



Francesca Teresa Di Terlizzi

Prima e dopo

Nei rituali ayurveda è essenziale anche la preparazione del massaggiatore, il quale prima di iniziare il trattamento, deve calmare il proprio essere e la propria anima, per esempio, con lo yoga o la meditazione per poi potere mettere le mani sulla pelle del cliente. Al termine della seduta, l'operatore deve lavarsi le mani due o tre minuti sotto acqua corrente per eliminare eventuali energie negative trasmesse dalla persona massaggiata e riascoltare la pulsazione del polso per capire se è stato in grado di riequilibrare tutti e tre i dosha.

Nata in India oltre 5mila anni fa, l'ayurveda (da *ayus*, vita e *vida*, conoscenza) è una pratica terapeutica che abbraccia la sfera del benessere fisico, psichico e spirituale. Secondo questa scienza la vita è fatta di sensi, corpo e anima e la parola d'ordine è perpetuare un continuo stato di benessere e appagamento. In caso contrario, quando l'energia del nostro organismo si trova in uno stato di stasi o è disequilibrata, possono insorgere diversi disturbi e problematiche cutanee. L'autunno è una delle stagioni migliori per rigenerarsi e svolgere un'azione detox con i rituali ayurveda.

Una disciplina... per tre

“L'ayurveda sostiene che esistano tre tipologie (dosha) di persone - vata, pitta e kapha - che vengono riconosciute dall'operatore tramite l'esame del polso”, spiega **Francesca Teresa Di Terlizzi** docente di estetica a capo dell'**Accademia Ecole Vraie Femme** di Padenghe sul Garda (BS). Per valutare a quale dosha appartiene il cliente bisogna appoggiare indice, medio e anulare sul polso sinistro se il soggetto è donna, sul destro se è uomo. In questo modo si potrà percepire la pulsazione dell'arteria. Se il cliente in questione è *vata* si avrà la percezione di toccare un serpente, se è *pitta* si sentirà il saltellio di una rana, se è *kapha* la pulsazione seguirà le movenze di un cigno o di un pavone. “In gravidanza il test va eseguito su entrambi i polsi per la presenza del nascituro che comporta un doppio flusso sanguigno”, continua l'esperta.

L'identikit

I tre dosha hanno caratteristiche e necessità diverse. Pertanto, occorre scegliere massaggi e trattamenti *ad hoc* per armonizzare tutte le loro energie e agire sul sistema circolatorio e linfatico, apportando benessere a 360 gradi.

- ▶ Il **vata** è simile a una gazzella. Parla molto, ha parecchie idee in testa, ma a voltesi rivela inconcludente.
- ▶ Il **pitta** è un leader rappresentato dal leopardo. È una persona sanguigna che si arrabbia spesso e odia la percezione del caldo sulla pelle.
- ▶ Il **kapha** è una personalità lenta e riflessiva, che può essere paragonata all'elefante.

Anche la pressione del massaggio deve essere differente, un aspetto fortemente legato alla respirazione di ogni cliente. In genere, le manovre sono più vigorose per un pitta, più soft per il kapha, di media intensità per il vata.



Per il vata

“Al fine di eliminare le tensioni e ripartire con una nuova carica vitale, dedicato al vata che non sopporta il freddo si consiglia lo shirodara, la colata di olio di sesamo caldo sulla testa, seguito da un massaggio abhyanga con il triphala, un mix di tre piante medicinali a effetto anti-età, conciliante per il sonno e stimolante sul sistema immunitario, eseguito cospargendo questa polvere con le mani a ventaglio indossando dei guanti di seta”, prosegue Di Terlizzi. Il plus è che agisce anche come esfoliazione. Gli oli essenziali più adatti per arricchire il triphala sono canfora, santoreggia, origano, bergamotto.

Per il pitta

L'obiettivo è calmare questa tipologia di persona con manualità profonde e pesanti, stimolando i punti energetici marma, ad esempio gli impastamenti. Bandito il massaggio delicato. Si può iniziare con un nabhi basti sull'ombelico, che consiste nel creare una sorta di cratere con farina di cereali, ceci e lenticchie, addizionato con oli essenziali freschi e rilassanti come achillea, menta piperita, lavanda, finocchio, limone. Da ricordare: il basti si può applicare su tutti i sette chakra (torace, addome, regione lombo-sacrale, cervicale, testa, ginocchia, ombelico). Si continua con il massaggio abhyanga con pressioni decise.

Per il kapha

“Niente di meglio dello Svedana o bagno di vapore. Dopo avere eseguito un peeling con la polvere di triphala e senza passare sotto la doccia, la cliente si sdraia in una sorta di lettino in legno chiuso per favorire l'eliminazione delle tossine e la perdita di acqua, causa di ritenzione idrica e dunque di cellulite”, conclude la docente. Il massaggio per eccellenza del kapha è il linfodrenante eseguito con oli essenziali drenanti di alloro, eucalipto, sesamo, arancio, coriandolo, basilico, ginepro.

Pelle di luna

Come preludio a una purificazione da dieci a lode, per tutti i dosha potete proporre l'ubatan, che assicura una cute morbida e luminosa (si può utilizzare anche per i capelli). È perfetto anche come trattamento dedicato alle future spose. L'estetista realizza un composto di fiori di ibisco e pasta di sandalo che viene massaggiato su tutto il corpo per eliminare cellule morte, tossine e impurità di varia natura.

Ayurveda doshas

Vata



Pitta



Kapha

