



Tecnica ayurvedica di Nadi Vignana (autoanalisi del polso)

Risulta chiaro da quanto abbiamo detto, che l'ayurveda si concentra nell'individuare gli squilibri dei dosha (Vata, Pitta e Kapha) prima che questi si manifestino, in modo da poter ripristinare l'equilibrio stesso per sostenere il benessere fisiologico caratteristico del corpo umano. Per poter far questo, partendo dal presupposto che tutto è frequenza, tutto è suono, l'autopalpazione del polso ci permette di individuare i suoni e le frequenze che governano la fisiologia e discriminare quindi tra ciò che è armonico e ciò che è disarmonico.

Riconosciuto dalla Organizzazione Mondiale della Sanità, questa tecnica è stata utilizzata come veicolo per la diagnosi precoce di squilibrio e svolge un ruolo importante per individuare i segni di equilibrio o di squilibrio presenti nel nostro corpo. La metodica consiste nell'appoggiare delicatamente tre dita sull'arteria radiale di sotto del processo stiloideo del radio e percepire la qualità della pulsazione.

Per mantenere in equilibrio i dosha in modo duraturo l'ayurveda raccomanda un'alimentazione individuale appropriata, una regolare routine, preparazioni ayurvediche, musicoterapia e altre tecniche che si prefiggono l'obiettivo di sviluppare il pieno potenziale della mente e del corpo.

Chiaramente tale metodica non si contrappone al trattamento prescritto dal proprio medico allopatrico di fiducia, ma si adopera per il raggiungimento dell'armonia fra mente e corpo.

LA MEDICINA AYURVEDICA

L'equilibrio è la chiave per una buona salute.

L' Ayurveda è il più antico sistema per la cura e il benessere naturale del corpo e della mente.

I suoi principi fondamentali e la sua validità sono in accordo con le teorie della fisica moderna e in virtù di questo essa sta dimostrando tutta la sua attualità e scientificità.

Nell'approccio ayurvedico

alla salute nessun aspetto della vita viene trascurato anche perché la definizione della parola stessa "salute" dal suo punto di vista è molto lontano dal concetto di "assenza di malattia" a cui siamo abituati a pensare. Un individuo sano infatti, viene definito come colui i cui **DOSHA sono in equilibrio**.



Ma cosa sono questi DOSHA?



VATA

Sappiamo che ogni individuo è un'unità unica ed irripetibile in natura. Secondo i principi fondamentali dell'ayurvedica ognuno di noi nasce con una particolare combinazione di **VATA, PITTA e KAPHA** chiamati **DOSHA** che sono i tre principi fondamentali che governano l'intero cosmo e coordinano ogni attività della fisiologia. L'interazione coordinata ed armonica dei tre dosha permette il buon funzionamento di tutti gli organi del corpo, mentre lo squilibrio di uno solo di essi è causa di malattia. Ecco perché se riuscissimo a conoscere la costituzione individuale specifica potremmo capire ed apprezzare tali differenze e scoprire quale dieta, esercizio fisico, stile di vita, eccetera siano i più adatti ad ogni persona. Ognuno dei tre dosha coordina una serie di funzioni del corpo:

- **DOSHA VATA** controlla il movimento, il respiro, la circola-



PITTA

zione, il battito cardiaco e gli impulsi nervosi. Esso corrisponde in sintesi al Sistema Nervoso.

- **DOSHA PITTA** controlla la digestione, il metabolismo e la produzione di energia. Esso in sintesi corrisponde al Sistema Endocrino
- **DOSHA KAPHA** controlla la struttura e la coesione. E' responsabile di muscoli, ossa, grasso e liquidi sinoviali. Esso corrisponde al Sistema Immunitario.

Secondo l' Ayurveda per raggiungere una **salute** ideale è indispensabile creare **equilibrio fra queste tre funzioni** o dosha, cioè creare e mantenere l'equilibrio della propria costituzione. Solo allora l'essere vivente esprime il meglio delle proprie potenzialità. Di seguito sono indicate alcune caratteristiche funzionali e psicologiche che sono proprie di un individuo quando si trovi in condizioni di



KAPHA

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, fiducia 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.

DOTT.SSA MONICA BELLUCO - Parafarmacia Rio di Ponte S. Nicolò

PARAFARMACIA
DOTT.SSA MONICA BELLUCO

... dove il Farmaco incontra la Medicina Naturale ...

Rio di Ponte San Nicolò (PD) - P.zza Ruzante, 5 - tel e fax 049 8962941
cell 348 7237255 - e-mail parafarmaciabelluco@yahoo.it



SEGUICI SU FACEBOOK - www.facebook.com/dottressabelluco

