

# Ayurveda, La Medicina Indiana

## - Una Prospettiva Storica

- Sri Acharya T.K.Sribhashyam

*O Rudra<sup>1</sup>, che noi possiamo evitare di suscitare la tua collera!*

*Tu sei veramente generoso!*

*Noi proclamiamo che Tu sei il migliore dei medici.  
Che i nostri figli possano crescere con i tuoi rimedi!*  
- Rig Veda<sup>2</sup> 2,33,4

Il termine 'Ayurveda' si compone di due parole sanscrite che occorre conoscere: 'Ayus' che significa « vita o longevità » e « Veda » che significa « la conoscenza ». Le due parole unite significano 'la scienza della vita'. Tuttavia in senso stretto è spesso tradotto « la Scienza della medicina ». L'Ayurveda è una scienza che ci fa conoscere ciò che ci fa bene e ciò che ci fa male, ciò che ci rende felici o infelici e ci rivela la natura stessa della vita. Non si tratta solo di una medicina che cura l'individuo, ma anche di medicina sociale che risale a 500 anni avanti Cristo.

Quattro sono le fonti originarie della trasmissione della medicina indiana :

- La prima comprende tutta la categoria dei medici di professione chiamata *Vaidya*.
- La seconda è rappresentata dai venditori ambulanti che vendono i loro raccolti di erbe e di piante colte nelle foreste o sulle montagne. Essi conoscono e spiegano il valore terapeutico delle piante e erbe che raccolgono.
- La terza è costituita da sacerdoti appartenenti in prevalenza alla scuola *Vaikhanasa*<sup>3</sup> che, pur officiando nei tempi praticano anche la medicina.
- La quarta, propria a ciascuna famiglia, è trasmessa di generazione in generazione.

La salute è sempre stata una delle preoccupazioni principali degli indiani e il loro impegno a mantenerla risale alla notte dei tempi. Curare l'efficiente funzionamento del proprio corpo è sempre stata una necessità pari a quella di vincere la paura di ciò che è sconosciuto, come la paura della morte.

---

<sup>1</sup> Rudra, divinità dell'Induismo che il Veda considera il primo medico.

<sup>2</sup> Tutto lo scibile Indù si basa sui quattro Veda: Rig Veda, Yajur Veda, Sama Veda e Atharvana Veda.

<sup>3</sup> Vi sono numerose scuole di liturgia e culto indiani a seconda del Veda al quale il sacerdote appartiene. Vaikhanasa è una di queste.

Ecco due argomenti apparentemente contraddittori, sostenuti da Charaka, uno dei maestri dell'Ayurveda, per giustificare l'importanza della medicina:

*« Finché l'uomo ha vissuto una vita normale è stato esente da ogni malattia. Quando, ad un certo punto, la vita dell'uomo non fu più normale, le malattie si svilupparono ».*

*« Le malattie e l'umanità sono sempre coesistite. Ecco perché le malattie e la medicina sono sempre esistite. La salute è dunque sempre stata una costante preoccupazione dell'uomo ».*

Mentre La morte suscita un intenso sentimento di timore, la malattia, invece, è un'importante fonte di preoccupazione. Tuttavia mentre la morte è ineludibile e inevitabile, le malattie possono invece essere evitate e curate.

In India la medicina professionale sistematizzata si è sviluppata a partire da quattro branche la cui origine risale al sesto secolo avanti Cristo.

- La prima è rappresentata dal medico Charaka ;
- La seconda dal chirurgo Sushruta ;
- La terza è rappresentata dal sistema di alchimia terapeutica che va sotto il nome di *Rasa Vidya* (o scuola di *Rasayana*<sup>4</sup>) nella quale si fa uso di mercurio e metalli; e
- La quarta branca è rappresentata dal sistema di *Siddha* (l'adepto) nata nell'India del Sud, in particolare nel Tamil Nadu.

L'Ayurveda è una scienza i cui metodi sono molto avanzati. Essi includono :

- Lo sviluppo di un gran numero di tecniche terapeutiche ;
- La scoperta delle proprietà specifiche mediche delle erbe, degli alberi, delle piante, delle spezie, degli alimenti, ecc. ;
- La codificazione e sistematizzazione delle posologie ;
- Le modalità di somministrazione delle cure.

Pur essendo una scienza l'Ayurveda include anche una filosofia strutturata e coerente ed è esente da pratiche magiche e da culti religiosi .

L'Ayurveda include gli insegnamenti di Sushruta (6° secolo avanti Cristo) e di Charaka (2° secolo avanti Cristo). Questa scienza comprende inoltre concetti vedici come le attività del principio vitale (*Prana*), i tre fattori patogeni (*Tridosha*), oltre alle proprietà magiche e curative di erbe e piante (*Oshadhi*). E' anche parte della letteratura vedica ed è perciò considerata il quinto Veda.

Per i medici ayurvedici la salute è di capitale importanza. Una vita sana, del buon cibo, dei piaceri moderati e una rigogliosa salute sono alla base dell'igiene di vita. Per contro le privazioni e le esagerazioni sono considerate fonti di malattia. L'austerità viene prescritta allo scopo di ritrovare

---

<sup>4</sup> Rasa= Fluido vitale, Ayana= la Via di Mezzo Vidya=sapere, Rasayana= Mezzo di guarigione ottenuto fortificando il fluido vitale del corpo. Rasa Vidya=Studio della fabbricazione delle preparazioni magistrali per rinforzare il fluido vitale.

la salute e non per ragioni religiose. Il medico deve conoscere la costituzione del corpo del malato e la sua natura prima di curarlo.

Vi sono due grandi categorie di malattie : una è dovuta all'ingestione di cibi inadatti e malsani, l'altra è provocata da una cattiva disposizione mentale. L'Ayurveda tratta la prima categoria, mentre l'*Atharvana Veda* indica le cure per la seconda. La collera degli dei, l'effetto degli elementi malsani, l'influsso delle forze nefaste, ovvero l'influsso della magia sono, anch'esse, considerate possibili cause di malattia. La cura di questi malanni comprende la recitazione di formule mistiche (*Mantra*), l'uso di amuleti o pietre preziose, l'espiazione, l'assunzione di bevande magiche, rituali di purificazione, il digiuno e i pellegrinaggi.

La scienza dell'Ayurveda è divisa in otto branche. Una di esse affronta la cura delle malattie indotte da Elementi Soprannaturali (*Bhuta Vidya*). Le altre sette sono: la Tossicologia (*Agada Tantra*), il Ringiovanimento (*Vajikarana*), la Terapeutica Generale (*Kaya Chikitsa*), la Chirurgia (*Shalya Tantra*), le Malattie del Naso, delle Orecchie, della Gola e della testa (*Shalakyana Tantra*) e la Pediatria (*Kaumara Bhrytya*).

Sia la Terapeutica Generale (*Kaya Chikitsa*) sia la Chirurgia (*Shalya Tantra*) sono spesso identificate come due aspetti principali dell'Ayurveda e si trovano nei trattati *Sushruta Samhitha* e *Charaka Samhitha*.

L'Ayurveda ha continuato a svilupparsi fino al tredicesimo secolo circa, ma sembra, poi, aver perso il suo slancio. Durante le invasioni straniere che condussero a sconvolgimenti politici, commerciali e sociali numerose opere originali andarono distrutte. Verso la fine del diciannovesimo secolo l'India riprese a sviluppare l'Ayurveda. Ma la medicina Indiana cominciò a perdere valore agli occhi degli indiani con l'avvento della medicina Occidentale (l'Allopatia). Attualmente nonostante il corso di studi in Ayurveda sia lungo e arduo il diploma e i riconoscimenti professionali ottenuti dagli studenti in questa scienza sono molto inferiori a quelli ottenuti dagli studenti in Allopatia. I corsi di Ayurveda sono tenuti sia in Sanscrito, sia in lingua regionale, mentre la medicina occidentale è insegnata in inglese, il che, paradossalmente, riduce il valore dell'Ayurveda. D'altra parte i rimedi della medicina occidentale hanno un'azione più rapida e indipendente dai principi di igiene di vita, mentre i rimedi Ayurvedici hanno un'azione relativamente lenta, poiché sopprimono la causa della malattia e richiedono delle modificazioni alimentari e un'igiene di vita a complemento delle cure. Queste sono solo alcune delle ragioni che spiegano la devalorizzazione dell'Ayurveda nel suo paese d'origine.

L'impegno indomito e perseverante di coloro che hanno nozione scientifica e pratica di Ayurveda hanno permesso a questa antica medicina di riguadagnare, progressivamente, un certo riconoscimento in questi anni. Oggi l'Ayurveda sta timidamente ritrovando il suo posto. Grazie all'interesse crescente che l'Occidente dimostra a questa medicina anche in campo professionale l'Ayurveda sta riguadagnando campo sia in India che in Occidente. Infatti sia l'India che l'Occidente stanno pubblicando molti scritti su questa scienza.

Purtroppo molti trattati medici sono andati perduti, ma, fortunatamente, i suoi principi, come avviene per tutte le tradizioni indiane, sono stati

tramandati oralmente. *L'Ashtanga Hrudaya* scritto da *Vagbhata* (7° secolo) è un testo che interpreta le teorie di Charaka e di Sushruta ed è giunto sino a noi. Possediamo inoltre un'eccellente opera sulla diagnostica nota come *Madhava Nidana* e un trattato di patogenesi di origine alimentare intitolato *Harita Samhita*.

Le opere di Ayurveda sono redatti in Sanscrito, oppure in lingua regionale. Un buon numero di questi testi è stato tradotto in Inglese il che ha permesso agli occidentali di avere accesso a questa scienza. Ecco una lista di testi a titolo di esempi:

- *Sushrutha Samhitha* (Testo con Traduzione Inglese) .V.Sharma. Edito da Chowkhambha Orientalia, Varanasi
- *Charaka Samhita* (Testo con trad. Inglese) R.K.Sharma. Ediz. Chowkhambha Sanskrit Series Office, Varanasi
- *The Ayurvedic System of Medicine* N.S.Guptha . Publisher Logo Press, New Delhi
- *Materia Medica of Ayurveda* Bhagavan Dash. Publisher Concept Publishing Company, New Delhi
- *Diagnosis and Treatment of Diseases in Ayurveda* by Bhagavan Dash. Publisher Concept Publishing Company, New Delhi
- *Introduction to Kayachikitsa* by C.Dwarakanath . Pub. Chowkhambha Orientalia, Varanasi.
- *Clinical Methods in Ayurveda* by K.R.Srikantha Murthi. Pub. Chaukhambha Orientalia, Varanasi
- *Madhava Nidanam* (Text with English translation) by Prof. K.R.Srikanta Murthi. Publisher : Chowkhambha Orientalia, Varanasi.
- *Ashtanga Hrudayam* (Text and English Translation) by Prof. K.R.Srikantha Murthy. Publisher : Krishnadas Academy, Varanasi

L'Ayurveda offre al principiante informazioni sull'igiene di vita, sulle proprietà del cibo (sia di origine vegetale, sia di origine animale), sulle bevande, sui vari comportamenti di vita da seguire a seconda della stagione e molti altri elementi relativi alla vita quotidiana. Un insegnante di yoga ha interesse ad avere una certa conoscenza di Ayurveda poiché gli elementi fisiologici dello Yoga si basano su questa scienza che consente all'insegnante di comprendere meglio i vari testi di Yoga e di apprezzare pienamente gli effetti di *Asana e Pranayama*.

La medicina Occidentale può assorbire a suo pieno vantaggio alcune particolarità dell'Ayurveda. Essa è una scienza medica, non una branca esoterica; dispone di una logica, di un approccio scientifico ben preciso, per quanto, a prima vista, i suoi concetti possano parere ermetici se non incomprensibili. Le sue trattazioni sul funzionamento cellulare e sulla teoria della materia sono precise e convincenti quanto la biochimica moderna. La sua semiologia, le procedure diagnostiche, i suoi studi farmacologici, i suoi metodi diagnostici, le sue precise indicazioni sul cibo da assumere quotidianamente possono essere un utile complemento al nostro approccio medico Occidentale. Per molte ragioni è difficile procurarsi, qui, i preparati farmacologici Ayurvedici. Tuttavia, qualche rimedio sotto forma di pillole, polveri, o compresse è in vendita in Occidente e molti medici e alcuni ospedali s'interessano vivamente all'Ayurveda.

E' utile sapere che ogni volta che la medicina Occidentale ha messo a prova l'Ayurveda essa non ha potuto che constatarne la veridicità, la semplicità di applicazione e l'efficacia. E' da sperare che questi risultati annullino le riserve della medicina Occidentale in modo che, un giorno, essa possa cogliere i benefici di tanto antica e sperimentata scienza.

Ringrazio mio padre Sri T.Krishnamacharya (1888-1989), Maestro di Ayurveda, per avermi fatto partecipe delle sue conoscenze e avermi, sin dalla più tenera infanzia, istruito ed esercitato nella sua scienza medica.