

Chi si arrabbia si ammalerà

Il boom in Italia della medicina tibetana: la cura ripristina l'equilibrio tra mente e corpo

Tendenze

PIERANGELO SAPEGNO
INVIATO A BOLOGNA

A vederlo così, il professor Namkhai Norbu sembra un anziano signore che ha la saggezza di uno sciamano, la sua lentezza, il suo mistero. Parla con voce piana e bassa. Strano contrasto: un Maestro nella nuova capitale infelice della via Emilia. La biografia di Namkhai Norbu dice che sin da bambino «è stato riconosciuto come reincarnazione del Grande Maestro di Dzogchen Adzom Drugba», e poi «come la reincarnazione di Shabdrung Ngawang Namgyal, primo Dharmaraja del Bhutan». Probabilmente, vuole dire che è un predestinato.

«Glottologo e ricercatore di fama mondiale, autore di centinaia di testi», ancora oggi, a 72 anni, Namkhai Norbu «viaggia in tutto il mondo tenendo conferenze e ritiri cui partecipano migliaia di persone». L'Associazione per la Medicina Centrata sulla Persona l'ha fatto venire a Bologna. «Lezione magistrale del professor Namkhai Norbu: La medicina tibetana, patrimonio dell'Umanità», recita la locandina. Aula magna, Università di Bologna, e un po' di gente. Fa un certo effetto, perché la medicina tibetana è una scienza lontana, quasi una filosofia. È uno stile di vita che, come dice Simonetta Nicolai, medico e fondatore del New Yuthok Insititute for Tibetan Medicine, «considera la salute una questione di equilibrio». Vivi bene e starai bene. Facile dirlo così.

Ma qui, in quella che un tempo veniva chiamata la capitale dell'edonismo, il contrasto potrebbe sembrare più evidente. Che ci fa un grande saggio nella via Emilia? Namkhai Norbu dice che «noi siamo uomini, l'uomo ha una sua esistenza individuale e la medicina soddisfa un bisogno individuale dell'uomo. Ecco il punto fondamentale per la comprensione della medicina tibetana. E per medicina non si intende soltanto un insieme di farmaci preparati con alcune erbe medicinali e qualche minerale, e neppure una semplice terapia medica. Per medicina si intende anche un insegnamento spirituale».

Tra i campi di grano che si sperdono oltre ai filari di pioppo della via Emilia, oltre ai suoi miti della velocità, queste parole hanno quasi una loro lentezza incongrua in un posto come

Le energie fisiologiche del nostro corpo



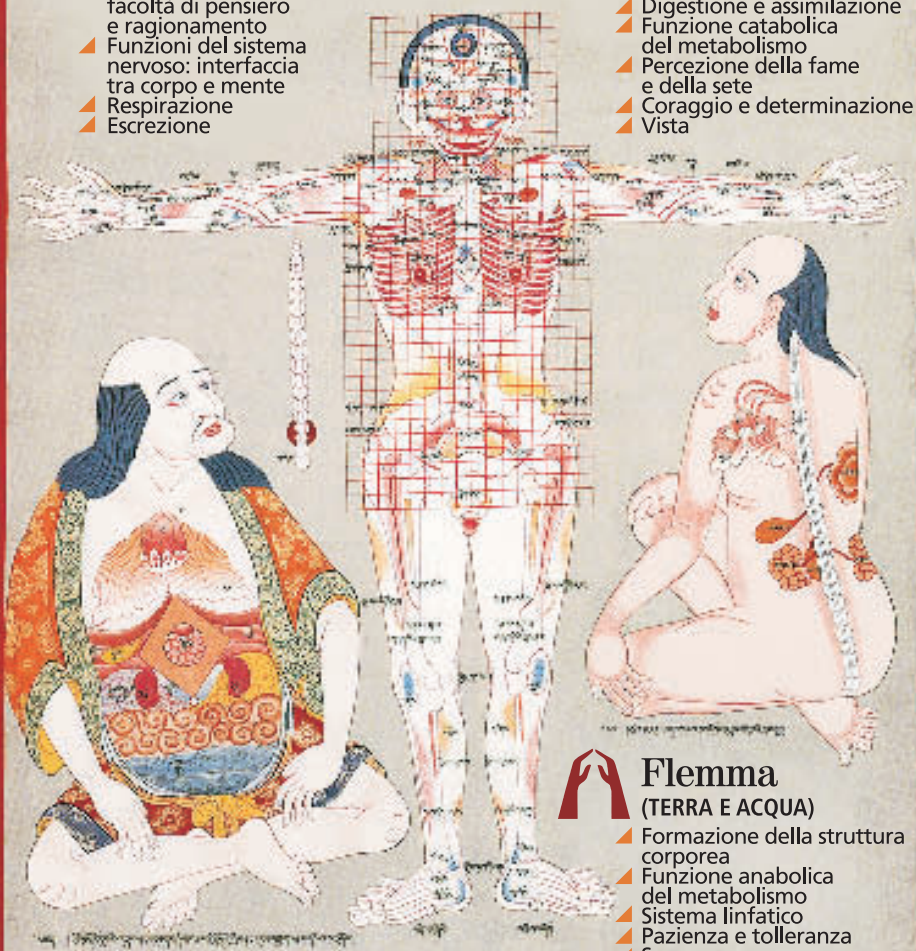
Vento (SPAZIO E ARIA)

- ▲ Movimento
- ▲ Attività mentale: facoltà di pensiero e ragionamento
- ▲ Funzioni del sistema nervoso: interfaccia tra corpo e mente
- ▲ Respirazione
- ▲ Escrezione



Bile (FUOCO)

- ▲ Regolazione del calore corporeo
- ▲ Digestione e assimilazione
- ▲ Funzione catabolica del metabolismo
- ▲ Percezione della fame e della sete
- ▲ Coraggio e determinazione
- ▲ Vista



Partners-LA STAMPA



Flemma (TERRA E ACQUA)

- ▲ Formazione della struttura corporea
- ▲ Funzione anabolica del metabolismo
- ▲ Sistema linfatico
- ▲ Pazienza e tolleranza
- ▲ Sonno

questo. Però, tutte le distanze sono colmabili. Basta vederle, basta capirle. Il fatto è che questa scienza ha le sue radici nelle credenze e nelle tradizioni popolari che si rifanno addirittura allo sciamanesimo pre-buddhista e all'antica religione del Bon. Un medico tibetano quando fa una diagnosi ricerca i sintomi

che segnalino affezioni del respiro o della bile, oppure dell'apatia. Controlla gli organi dei sensi, le secrezioni e le escrezioni. Ma poi le medicine

hanno una composizione naturale, e sono prodotti di erbe: non c'è chimica. Perché la malattia viene considerata soprattutto «l'alterazione del processo spirituale di un individuo», come sottolinea Paolo Roberti di Sarsina, presidente dell'Associazione per la Medicina Centrata sulla Persona.

Il presupposto è che la maggior parte delle malattie della nostra epoca sono il risultato di stati mentali non equilibrati, di stili di vita scorretti e diete sbagliate. Ma se uno stato di squilibrio aiuta l'insorgere di un male, questo squilibrio è determinato da cause primarie (le emozioni distruttive: la rabbia, l'aggressività, la brama, l'odio, l'attaccamento, il desiderio, l'ignoranza, la pigrizia e la confusione mentale) e secondarie (la dieta sbagliata, le abitudini scorrette e fattori climatici stagionali). Le cure aiutano a intervenire su questi squilibri. Per questo, come sottolinea la dottoressa Nicolai, alla fine si può dire che la medicina tibetana «è profondamente collegata con la teoria e la pratica buddhista che sottolinea l'interdipendenza indivisibile della mente, del corpo e dell'energia vitale».

È un sistema di salute, spiega Roberti di Sarsina. «Quindi si occupa di tecni-

che del corpo, come lo Yantra Yoga, che è una disciplina che tende a rendere il nostro fisico più plastico, e sensibile alla sua capacità di immagazzinare energia attraverso metodi di respirazione, meditazione e profondo ascolto interiore».

In fondo, Namkhai Norbu esemplifica tutto questo. L'Aula Magna è piena. Ma il suo successo dev'essere la sconfitta di qualcos'altro. Secondo l'Eurispes, in Italia il 18,5% della popolazione, pari a 11 milioni, sceglie di curarsi con medicine non convenzionali: il fatto è che appena 5 anni fa erano 8 milioni (fonte Istat). Gli italiani che ricorrono all'omeopatia sono cresciuti del 65% nell'ultimo ventennio, con un più 6% solo nel 2009. E in Europa i pazienti che preferiscono la medicina non convenzionale sono già cento milioni, per un mercato di 1,09 miliardi di euro all'anno. È solo il mondo che sta cambiando o la saggezza di Norbu ci dice qualcosa di più?

I principi

Le malattie

■ Arrivano quando si rompe l'armonia tra corpo, mente, energia. L'energia è generata dai 5 elementi indicati nella tabella qui a fianco, Spazio, Aria, Fuoco, Acqua e Terra.

Le cause

■ Quelle primarie, sono le emozioni distruttive: rabbia, aggressività, brama, odio, attaccamento, desiderio, ignoranza, pigrizia, confusione mentale. Quelle secondarie, stili di vita, diete sbagliate, e clima avverso.

Le terapie

■ Sono quattro. Dieta, stile di vita, medicine naturali (come le erbe) e terapie esterne, come massaggio, agopuntura, la moxibustione (calore sul corpo), la coppettazione (applicazione di coppette di rame sulle zone sofferenti).



Il professor Namkhai Norbu, 72 anni, grande saggio e maestro buddhista

«Dobbiamo trovare ciò che non va in noi stessi»

3 domande a
Namkhai Norbu
Maestro tibetano

Maestro, quali sono le radici storiche della medicina tibetana?

«Vi sono diverse teorie sulle sue origini storiche. Molti asseriscono che derivi dalla tradizione medica indiana, e più specificamente da quella ayurvedica. Altri affermano invece che le sue origini vadano ricercate in Cina, in quel sistema medico. C'è del vero in entrambe le affermazioni. Tuttavia, se vogliamo capire meglio quali sono le caratteristiche peculiari della medicina tibetana, dobbiamo indirizzare le nostre indagini sulle fonti stesse della cultura tibetana. Perché lì sono le sue vere radici».

Quando è nata la cultura tibetana?

«Non certo con l'introduzione del buddhismo in Tibet. Esisteva già prima da molto tempo, dallo Shan Shung, un regno anticamente situato nella regione che corrisponde all'odierno Tibet occidentale. È lì che si può rintracciare l'origine della cultura tibetana, e con essa quella della medicina e del suo nucleo primitivo».

Su quali fondamenti si basa la medicina tibetana?

«Il principio fondamentale sta nella sua concezione dell'uomo. La base da cui bisogna partire sono quelli che vengono chiamati mondo esterno e mondo interno o macrocosmo e microcosmo. Questa è la base di tutto. Ora, tutti noi nel corso della vita andiamo incontro a problemi che derivano da cause primarie quali le passioni o emozioni, ed è alle cause primarie che bisogna risalire per comprendere l'origine delle malattie: qui sta il principio».