tradizionale: è una vera filosofia. Che ti aiuta a godere l'attimo, "spegnendo" l'ansia  
di **Maria Laura Giovagnini**

**T**iiin-tiiin-tiiin... Con ritmo regolare, senza mai sosta, la goccia ti cade sulla fronte. E tu, stesa sul lettino, non devi fare niente se non stare lì, lasciando andare i pensieri. Non è difficile arrivare a una condizione vicina all'estasi. Che sia questo il *nirvana*? Di certo, lo shirodhara (dal sanscrito: "shiro", testa e "dhara", colare) è un'esperienza memorabile. Prima riservata in esclusiva a chi passava dall'India, adesso "accessibile" anche da noi grazie al boom dell'Ayurveda. «Lo offrono persino i parrucchieri perché "fa bene ai capelli"... In realtà, è un trattamento che va esegui-



## **MIGLIORA LA QUALITÀ DEL SONNO, DÀ MAGGIORE CHIAREZZA E LUCIDITÀ DI PENSIERO, RAFFORZA LA MEMORIA E “PULISCE” GLI ORGANI DI SENSO**

### **Ayurveda, ovvero: la scienza della vita**

“Ayurveda” è un termine sanscrito composto da “ayus” (vita) e “veda” (scienza): scienza della vita, quindi. Sì, perché la medicina tradizionale indiana - nata attorno al 2000 a.C. - anche se le prime codificazioni scritte risalgono al VI sec. a.C. - non ha come obiettivo soltanto la cura della malattia, ma guarda all'esistenza nella sua totalità, puntando alla prevenzione e a favorire la longevità. Come? Identificando il tipo di costituzione psicofisica di ognuno e lo stato dei Dosh (Vata, Pitta e Kapha, i principi fisiologici regolatori), poi intervenendo - quando non sono in equilibrio - su corpo, sensi, mente.

to dopo accurata diagnosi» mette in guardia il dottor Antonio Morandi: se la medicina tradizionale indiana si è così diffusa nel nostro Paese negli ultimi 15 anni, molto lo dobbiamo a lui. Specialista in Neurologia, direttore di Ayurvedic Point ([ayurvedicpoint.it](http://ayurvedicpoint.it)) e presidente della Società Scientifica Italiana di Medicina Ayurvedica, è oggi punto di riferimento in Europa del governo di Delhi.

### **DURA CIRCA 45 MINUTI**

«Lo shirodhara vanta parecchi benefici: migliora la qualità del sonno, dà maggiore lucidità e chiarezza di pensiero, rafforza la memoria e “pulisce” gli organi di senso. La spiegazione scientifica? Come hanno dimostrato gli studi, ha effetto

su i neurotrasmettitori sia a livello del sistema nervoso centrale sia di quello autonomo» spiega Morandi. «Antico di almeno tremila anni, è il trattamento per elezione dal punto di vista psichiatrico, dove per “psichiatrico” non si intende una malattia mentale, bensì un'alterazione della visione della realtà. Può essere dovuta semplicemente a stress. La tecnica non è mai standard, va sempre scelta in base alla persona. Di norma dura 45 minuti e prevede oli (la varietà è infinita) che tendono a “fermare” la mente, però in alcuni casi si usano altre sostanze come il latte (quando la testa è molto “calda”, cioè ha un'attività eccessiva) o decotti di erbe. Ci sono diverse controindicazioni al trattamento e anche per questo deve essere prescritto dal medico ayurvedico: la sua azio-

ne, nonostante sia praticato sulla testa, ha un'interazione diretta con il resto dell'organismo».

Ecco: forse in questo l'Ayurveda differisce dalla medicina “moderna”? «Sì, la medicina moderna è analitica, l'Ayurveda cerca la sintesi, valutando l'individuo come entità unica, inscindibile di corpo e mente. Che è fondamentale eppure pericolosa: essendo collegata coi sensi, può venire ingannata. Non solo, dovrebbe essere uno strumento dell'intelligenza per vivere all'interno del mondo degli oggetti, delle cose materiali. Invece succede spesso che prenda il sopravvento e finisca per ritenere che la realtà sia quello che immagina. Questa - secondo l'Ayurveda - è la radice di tutte le malattie: il “prajna-aparadha” (l'errore dell'intelletto), il reputarci diversi da quello che siamo. E quindi lo sfruttare l'organismo per essere quello che crediamo, non tenendo in considerazione il nostro vero sé».

### **SANI SE CONSAPEVOLI**

Come ci si aiuta per evitare che il fisico finisca per “parlarci” attraverso la malattia? «Innanzitutto con la consapevolezza. Quando compiamo qualsiasi azione, bisogna essere perfettamente presenti. Senza preoccuparsi del risultato. Come andrà a finire dipende da come agiamo, e - se quando agiamo pensiamo al risultato - ci distraiamo. La pratica dello yoga è utile. Nasce dalla stessa filosofia dell'Ayurveda e alla ricerca dell'equilibrio corpo-mente aggiunge lo spirito».