

# CONFRONTO TRA MEDICINA CINESE, INDIANA E CELTICA

Francesca Zanzottera, Alberto Lomuscio

Sowen – Milano

**Riassunto:** l'autrice mette a confronto tre antiche medicine, che ha avuto modo di conoscere e che le hanno dato la possibilità di "vedere" le cose sotto una luce diversa da quella che noi tutti conosciamo della medicina occidentale

**Parole chiavi:** medicina cinese, agopuntura, 5 elementi, ayurveda, chakra, yoga, medicina celtica druidi.

**Summary :** The author offers three ancient medicine comparison, she got to know and that have made it possible to "see " things in a different light from the one that we all know of Western medicine

**Keywords:** Chinese medicine , acupuncture, five elements , ayurveda , chakra , yoga, medicine Celtic druids .

## PREFAZIONE

L'idea di questa tesi nasce dal desiderio di rendere tributo a ciò che mi ha distaccato dalla visione puramente occidentale del mondo nel quale siamo immersi ogni giorno.

Fu grazie a una ricerca sull'induismo fatta in terza media che incominciai ad aprire la mia mente ad altri modi di vedere, di pensare, di vivere. Successivamente imparai a leggere le rune (alfabeto germanico antico utilizzato come metodo di divinazione) e alle scuole superiori, grazie ad Italo, un insegnante di quelli veri, mi avvicinai allo Yoga..

Nel tempo, purtroppo, ho concesso alla frenesia della vita occidentale di allontanarmi da quel modo di vivere a me caro, ma il destino (e se caso lo vogliamo chiamare, sempre dello stesso fenomeno stiamo parlando) ha voluto darmi un'altra chance di ritornare alla mia visione spontanea dell'esistenza, grazie alla medicina tradizionale cinese, 'capitata' per merito di un amico, che mi propose di iscriverci insieme alla scuola di Medicina Naturale So Wen, salvo che poi lui rinunciò.

Ora che sono arrivata fin qui, mi sento una brocca di vetro trasparente, colma d'acqua limpida di fonte, che riflette i raggi al primo sole del mattino. Ho promesso a me stessa di proseguire lungo questa strada, di non abbandonarla mai, anzi, di arricchirla con altre esperienze analoghe, come ho fatto ad esempio per la stesura di questa tesi, che ha incrementato ancora il mio desiderio di conoscere, guidata da un vento sottile verso chi la conoscenza me la può dare, come è già accaduto. Resto in attesa fiduciosa della prossima occasione.

### Nota

Pur volendo trattare nella medesima maniera le medicine che intendo confrontare con la MTC, ciò non è stato possibile: la medicina indiana, Ayurveda, è attualmente viva, in 'movimento', viene praticata sia nel suo luogo natio che in occidente, mentre della medicina celtica resta molto poco, per cui della prima ho deciso di fare una trattazione 'sistematica', mentre per la seconda ho ritenuto giusto proporre un'introduzione storica/sociale sui Celti, per poi soffermarmi sulle notizie (ahimè poche) che sono riuscite a reperire.

## L'AYURVEDA

### 1-CONCETTI FONDAMENTALI

Ayurveda è un termine che deriva da Veda, testi della letteratura indiana risalenti al 1500 a.C., sebbene la medicina Ayurvedica sembra essere molto più antica, probabilmente risalente ai Rishi, i saggi veggenti che la tramandarono solo oralmente ai loro discepoli.

In sanscrito Ayur significa vita, e Veda significa conoscenza, o scienza, per cui Ayurveda significa 'scienza e conoscenza della vita'. Un'altra definizione è 'contatto del corpo con lo spirito': l'utilizzo di tutte le strategie che occorrono per mantenere/ripristinare l'equilibrio tra l'individuo-microcosmo e il mondo circostante-macrocosmo, poichè l'esistenza umana è indivisibile dalla totalità cosmica, come appunto si impara dalla MTC.

Due grandi medici indiani, Charaka e Sushruta, hanno elaborato i principi basilari dell'Ayurveda, analoghi a quelli della MTC, secondo i quali il malato va trattato nella sua interezza come entità globale, in cui corpo e mente sono inscindibili: l'uomo è un essere unico e non un insieme di organi. Nacquero così due opere: Charaka Samhita, in cui si ritrovano classificati rimedi vegetali, minerali, animali, indicando anche stagione e ora di raccolta, metodi di essiccazione e polverizzazione, periodi e quantità di somministrazione dei preparati; e Sushruta Samhita, in cui si trattano regole di igiene, alimentazione, farmacologia, ostetricia, chirurgia.

Le fondamenta sulle quali si basa l'Ayurveda sono il Samkhya, dottrina filosofica, e lo Yoga, sistema di unione tra mente e cosmo.

Il Samkhya è basato sul concetto dualista che il mondo sia generato da due forze (Dwi Shakti), e da tre qualità energetiche (Tri Guna). Le due forze sono:

- Purusha, legato a Shiva, la coscienza, il maschile, solare;
- Prakrti legato a shakti, principio inconscio, femminile, lunare.

Analogie tra queste due forze e yin e yang sono evidenti.

Le tre qualità energetiche invece che influenzano la mente umana sono:

- Sattva Guna, l'energia sottile, leggera, vivificante;
- Rajas Guna, energia instabile, calda, vivificante;
- Tamas Guna, energia pesante, inerte, ostruente.

<b>UNIVERSO GENERATO DA:</b>				
<b>DWI SHAKTI (forze)</b>		<b>TRI GUNA (qualità energetiche)</b>		
PURUSHA (SHIVA) spirituale, conscio, maschile, solare → Buddhi (Intelletto)	PRAKRTI (SHAKTI) materiale, inconscio, femminile, lunare → ahamkâra (Ego)	SATTVA GUNA energia sottile, leggera, vivificante	RAJAS GUNA energia instabile, calda, mobilizzante	TAMAS GUNA energia pesante, inerte, ostruente

Se pensiamo alle numerose suddivisioni del Qi in MTC, immagino che questa suddivisione delle energie nell'Ayurveda sia una visione analoga, di compenetrazione/raggruppamento delle une nelle altre.

Analogamente ai 5 movimenti della MTC, troviamo nell'Ayurveda che il macrocosmo, come il microcosmo, è governato da 5 elementi, con nomi differenti rispetto a quelli cui siamo abituati, ma concetti di fondo identici (come più volte abbiamo sentito dire a lezione, se devo andare a Roma, posso prendere mille strade, arriveranno comunque alla meta). Essi sono:

- Terra (Prthvi)
- Acqua (Jala)
- Fuoco (Agni)
- Aria (Vata)
- Etere (Akasha)

e vengono messi in relazione con punti focali di energia (Chakra) dell'uomo, nei quali sono localizzati i soffi vitali (Panca Prāna) che governano i 5 sensi (Panca Karmendhya).

<i>ELEMENTI</i>	<i>SENSI</i>
Terra	Olfatto (Ghandam)
Acqua	Gusto (Rasam)
Fuoco	Vista (Rupam)
Aria	Tatto (Sparisam)
Etere	Udito (Sabdam)

La combinazione tra i 5 elementi genera nell'individuo 3 qualità (Tri Dosha):

- L'Etere, con il suo soffio vitale Udāna, unito all'Aria, con il suo soffio vitale Prāna, origina il primo Dosha: Vata, il Vento;
- il Fuoco, con il suo soffio Samāna, combinato con la Terra, il cui soffio è Apāna, origina il secondo Dosha: Pitta, la Bile;
- L'Acqua. Con il suo soffio vitale Vyana, combinato con la Terra, quindi Apāna, origina il terzo Dosha: Kapha, il flegma.

<i>PANCA MĀHABHUTA (5 elementi)</i>	<i>TRI DOSHA (qualità fisiche)</i>	<i>TRI GUNA (qualità mentali)</i>
ACQUA	KAPHA	TAMAS
TERRA	PITTA	RAJAS
FUOCO		
ARIA	VATA	SATTVA
ETERE		

<b>UNIVERSO GOVERNATO DA: PANCA MĀHABHUTA (5 ELEMENTI)</b>					
PRTHVI (Terra)	JALA (Acqua)	AGNI (Fuoco)	VATA (Aria)	AKASHA (Etere)	
Essi controllano:					
TRI DOSHA (struttura fisica)			TRI GUNA (struttura mentale)		
VATA leggero, molle, secco	PITTA fluido, caldo, attivo	KAPHA freddo, denso, lento	SATTVA leggero, sottile, vivificante	RAJAS caldo, instabile, mobilizzante	TAMAS inerte, pesante, ostruente

L'Ayurveda considera la malattia come uno squilibrio energetico che partendo dai 5 elementi scombina tutto ciò che è correlato.

Passando dalla Samkhya allo Yoga, l'Astanga Yoga, propone un cammino di otto tappe evolutive attraverso il corpo come strumento per il raggiungimento della perfezione (questa fisiologia dell'uomo viene fatta risalire circa al 3000 a.C.): il corpo sarebbe attraversato da innumerevoli canali energetici, le Nadi, e verticalmente da un canale centrale, che passa per il centro di punti focalizzatori di energia vitale, i Chakra (che in sanscrito significa centro, ruota, cerchio), dai quali si dipartono diversi raggi (un numero differente per ogni Chakra) che si espandono nel corpo. Una parte dello Yoga mira a purificare le Nadi ed incanalare l'energia verso punti del corpo specifici per ottenere un beneficio psico-fisico.

Tutte queste relazioni ci confermano come l'individuo vada trattato nella sua globalità, e come il mantenimento della salute psicofisica dipenda da moltissimi fattori che vanno mantenuti in equilibrio fra loro, e nel caso, riequilibrati, riportando l'organismo alla salute del corpo e della

mente, in armonia con la realtà circostante.

Ogni stimolo esterno può influire sul nostro organismo, ma l'influenza non sarà negativa se avremo trovato in noi equilibrio e quindi forza. La felicità è dentro di noi, ed è data dalla pace mentale e dalla quiete del corpo.

## L'orologio delle energie

L'orologio delle energie nell'Ayurveda è quasi identico a quello della MTC. Uniche differenze il capovolgimento sull'asse orizzontale, estate in basso e inverno in alto, l'utilizzo di 6 stagioni (ma se proprio vogliamo dirla tutta, in MTC i 5 movimenti poi diventano 6 zang-fu), e la suddivisione in 3 'qualità fisiche' (Dosha) dell'essere umano, riportate sull'orologio.

<i>STAGIONI INDIANE (RITU)</i>
Primavera (Vasant)
Inizio Estate (Garmijan)
Estate (Grisham)
Stagione dei Monsoni (Barsat)
Autunno (Sharad)
Inverno (Hemant)

Come in MTC, in terapia si usa il principio di non caricare mai di energia un organo in pieno, ma se mai si lavorerà sull'organo opposto.

## 2- I CHAKRA

I Chakra sono centri focalizzatori di energia. Il Prana, soffio vitale, si dirige nel punto centrale dei Chakra e da quel punto si diffonde in tanti raggi che vibrando provocano suoni sottili e colori, con sfumature differenti in base alla zona in cui è localizzato il Chakra. Esistono Chakra principali, trattati qui di seguito, e Chakra secondari. Potremmo paragonarli, per analogia di localizzazione e concetto di focalizzazione di energia, ai 'laghi' della MTC, i meridiani straordinari.

I Chakra sono legati agli elementi e ad ognuno di essi corrisponde un colore.

<i>I CHAKRA</i>		
<b>Nome</b>	<b>Colore</b>	<b>Elemento</b>
SAHASRARA	Bianco	Etere
AJNA	Viola	Etere
VISUDDHA	Turchese	Etere
ANAHATA	Verde	Aria
MANIPŪRAKA	Rosso	Fuoco
SVĀDĪSTHĀNA	Arancio	Acqua
MŪLĀDHĀRĀ	Giallo	Terra

### **Chakra della base: Mūlādhārā**

É legato all'elemento Terra, al soffio vitale Apāna, uscente dal corpo, alle funzioni di escrezione, eiaculazione e parto. La sua energia va dalla parte bassa del bacino Patala e scende lungo le gambe fino alle piante dei piedi, suoi organi d'azione. Il suo senso è l'olfatto, il colore dorato, ha 4 diramazioni con 4 suoni. Tutto il lavoro di massaggio dei piedi, sulle gambe e sulla base del bacino va ad equilibrare l'energia di questo Chakra. Quando vengono massaggiate queste zone del corpo, se il corpo giunge in uno stato di totale equilibrio e benessere, si può vedere il colore giallo diffondersi risalendo dai piedi.

### **Chakra della zona sacrale: Svadhisthana**

É collegato all'elemento acqua e al soffio vitale Vyāna, che diffuso nel corpo intero governa i movimenti delle membra e la circolazione.

Sovrintende alle funzioni dell'apparato genitourinario, il suo organo di senso è il gusto. La sua energia prende tutta la parte centrale del bacino e sale dietro fino alla zona renale, scendendo lungo la parte laterale delle cosce. Ha sei diramazioni con sei suoni, che si diffondono in un colore arancione. Massaggiando la zona centrale del bacino scendendo lungo glutei e cosce va ad equilibrare la sua energia, e si può vedere il suo colore.

### **Chakra del centro addome: Manipūra**

É correlato all'elemento fuoco, al soffio vitale riscaldante Samāna, che dirige le funzioni di digestione e assimilazione. La sua energia si diffonde con dieci emanazioni con altrettanti suoni ed il colore rosso fiamma. Massaggiare l'addome e girare tutt'intorno alla vita fino a raggiungere la zona dorso-lombare equilibra la sua energia fino alla visione del suo colore.

### **Chakra del petto: Anāhata**

É collegato all'elemento aria e al soffio vitale Prāna, governa deglutizione, le funzioni del cuore, dei polmoni, del sistema circolatorio e locomotore. Massaggiare il petto girando attorno al busto fino alla zona scapolare proseguendo poi sulle braccia, soprattutto sull'esterno fino ai mignoli delle mani, salire quindi al centro del collo fino alla giuntura fra seconda e terza vertebra cervicale favorisce l'equilibrio energetico di questo Chakra, fino alla visione del colore verde, della tranquillità. Questo Chakra è infatti legato anche agli aspetti emozionali.

### **Chakra del petto: Vishuddha**

É in relazione con l'elemento Etere, e con il suo soffio vitale ascendente, Udāna, che governa la parola, il suono articolato, il suono percepito dalle orecchie. Il suo organo di senso è l'udito, la sua energia si diffonde in sedici diramazioni, con altrettanti suoni e un colore che va dall'azzurro al blu. Massaggiare la gola, i trapezi, scendere fino ai pollici, lungo la parte interna delle braccia e risalire quindi sulle orecchie, le vertebre cervicali e la nuca, va ad equilibrare l'energia di questo Chakra e porta alla visione di un color turchese.

### **Chakra del capo -centro e vertice: Ajna e Sahasrāra**

Anch'essi sono collegati all'etere e al suo soffio, Udāna. L'energia dei 5 soffi è governata da questi Chakra superiori. Ajna significa 'centro di comando', della 'visione totale', quindi comanda tutti gli altri. Il suo colore viola si diffonde schiarendosi sempre più fino a divenire bianco come la luce al vertice del capo, dove il Chakra Sahasrāra risplende di mille raggi. Il bianco è la somma di tutti i colori, di tutti i Chakra che ruotano insieme vorticosamente. Massaggiando capo e viso si equilibra l'energia di questi Chakra, e si possono vedere il viola o una luce chiarissima.

### 3- I DOSHA

#### **Vata**

Vata è il Dosha dominante, Il suo nome viene dalla radice sanscrita Vā, che significa 'soffiare': Vata è uno dei nomi di Vayu, divinità che personifica il Vento, l'Aria, il Soffio vitale del cosmo, il Respiro di Purusha. Al Vento si attribuiscono proprietà fertili, purificatrici, ma anche dannose: ogni stato di alterazione mentale, infatti, sarebbe causato dal Vento (come in molti casi in MTC), la malattia si chiama Vātula, Malattia del Vento, cioè follia, si pensa che entri da un punto tra la seconda e la terza vertebra cervicale.

Vata è leggero, penetrante, secco, fresco, tende all'espansione, è insapore, inodore, non è vischioso né scorrevole. Governa tutte le funzioni vitali: la circolazione, la respirazione, la riproduzione, l'escrezione, l'eliminazione di impurità (feci, urina, muco, sudore). La sede di Vata è nell'intestino, nella pelvi, nei fianchi, lungo le gambe e nelle ossa.

Quando Vata Dosha è alterato aumentano il nervosismo, la paura, l'ansia, il dolore fisico e psichico, la sensazione di vuoto, l'ingenuità, la sensibilità, il movimento corporeo e respiratorio, la rigidità tendinea, dei nervi, della colonna vertebrale e l'artrosi. Se invece è in equilibrio, favorisce la sicurezza, la calma, la flessibilità, il calore corporeo, il benessere fisico e psichico.

#### **Il tipo Vata**

Aria ed Etere sono predominanti, sono individui leggeri, forti, creativi, veloci, vivaci, frettolosi, hanno sempre freddo, si nutrono in modo irregolare, tendono a lamentarsi di tutto, preoccuparsi, commiserarsi. Dormono sonni inquieti, irregolari, si entusiasmano e deludono facilmente, sono intelligenti, apprendono in fretta, ma in fretta dimenticano, chiedono consigli, ma poi fanno sempre quello che hanno deciso. Hanno un'attività mentale teorica.

La loro pelle tende ad essere secca e rugosa, la pressione arteriosa tende ad essere bassa, hanno labbra sottili, pallide, asciutte, mani sottili, voce alta, stridula, parlano veloce, il loro sguardo è profondo, il polso è irregolare, veloce a scatti, freddo, come il movimento del serpente (Sarpa). Hanno bisogno di affetto, tranquillità, sicurezza, sole.

#### **Pitta**

È la forza che genera la Bile, il Fuoco. È fluido, acuto, caldo, amaro, piccante, attivo, un po' vischioso, un po' viscido. Il sapore è l'amaro, l'odore è di carne cruda, il colore è quello del fuoco, che va dal giallo al rosso, quello di Agni, la divinità che lo personifica. La sua sede principale è il centro dell'addome, con gli organi che 'bruciano' energia mentale proveniente dall'esterno -il cibo- per trasformarla in energia sottile. Pitta si muove anche nel cuore, sede dell'equilibrio emozionale, nel fegato, nella milza, negli occhi, nella pelle.

Quando Pitta Dosha è alterato aumentano l'ira, la gelosia, l'odio, il rancore, il calore corporeo, mentre se è in equilibrio favorisce la percezione e l'intelligenza, regola il calore corporeo, e modera ogni funzione di corpo e mente.

#### **Il tipo Pitta**

Avendo Fuoco e Terra predominanti, sono individui caldi, facilmente eccitabili, di corporatura media, esagerati in tutte le loro manifestazioni: mangiare, bere, fumare. La pressione arteriosa tende ad essere alta, prediligono il freddo, la loro pelle tende all'acne e si riempie di macchie se esposta al sole. I fluidi corporei circolano bene, sono veloci nel lavoro, audaci, coraggiosi, forti, anche nei sentimenti. La loro attività mentale è creativa e acuta, hanno labbra regolari e rosse, mani forti, dita regolari, voce media, sguardo aggressivo, gesti imponenti. Il polso è regolare, moderato, a sussulti,

tiepido, come il salto della rana (polso Beka). Nei momenti di irritazione hanno bisogno di essere lasciati in pace, come il fuoco bruciano rapidamente le loro energie, fortunatamente anche quelle negative.

## **Kapha**

È la forza che produce il muco, è pesante, immobile, stabile, inerte, melmoso, vischioso, freddo, trasudante, dolce, denso, con odore di terra ferma e colore bianco. La sede è il centro del petto, ma si ritrova anche nella testa e nelle articolazioni.

Quando Kapha Dosha è in disequilibrio aumentano invidia, avidità, attaccamento materiale, inerzia, instabilità; se invece è in equilibrio avremo calma, parsimonia, perdono e amore.

## **Il tipo Kapha**

Avendo Acqua e Terra predominanti, sono solidi e pesanti. Sono fermi, tolleranti, pacifici, lenti, metodici, pazienti, affidabili, hanno buona memoria e sonno profondo.

Reggono bene le situazioni stressanti, hanno appetito moderato, digestione lenta, la pelle tende al grasso, alla formazione di cellulite, ma mantiene un aspetto giovanile anche in età avanzata; la pressione è regolare. Tendono all'artrosi diffusa, per cui hanno bisogno di fare esercizio fisico. La loro attività mentale è logica.

Hanno labbra grandi e umide, mani grandi e dita corte, voce bassa e sguardo dolce. Il polso batte regolare, lento, forte, paragonato all'elefante Ganesh, oppure al cigno (Hamsa).

## **Combinazioni dei Tri Dosha**

Come in MTC esistono individui chiaramente terra, piuttosto che legno, ed esistono individui 'legno verso il fuoco', 'terra tendente al metallo', esistono nell'Ayurveda combinazioni dei Dosha, in particolare si riconoscono:

- Vata/Pitta
- Vata/Kapha
- Pitta/Kapha
- Vata/Pitta/Kapha

Questi ultimi, Vata/Pitta/Kapha, hanno in sé i Dosha in parti uguali: Sama Dosha rispecchia l'individuo equilibrato. Avere equilibrio non significa non avere necessità di cure, ma mantenerlo!

Per ogni tipologia di Dosha esistono un'alimentazione indicata, infusi 'personalizzati', esercizi Yoga mirati: ad esempio nei Vata, per mitigare la loro indole 'aerea', si consigliano āsana (posizioni e movimenti) che rinforzino i Chakra del basso; nei Pitta vanno eseguite āsana che agiscono su Svadhistana Chakra, il cui elemento è l'acqua, e Anāhata, che governa gli stati emozionali e calma il cuore; Per i Kapha, sono indicati Gathasta Yoga, che propone movimenti guidati dal respiro per mantenere l'elasticità dello scheletro, poi le āsana capovolte, che lavorino sui Chakra alti, Vishuddha e Ajna, per compensare l'elemento terra troppo forte.

## **4- I 5 ELEMENTI**

### **La Terra Prthvi**

Il nome significa vasta, estesa, è la Dea Madre, nel cui grembo, con il Fuoco Agni, nasce l'embrione della vita. È testimone, giudice imparziale, cui anche gli Dei si appellano. È la rappresentazione della femminilità, che accoglie, mantiene, cura.

### **L'Acqua Jala**

Il suo nome è correlato a Jalandijā, che significa 'nata dal mare', uno degli epiteti di Lakshmī, dea della grazia, della soavità, della buona sorte, consorte di Vishnu, colui che protegge la vita. L'acqua è il femminile che si espande, che colma ogni vuoto, penetrando in ogni fessura.

## **Il Fuoco Agni**

Agni è l'immortale, l'eternamente giovane, il dispensatore di vita. È colui che depone il seme nel grembo materno, è il maschile, la forza concentrata, colui che brucia e che distrugge. Sale verso l'alto, risiede all'interno del nostro corpo, nel Chakra Manipura, e da quel punto si diffonde. Ha anche il potere di purificare e trasformare, indica perciò il mutamento.

## **L'Aria Vata**

Vata è il vento che tutto pervade, Vayu, il Signore del Vento, è il maschile, la forza che si diffonde e travolge; Vata è leggero, aereo, sottile e penetrante.

## **L'Etere Akasha**

Akasha è l'elemento sottile, impalpabile, etereo. Significa 'onnipervadente', è correlato allo spazio, al cosmo, alla vacuità, non è maschile né femminile, contiene ogni forma ed è al di là di ogni forma.

## **5- IL MEDICO AYURVEDICO**

La medicina Ayurvedica sostiene che l'essere umano per mantenersi in salute deve allontanarsi da tutte le cose nocive, condurre una vita regolare, contornarsi di cose belle, semplici, mangiare e dormire moderatamente e avere costantemente pensieri positivi per sé e per gli altri.

L'errore tipico dell'occidentale è di curare la malattia, ma di non curare la salute! Quando ci si ammala, è tardi, ed è spesso difficile curare uno squilibrio energetico. Tutta la cultura orientale insegna pratiche quotidiane per il mantenimento della salute: ad esempio nei paesi arabi (Siria, Giordania, Palestina in particolare) i bambini apprendono fin da piccoli una tecnica per elasticizzare lo scheletro; nei paesi musulmani, la pratica della preghiera quotidiana ripetuta 5 volte al giorno è accompagnata da movimenti che mantengono la mobilità dello scheletro. Nella nostra tradizione purtroppo non vi è più la cultura dell'ascolto e del rispetto del corpo, per cui ci si ammala. Ricordiamo poi che se si cambia il corpo, cambia anche lo spirito!

## **Le cause di malattia**

Secondo la medicina Ayurvedica, le cause di malattia sono:

- l'Ereditarietà: dovuta sia al patrimonio genetico, sia alla vita intrauterina: la madre trasmette al feto ogni suo stato emozionale, favorendo in lui la tendenza alla salute o alla malattia
- i Pensieri: Tutto ciò che pensiamo influisce sul nostro comportamento, e di conseguenza sulla nostra esistenza. Pensieri positivi svilupperanno valori positivi. Dall'ignoranza nascono pensieri negativi, quali odio, invidia, arroganza, che sfociano nella violenza verso sé stessi e gli altri, creando la base della malattia fisica e mentale. Ogni sentimento di pace e amore invece genera equilibrio.
- Alimentazione: ogni alimento che introduciamo nel nostro corpo diventa parte di noi, per cui è importantissimo scegliere con cura ciò con cui ci nutriamo, e prepararlo con amore, perché ci nutriremo di quello stesso amore. Lo Yoga e l'Ayurveda condannano la carne perché porta con sé pensieri di terrore e morte. Ancora più importante è l'alimentazione della madre durante la gravidanza, perché darà l'impronta alimentare al figlio.



Il medico Ayurvedico, Vaidya, è una sorta di maestro di vita, guru, che segue in prima persona queste regole, e le esige dai suoi pazienti. Prima di visitarli compie rituali di purificazione recitando i Mantra, particolari formule che lo aiutano a spogliarsi dalle faccende personali per dedicarsi alla cura degli altri con atteggiamento di ascolto neutro e con il giusto distacco, inteso come equilibrio. Il Vaidya osserva l'aspetto globale del paziente, il colore della pelle, gli occhi, le mani, tasta il polso, (la palpazione del polso è differente da quella cinese, sebbene serve comunque a constatare la forza dei 5 elementi) e lo inquadra in uno o più Dosha.

<i>DITA</i>	<i>ELEMENTO</i>
Mignolo	Terra
Anulare	Acqua
Medio	Fuoco
Indice	Aria
Pollice	Etere

Durante la visita poi si interroga il paziente sulla propria vita presente e passata, si osservano e annusano la pelle, il sudore, l'urina e le feci. I tessuti cutanei Dhatū, i prodotti di scarto Mala, i sapori Rasa, il calore digestivo Agni e il sapore che emerge dopo la digestione Vipāka sono elementi utili al medico per formulare la diagnosi di equilibrio/squilibrio degli elementi e dei Dosha, e proporre la cura, che consiste in regole comportamentali, norme igieniche e alimentari, farmaci, preparati di erbe e piante, massaggi con oli freddi, caldi, tiepidi, ed esercizi Yoga.

I medicinali Ayurvedici sono simili a quelli della medicina popolare e dell'erboristeria, basati sulla preparazione di infusi, decotti, tinture madri, oli, pastiglie di radici, fusti, fiori, foglie, succhi di erbe e piante. Si usa molto anche il burro bollito per un'ora a fuoco lento e schiumato, Ghee, da consumare con i normali cibi quotidiani o insieme ad altri preparati. Si utilizzano anche metalli purificati e ridotti in fili sottilissimi immersi in tinture madri e poi filtrati prima di essere somministrati, e cristalli, lasciati in immersione per una notte in acqua, che viene poi data da bere al paziente. Alcuni tipi di pietre venivano ridotte in polvere e somministrate, mentre ora si consiglia unicamente di indossarle. È vastissima la gamma di erbe, piante, radici, ortaggi, frutti e semi impiegati nella medicina ayurvedica, e come nella MTC, sono anche di utilizzo quotidiano.

## **I Mantra**

Il cuore, sede delle emozioni, ha in sé due Chakra: Anāhata e Manas, la mente/pensiero (da cui il nome Mantra). Mantra è lo 'strumento per pensare', ripetizione di formule ermetiche, veicolo trasportatore di energia magica/divina.

Nei Veda si trovano molti Mantra per invocare gli Dei e propiziarsi, molti sono un linguaggio iniziatico dei Guru, maestri che indicano la giusta via ai discepoli, e trasmettono loro strumenti per rafforzare la mente e giungere preparati alla realizzazione. Anche i medici Ayurvedici insegnano ai loro pazienti Mantra propiziatori personali per assimilare energie. Esiste nell'Ayurveda un Mantra universale che recita il medico stesso prima di formulare la diagnosi, prima di fare massaggi,...

Om sarvesham svasti  
 Bhavantu  
 Sarvesham shantir  
 Bhavantu  
 Sarvesham purnam  
 Bhavantu  
 Sarvesham mangalam  
 Bhavantu

Possano gli auguri  
 Andare a tutti  
 Possa la pace  
 Andare a tutti  
 Possa la pienezza  
 Andare a tutti  
 Possa la prosperità  
 Andare a tutti

Sarve bavantu sukkinam  
Sarve santu niramayah  
Sarve bhadrani pasyantu  
Ma kashid duhkha bhag bhavet

Che tutti possano essere felici  
Che tutti possano essere liberi dal male  
Che tutti guardino il buono degli altri  
Che nessuno debba soffrire

## 6- IL MANTENIMENTO DELLA SALUTE: LA PULIZIA

Nel regime della purificazione, Swastra Vritha, vengono prescritte norme igieniche giornaliere, quali la pulizia delle nove porte (Nava Dvāra Krīya): il nostro corpo è come un tempio con nove porte: gli occhi Netra, il naso Neti, le orecchie Karna, la bocca Mansuya, la vulva Yoni o il pene Lingam, l'ano Mula. Altre due porte sono l'ombelico, Nabi, che segna il primo passo verso la crescita individuale, ed il vertice del capo, 'Grande Fontana della Vita' o punto di Brahman Brahmarendra, che si apre alla nascita affinché lo spirito cosmico Atman possa entrare, e alla morte perché l'Atman possa ricongiungersi al cosmo.

Queste porte vanno pulite e purificate sia con pratiche di concentrazione e rilassamento, sia con esercizi fisici giornalieri, sia con oli, acqua, attrezzi come una spatolina di legno per la lingua, oppure coni di cera per le orecchie,....

Un'altra pratica di purificazione stagionale è il lavaggio dell'intestino, Shank Prakshalana, l'esempio più significativo dei rituali di pulizia con l'acqua, elemento fondamentale purificatore. Consiste nel bere due-tre litri di acqua salata e calda, accompagnandosi con particolari movimenti Yoga guidati dal respiro.

## 7-IL MANTENIMENTO DELLA SALUTE: IL MASSAGGIO

Per il massaggio è fondamentale stabilire tra chi esegue il massaggio e chi lo riceve uno stato armonico: l'energia passa dall'uno all'altro, reciprocamente, per cui è necessaria una predisposizione benevola da parte di chi lo esegue, e una disposizione di 'ascolto' da parte di chi lo riceve. Per questo motivo l'Ayurvedista si predispone al massaggio con riti di purificazione e Mantra per ottenere la concentrazione al momento che sta vivendo, al dedicarsi all'altro. Ascolta il proprio respiro, lo porta ad un ritmo calmo e regolare, pone la mano sinistra sul suo Chakra Anahata e la destra sul petto del ricevente, e sincronizza il suo respiro con quello dell'altro. Il massaggio quindi oltrepassa il piano fisico, per giungere allo spirito, all'anima (i bambini, nelle culture orientali, in particolare in India, vengono massaggiati fin dai primi giorni di vita!).

Prima del massaggio si applicano compresse calde bagnate per favorire l'apertura dei pori, oppure vapori o sacchetti di garza con particolari misture di erbe bollite che vengono tamponate su tutto il corpo, o ancora, per soggetti con pelle fragile o molto malati o bambini piccoli, si tampona il corpo con palle di farina di grano o riso impastate con il latte, miele e olio. In altri casi ancora si cosparge tutto il corpo con un' impasto di riso stracotto ridotto in poltiglia.

Per massaggiare vengono utilizzate numerose tecniche:

- accarezzamento
- percussione
- trazione
- vibrazione
- pressione
- impastamento
- riscaldamento
- sfregamento
- camminamento
- pizzicamento
- coppettazione
- strofinamento con oli

Il massaggio completo dura da 2 a 5 ore, sulla base della terapia, e vengono spesso eseguite tutte le

tecniche, su tutto il corpo, compresi i genitali.

### **I punti del sole e della luna (Sūrya Chandra Cinha): i Marma più 'maneggevoli'**

Esistono 108 Marma, punti segreti del corpo descritti nel massaggio Ayurvedico. Osservando la localizzazione, si nota come quelli più maneggevoli, qui sotto elencati, corrispondano di fatto a punti particolarmente utili nell'agopuntura, ed abbiano indicazioni analoghe. Vengono massaggiati premendoli con i pollici e con piccoli movimenti rotatori, o riscaldati con la moxa.

<i><b>Punti</b></i>	<i><b>Indicazioni Ayurvediche</b></i>	<i><b>Indicazioni in MTC</b></i>
2F	Punto solare riscaldante, equilibra l'energia di stomaco e fegato, facilita la digestione, toglie l'ansia	Purifica il fuoco di F, il calore, sottomette lo yang di F, il nei feng, fa circolare Qi, Xue, rinfresca Xue, calma lo shen
67V	Punto lunare di movimento dei fluidi corporei, per il rivolgimento fetale del feto con presentazione podalica	Usato quasi esclusivamente per il rivolgimento fetale
41 ST	Punto solare che aiuta lo stomaco lento e facilita il sonno nell'insonnia iniziale	Tonificazione del meridiano, per calore nel meridiano, sdr dolorose nell'arto inferiore, purifica lo shen e lo calma
1R	Punto lunare che facilita la diuresi	Tonifica lo yin, beneficia il Jing, purifica il calore, colma il vuoto calore, calma lo shen, estingue nei feng, apre gli orifizi, purifica il cervello e restaura la coscienza
	Punto non presente in MTC, dietro 1R, appena prima del tallone, facilita l'evacuazione dell'intestino	
3R e 60V	Portano energia all'apparato genitale, favorendo la potenza sessuale, sono considerati insieme un punto lunare	3R: tonifica i R, tonifica la Yuan Qi, beneficia il Jing, fortifica lombi e ginocchia, purifica il calore nel P e arresta la tosse 60V: fortifica la regione lombare, purifica il calore, calma i dolori (punto aspirina)
57V	Punto lunare che regolarizza i fluidi corporei, sblocca le narici chiuse, facilita il fluire del respiro in caso di malattie da raffreddamento	Rilascia le articolazioni, i tendini, fortifica e fa circolare Xue, purifica il calore, rimuove le ostruzioni del meridiano
36ST	Punto solare che toglie la stanchezza fisica del corpo intero e la pesantezza delle gambe	Zu San Li, mare del nutrimento, tonifica Qi, Xue, Sp e St, solleva lo Yang, risolve gli edemi, espelle vento e umidità
10SP	Punto lunare che favorisce il flusso mestruale e potenzia la sessualità	Tonifica, rinfresca, fa circolare il sangue, mare del Xue, per tutta la patologia di Xue
6/7VC	Facilita l'evacuazione dell'intestino e il flusso mestruale	Il punto segnalato è a metà tra il 6 e il 7 VC, ed ha indicazioni di entrambi i punti: 6VC: mare del Qi, tonifica e regola il Qi, tonifica Yang e Yuan Qi, tonifica Sp, risolve l'umidità, riscalda il jiao inf 7VC: Stimola il jiao inf, nutre lo Yin, il

<i>Punti</i>	<i>Indicazioni Ayurvediche</i>	<i>Indicazioni in MTC</i>
		Xue, regolarizza l'utero
17VC	Governa gli stati emozionali	Roè del Qi, Mu di TR e MC, tonifica e regola il Qi, tonifica lo Yang, <b>governa le energie emotive</b>
13ST	Punto lunare che facilita lo svuotamento dei polmoni quando la respirazione non è buona	Per la pienezza e la dolorabilità del torace (poco usato)
15 TR	Punto solare che allevia i dolori artrosici cervicali e la tensione alle spalle	Per sdr dolorose della spalla, cervicalgia
4GI	Punto solare che facilita l'evacuazione intestinale e toglie il mal di testa, spt da cattiva digestione	Tonifica Qi e Xue, purifica il calore, armonizza la salita e la discesa, calma lo shen, calma i dolori addominali
8C	Punto lunare che attiva l'energia sessuale	Punto ben, colma il vuoto calore di C, calma lo shen
7C	Punto lunare rilassante per il cuore e curativo per insonnia e agitazione	Shen men, tonifica Yin e Xue di C, purifica il fuoco di C, pacifica la mente, calma lo Shen
26VG	Punto di vita e di morte, perché può far rinvenire o far perdere i sensi, utile nei malesseri improvvisi, capogiri, nausea, svenimenti	Espelle il vento, calma gli orifizi, restaura la coscienza (anche per sdr epilettiche), calma i dolori, benefica la colonna vertebrale
20VG	Grande fontana della vita, punto lunare che facilita la circolazione al capo, calma corpo e mente, equilibra le energie esterne e interne, toglie tensioni fisiche, mentali e mal di testa	Tonifica e restaura lo Yang, innalza il Qi di Sp, purifica il calore, restaura la coscienza, estingue il nei feng, purifica lo shen
2V	Punto lunare che toglie la stanchezza mentale e facilita la memoria	Espelle vento, benefica la vista, calma il F, disperde nei feng, rimuove le ostruzioni dal meridiano
Punto di Vayu, sotto la vertebra C2	Punto di vita e di morte (fatale, se colpito di taglio, come nelle arti marziali può togliere il respiro), il vento può entrare da qui e portare follia. Punto solare dove si innervano i nervi cardiaci, utilissimo per calmare il cuore, regolare l'emotività, togliere i dolori dell'artrosi cervicale	Immagino che il punto che più ci si avvicini sia anatomicamente che concettualmente sia il 16VG, che si trova sotto la protuberanza occipitale esterna: punto Feng, espelle vento, estingue nei feng, purifica il cervello, lo shen, calma lo shen, rischiarla la mente

## 8-IL MANTENIMENTO DELLA SALUTE: L'ALIMENTAZIONE

L'alimentazione è un rito di congiunzione tra microcosmo e macrocosmo, mangiare è mettere in comunione sè stessi con l'ambiente circostante. L'Ayurveda classifica i cibi in base alle loro proprietà Guna, che contribuiscono a mantenere in equilibrio le energie vitali dell'organismo, anche questa volta come in MTC.

### Sattva Guna

Sattva significa l'Essenza, il piacere, l'illuminante, il leggero. I cibi che appartengono a questa categoria, come i cereali, i legumi, frutta, ortaggi, radici, tuberi, latte e derivati, miele ed alcune erbe aromatiche, contengono principi nutritivi e permettono all'individuo di elevarsi a livello spirituale.

### **Rajas Guna**

Rajas significa focoso, è la passione, il dolore, l'energia, l'attivo, lo stimolante. Appartengono a questa categoria cibi troppo calorici, piccanti, salati, acidi, troppo caldi, troppo freddi.

### **Tamas Guna**

Indica la materia, l'ostruttivo, il pesante, l'offuscamento. Appartengono a questa categoria i cibi difficili da digerire, le carni, i cibi avariati o inscatolati.

### **La natura dei cibi**

E' una seconda classificazione, analoga a quella della MTC, che li suddivide in:

- di natura fredda: favoriscono il Kapha Dosha, e sono ad esempio latte, yogurt, banane, germogli di soya, patate, melanzane
- di natura calda: favoriscono il Pitta Dosha, sono noci, mandorle, sale, alcune spezie, zucca, cavolo, aglio
- di natura tiepida/neutra: favoriscono il Vata Dosha, e si suddividono a loro volta in -freschi (orzo, granturco, uva, semi di finocchio, limone), -neutri (riso, sesamo, miele, prugne, ribes), -tiepidi (the, mele carote, ravanelli).

Ci sono poi, come in MTC, combinazioni di cibi, adatte a varie situazioni, e anche 'antidoti', che mitigano le caratteristiche di alcuni alimenti se vi si mescolano.

## **9- IL MANTENIMENTO DELLA SALUTE: LO YOGA**

Il termine Yoga si incontra già nel più antico dei Veda. Il suo significato posteriore è di una tecnica ascetica o meditativa avente come scopo l'unione mistica con la Realtà ultima, tesa a governare i sensi e i vissuti da parte della coscienza.

Attualmente, con Yoga si intende un insieme di tecniche che consentono il congiungimento del corpo, dell'anima e della mente con Dio (Paramatma), l'unione tra l'energia individuale (Jivatman) e l'energia universale (Paramatman). La diffusione in occidente dello Yoga ha tralasciato quasi sempre i livelli di meditazione (Dhyana) e di controllo del respiro (Pranayama) a favore delle posizioni (Asana), poiché il modo di vivere occidentale poco si identifica con l'unione dell'anima con il Signore (Isvara), ma predilige il semplice riequilibrio psicofisico dell'uomo per il raggiungimento di uno stato di benessere.

Come sopra accennato, lo Yoga possiede 8 'arti', possibilità per raggiungere l'unione con Paramatma. Brevemente, essi sono:

Yama	Comandamenti morali universali
Niyama	Regole dell'autopurificazione
Asana	Sono posture la cui funzione è direttamente collegata alla fisiologia indiana basata sul sistema sottile, secondo il quale attraverso l'assunzione di diverse posizioni del corpo il praticante diviene in grado <u>di purificare i canali energetici (Nadi), incanalare l'energia verso i punti del corpo specifici, ed ottenere un beneficio psico-fisico</u>
Pranayama	Controllo delle correnti di Prana. Pranayama e Pratyahara sono considerati ricerche interiori e insegnano a controllare il prana con la respirazione e la mente, per liberare la mente dal desiderio

Yama	Comandamenti morali universali
Pratyahara	Emancipazione della mente, distacco della mente dall'esterno per rivolgere l'attenzione dei sensi verso l'interno
Dharana	Capacità di concentrazione, di diventare tutt'uno con quello che si sta facendo
Dhyana	Meditazione (Chan in cinese, Zen in giapponese)
Samadhi	Stato di coscienza superiore, unione con Paramatma, unione dell'anima individuale con l'anima universale

Ritengo utile approfondire a questo punto il concetto di Nadi: si tratta di decine di migliaia di canali energetici, analoghi ai meridiani, nei quali scorre il Prana, assimilabile al Qi. I tre principali sono: Ida, Pingala e Sushumna.

Sushumna penetra l'asse cerebrospinale, partendo dal perineo fino ad arrivare alla giuntura tra la sutura lambdaidea e quella sagittale del cranio, ovvero connette il Chakra della base con quello della sommità. .

Ida 'serpeggia' nella parte sinistra del corpo e nell'emisfero destro del cervello, è lunare, pallido e di polarità negativa, femminile, rinfrescante, introversione. Controlla i processi mentali.

Pingala, 'serpeggia' nel lato destro e nell'emisfero sinistro del cervello, è rosso e di polarità positiva, è associato all'energia solare, è riscaldante, estroversione, maschile. Controlla i processi vitali.

## 10- CONCLUSIONI

E' evidente che la medicina Ayurvedica e la MTC abbiano in comune sia il concetto di fondo di conservazione della salute come equilibrio tra energie, sia le energie stesse, anche se combinate in maniera talvolta differente, sia le tecniche per mantenere questo equilibrio: l'alimentazione, la fitoterapia, le ginnastiche, il massaggio, e il riconoscimento di canali preferenziali di scorrimento e di conservazione dell'energia e di punti di comando delle energie stesse. Manca per la medicina Ayurvedica l'agopuntura, ma per Nadi, Marma e Chakra, assomiglia moltissimo alla MTC, i punti vengono stimolati anche con coppette e moxibustione, inoltre la pratica ci insegna che esistono moltissimi modi di stimolare i punti, oltre la puntura con gli aghi, per cui la medicina ayurvedica si è evoluta in maniera differente, ma non meno completa di quella cinese.

## LA MEDICINA CELTICA

### 1- I CELTI

Prima di tutti, i celti siamo noi. Non solo per i risultati di analisi del DNA della popolazione europea, che nella metà dei campioni è risultato di origini celtiche, ma siamo noi con le nostre abitudini (stringersi le mani, bratercartis), il nostro modo di vestire (bracae, camisa), di mangiare (seduti a tavola, prodotti come formaggi stagionati e salumi), di lavarsi, le nostre festività 'mascherate'.

I celti sono il più numeroso e antico tra i popoli indoeuropei che colonizzarono il nostro continente. Contrariamente ai luoghi comuni trasmessi dai conquistatori romani che hanno lasciato i loro scritti, i nostri antenati non erano genti rozze e selvagge, ma svilupparono una cultura evoluta e raffinata che contribuì allo sviluppo dell'attuale civiltà europea.

Questa cultura raggiunse il suo apice tra il IV e il II sec a.C., quando popoli di lingue e tradizioni celtiche già da tempo occupavano larga parte dell'Europa centrale ed occidentale, fino anche in Asia minore, dove fondarono la città di Ancyra (l'attuale Ankara, capitale della Turchia), capitale del regno dei Galati. In quel periodo l'arte plastica raggiunse il massimo splendore, gli studi archeologici hanno portato alla luce reperti di straordinaria fattura, lavoravano i metalli, il vetro,

riuscendo a produrre manufatti di rara bellezza. Sono anche stati ritrovati strumenti chirurgici in tombe di medici (purtroppo un numero scarso) e seta cinese! Fu l'inizio della civiltà di fondazione delle città (eccetto che per Milano, che era già stata fondata tempo prima) e delle forme di governo assembleari, di tecnologia e vie di comunicazione che stupirono gli invasori romani.

### **Da dove veniamo noi Celti?**

Fino a poco tempo fa gli studiosi basavano le loro ricerche unicamente sulle fonti scritte, che i celti non lasciarono poichè usavano tramandare le informazioni oralmente, quindi la storia fu scritta dai vincitori, greci e latini, che li dipinsero come un popolo di barbari 'comparsi dal nulla' come loro nemici. Oggi sappiamo, invece, grazie a studi più completi, che i popoli della cultura celtica erano insediati nelle aree del medio e alto corso del Danubio (Danu/Dona significa Signora, bio significa vivo→ Signora della Vita), delle Alpi e della pianura Padana, ma anche del nord della Francia e in molte regioni dell'Inghilterra fin dal II millennio a.C., ma probabilmente anche prima, arrivando come primi indoeuropei a colonizzare queste regioni coperte da vaste foreste sporadicamente interrotte da piccoli villaggi di agricoltori non indoeuropei.

Proprio il 'nostro' territorio, la valle del Ticino ('acqua che corre', nome di derivazione Ligure, poichè i Liguri erano i primi scarsi abitanti della zona, agricoltori e raccoglitori che vennero poi assorbiti dai Celti), fu importante centro di irradiazione della cultura celtica verso il resto del continente, in particolare il centro, l'Atlantico e il Baltico, almeno fino dal I millennio a.C.

Nel VI sec a.C. Ambigato, re dei Biturigi (tribù gallica transalpina), giudicando il paese sovrappopolato, convocò i suoi nipoti, Segoveso e Belloveso, ai quali assegnò il compito di condurre parte della popolazione a est della Selva Hercynia (grande foresta di querce attraversata dal Reno) e di scendere in Italia. Belloveso passò quindi le Alpi, presumibilmente attraverso il passo del Sempione, e calò in val d'Ossola, dove trovò altri celti, gli Insubri (i feroci) che abitavano il territorio della val d'Ossola, Canton Ticino, Lombardia occidentale e Piemonte orientale, discendenti della antica cultura celtica di Golasecca, che aveva regalato le più antiche iscrizioni in celtico mai ritrovate (VI sec a.C.). Non vi fu guerra, tra i celti, e Belloveso fondò la città di Milano (secondo altre fonti, Milano fu invece fondata 1-2 secoli prima dai golasecchiani), il cui nome deriva da Mediolanon, 'pieno centro', oppure 'centro sacro', nome frequentemente dato dai druidi alle città fondate per essere sede dei Consigli Druidici. Alcuni testi parlano infatti di una confederazione Insubre come la più ricca e potente tra le nazioni della Gallia Cisalpina (Pianura Padana), governata da un consiglio di druidi.

Golasecca, sul Ticino, fu la prima capitale, posta su un'importante via commerciale che seguiva il fiume e partiva dal Mediterraneo per dividersi in sue rami davanti al lago Maggiore, arrivando in Svizzera, Francia, il Reno, il Baltico, la Scandinavia, per commerciare pesce, olio, vetro, oro, ambra, pellicce, avorio.

Ovviamente esistevano in Gallia Cisalpina altre nazioni galliche, sia alleate degli Insubri (come i Boii, i 'terribili', che fondarono, in una delle loro discese dalla Boemia contro gli Etruschi, la città di Bononia, diventata Bologna) che nemiche, come i Cenomani ('adoratori di cani', con capitale Brixia, l'odierna Brescia).

Anche nel resto d'Europa esistevano numerose nazioni celtiche, ognuna con la sua lingua, le sue leggi, le sue tradizioni, i suoi dei, che sebbene fossero gli stessi, differivano per nome e sfumature.

### **La società dei Celti**

Ricordiamo innanzitutto il rispetto religioso dei celti per la natura; la donna aveva gli stessi diritti e doveri degli uomini, la schiavitù era un fenomeno piuttosto raro e temporaneo.

La società era divisa in tre classi, tipico delle antiche popolazioni indoeuropee: produttori, guerrieri e druidi.

I produttori erano la classe più numerosa: allevatori, agricoltori, artigiani e commercianti, erano gente che amava il proprio lavoro impegnandosi a raggiungere risultati sempre migliori, mettendo a

punto, ad esempio, attrezzi agricoli e tecniche di coltivazione innovativi (la rotazione delle colture!), che permisero di colonizzare vaste aree dell'Europa centrale ed atlantica.

Agli artigiani celti si deve l'invenzione della cerchiatura delle ruote, della falce a due mani, della mietitrice. I gioiellieri erano in grado di produrre monili di rara bellezza sia nell'espressione artistica che nelle tecniche utilizzate (di alcuni non si sa ancora adesso come siano stati fatti!).

Il compito esclusivo invece della classe dei guerrieri, era l'arte della guerra. Il combattimento era infatti concepito come un'arte, coltivata con costante allenamento: era un'occasione per dimostrare il proprio valore, il proprio coraggio, la propria abilità intimidatoria (il 'tumultus gallicus' era uno spettacolo ancora più complesso ed articolato rispetto alla haka dei maori!). Furono i guerrieri gallici ad inventare la cotta di maglia, alcuni tipi di elmi e di armi corte: amavano la mischia e il combattimento ravvicinato, disprezzavano le armi da combattimento a distanza. Il guerriero, all'occorrenza, riusciva con rituali e idromele, a raggiungere uno stato chiamato 'furor gallicus', cioè uno stato di esaltazione per cui diventava insensibile al dolore, alla fatica, e non provava paura, fiducioso nella propria invincibilità da spogliarsi per dimostrare il proprio coraggio, riuscendo a lanciarsi in cariche fosegnate perfino in salita per abbattersi contro le formazioni nemiche con forza sufficiente per metterle in fuga.

Le armi tipiche erano la spada corta con impugnatura antropomorfa, e gli scudi lunghi, solitamente in legno di quercia con bordi metallici affilati, esemplari unici l'uno diverso dall'altro.





La guerra e la preparazione erano trattati con rispetto e devozione, la spada era anche oggetto di preghiera, e doveva morire con il suo guerriero: essa al momento della sepoltura veniva spezzata o piegata ritualmente, o più raramente gettata in un lago.

I celti erano anche famosi per l'arte del combattimento su carri a due ruote (spesso dotate di lame rotanti) trainati da 2 o 4 cavalli legati ad un timone: il carrista che governava i cavalli e i guerrieri che combattevano in piedi sulla piattaforma erano in perfetta sintonia, per piombare a gran velocità sui nemici.

Tra i guerrieri i druidi sceglievano il 'Rigs', il re sacro, una figura simbolica che aveva il 'compito' di catalizzare le fortune della tribù. Se la sorte della tribù era malevola, il re veniva sacrificato e ne veniva scelto un altro. Il rigs rappresentava il proprio clan o la propria tribù anche negli scontri contro i nemici: si affrontavano i Rigs dei popoli avversari, in modo da limitare gli spargimenti di sangue. A volte i Rigs potevano farsi rappresentare da un 'Cingetos', campione della tribù.

Sopra tutti c'erano i Druidi (Dru significa quercia, ueid significa sapere, conoscenza → conoscitore della quercia, rappresentazione dell'Albero della Vita), custodi della tradizione e della conoscenza, superiori perfino la re. Essi erano sacerdoti, indovini, letterati, musicisti, insegnanti, astronomi, medici, giudici, politici, responsabili dell'economia della tribù e della nazione. Erano la classe intellettuale, la loro preparazione durava 21 anni, era affidata completamente alla memoria.

I druidi preparavano anche l'idromele, bevanda sacra, riservata ai guerrieri alla vigilia delle battaglie e concesso alla popolazione in occasione delle feste sacre, rigorosamente servito in corni potori per motivi rituali. Si tratta di un potente corroborante, a base di miele, molto energetico, e produce uno stato di ebbrezza esaltante, non depressivo. Potrebbe essere questa, in effetti, la 'pozione magica' dei druidi.

## **I simboli, la religione, le feste sacre**

La loro religione era molto complessa e articolata, credevano nell'immortalità e avevano un gran numero di divinità e simboli. Diversamente dal cristianesimo, era un fatto privato, personale, non si facevano proseliti. I luoghi e gli oggetti di culto erano il focolare, i boschi, le sorgenti, e venivano adorati gli elementi fuoco, acqua, aria e terra, rappresentati da una croce, a ciascuno dei quali corrisponde un punto cardinale e una stagione dell'anno, segnata da una festa.

Sostanzialmente venivano riconosciuti un principio femminile e uno maschile. A quello femminile erano assimilati la luna, l'acqua, la parte oscura del cielo, la Dea, il cui culto era unicamente femminile, portatrice di morte e rigenerazione, il cui simbolo era il Calderone. L'inizio del suo tempo era la festa di Samoinos, la notte del 1 novembre, capodanno celtico, durante il quale si aprono le porte dell'altro mondo per 3 notti e 3 giorni, e le anime dei defunti possono ritornare tra i vivi. Il principio maschile era rappresentato dall'elemento fuoco e dal sole, la parte luminosa del cielo, impersonificato dal dio Lugos o Belenos, 'il Risplendente'. Egli era portatore di fertilità, abbondanza, vita. Il suo simbolo era il corno, l'inizio del suo tempo la festa di Beltines, che iniziava la notte del 1 maggio con l'accensione di grandi fuochi, danze sfrenate e abbondanza di idromele, per 3 notti e 3 giorni. A Beltines si celebravano i matrimoni, i Celti nascevano frequentemente alla festa di Imbolc, il 1 febbraio, la festa del primo latte, quando è tradizione nella nostra zona dar fuoco alla Gioeubia, la vecchia strega, fatta di stracci e sterpi, con cui si salutavano i rigori dell'inverno. Un'altra festa importante era Lughnasad, il 1 agosto, quando il grano era abbastanza maturo da poter fare previsioni sul raccolto, si scambiavano merci, si facevano contratti, i druidi gestivano le contese, e soprattutto ci si divertiva con le corse a cavallo e con i carri.

Altre feste erano rappresentate dagli equinozi e dai solstizi, il più importante era Yule, il 21 dicembre, quando veniva celebrato l'Albero della Vita.

Sebbene sia presente una differenza nel numero degli elementi riconosciuti rispetto alla MTC, abbiamo la dualità del principio femminile e maschile, e la vita che segue un ritmo, un movimento, celebrato dalle festività. Vediamo poi come anche nel Triskell, probabilmente derivato dall'antico

simbolo indoeuropeo della croce uncinata, viene rappresentata la ciclicità cosmica. Tra i celti sembra il numero 3 ad essere quello più importante: con il triskell si rappresentano anche gli elementi terra, aria, acqua, inscritti nel cerchio che rappresenta il fuoco, che non potrebbe esistere senza gli altri. Altri significati sono le tre classi della società, la triplice manifestazione (forza, conoscenza, amore), i tre volti della Dea (Madre, figlia, sorella), le tre nature delle divinità (vegetale, animale, umana), le tre età dell'uomo (infanzia, maturità, vecchiaia), l'energia in movimento.

Altro elemento importante era il Calderone, con significato di abbondanza, protezione, legame tra gli elementi della vita, fuoco e acqua, e come tali vengono considerati una forma divina proveniente direttamente dal ventre della Dea Madre.

I sacrifici erano rari, principalmente di animali, come quello di una coppia di tori bianchi nel rituale della raccolta del vischio, pianta sacra, legata al culto dell'Albero della Vita, che si riteneva potesse curare qualunque male.



Il Torquis è un collare in bronzo o oro, simbolo di libertà, valore individuale e onore che potevano indossare solo uomini e donne liberi e i guerrieri. Rappresenta l'energia spirituale della Vita che scorre nella gola (analogia con la distribuzione dei meridiani). Indica nobiltà d'animo.

Il culto delle teste dei nemici uccisi in battaglia non rivestiva come principale significato suscitare il terrore nei nemici in battaglia, ma il culto dei morti, poichè essi potevano ritornare a Samoinos per reclamare in caso il trattamento ricevuto non fosse decoroso.

La lingua dei celti, a parte ricostruzioni storiche accurate basate su migrazioni e vita in territori isolati, come le isole Gran Bretagna e Irlanda, si può ritrovare nei nostri dialetti, nei modi di dire, nei nomi delle località circostanti: una pietra tombale scoperta a Sesto Calende riporta 'Mi su Larth', che è perfettamente comprensibile per chi conosce un dialetto padano; Inveruno deriverebbe il suo nome da 'uno' che significa 'villaggio fortificato' ed 'Eburon', che significa 'legno di tasso', albero sacro alla cui coltivazione erano consacrate alcune famiglie, che 'allevavano' boschi di Tasso.

I Celti opposero una grande resistenza all'avanzata dei Romani, che pian piano usurparono le loro terre, con feroci combattimenti e aspre battaglie. Alla fine, galli Cisalpini si integrarono con l'impero Romano, pur mantenendo la loro identità.

Purtroppo i Celti non ebbero mai il senso di appartenenza alla medesima cultura o etnia, riconoscevano solamente famiglia, clan, tribù, ma non nazioni, motivo per il quale vennero sconfitti dai Romani: celebre è la frase di Publio Cornelio Tacito 'Combatterono divisi e li unì la sorte della sconfitta. Se fossero stati uniti sarebbero stati invincibili'.

## 2- LA MEDICINA CELTICA

## Introduzione e poemi mitici Irlandesi

Il Druida medico ha il compito di mantenere o ristabilire il giusto equilibrio del corpo e dell'anima, avvalendosi dei tre aspetti della medicina: magico, cruento e vegetale. Utilizza la medicina magica e vegetale prima di tutto, e solo quando non può farne a meno utilizza la chirurgia. Parte della medicina magica era la musica che induceva il sonno: gli arpisti appartenevano alla classe sacerdotale, la musica era considerata una tecnica dell'altro mondo, che se di buona qualità aveva il dono di addormentare gli ascoltatori. Il sonno, a sua volta favoriva la guarigione. Altro punto importantissimo di unione della medicina magica e vegetale era l'utilizzo dell'acqua: si narra in un poema che il dio medico Diancecht e i suoi tre figli risanassero guerrieri feriti facendoli immergere nell'acqua di una fonte e recitando incantesimi. L'acqua è in grado di compiere miracoli, ed è ancora più efficace se vi si gettano frutti dell'altro mondo (noci, nocciole,...). L'acqua risanatrice è sempre in rapporto con le piante, che le conferiscono le sue virtù terapeutiche.

Purtroppo i Druidi, come poc'anzi detto, non usavano la scrittura per apprendere e/o trasmettere informazioni, ma tramandavano oralmente il proprio sapere da maestro a discepolo (quanto sopra detto è ricavato da alcune leggende su Diancecht, il Dio medico). La loro medicina è giunta a noi attraverso pochi documenti, tra i quali gli scritti di Plinio, alcune tombe di medici, e importantissima, la tradizione dei guaritori locali e l'utilizzo delle erbe raccomandato dalle nostre nonne. Si possono ancora trovare, in particolare in Val D'Aosta, i depositari del 'secret' (da leggersi in francese): guaritori, ognuno dei quali era a conoscenza della 'formula' per guarire un unico preciso malanno; ognuno di essi tramandava il segreto della guarigione a un unico allievo, dei quali alcuni si possono ancora trovare ai giorni nostri. Il secret è stato per secoli tramandato nel silenzio e nella semplicità, l'umiltà e l'accettazione della volontà divina sono ancora oggi gli elementi fondamentali per praticarlo. La Valle d'Aosta, fortunatamente, essendo una regione montana con piccole realtà di villaggio e di paese, si è mantenuto quasi inalterato l'antico sapere della tradizione orale quale espressione di una cultura contadina legata ai ritmi naturali della vita e all'utilizzo di medicinali semplici per la cura del corpo e dell'anima.

Nelle nostre zone, qualcuno ci deve pur essere ancora: mio papà, nato nella valle del Ticino, si ricorda di essere andato, 30-35 anni orsono, da un guaritore per una cisti tendinea al polso, e che egli gli fece fare una fasciatura con verza, lardo e qualcos'altro, e che in 5 giorni non ve n'era più traccia!

## Gli scritti di Plinio

Le piante medicinali erano usatissime in Gallia. Alcuni Autori classici (Plinio, Celso, Dioscoride, Marcello Empirico ed altri) hanno trattato di botanica, medicina e storia.

Plinio riporta una serie di piante medicamentose utilizzate dai Celti e una serie di rituali che ritengo utile menzionare, poiché grazie ad essi si evince il rispetto che costoro provarono per la natura, per gli spiriti e le divinità, sentendosi inseriti in un contesto ampio, e non padroni del mondo come l'uomo odierno.

Si possono distinguere rituali relativi alla raccolta, e rituali relativi all'aspetto terapeutico. Tra i rituali di raccolta, abbiamo i rituali di evitazione, che esprimono il timore che qualche elemento potente o carico di energie negative possa pregiudicare la possibilità e l'efficacia dell'azione; rituali di propiziazione, per l'indicazione di comportamento, status, modi e sacrifici atti a rendere favorevole la Potenza; finzione rituale, ove è presente un'idea di profanazione, che comporta una serie di cautele cerimoniali cui l'uomo ricorre, sapendo di turbare l'equilibrio naturale con le sue azioni, tuttavia indispensabili per la sopravvivenza, per cui si cela dietro di esse.

Per fare qualche esempio, il Vischio, pianta sacra per eccellenza per i druidi, e capace di guarire da ogni male, deve essere raccolto 'sine ferro'(rituale di evitazione), 'Sacerdos candida veste' e 'sacrificio [...] candidi coloris tauros'(rituali di propiziazione): il vischio viene tagliato con una falce d'oro -il ferro ha una natura ambivalente, sia benigna che negativa, poiché serve per la costruzione di attrezzi agricoli, che permettono di vivere, ma anche di armi mortali: non si può

correre il rischio di compromettere la raccolta con le energie negative del ferro- da un sacerdote vestito di bianco, e si sacrificano due tori bianchi –bianco, colore del ritorno alla natura purissima e primordiale- per dare in cambio del ricevere. Il rituale della raccolta del Vischio poi mette anche in rapporto l'uomo con l'altro mondo. La cerimonia era solenne, veniva tenuta verosimilmente all'epoca di fioritura del Vischio, in novembre, non si sa se fosse diurna o notturna, tuttavia l'utilizzo della falce d'oro richiama la luna crescente (primo quarto), inoltre il tempo si calcolava in notti. Il vischio è un dono delle divinità, scende dall'alto della Quercia (uno dei pochi alberi in grado di sopportarne la crescita parassita senza soccombere) per essere colto dagli uomini.

Altro esempio utile è la Selago (pianta che in realtà probabilmente oggi ha un altro nome, forse la tussilagine?) per la quale andava osservato il rito di raccogliercela 'sine ferro', e 'dextra manu per tunicam qua sinistra exiit velut a furante' (con la mano destra, passandola per l'apertura sinistra della veste, come per commettere un furto). Questo per allontanare da colui che compiva il rito il rischio della punizione per l'atto di cogliere una pianta che non rientra nel dominio dell'uomo, ma di forze sovranaturali alle quali inchinarsi.

Tra i rituali relativi all'aspetto terapeutico riportati da Plinio, vi è l'utilizzo di amuleti, della parola, dello spazio (circunambulazione, ad esempio), effettuati dai maghi, tuttavia non è chiaro se con questa denominazione intendesse menzionare anche i Druidi o altri sacerdoti. Sembra plausibile, alla luce dei numerosi rituali dei Druidi, che rituali terapeutici fossero comunemente in uso presso i Celti (si ricordi ad esempio il rito beneaugurale -per la pace e la serenità- di appendere il Vischio sopra la porta di casa).

Il Druido sarebbe colui che cerca di incanalare gli eventi della vita in un percorso energetico, e se pensiamo alle moderne teorie e scoperte della fisica, non dovrebbe essere così difficile comprendere questo concetto, solo apparentemente illusorio. Per influenzare gli eventi, il Druido conosce oggetti, profumi e suoni: egli è in grado di 'muovere' i 4 elementi (terra, acqua, aria, fuoco), che nella realtà dei fatti non sono altro che energia (Spirito) rivestita in modi diversi, forme che si trasformano l'una nell'altra e si rigenerano.

Trovo che questi rituali ricordino nella medicina Ayurvedica la preparazione del cibo, o della medicina, con amore, importante per cibarsi dell'amore stesso, oppure la preparazione del medico con il Mantra: per essere sicuri dell'efficacia della terapia è necessario non aver fatto adirare chi può influenzarne la riuscita, ma rendergli omaggio e rivolgere gratitudine per ciò che si è ricevuto.

## I rimedi della nonna

Sicuramente, come poc'anzi scritto, si faceva un grande uso di erbe e preparati botanici per la guarigione: le ricette per il mal di gola, i dolori mestruali, il mal di denti, in somma, i 'rimedi della nonna', sono sicuramente derivanti dalla medicina dei nostri antenati, della quale alcune ricette sono rimaste, nonostante l'avvento e la tremenda (l'utilizzo di questo termine è voluto) diffusione della farmacologia moderna. Conoscendo bene i nostri boschi possiamo trovare numerosissime piante cui affidare la nostra salute: dal tarassaco alla salvia, al timo, al pino mugo, alla malva, alla betulla, al salice, alla pervinca, al tasso,.... e non dimentichiamo la gran quantità di piante delle quali ci possiamo cibare: il papavero, il tarassaco ancora, l'ortica, il luppolo, il glicine, la robinia,...!

<i>Nome</i>	<i>Proprietà</i>
Abete	Antireumatico, antisettico, balsamico, diuretico, aumenta le difese organiche, stimolante
Aaglio	Antielmintico, antireumatico, antiparassitario (scabbia), callifugo, utile nelle affezioni respiratorie, depurativo
Alloro	Febbrifugo, tonico, antisettico, utile per i dolori articolari, anche reumatici
Bardana	Antireumatico, utile nei dolori addominali, depurativo, astringente, cicatrizzante, antibiotico, diaforetico, ipoglicemizzante, forse contiene sostanze antitumorali
Biancospin	Sedativo, antispastico, vasodilatatore (utile per le coronarie!), antipertensivo,

o	regolatore del ritmo cardiaco (attenzione in caso si assuma anche digitale!), ipocolesterolemizzante, antiossidante, ansiolitico negli stati emotivi, migliora il sonno
Betulla	diuretica
Bosso	VELENOSO! diaforetico, antireumatico, utile nelle nevralgie, antisettico, cicatrizzante, utile per favorire la ricrescita dei capelli, eupeptico, lassativo
Castagno	Espettorante nella tosse convulsa
Equiseto	Diuretico, utile per le afte, l'artrosi, la litiasi renale/vescicale, l'anemia, patologie connettivali, gli stati infiammatori, antiemorragico (sia per emorragie interne che topico), rimineralizzante, depurativo, utile per l'eccessiva sudorazione dei piedi
Faggio	Febbrifugo (succedano della china), antiacido, utile nelle malattie della pelle, veniva usato per produrre il creosoto: potente disinfettante delle vie respiratorie per la cura della tbc
Fico	Emolliente, balsamico, lassativo, utile per bronchite e tosse, afte, calli e verruche
Frassino	Utile nella gotta e usato per produrre la mannite: purgante
Ginepro	Diaforetico, diuretico utile nelle cistiti (POSSIBILI EFFETTI TOSSICI)
Ginestra	Vasocostrittrice (sostanza simil adrenergica), rallenta il ritmo cardiaco, indicata nelle aritmie di origine nervosa
Gramigna	Depurativa, utile per mitigare la sete negli stati febbrili, per gli ascessi in gola, diuretica, disintossicante, rinfrescante, aperitiva, colagoga (depurativo epatico), decongestionante, emolliente, antigottosa, antilitiasi, antipertensiva
Larice	Per le affezioni bronchiali
Mandorlo	Anticatarrale, emolliente, protettivo
Mirtillo	Utile nella fragilità dei vasi capillari, nei disturbi della circolazione e della vista, diuretico, disinfettante delle vie urinarie, antidiabetico
Nocciolo	antiobesità
Noce	Antirachitico e utile nelle anemie
Ortica	Trattamento delle malattie cutanee, dell'epistassi (emostatico), antielmintica, antireumatica, utile nell'arrestare la caduta dei capelli, antiseborroica, antiforfora, astringente, diuretica, antilitiasi, antidiabetica, antienuretica, depurativa, galattagoga, rimineralizzante, blando lassativo
Pervinca	TOSSICA! arresta la montata latte, utile nelle affezioni orofaringee, astringente, antoscorbutico, diuretica, antidiabetica, tonificante, emostatica, depurativa, digestiva, decongestionante, utile per piaghe ed ecchimosi
Pino	Antisettico, stimolante, balsamico, antireumatico, espettorante, stimolante della corteccia surrenalica utile in caso di affaticamento e stress, affezioni dell'apparato respiratorio
Polipodio	Espettorante per malattie bronchiali/polmonari, utile nelle affezioni epatiche, purgativo
Potentilla	Utile nel mal di gola, per le emorroidi, la diarrea, antidolorifico/antinfiammatorio per occhi e denti, astringente, batteriostatica
Quercia	astringente
Robinia	astringente
Rosa canina	Astringente, utile nelle gengiviti e nelle irritazioni della mucosa orale, tonico della pelle
Rosmarino	Antispasmodico, carminativo, favorente le funzioni epatiche, utile nella stanchezza e nei disturbi circolatori
Rovo	Vitaminizzante, antidiarroico
Salice	Antidolorifico, antipiretico, antinfiammatorio, ipnotico, sedativo, usato per lavare piaghe e ferite e trattare i bambini 'deboli', astringente, antireumatico
Sambuco	diuretico
Tiglio	Antispasmodico, emolliente, utile nella cura della dentizione dolorosa dei bambini,

	sedativo degli stati d'ansia ed irrequietezza, utile per l'asma
Timo	Antisettico, balsamico, antispasmodico, utile per ridurre la sudorazione troppo abbondante, deodorante, astringente
Tossilagine	Usato nella cura dell'asma, della tosse (bechica), del raffreddore, dei dolori nevralgici, per la crosta latteata dei bambini, diaforetico, emolliente, espettorante, disinfiammante, utile nelle dermatiti, compresi gli eczemi
Vitalba	IRRITANTE, revulsivo, utilizzato per i dolori articolari, le sinusiti
Vischio	TOSSICO, antipertensivo, attivante la circolazione (utile per i geloni)
[Muffe	Antibiotici (era uso applicare pane ammuffito sulle ferite per evitare infezioni)]

### La tomba del medico di Obermenzing (Germania)

Questa tomba, datata tra il III e gli inizi del II sec a.C., conteneva le armi di un guerriero che era evidentemente anche chirurgo, vista la sepoltura di strumenti chirurgici in ferro: si trattava di un manico non più classificabile, una sega da trapanazione e di un tenacolo (strumento a forma di ago ricurvo per afferrare e trattenere i tessuti da suturare), che potevano aver avuto uso sia sul corpo in genere, sia sul cranio: sono stati infatti ritrovati crani trapanati.

Analogamente, in altre due tombe dello stesso periodo si sono ritrovati strumenti simili. Si ricordano inoltre alcuni strumenti ritrovati in una tomba in Jugoslavia e andati perduti nella seconda guerra mondiale, ed una tomba rumena. Non si può escludere che gli strumenti avessero ricevuto influenza ellenistica.

Questo contrasta con la MTC e la medicina Ayurvedica, basate sulla non invasività o minima invasività della terapia.

### La vecchina del bosco

Ho voluto conservare per ultimo il riferimento che mi è più caro: ho tratto le ultime informazioni utili per questa tesi da un libro scritto da una 'vecchina del bosco', vissuta qualche decina di anni fa, guaritrice che non trovando un'allieva, ha voluto lasciare le memorie sull'amore naturale, metodo di guarigione e di mantenimento della salute che si tramanda da forse -anzi, presumibilmente-millenni, al quale era stata istruita dalla sua maestra, che a sua volta ne aveva ricevuto questo dono dalla sua maestra, e così via, perdendosi indietro nel tempo, fino ai tempi in cui ascoltare la voce della Grande Madre -la Madre Terra, Madre Natura- non era poi così strano.

Questo libro è una delle 'coincidenze' che mi sono spesso capitate. Entrata in un negozio di Milano (che forse non tutti vedono), per comprare oggetti di fattura celtica per una rievocazione storica e la festa di Beltane, il gestore si è rivelato un esperto (e anche piacevolmente un po' strano) e mi ha consigliato questo libro, oltre ad avermi anche prestato il libro fuori produzione sui rituali descritti da Plinio.

Mi sarebbe piaciuto riportarne alcuni passi così come furono scritti, tuttavia sarebbe risultato pesante, per cui mi limiterò a scrivere i concetti fondamentali che ella volle consegnare ai lettori e a trascrivere poche righe identiche al manoscritto.

Era una donna che aveva votato la sua vita alla guarigione del prossimo, imparando a discernere le persone per le quali ha senso la terapia, e quelle per le quali la terapia non funziona. Capita anche a noi, o almeno a me, di distinguere persone che hanno più probabilità di guarire e persone con le quali ha poco senso tentare, tuttavia un tentativo, almeno io, preferisco farlo con tutti, ovviamente comunque non per patologie che non abbia senso trattare con la MTC. Parla anche lei di trovare e muovere le energie, quelle di Madre Natura, per curare il prossimo, ed in casi selezionati, immagino le persone più sensibili, in grado di sentire dentro di sé i propri elementi e i propri squilibri, per fare in modo che la persona abbia tutte le energie necessarie per non ammalarsi mai, come in MTC è per coloro che praticano le ginnastiche, i massaggi, la dieta, e che usano l'agopuntura come è nata, per la prevenzione della malattia e per curare lo squilibrio prima che abbia dato la sua manifestazione.

L'insegnamento cui ella si sottopose era lungo, durato 7 anni, analogo a quello storicamente noto

dei druidi che però venivano istruiti più a lungo, tuttavia riporta una differenza: le donne insegnano alle donne e nella maggior parte dei casi curano le donne, e probabilmente la stessa cosa vale per gli uomini, sebbene la scrittrice non ne sia a conoscenza con certezza. Probabilmente ella ha ragione nell'affermare che nei rapporti tra uomini e donne vi siano spesso implicazioni che vanno al di là della cura e del rapporto guaritore-malato, o maestro-allievo, per cui è possibile che con l'evolvere dei tempi si sia preferito separare i sessi per ottenere una migliore efficacia delle cure. Ai nostri tempi ciò non è credo praticabile, inoltre la donna ahimè si è evoluta dal punto di vista psicosociale sempre più in senso maschile, per cui questo tipo di approccio non sarebbe più accettato.

La nostra cara vecchina è vissuta probabilmente in un tempo in cui era possibile riservare l'intimità più assoluta alla persona, per cui trattava nella quiete della natura e nel più assoluto riserbo, approccio desiderabile nel mondo odierno, sebbene molto difficile da riprodurre. Siamo a conoscenza di muovere energie sottili del nostro microcosmo e del macrocosmo, quando operiamo su di un paziente, ma riuscire a ricreare quell'atmosfera esoterica e curativa, nel mezzo di una città, è difficile. Tenendolo a mente, comunque, possiamo provare quantomeno ad avvicinarci, per ottenere il massimo possibile dalla cura che intendiamo somministrare ai pazienti.

In analogia con il nostro Qi, ella scrive di pratiche che viste dal punto di vista della medicina moderna sono illogiche, basate su analogie e 'sensazioni', sul potere della chiaroveggenza intesa come capacità di vedere le cause occulte degli effetti, come potere di sentire in modo del tutto oggettivo le energie positive e negative che interferiscono con la vita degli uomini. Quest'intuizione estrema non avrebbe bisogno di conferme razionali, che invece potrebbero rendere meno sensibile il guaritore. Per il guaritore moltissime delle persone che vivono nel mondo moderno sono molto malate, ovvero 'possedute' dalle disarmonie e dal modo di vivere innaturale che favoriscono l'instaurarsi della malattia, che nel mondo odierno sono comunque considerate normali, ma che impediscono a Madre Natura, disgustata, di mantenere lo stato di salute o di intervenire per ripristinarlo. *'È proprio un grande limite considerare esistente ciò che è fatto di materia ed inesistente ciò che non è materializzato'*.

Il guaritore è in grado di percepire la presenza dello squilibrio, e di intuire i rimedi, spesso particolari e adatti solo a *quello* squilibrio di *quel* soggetto in *quel* momento. I rimedi spesso non avevano nulla a che spartire con la 'normale' farmacopea, poiché oltre a tisane, decotti, diete, potevano essere consigliati sassi, semi, cristalli, disegni, segni, scritte da portare con sé, di cambiare abbigliamento, comportamento, atteggiamento, profumi, quadri, respirazione, di evitare alcuni luoghi, rimuovere dalla persona legami, e così via. *'In certi casi con tali oscure energie può essere tentato un dialogo od allo scopo di addolcirle e renderle del tutto innocue, ovvero allo scopo di allontanarle, anche con una certa positiva violenza e una certa forza, dalla persona che cercano di sottomettere. Inoltre si possono usare le tecniche dell'analogia e la forza dei simboli, o dei colori, ed anche i canti, e la musica....'*; *'Vi sono umori cattivi [...] che hanno caratteristiche maschili, e vanno di conseguenza addolciti e mitigati di solito con proiezioni di armonie femminili [...] Analogamente i cattivi umori classificabili come femminili [...] più facilmente sono rimossi da energie forti di tipo maschile'*; *'Si potrebbe pensare che dalla mano destra ... esca il fuoco, e dalla mano sinistra esca l'acqua ... a seconda del tipo di energia invocata internamente. L'energia dell'acqua sarà ancora più rinforzata se verranno tracciati o danzati intorno alla malattia dei cerchi antiorari, che avranno il significato di togliere o lavare via, mentre l'energia del fuoco sarà favorita nel suo manifestarsi dai cerchi orari, che avranno il senso di aumentare l'energia e dare forza. Moltissime altre cose si potrebbero scrivere a questo proposito come l'influenza e le caratteristiche operative delle fasi lunari, delle stagioni, dei segni zodiacali, del giorno e della notte, dei giorni della settimana, delle stesse ore del giorno e via dicendo'* Se ricordiamo il valore dei segni, come ad esempio nell' I King; oppure il valore di ogni singolo movimento o vibrazione per favorire la circolazione del Qi, e del Qi di un elemento particolare, nel Qi Gong; oppure l'importanza di una corretta respirazione per favorire l'ingresso e il 'nutrimento' del Qi del macrocosmo e la sua corretta circolazione nel nostro corpo; la contrapposizione complementare degli opposti; la cura secondo segni zodiacali, orari della giornata e stagioni di pieno/vuoto

energetico, l'ingfiggere gli aghi e ruotarli in senso orario o antiorario, o altro ancora; allora ciò non potrà sembrare così dissimile dalla pratiche di MTC. Stupefacente è il fatto che ad un guaritore esperto, questi suggerimenti da dare al paziente per la propria guarigione, venivano in mente da sé, come se egli fosse così un tutt'uno con Madre Natura da percepire in un istante cosa era giusto fare per riportarla in equilibrio nel microcosmo uomo, al di là della logica e della ragione, come per un animale è intuitivo capire come comportarsi in caso percepisca alcuni sintomi, senza che gli sia stato insegnato.

All'uomo che vive in armonia con la Grande Madre queste intuizioni possono venire da sé, e può curarsi esponendosi al vento, immergendosi nelle acque di un fiume, facendosi portare via dall'aria o dall'acqua la malattia che sta arrivando. Scrisse, parlando sia del guaritore che del paziente: *'Vi è una gran differenza tra chi sa che certe energie salgono o scendono per una via o per l'altra, e chi tali movimenti di energie vitali può contemplare o sentire in modo vivido dentro di sé'*.

L'intervento deve poi avvenire il prima possibile, prima che il cattivo umore abbia messo radici tali da diventare parte integrante della persona, e prima che la malattia abbia preso piede in modo stabile, colpendo a seconda della vulnerabilità individuale.

Scrive anche di altre situazioni, come a volte a lezione abbiamo trattato, di certe patologie che sembrano riguardare il destino dell'individuo, come la ricorrenza di lesioni 'accidentali' nella stessa famiglia a carico sempre della stessa regione corporea/organo/apparato, che la vecchina riferisce anche vite precedenti quella attuale, oppure della presenza di un segno/sintomo come messaggio dell'Io sottile (la parte energetica più eterea e a contatto con Madre Natura dell'individuo), come in alcuni casi possiamo vedere: sia nei sogni (che anche la vecchina legge come tramite tra l'Io sottile, che manda messaggi ricorrenti) che in alcuni sintomi psicosomatici, quali quelli dettati da disarmonie nell'ambiente familiare, di lavoro.

Ella vede nel mondo moderno molti casi in cui vi è un distacco dell'Io sottile da quello materico, interpretabile come una completa separazione dell'essere umano dalla sua parte più pura, separazione della quale egli non si rende conto, non sapendo dello scorrere dentro di sé dell'energia interiore, ma che lo rende ancor più vulnerabile e incurabile con la medicina intuitiva.

Il guaritore per riuscire a trattare un paziente deve prima di tutto capire l'anima profonda nascosta nella persona, e capire poi se si è in grado di trattarla con i propri mezzi. Il principale 'potere magico' che posseggono le guaritrici viene chiamato Amore Naturale, quella capacità solo femminile -salvo rare eccezioni- di intuire il prossimo, di provare amore incondizionato, di produrre un'energia benefica e risanatrice ben lungi dall'essere nota al mondo odierno, che andrebbe a mettersi in contatto con l'anima del paziente (che la ricerca inconsapevolmente nel guaritore) e intuirebbe la giusta cura o condizionerebbe il contatto macrocosmo-microcosmo in maniera curativa. Per ottenere questa comunicazione con la parte sottile della persona, però, la guaritrice dovrà essere sicura di non avere interferenze da parte dell'io pensante. Con l'anima sottile è però possibile entrare in contatto senza parole, sfruttando atmosfere, suoni, energie di alberi (querce, noci, meli, betulle, piante già sacre ai druidi).

Riguardo le terapie con erbe, ritroviamo in questo manoscritto alcune regole di raccolta che ricordano Plinio: bisognerà raccogliere pensando alla persona che ne dovrà fare uso, chiedendo l'aiuto della Grande Madre, con doni o danze per rabbonire l'entità sottile della pianta, di giorno o di notte a seconda dell'effetto che si intende ottenere.

Resta comunque il fatto che non si può obbligare nessuno a tornare in armonia con la natura, per cui alcuni dei nostri tentativi terapeutici sono destinati a fallire.

Alcuni sostengono che i Celti sfruttassero terapie analoghe all'agopuntura (se ne parla anche in relazione alla mummia di Oetzi), tuttavia non ne ho ritrovato menzione sulle mie fonti.

## Ringraziamenti

Grazie a tutti coloro che mi hanno aiutato ed ispirato: i Volki Tesini (lupi del Ticino), in particolare Ferdi da Bernà (il Druido Bellovesos), Thais, Grazia, Richard, Italo per avermi messo in contatto con Gabriella Cella, Maestro Yoga che mi ha saputo consigliare un suo libro perfetto per l'occasione, basato sulla scuola Ayurvedica ortodossa, che rispetta la tradizione originale.



Grazie alle persone che amo, e che mi hanno sostenuto, ostacolato, e dato tanto in tutti questi anni di studio, di tensioni, e di ricerca fuori e dentro di me.

#### Bibliografia essenziale

- Gabriella Cella, Ayurveda e Salute, ed Fabbri
- <http://www.wikipedia.org/>
- <http://www.lupidelticino.org/>, I Celti, breve riassunto di notizie
- F. Le Roux, C.J.Guyonvarc'h, I Druidi, ed. ECIG
- M.C.Martini, Piante medicamentose e rituali magico-religiosi in Plinio, ed Bulzoni
- B. Fiore, Manoscritto dialettale di una guaritrice di campagna, ed. La Terra di Mezzo
- Silvana Abbiati, Erba Secharia, De Ferrari
- R. Taraglio, Il Vischio e la Quercia, L'Età dell'Acquario
- Le Roux e Guyonvarc'h, I Druidi, ECIG
- G. Peroni, Le nostre nonne si curavano così - Cenni di etnofarmacologia Insubrica