



Paradisi del benessere

NELLA PATRIA DELL'AYURVEDA

di Umberto Torelli

Nella regione indiana del Kerala sono molti i centri che praticano massaggi e cure nel rispetto dell'equilibrio naturale.

Utili per combattere stress, ansie e malattie psicosomatiche, ma anche per curare artriti cervicali, dolori di schiena problemi di insonnia e digestione

Siete stressati dalla vita quotidiana? Non ne potete più del lavoro che vi assorbe tutte le energie? Appartenete alla schiera di insonni e ansiosi? Allora è arrivato il momento di prendervi un break per fare il punto sulla situazione. Per questo niente di meglio che una settimana in totale relax in Kerala, nel Sud dell'India. Per godere dei piaceri fisici, mentali e spirituali che vi può offrire l'Ayurveda. Ma che cosa è l'Ayurve-

da? Sgombriamo il campo da ogni dubbio: è la medicina tradizionale dell'India. La parola Ayurveda, composta da ayur (vita) e veda (conoscenza), significa infatti "scienza della vita" e i suoi precetti indicano le linee guida da seguire per mantenere la salute psicofisica della persona.

Nata 5mila anni fa, questa scienza ha radici nella filosofia dravidica e buddista ed è stata trasmessa con tradizione orale da maestri a discepoli, giun-

gendo fino a noi per mezzo di antiche scritture su foglie di palma.

Le tre forze: Vatha, Pitha e Kapha

Uomini e donne nella medicina ayurvedica ricadono sotto l'influsso di tre forze principali, ovvero i tre elementi di cui siamo costituiti. Si parla di Vatha (aria ed etere), Pitha (fuoco e acqua), Kapha (acqua e terra). Queste forze controllano i processi psicologici e biologici dell'individuo e dal loro equilibrio dipendono benessere psicofisico e salute mentale.

In particolare, Vatha, che significa "ciò che muove le cose", è l'energia associata al movimento composto da spazio e aria. Governa il respiro, i movimenti dei muscoli e dei tessuti, la pulsazione del cuore. Pitha che invece è "ciò che digerisce le cose" è l'espressione del sistema metabolico fatto di acqua e fuoco e governa la digestione, il nutrimento, il metabolismo e la temperatura corporea.

Kapha infine distribuisce l'acqua a tutte le parti del corpo. Lubrifica le giunture, rassoda la pelle e mantiene il sistema immunitario. Quando siamo in equilibrio fisico Kapha esprime amore, calma e perdono, quando, al contrario, è sbilanciato conduce a odio, invidia, gelosia e aggressività.

Il centro dell'Isola di Cocco

Non si può fare un viaggio in Kerala senza fer-

marsi in un centro ayurvedico per un periodo di benessere e relax. L'isola di Cocco, che si affaccia sull'oceano Indiano a un'ora di macchina da Trivandrum, è un "eden in terra", situato tra gli ultimi canali d'acqua dolce, le cosiddette Backwaters, e la spiaggia oceanica.

L'atmosfera del resort è molto "english style"; ogni ospite dispone di un bungalow con vista mozzafiato. Le costruzioni sono in teak, compresi il ristorante con vista mozzafiato e le zone in cui si praticano cure e massaggi. All'arrivo è obbligatoria una minuziosa visita medica per scegliere le terapie più indicate. Ci racconta la dottoressa Subha Bams: «Per quanto riguarda gli occidentali, i nostri trattamenti sono principalmente rilassanti e servono a ridurre stress e l'accumulo di stanchezza su schiena e spalle». Una delle tecniche più usate è il Sirodharta, un rituale millenario durante il quale viene colato sulla fronte,

con uno stoppino, olio tiepido di noce di cocco mescolato a erbe naturali. L'infrangersi delle onde sulla battigia, il canto degli uccelli e una dolce musica indiana di sottofondo con sitar e tabla vi accompagneranno nei 45 minuti di questo trattamento che è rilassamento e beatitudine totali.

Nel centro, il benessere del corpo si abbina al piacere di sentirsi in armonia con se stessi, grazie a una serie di bagni al vapore di erbe, massaggi sul collo e alle parti sensibili di mani e piedi. A questo si può aggiungere un periodo di dieta con tisane e succhi di frutta tropicale (rigorosamente centrifugata), alimenti vegetariani, ma anche il contatto intimo con la natura magari passeggiando a piedi scalzi lungo le rive dei corsi d'acqua e sulla calda sabbia della spiaggia oceanica.

Il ruolo dell'Ayurveda

«L'Ayurveda, differentemente dalla medicina oc-



cidentale che cura malattie e sintomi con medicine e interventi chirurgici», ci spiega Antonio Ranalli, maestro del centro ayurvedico Mekong di Padova, «si concentra sul bilanciamento delle energie che dà forza alle difese dell'organismo e il vigore fisico necessario per difendersi dalle malattie». In definitiva, quindi, questa scienza non sostituisce "in toto" la medicina occidentale, ma può potenziare le difese organiche dell'individuo per renderlo più forte e meno incline alle malattie, oppure ricostruire il corpo dopo cure mediche e interventi.

Quanto costa una settimana nel centro ayurvedico? *How much is a week in the Ayurvedic centre?*

Per quanto riguarda i prezzi molto dipende dal periodo dell'anno. L'alta stagione inizia a settembre e finisce a marzo (temperatura: 20-28 °C). Poi inizia il periodo più caldo (da 30 a 35 °C) prima e di pioggia monsonica dopo. All'Isola di Cocco si spendono circa 700 euro la settimana con vitto e alloggio. Nella cifra sono compresi anche un paio di trattamenti al giorno. In alta stagione si arriva invece intorno ai 1000 euro.

Prices depend on the time of year. Peak season runs from September to March (temperature: 20-28 °C). Then the torrid period begins (30 to 35 °C), followed by the monsoons. On Isola di Cocco, a week's board and lodging costs about 700 euros. This includes a couple of treatments a day. Peak season sees prices reach 1000 euros.





In the land of Ayurveda

Are you stressed by daily life? Had enough of work draining all your energy? Do you suffer from insomnia or anxiety? Then it's time to stand back and examine the situation. For this, nothing beats a week in total relaxation in Kerala, Southern India, enjoying the physical, mental and spiritual pleasures of Ayurveda.

What is Ayurveda? It is India's traditional medicine. The word Ayurveda, from ayur (life) and veda (knowledge), means "science of life" and its precepts indicate guidelines to follow to retain mental and physical health.

Dating back 5000 years, this science is rooted in Dravidian and Buddhist philosophy and was passed orally from master to disciple, reaching us through ancient writings on palm leaves.

Three forces: Vatha, Pitha and Kapha

In Ayurvedic medicine, we are influenced by three main forces, our three basic elements. They are Vatha (air and ether), Pitha (fire and water), and

Kapha (water and earth). These forces control our psychological and biological processes and their balance means psychophysical wellbeing and mental health.

Vatha, meaning "that which moves things", is the energy associated with

movement composed of space and air. It regulates breathing, the movement of muscles and tissues, and the heartbeat. Pitha, "that which digests things" is the expression of the metabolic system made of fire and water and rules digestion, nutrition, me-

I centri e come arrivarci *The centres and how to get there*

I due maggiori centri ayurvedici del Kerala sono Isola di Cocco (www.isoladicocco.com) e Somatheeram (www.somatheeram.com), entrambi nelle vicinanze di Trivandrum. Da Milano e Roma ci si arriva con voli della Emirates che fanno sosta a Dubai (in totale 8-9 ore di volo), ma anche Qatai e Lufthansa propongono voli sempre con una tappa intermedia. Il costo a/r, secondo la stagione, parte da circa 750 euro. La scelta migliore è quella di affidarsi a un tour operator che si occupi anche del trasporto locale e di eventuali escursioni. Noi vi consigliamo l'agenzia indiana Ruby Holidays, efficiente e con prezzi abbordabili (www.rubyholidays.com, Tel. 0091.124-4050000), in grado di offrire un soggiorno chiavi in mano. Una buona alternativa la offre IterVeda di Peschiera del Garda (www.iterveda.com, Tel. 045.6446703). L'agenzia italiana è associata direttamente con il centro ayurvedico dell'Isola di Cocco e con quello italiano Mekong di Padova (www.mekong.it).

Kerala's main Ayurvedic centres are Isola di Cocco (www.isoladicocco.com) and Somatheeram (www.somatheeram.com), both near Trivandrum. From Milan and Rome you can fly with Emirates stopping at Dubai (in total 8-9 flying hours), or Qatai and Lufthansa offer flights, also with a stopover. Depending on the season, return flights start at about 750 euros. Leave everything to a tour operator who will also see to local transport and outings. We advise the efficient and affordable Indian agency Ruby Holidays (www.rubyholidays.com, Tel. 0091.124-4050000), offering turn-key stays. IterVeda in Peschiera del Garda offers a good alternative (www.iterveda.com, Tel. 045.6446703). The Italian agency is associated directly with the Isola di Cocco Ayurvedic centre and the Mekong centre in Padua (www.mekong.it).



tabolism and body temperature. Finally, Kapha distributes water around the body, lubricating joints, toning skin and maintaining the immune system. In harmony, Kapha expresses love, calm and forgiveness; when we are unbalanced it leads to hate, envy, jealousy and aggressiveness.

The Isola di Cocco centre

You can't visit Kerala without a stay in an Ayurvedic centre to relax. The Isola di Cocco, on the Indian Ocean an hour's drive from Trivandrum, is heaven on earth, nestled between the last freshwater canals, the so-called Backwaters, and the ocean's beach.

The resort's atmosphere is very "English"; every guest has a bungalow with breathtaking views. The buildings are in teak, including the restaurant with its stunning vista and the therapy and massage areas. On arrival, you undergo a detailed check-up to

pick the most apt therapies. Dr Subha Bams tells us: «For westerners, our treatments are mainly relaxing and help reduce stress and fatigue accumulating in the back and shoulders». One technique is Sirodharta, a thousand-year-old ritual involving dripping warm coconut oil mixed with natural herbs onto the forehead. The waves breaking on the shore, the birds singing and soft Indian sitar and tabla music lull you through 45 minutes of total bliss.

In the centre, bodily well-being is coupled with the pleasure of feeling in harmony through a series of herbal steam baths and neck, hand and foot massages. Add a diet of herbal tea and freshly-squeezed tropical fruit juices, vegetarian food, and intimate contact with nature, perhaps with a barefoot walk along the waterways or the hot sandy ocean beach.

The role of Ayurveda

«Differently from western medicine which treats illnesses and symptoms with medicine and surgery», explains Antonio Ranalli, maestro of the Mekong Ayurvedic centre in Padua, «Ayurveda focuses on balancing the energies which strengthen the body's defences and provide the physical force necessary to ward off disease». The science does not completely replace western medicine, but can boost bodily defences, or restore the body after medical cures and operations.

