

VISO E CORPO

Rifiorire in primavera grazie all'Ayurveda

Scoprire il proprio dosha per riequilibrare spirito e corpo: alla Daham Spa di Palazzo Dama a Roma per abbracciare la medicina olistica ayurveda senza dover affrontare viaggi in mete esotiche



DI MARIA GRAZIA FILIPPI

22 MAGGIO 2025

Young caucasian woman enjoying a shirodhara ayurvedic treatment. SHIRODHARA

L'**Ayurveda** per riequilibrare spirito e corpo partendo dalle forze vitali. La più antica medicina olistica dell'umanità nata in India oltre 5000 anni fa, non fa sconti. Per arrivare ad un vero benessere, fisico e psichico, l'unica strada percorribile è quella dell'equilibrio.

Cos'è l'Ayurveda

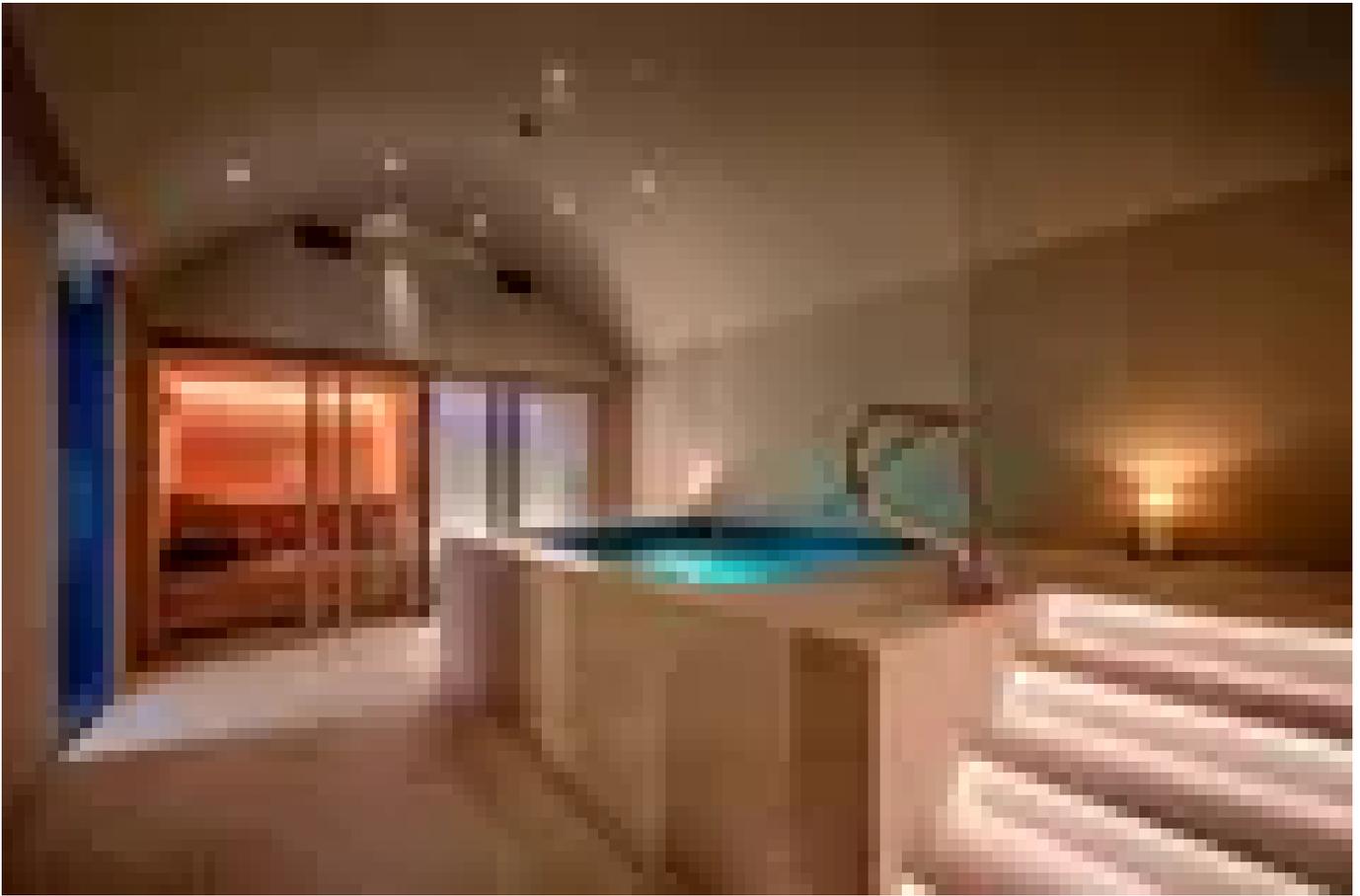
L'ayurveda è un **termine sanscrito** che letteralmente vuol dire la «scienza della conoscenza della vita»: non solo quindi una semplice disciplina medica olistica, ma anche una filosofia e uno stile di vita che, come scopo, ha il **benessere psichico, fisico e spirituale dell'uomo**. Alla base dell'Ayurveda ci sono **cinque elementi** presenti in tutte le cose dell'universo, compreso l'uomo: l'**etere o spazio**, l'**aria**, il **fuoco**, l'**acqua** e la **terra**. I cinque elementi si manifestano nell'uomo attraverso tre umori, i **Tre dosha**, **Vata** (etere e aria), **Pitta** (fuoco e acqua), **Kapha** (acqua e terra).

I dosha sono vere e proprie forme di energia: sono presenti in ogni cellula del corpo e sono responsabili di tutti i processi che vi si svolgono. Costituiscono le base di ogni esistenza.

Ciascuno di noi nasce con una tipologia ben precisa, che porta con sé caratteristiche fisiche, fisiologiche e mentali: **Vata, Pitta, Kapha, Vata-Pitta, Vata-Kapha, Pitta-Kapha, Vata-Pitta-Kapha**. Sono degli umori instabili nel nostro corpo, perché possono essere influenzati da fattori ambientali esterni come il cibo, il clima, le stagioni, l'inquinamento e le relazioni, ma subiscono anche l'influenza di fattori interni al nostro organismo: la nostra mentalità, il flusso del pensiero, la digestione, lo stile di vita e le malattie. Per questo i tre dosha Vata, Pitta e Kapha sostengono il corpo quando sono in equilibrio, ma possono distruggerlo invece quando sono squilibrati.

Alla scoperta del mio dosha

Rifletto su questi elementi basilari mentre mi avvicino all'**Hotel Palazzo Dama**, un tempo residenza della famiglia Malaspina e oggi boutique hotel, che spezza i rumori del traffico congestionato del centro di Roma come in un'oasi nel deserto. Nei circa 200mq della **Daham Spa**, realizzati facendo largo ricorso a materiali nobili che rimandano alla tradizione delle antiche terme, per la prima volta scoprirò il mio dosha e quale bioenergia mi domina, determinando la mia salute e il mio benessere. Ed è qui che verrò a conoscenza anche dei benefici del **massaggio ayurvedico** capace, secondo la tradizione indiana, di eliminare le tossine fisiche e mentali, creando un equilibrio emozionale positivo, tornando a dare sollievo anche allo spirito.



Il *percorso acqua* tra la vasca idromassaggio, la sauna finlandese, il bagno turco e la doccia emozionale della Daham Spa di Palazzo Dama STEFANO PINCI

ANNUNCIO PUBBLICITARIO

«Il massaggio ayurvedico viene completamente personalizzato e per questo inizia con uno studio accurato della tipologia costituzionale dell'individuo – mi spiega **Cristina Fanzone** che, insieme a **Tatiana Antonioli**, è la Spa Manager della Daham Spa nonché la terapeuta che mi accompagnerà in questo percorso. - L'obiettivo è rintracciare gli squilibri energetici e consigliare così il massaggio più adatto». Secondo l'ayurveda, infatti, ognuno di noi è diverso, per questo è importante comprendere l'equilibrio dei dosha, così da intraprendere un percorso assolutamente cucito sulle nostre necessità.

Non un trattamento estetico ma un percorso di rinnovamento

Si comincia quindi con una **consulenza ayurvedica** della durata di circa 30 minuti, che può anche trovare spazio nell'intimità tiepida ed accogliente durante il *percorso acqua* tra la vasca idromassaggio, la sauna finlandese, il bagno turco e la doccia emozionale. È qui che inizieremo a svelare al nostro terapeuta i piccoli segreti del nostro complesso meccanismo corpo/mente. Quello che stiamo per affrontare non va accolto come un **trattamento estetico** ma come l'inizio di un **percorso di rinnovamento**: il periodo dell'anno è il migliore perché quello che accompagna il passaggio dall'inverno alla primavera.

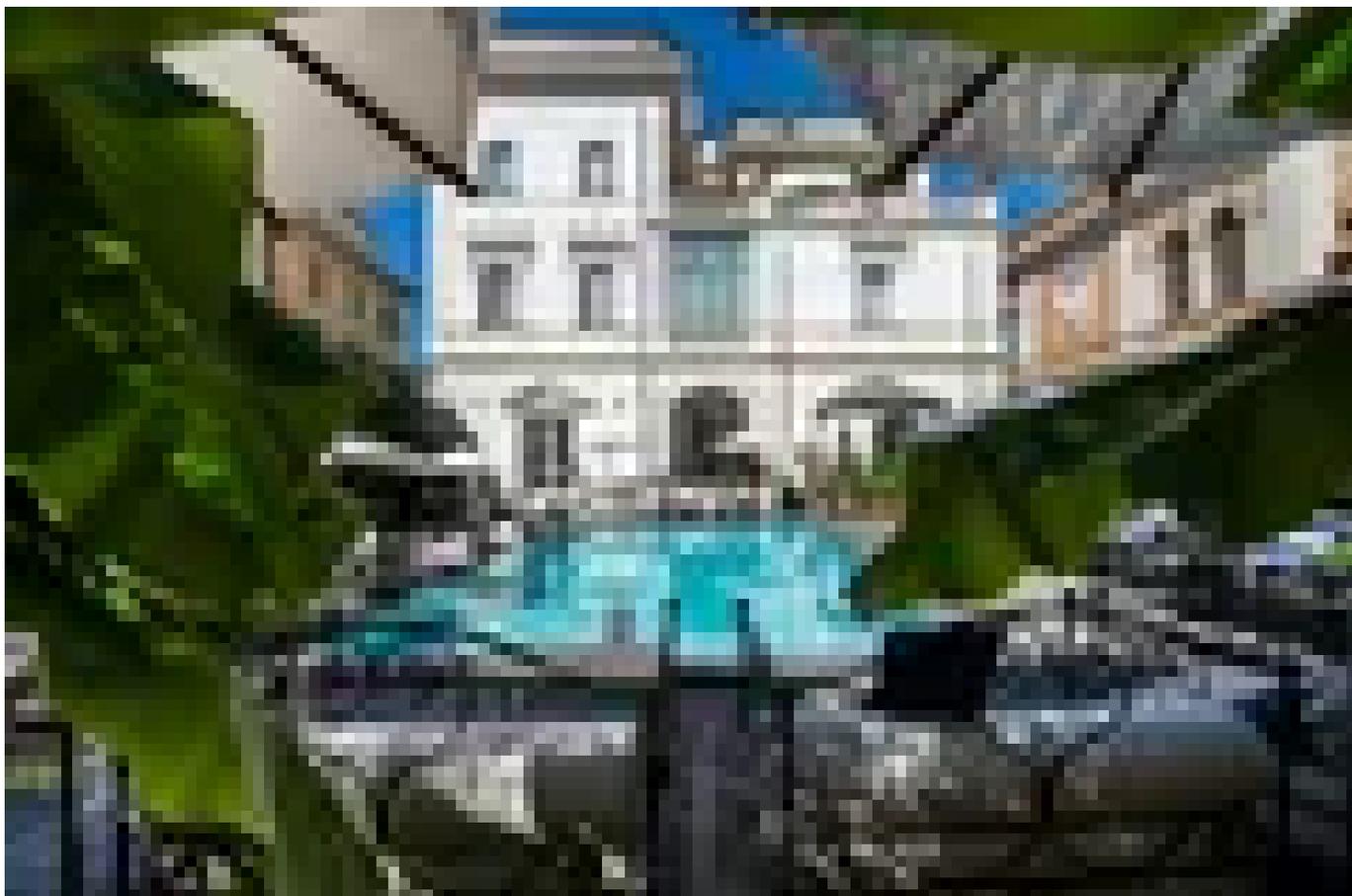


Il massaggio Pindasweda con sacchetti di tessuto riempiti di erbe e spezie THIANCHAI SITTHIKONGSAK
ANNUNCIO PUBBLICITARIO

«Se il terapeuta valuta che l'ospite abbia la parte fisica più sbilanciata rispetto a quella spirituale, si concentra maggiormente su un trattamento corporeo come il **massaggio Pindasweda** che, grazie ai sacchetti di tessuto detti Pinda riempiti di erbe e spezie calde per massaggiare il corpo, agisce in profondità sul rilassamento e sul rinnovo cellulare. Se invece il test, evidenzia un **dosha Vata**, che corrisponde a persone esageratamente creative, piene di idee che a volte faticano a realizzare, perché i loro pensieri viaggiano veloci e anche loro tendono ad essere veloci, specialmente nei movimenti fisici, si inizierà il trattamento ancor prima di praticarlo, cercando di mettere la persona a proprio agio, lasciandole il tempo necessario per rilassarsi, così da praticare un **massaggio equilibrante** per la sua tipicità».

Tante tecniche di massaggio, ad ognuno il suo

Le **tecniche di massaggio ayurvedico**, infatti, sono molte e variano anche in base alla zona del corpo da trattare, sulla quale vengono utilizzate erbe ed oli. Il massaggio può essere completo e riguardare tutto il corpo, oppure localizzato in una zona specifica eseguito con mani, gomiti, braccia o piedi. «Il massaggio avrà innanzitutto una pertinenza con il proprio dosha: al Vata si addice il massaggio antistress, rilassante e total body, che utilizza movimenti avvolgenti e armoniosi, migliorando la circolazione e la flessibilità sulle articolazioni. Inoltre, essendo il colon l'organo in cui risiede questo dosha, è utile per i problemi di stipsi».



Palazzo Dama a Roma, l'esterno

ANNUNCIO PUBBLICITARIO

Emozionale invece il massaggio ayurvedico associato al **Dosha Pitta**. «Delicate pressioni dalla testa ai piedi e movimenti lenti e rilassanti in ogni parte del corpo. Tutti i movimenti terminano verso le estremità, scaricando le tensioni e donando un senso di freschezza. Il massaggio si localizza sulla zona del plesso solare, sotto lo sterno, sciogliendo i blocchi emozionali e l'eccesso di acidità». Infine, per i **Dosha Kapha** si punta ad un **massaggio riattivante**. «Un massaggio drenante e stimolante, aiuta a sciogliere la massa adiposa. Con manovre delle dita e del palmo della mano, si avvolgono i muscoli sciogliendo le contrazioni e donando vitalità».

Benefici fisici e psichici per un equilibrio profondo

La personalizzazione del trattamento, così come impone la disciplina ayurveda, va a braccetto con la visione olistica di questa disciplina orientale in cui il principale obiettivo è quello di ristabilire **armonia ed equilibrio fra corpo e mente**. I benefici fisici, che vanno dalla riduzione delle tensioni muscolari, alla **stimolazione della circolazione linfatica e sanguigna**, all'eliminazione delle tossine e drenaggio dei liquidi, si accompagnano ai benefici psichici come la diminuzione dello stress, la diminuzione dell'affaticamento mentale e delle tensioni e l'aumento del rilassamento.

L'olio tiepido e denso, il calore delle mani, i movimenti lenti e morbidi scandiscono questo percorso che, in **circa un'ora e mezza senza allontanarci da Roma**, ci offre la possibilità di abbracciare la filosofia ayurveda senza dover affrontare viaggi in mete esotiche. Al termine il corpo ringrazia, la mente, e lo spirito, anche.