

## **IL MASSAGGIO AYURVEDICO**

*È fatto su tutto il corpo con oli caldi preparati con erbe secondo formulazioni antichissime*

di Roberta Bezzi

Il massaggio ayurvedico fa parte della più ampia scienza della vita indiana, l’Ayurveda, antico sistema di medicina ancora oggi in uso e ben descritto negli antichi testi di Caraka e Sushruta Samhita. Non si tratta solo di un massaggio che tonifica i muscoli o che favorisce il drenaggio della linfa, ma anche di una pratica capace di trasformare le energie compresse e di permettere al corpo sia fisico sia energetico di rigenerarsi e di ritrovare integrità e spiritualità. Il massaggio ayurvedico riconosce ogni persona secondo il suo “Dosha”, ovvero secondo la sua struttura: Vata, Pitta o Kapha. «I tre dosha – spiega Patrizia Vincenzi, terapeuta di medicina ayurvedica - sono presenti in ognuno di noi, anche se uno di essi è predominante e determina la costituzione individuale. Quando risultano sbilanciati possono insorgere disturbi psicofisici. Compito dell’Ayurveda è ripristinare l’equilibrio grazie a yoga, meditazione, piani alimentari mirati, terapie di disintossicazione interna ed esterna come il massaggio. Oggi sono molte le persone che hanno il culto per il proprio corpo, ma la tendenza è ‘fare’ invece di ‘sentire’ con il corpo. Questo sentire può essere applicato non solo grazie alle terapie consigliate dai Vaidya, medici ayurvedici, ma anche dal processo di autoguarigione che deriva da una maggiore presa di coscienza di se stessi». Il massaggio Ayurvedico è fatto su tutto il corpo con olio caldo. Gli oli utilizzati sono preparati con erbe secondo formulazioni antichissime. Si differenzia il tipo di olio e la tipologia del massaggio in base alla costituzione ed eventuali squilibri del cliente. Il massaggio ayurvedico, quindi, è composto da una serie di pratiche diverse in grado di ridare una nuova vitalità anche al fisico più provato e di rimuovere i blocchi energetici. È una pratica sacra, e come tale può donare moltissimo. «È un trattamento profondamente depurativo e ‘ringiovanente’ – prosegue Vincenzi -. Dal punto di vista fisico si ottengono un miglior ritorno venoso, la stimolazione del sistema linfatico, il miglioramento della circolazione arteriosa, migliora il sonno, i casi di costipazione, la pelle, ridona forza ed energia, recupera le funzioni vitali eliminando la stanchezza e ha una forte azione contro lo stress. Inoltre, creando calore, si accresce il metabolismo e si migliora l’eliminazione delle ama, ossia tossine, si allungano e decontraggono i tessuti molli, migliorando il tono dei muscoli e il movimento delle articolazioni. Dal punto di vista più sottile si ha invece un riequilibrio energetico da cui deriva una generale sensazione di benessere, una profonda distensione, la coscienza della propria unità corporea, l’aumento della sensibilità e della capacità di percezione, la piacevole sensazione di sentirsi a casa nel proprio corpo».