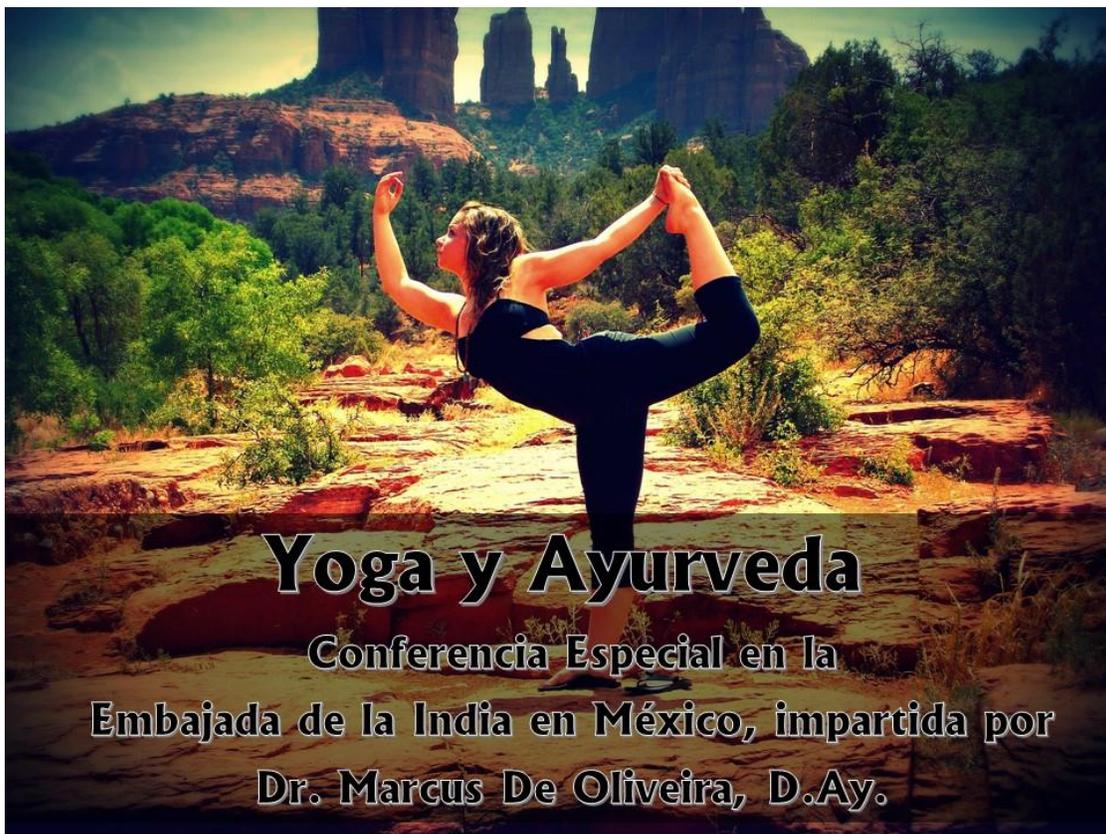


YOGA Y AYURVEDA

**Conferencia Especial dictada en la
Embajada de la India en CDMX
por Dr. Marcus de Oliveira, D.Ay.**



Las milenarias enseñanzas del Yoga, prácticamente desconocidas en Occidente hasta hace sólo cien años, se han convertido en nuestros días en un sólido pilar de la cultura del siglo XXI. El. Yoga constituye un sistema completo de autoconocimiento y desarrollo riel potencial humano.

En el Yoga confluyen y se integran armónicamente ciencia, filosofía, psicología, mística y ética. Engloba todo un universo de técnicas y actitudes, a través de las cuales el ser humano puede lograr un estado de perfecta salud física y mental, una excelente calidad de vida, así como la posibilidad de llegar a descubrir su verdadera identidad y realizar el propósito último de la existencia, la liberación final o estado de autorrealización.

El impresionante auge y difusión que están teniendo las enseñanzas del Yoga no es una moda más. Obedece a una verdadera necesidad social e individual. Las condiciones de vida se han vuelto un tanto artificiales y deshumanizadas (estrés, competitividad, consumismo compulsivo, escasez de ideales, etc.) y la estructura y organización de la sociedad (planteamientos políticos, económicos, culturales, religiosos, etc.) no satisfacen realmente la necesidad esencial de la persona. Por dichos motivos la población en general y el individuo en particular necesitan de un medio que les ayude a recuperar el contacto con su verdadera naturaleza y un sentido más profundo de su existencia. Sin lugar a duda el Yoga está demostrando que satisface plenamente esta necesidad social e individual.

La también milenaria medicina Ayurveda (ciencia del conocimiento de la vida), muy poco conocida en nuestro país hasta hace pocas décadas, se nos revela hoy día como un sistema. De auto-conocimiento y auto-sanación de valor inestimable. Una medicina integral cuya visión holística del ser humano la convierte en un sistema completo de salud que no tiene parangón en ninguna otra ciencia médica; Contempla y atiende por igual todos los aspectos de la personalidad humana en su inseparable interrelación con las leyes de la naturaleza y el orden universal. El Ayurveda, a través de una variada gama de diagnósticos, desarrolla un tratamiento individualizado en función de las características únicas y particulares de cada individuo. Proporciona soluciones globales para recuperar, mantener y mejorar la salud física y mental. Prescribe para ello un conjunto de terapias y remedios naturales, entre los que destacan un proceso completo de purificación, dieta, ayuno, masaje, hierbas, rutinas de estilo de vida saludable y, por supuesto, la práctica de muchas técnicas yóguicas, como los shatkarmas, los asanas, el pranayama y la meditación.

Yoga y Ayurveda son dos ciencias hermanas que tienen raíces comunes en las antiguas filosofías del Samkhya y el Tantra. En su contexto histórico de origen siempre caminaron inseparables, complementándose mutuamente a la

perfección. Por fortuna hoy en día ambas ciencias también comienzan a integrarse en la vida de muchos practicantes de yoga en todo el mundo, lo que refuerza, completa y garantiza su proceso de evolución personal.

Nadie mejor que la Embajada de la India en México, para regalarnos tan necesaria y gran aportación. Es de agradecer su admirable y generosa invitación, una contribución de inestimable valor y ayuda para todos los que estamos inmersos en el propósito de mejorarnos y colaborar al bienestar común.

Centro Ayurveda México – Dr. Marcus de Oliveira

www.AyurvedaTotal.com

¿QUÉ ES EL YOGA?

ORIGEN Y SENDAS DEL YOGA

La unión como finalidad original del yoga

La palabra «yoga», pronunciada /ioga/ y derivada de la raíz sánscrita *yuj*, etimológicamente significa «unión» pero, ¿unión a qué o entre qué?, hay dos respuestas válidas para ello:

- ✓ La unidad en uno mismo; el decir. la integración de todos los planos del ser humano (físico, energético, mental, emocional, espiritual) bajo un estado de equilibrio.
- ✓ La unión del ser humano con el cosmos, en este caso la vivencia de integración de la persona individual con el universo que le rodea, sintiendo ser una misma y única cosa con esa totalidad. Dicho de otra manera, la unión del hombre con su origen.

Respecto a esta segunda unión, ese estado de consciencia que los yoguis denominaron *Samadhi*, el maestro de yoga Danilo Hernández, nos lo aclara en su libro Claves del yoga:

«Debemos entender el yoga como la actualización y consumación del estado de unión entre el ser individual y el ser cósmico, un estado de consciencia expandida cuyas principales características son el haber trascendido el conocimiento intelectual y la experiencia dual, y la aparición de la comprensión intuitiva del mundo. El sabio Patanjali lo resume diciendo que yoga es la cesación de las modificaciones de la mente, la cesación de dichas modificaciones supone la adquisición del control sobre el consciente y el inconsciente y el florecimiento del estado supraconsciente. La visión y experiencia de la realidad última».

A priori, quizás lo anterior a algunos les suene a chino, ¿cómo que somos una misma cosa con el universo?; resulta que la ciencia también nos habla de esa unión, que ya intuían el estado meditativo los sabios hindúes hace algunos milenios, aunque utilizando otras palabras. La ciencia ya ha demostrado que

somos hijos del cosmos. El doctor en Física Teórica Alberto Sicilia nos lo expone bellamente en el siguiente texto de su blog Principia Marsupia.

Neil deGrasse Tyson, astrofísico y director del Planetario de Nueva York, dice al respecto:

«Cuando miro al cielo por la noche, me estremezco al pensar que somos parte de este universo., que estamos en el universo, y quizás más importante aún: que el universo está en nosotros.

Muchos, al mirar las estrellas, se sienten diminutos porque el universo es inmenso. Yo me siento enorme porque todos los átomos que me forman vinieron de esas estrellas.

Está conexión es quizás la necesidad más primitiva del alma humana. Necesitamos sentirnos partícipes de lo que ocurre a nuestro alrededor. Estamos conectados con el universo por el simple hecho de estar vivos).»

Más allá de la necesidad de la que habla Tyson, la realidad es que ya somos partícipes de lo que ocurre a nuestro alrededor. El universo es un organismo vivo del que formamos parte, regido por unas energías o fuerzas que también pulsan en nosotros. Cada elemento que conforma el cosmos está bajo una relación de interdependencia con todos los demás elementos; cada ser vivo, y hasta una cordillera, es gobernado por ciclos y patrones de la naturaleza cósmica. De alguna forma, nuestros ojos humanos son una ínfima parte del universo, que al contemplar sus otros rincones, un bosque o las estrellas, torna consciencia de sí mismo, esto será mucho más evidente para nosotros como «personitas», siempre y cuando hayamos desempañado las gafas de nuestro ego.

Si tan solo fuéramos capaces de sentir en lo más profundo diez minutos al día que nuestra estrella, el Sol, es la que hace posible nuestra vida, los alimentos que comemos, el aire que respiramos, y un largo etcétera, podríamos acercarnos a percibir esa conexión con todo y entre todo. Pero es que además de ese antiguo ancestro que es el Sol y el vientre materno, tenemos muchos otros parientes. Somos descendientes directos de primates, antes de ellos de otros mamíferos más pequeños, mucho antes de peces y moluscos, y en el origen de este planeta incluso de bacterias y proteínas que serían algo así como nuestros “tátara x 20 abuelos”. Olvidamos con frecuencia la evolución de la consciencia del Uno

hasta encarnarse en un ser humano. La multiplicidad de formas es tremenda, pero la esencia es una sola, modificándose en toda una diversidad inimaginable.

El ser humano es un universo en miniatura, un microcosmos que como parte es interdependiente del todo y contiene todas las cualidades y atributos de aquel, de la misma forma que una célula en su ADN posee todos los datos e información del organismo al que pertenece.

Pero más importante aún es que al ser parte del universo, tenemos la capacidad de seguir creando, pues nuestras emociones, pensamientos, anhelos, acciones, emiten una vibración, una determinada energía que no solo afectan nuestra salud y perspectiva de la vida, sino también la de los demás, incluyendo sus interrelaciones con el entorno circundante.

Por poner un ejemplo, si yo desde mi entendimiento hablo a mis alumnos de yoga de la necesidad de cultivarnos a otros niveles, por ejemplo; cuidando el medio-ambiente como una extensión más de nuestro cuerpo, cambiando hábitos y emprendiendo acciones sostenibles más o menos domésticas, aparte de que ya ese nivel conciencia determina mis propios actos y ellos tendrán un resultado y efecto sobre el entorno, puede que algunos de esos alumnos comiencen a modificar ciertas formas de consumo nocivas para este planeta que somos todos. Quizá dejen de comprar productos y alimentos industriales que implican deforestación, contaminación, maltrato animal y humano. Tal vez empiecen a plantar huertos urbanos, a comprar en grupos de consumo, a reciclar. Otros enseñan a familiares y amigos técnicas y hábitos saludables de yoga, para relajar la mente, desarrollar consciencia y armonizar el organismo. Hasta puede que algunos, cuestionándose previamente los motivos, dejen empleos en empresas que sólo buscan amasar más dinero a costa de lo que sea, incluso la salud de sus empleados y se planteen otra forma de sustento por ellos y acorde a valores.

Es fácil imaginar. Cada acción tendrá un efecto, generará un cambio: si plantas una semilla crecerá un árbol, si muchos dicen NO a productos que destruyen ecosistemas, se evitará extinción de especies, contaminación masiva y negro futuro para nuestros nietos. Somos, pues, cocreadores del universo; cada persona es una «manita» de los billones del universo para auto transformarse, ya que, en realidad, la materia no se crea ni se destruye, se transforma. Y somos materia, pero con alma, reflejo a su vez del “Gran Alma” o consciencia cósmica. Para poder intuir esto, es necesario trascender las barreras de la personalidad. También de ello se encarga el yoga, primera psicología transpersonal del orbe.

YOGA, MÉTODO DE PERFECCIONAMIENTO HUMANO

DEFINIENDO EL YOGA

Pero entonces, si parece que soy tanto el compañero de la oficina como la amapola, que se abre efímera en primavera, como ese cielo surcado por nubes al que casi nadie mira o el mirlo que canta puros sonetos, ¿por qué no me siento eso? ¿Por qué creo que soy algo diferente del vasto tejido cósmico?

El problema con el que se toparon los primeros exploradores de la consciencia, que fueron los yoguis en la India, fue que en el último paso evolutivo hacia el hombre tal y como lo conocemos en la actualidad, había entrado en juego un nuevo componente en la esfera psíquica; eran el ego y la personalidad con todas sus nocivas tendencias, que hacían que el hombre se sintiera separado y diferente de su entorno, otra cosa aparte, sin poder reconocer su esencia, y lo que era peor, que ese sentimiento disociado generaba toda suerte de conflictos, desequilibrios y sufrimiento en la persona al identificarse con la materia y generar apego o rechazo a los fenómenos y objetos externos.

Es por ello por lo que en la búsqueda de su «Yo» más profundo, el que trasciende la consciencia ordinaria y responde a las preguntas ¿quién soy? y ¿para qué estoy aquí?, los yoguis idearon un conjunto de métodos, claves y técnicas para regresar a esa unión, no solo al reencuentro con el todo, sino primeramente a buscar el alineamiento armónico del cuerpo, la mente, la actitud y la consciencia. A ese conjunto de métodos prácticos también lo denominamos yoga, y es lo que más resuena en el común de las personas hoy en día.

Resumiendo, pues, yoga es tanto un estado de consciencia expandida donde intuitivamente te sientes uno y lo mismo con todo lo que te rodea, desidentificándote de tu personalidad, como un método de desarrollo integral y perfeccionamiento humano que abarca el cuerpo, la mente y el espíritu, y que tiende a una comprensión profunda de la naturaleza esencial del hombre y de lo que este necesita para vivir en armonía consigo mismo y con el medioambiente.

Dicho método tiene en cuenta la relación recíproca entre el cuerpo y la mente, y es, de hecho; la primera ciencia psicosomática; y para mantener ese equilibrio combina todos los trabajos conocidos sobre uno mismo, tanto los que necesitamos para asegurar el natural equilibrio físico como las técnicas de meditación que han de asegurarnos el sosiego mental. El cuerpo es visto como un vehículo que transporta el alma, y como tal también hay que cuidarlo.

Esencialmente su práctica favorece la salud, equilibra la mente, regula las energías, optimiza la conducta y mejora el carácter, proporciona paz al espíritu, ayudándonos a comprender nuestra mente y nuestra esencia, el conocimiento de nosotros mismos. El yoga es una educación total del hombre en todos sus aspectos físicos, psíquicos, emocionales y espirituales.

Para entender el yoga, es necesario experimentarlo personalmente, pues es un camino empírico. Mediante la práctica, vamos verificando los efectos, vamos conociéndonos en profundidad. Muchos se acercan al yoga con la idea predeterminada de que solo consiste en una serie de posturas físicas que mantienen el cuerpo flexible y saludable, cuando las asaras y su valor terapéutico son en realidad un 1% del yoga. Pero todos, a medida que perseveramos en una asidua práctica, constatamos que se ha operado un profundo cambio en nuestra manera de afrontar la vida, pues mediante el trabajo consciente sobre el cuerpo, la respiración y el aquietamiento de la Mente, comenzaremos a lograr una ecuanimidad y paz interior que cambiará por completo el prisma a través del cual mirar a la vida, mejorando la relación que tenemos con nosotros mismos y con todo lo que nos rodea, sean personas, situaciones, o entorno. La actitud interna y externa se revoluciona por completo.

De manera que, para iniciarse en el yoga; no es necesario desear lograr la trascendencia de la que hemos hablado inicialmente y que es la finalidad 'del yoga original, basta con tener' nuestra propia motivación de mejora en cualquier ámbito y poner en práctica sus principios y técnicas. Sin práctica no hay cambio ni mejora posible, pues es ella la que permite. explorar para conocerte, y solo cuando conoces algo puedes modificarlo y mejorarlo.

Quiero destacar no obstante algo anecdótico sobre lo anterior. En mi experiencia docente a lo largo de estos años; he sido testigo en incontables ocasiones de como ese objetivo primero casi siempre ligado a la salud, por el que algunos de mis alumnos comenzaron a practicar yoga, cambió después de un tiempo de entrenamiento. regular. Muchos acudieron al centro por dolores

de espalda, otros por asma, muchos para combatir su ansiedad y aprender. a relajarse, o para ser físicamente más flexibles y estables mentalmente; pero con el paso de los meses y años, ya logrado el objetivo primero por el que acudieron, siguieron practicando, pero con otra meta, la del estudio y mejoramiento de sí mismos, el desarrollo de la consciencia y la búsqueda de lo que eran en esencia, pasando a ser la motivación central de su práctica. Uno de los efectos más fascinantes de las propias técnicas es que al elevar la consciencia ya se encargan de ir llevándonos de la periferia hacia el centro, del cuerpo hasta nuestra alma, ese es el viaje y aventura del yoga, la búsqueda de la verdadera naturaleza, y siempre es de fuera a dentro, de lo burdo a lo sutil.

EN RESUMEN, SÍNTESIS Y AMPLIACIÓN DE DEFINICIONES VÁLIDAS DEL YOGA

¿QUÉ ES EL YOGA?

- ✓ El yoga es la fusión del alma individual con el alma universal.
- ✓ El yoga es el cese de las fluctuaciones de la mente.
- ✓ El yoga es la integración armónica de cuerpo, mente y espíritu.
- ✓ El yoga es un método de desarrollo y perfeccionamiento humano a todos los niveles.
- ✓ El yoga es un sistema de liberación del sufrimiento.
- ✓ El yoga es la unión y reconciliación de opuestos y polaridades complementarias.
- ✓ El yoga es la detención intencional de la actividad mecánica de la mente, libre de tiempo y espacio, para poder regresar y operar en ambos conocimientos.
- ✓ El yoga es un medio para lograr la inteligencia espiritual, entendiéndola como capacidad de adaptación sentimental y anímica de un individuo a su entorno.
- ✓ El yoga es una ciencia, arte y filosofía de vida psicofísica-espiritual, que integra esos tres planos de la existencia del ser humano entre sí y al individuo con el universo.
- ✓ El yoga es autorrealización, una actitud vital y un modo de pensamiento.
- ✓ El yoga es la primera psicología transpersonal y un método de reequilibrio psicosomático.
- ✓ El yoga es educación espiritual más allá de dogmas y doctrinas.
- ✓ El yoga es cultivo de la atención pura y atraigo en el momento presente.
- ✓ El yoga es conocimiento profundo e integración de los planos de la mente consciente, subconsciente e inconsciente.
- ✓ El yoga es un método aséptico de desarrollo de la consciencia.
- ✓ El yoga es autoconocimiento y autotransformación.

- ✓ El yoga es desarrollo del conocimiento intelectual, pero para trascenderlo en último término y llegar a la sabiduría o conocimiento intuitivo.
- ✓ El yoga es la ciencia de vivir correctamente y disfrutar la vida desde el interior.
- ✓ El yoga es librepensamiento, indagación y validación personal de todo lo experimentado.
- ✓ El yoga es ciencia psicosomática y medicina natural.
- ✓ El yoga es concentración y meditación. El original mindfulness pero con beneficios adicionales.
- ✓ El yoga es método para cultivar el binomio espiritual por excelencia: sabiduría y compasión.
- ✓ El yoga es todo lo demás, pero sobre todo es conocer lo que uno es. El yoga es Samadhi (experiencia de plenitud existencial que nos integra con el origen, que nos revela nuestra esencia).

A VECES, PARA ENTENDER MEJOR ALGO, ES MUY ÚTIL DEFINIR LO QUE NO ES

¿QUÉ NO ES EL YOGA?

- X El yoga no es una religión, está por encima de dogmas; podemos practicar yoga sea cual sea nuestra religión, y por supuesto si somos agnósticos.
- X El yoga no es una secta o institución que nos obligue a creer en algo y a rendir obediencia a una autoridad que no seamos nosotros.
- X El yoga no es un sistema o procedimiento de relajación, aunque algunas de sus técnicas combatan y prevengan el estrés.
- X El yoga no es ejercicio físico o deporte, por mucho que una de sus vías incorpore un trabajo consciente sobre el cuerpo, eso solo constituye un 1 % de la metodología yóguica.
- X El yoga no es terapia, aunque muchas de sus técnicas nos regalen aportes terapéuticos.
- X El yoga no es algo ni remotamente parecido al pilates.
- X El yoga no es hacer posturas a más de 40 grados, por tanto, el yoga no es bikram-yoga.
- X Cualquier cosa que nos vengan mezclando el nombre del yoga con otra disciplina, acro-yoga, aqua-yoga, yoga-salsa, yoga-aerobic, yoga-dance, hot-yoga, beer yoga, rock yoga, etc., NO ES YOGA.
- X El yoga no es una evasión para no afrontar el mundo ni sus problemas.
- X El yoga no es dejar la mente en blanco.
- X El yoga no es solo hatha yoga como luego veremos, ni las asanas son yoga, en el sentido de que no podemos confundir la parte con el todo. Hatha yoga es una vía del yoga, y las asanas o posturas psicofísicas una parte del hatha yoga.
- X El yoga no es acrobacia ni contorsionismo.
- X El yoga no es ser vegano o vegetariano, aunque muchos de sus practicantes lo sean y por muy benéfico que sea para nuestra salud.

ORIGEN DEL YOGA

La historia señala a la India como la fuente del yoga. Los orígenes del yoga se remontan a la prueba arqueológica más antigua encontrada, aproximadamente del tercer milenio antes de Cristo, y se trata de sellos de piedra con relieves de figuras antropomorfas en posturas de meditación que fueron encontradas en Mohenjo-dhara, una antigua civilización del Valle del Indo.

Con ello es posible pensar que el yoga como camino personal de realización y desarrollo interior hubiera existido desde tiempos inmemoriales, donde los ascetas se dedicaban a la práctica meditativa y a determinados ejercicios psicofísicos para alcanzar lo que el hombre de todos los tiempos ha deseado, lograr la felicidad definitiva y liberarse del sufrimiento.

Las escrituras hindúes se encuentran entre las más antiguas del mundo, y en ellas ya se hace referencia al yoga. La cultura y la filosofía hindú, tiene gran parte de su origen en los Veda, textos sagrados antiguos que constituyen todo un acopio de sabiduría en el campo del conocimiento del ser humano a nivel físico y espiritual. Este conocimiento védico se conservó de generación en generación por tradición oral, mediante la recitación de su contenido en forma de aforismos. La más antigua de estas composiciones es el Rig-veda, que se remontan al 1500 a. C. Algo posterior es el Atharvaveda. En estos textos ya se describe a los kesin, ascetas de larga melena, y se alude a conceptos yóguicos como tapas o austeridad; el principio energético vayu o prana; o los nadis y chakras, canales y centros psíquico-energéticos respectivamente.

En la segunda gran colección de textos sagrados, los Brahamanas (900 a. C.), se expone ya la relevancia de la detención del aliento para aquietar la mente; y en la tercera, las Upanishads (500-100 C.), tratados y poemas filosóficos y místicos que exploran la naturaleza del alma humana y son considerados la última parte de los Veda, ya se encuentra la base de las enseñanzas yóguicas con su mensaje primordial de que el ser (esencia de uno mismo) solo puede conocerse a través de la unión (yoga) y no por la especulación. Es la base de la filosofía vedanta sobre la realidad o conciencia absoluta.

En las Upanishads ya se describen en profundidad el prana o energía y sus implicaciones, los canales energéticos (nadis), la meditación, el mantra Om, la

energía Kundalini, algunos aspectos de las posturas, los centros psíquicos (chakras), todo el trabajo basado en una misma motivación, el anhelo de la libertad del hombre y la búsqueda de lo real más allá de los sentidos constituyen la única investigación.

Pero hasta aquí este yogá «arcaico» o «védico» todavía se presentaba de forma algo desordenada en cuanto a la metodología, y no será hasta la posterior aparición de los Yoga-Sutras de Patanjali (siglo II a. C.) cuando se sistematiza la práctica del raja yoga (yoga mental) y al que se viene denominando yoga clásico, sistemático.

Otros textos importantes en cuanto al yoga se refieren son la gran epopeya hindú del Mahabharata, que contiene interpolado el Bhagavad Guita, en el que se presentan las sendas clásicas del yoga como un camino integral; el Ramayana, también épico; el Yoga Vashistha; el Shamkya Karika, los Tantras, etc.

De desarrollo medieval son los textos referidos a las prácticas del hatha yoga o yoga psicofísico, entre los que destacan el Hatha Yoga Pradipika, Gheranda Samhita, Goraksha Samhita y Shiva Samhita.

Como movimientos filosóficos originarios de la India que más han influido en el desarrollo del yoga y sus prácticas, destacamos la filosofía shamkhya, el vedanta advaita y el tantrismo.

En buena parte de los métodos yóguicos que han llegado a nuestros días y todos conocen, esas tres visiones del mundo, esas tres formas de pensamiento, con pocas divergencias de fondo, aunque sí de forma, constituyen el substratum del yoga. El hatha yoga con sus posturas físicas y sus técnicas de regulación de la respiración es un hijo del tantra; las técnicas y enfoques meditativos del gñana yoga o yoga de la sabiduría tienen mucho de vedanta; y la meditación, de raja yoga y samkhya. Por el carácter de la obra no podemos extendernos en estas profundas filosofías, pero para todo aquel que quiera encontrará al final de la obra bibliografía recomendada a tal efecto.

SENDAS DEL YOGA

Aunque el yoga es uno y su objetivo primordial el Samadhi, existen distintos caminos para su aproximación, puesto que hay diversas naturalezas humanas. No vemos en estas sendas un límite definido, más bien sus contornos se diluyen y los buscadores comprometidos suelen transitar por varias de ellas, si no por todas, conjugando sus prácticas.

Acorde a las diferentes tendencias de personalidad humana existen cinco sendas de yoga tradicionales que son:

- ✓ Karma yoga (yoga de la acción desinteresada)
- ✓ Bhakti yoga (yoga devocional)
- ✓ Gñana yoga (yoga del conocimiento)
- ✓ Raja yoga (yoga mental)
- ✓ Hatha yoga

BENEFICIOS GENERALES DE LA PRÁCTICA DEL YOGA

Quedando claro el propósito original del yoga, en Occidente su popularización se debe en gran medida al gran caudal de beneficios psicofísicos que se desprenden de su práctica, su aporte terapéutico es inmenso y sería injusto no recordarlo junto con otros resultados derivados de su práctica.

Aunque después veremos los beneficios individuales de cada una de sus técnicas, me gustaría recoger ahora un breve texto del doctor Timothy McCall, que a través de su vivencia como persona aquejada de una dolencia nerviosa y sus posteriores investigaciones con doctores de medicina india y maestros de yoga, presenta 38 razones por las cuales merece la pena adentrarse en la práctica de yoga.

Cuando habla del yoga se está refiriendo a hatha yoga fundamentalmente.

1. Aumento de flexibilidad general	19. Soltar los músculos
2. Aumento de fuerza	20. Restauración y descanso
3. Cabeza en línea	21. Sistema inmune
4. Las articulaciones se nutren	22. Capacidad respiratoria
5. Espina dorsal nutrida	23. Anti-estreñimiento
6. Mejorar a masa ósea	24. Paz mental
7. Mejora de la circulación	25. Mejora de la autoestima
8. La linfa fluye	26. Alivio del dolor
9. Corazón a punto	27. Tratamiento del “calor”
10. Descenso de la presión arterial	28. Los dones del maestro
11. Descenso del nivel de cortisol (hormona del estrés)	29. Liberarse de las drogas
12. Es la hora feliz	30. Manejar la hostilidad
13. Cuestión de peso	31. Mejora de las relaciones
14. Bajos índices de enemigos (azúcar, colesterol, etc.)	32. Apoyarse en el sonido
15. Ondas cerebrales	33. Visión de “conquista”
16. Centros nerviosos	34. Limpieza interior
17. Equilibrio y manejo del espacio	35. El concepto del Karma
18. Control de centros neurálgicos	36. Esperanza de curación
	37. Tejido conectivo
	38. Efecto placebo

¿QUÉ ES EL AYURVEDA?

El ayurveda es un sistema de medicina originario de la India, con una antigüedad de más de 5.000 años. Proviene, como el yoga, de la filosofía samkya y se consideran ciencias hermanas que se desarrollaron juntas y que se complementan. Está considerado como el primer sistema de salud holística del mundo del que se han derivado el resto de los sistemas médicos, por eso se llama coloquialmente «la madre de todas las curaciones».

La salud holística se define no solo como la ausencia de enfermedad, sino como un completo estado de bienestar físico, mental, emocional, social y espiritual, en armonía con el medioambiente. Sus características son:

- ✓ **Positiva.** Se comprende la salud desde una perspectiva positiva. Bienestar. Se enfatiza el bienestar y, por tanto, la prevención en lugar de la enfermedad.
- ✓ **Unicidad.** El ser humano se entiende como una unidad donde mente, cuerpo y alma están imbricados e interrelacionados.
- ✓ **Integridad.** No existe salud si una de las dimensiones no se encuentra en equilibrio.
- ✓ **Vida saludable.** Su filosofía principal es la enseñanza de prácticas y hábitos de vida saludable.

El ayurveda cumple esas premisas. La palabra ayurveda significa literalmente «conocimiento o ciencia de la vida», y es por tanto, una filosofía de vida además de un sistema médico que se originó para que los seres humanos puedan lograr el propósito existencial: descubrir su naturaleza real y lograr la felicidad, y sabemos que sin salud • tratada global y conscientemente no es posible ser feliz. La Organización Mundial de la Salud (OMS), reconoció formalmente el ayurveda como el sistema de medicina tradicional y alternativa más completo que existe en todo el mundo.

El ayurveda ha demostrado a través de los siglos su efectividad en la cura y prevención de las enfermedades y sobre todo en el mantenimiento de la salud y el favorecimiento de la longevidad.

Sus características principales son:

- ✓ Es el primer sistema de salud que integra cuerpo, mente, espíritu y entorno, por lo que trata de forma holística a la persona según sus características psicofísicas particulares.
- ✓ Trata el origen de la enfermedad o desequilibrio antes que los síntomas.
- ✓ Proporciona conocimientos y herramientas para que responsabilizarnos de salud y la preservemos, para ser nuestro primer «médico».
- ✓ Da importancia capital a la rutina diaria (dieta, ejercicio, cuidado de la mente, horarios, descanso) como mejor forma de prevenir la enfermedad.
- ✓ Incorpora el yoga y la meditación como terapias vitales para el equilibrio mental y la reducción del estrés, elementos centrales de la salud perfecta.
- ✓ Es la primera medicina psicosomática; entiende que todo lo que afecta al cuerpo positiva o negativamente repercute igual en la mente y viceversa.
- ✓ Cree que el origen de la pérdida de salud está en la esfera psíquica, por desequilibrios en ésta o que nuestro bajo nivel de consciencia desconoce que nosotros mismos nos enfermamos al violar las leyes naturales.
- ✓ Utiliza una farmacopea basada en remedios de origen natural, miles de formulaciones herbales de eficacia y seguridad sobradamente probadas por el curso del tiempo y que hoy ya cuentan con muchos estudios científicos que las avalan.
- ✓ Fomenta el rejuvenecimiento para restablecer el equilibrio psicofísico.
- ✓ Nos dice que la principal causa de enfermedad es la acumulación de toxinas físicas y mentales, para lo que posee el sistema más completo de técnicas depurativas y de desintoxicación, denominado panchakarma.
- ✓ Dispone de ocho especialidades: medicina general, pediatría y obstetricia, cirugía, oftalmología y otorrinolaringología, toxicología, virilización, rejuvenecimiento y psicología.
- ✓ Algunos de sus postulados serian: existe una correspondencia entre el universo o macrocosmos y la persona o microcosmos. Todo alimento es remedio y cada remedio es alimento. Por lo que aquello que comes y cómo lo comes puedes enfermar, pero también puedes sanarte.
- ✓ Sus bases filosóficas se rigen por la teoría de los cinco elementos (éter, aire, fuego, agua y tierra), de la tridosha o tres bioenergías (vata, pitta y kapha), los tres biotipos corporales (prakriti), los siete dhatus o tejidos, los tres malas o productos de excreción y la unidad psicosomática conformada por cuerpo, mente y espíritu.

En la India existen más de un centenar de facultades de medicina, donde al igual que en otras universidades se debe estudiar durante más de cinco años para obtener el título de médico ayurveda y se exige el grado de bachiller en ciencias para su acceso. Los textos clásicos ayurvédicos, algunos de más de 1.000 años de antigüedad, contienen todo el saber médico de esta ciencia y compendian la fisiopatología, el diagnóstico y el tratamiento de todos los desequilibrios humanos conocidos según sus postulados primordiales. Algunos de esos textos muy avanzados para su época describen con detalle algunas de las primeras operaciones de cirugía plástica, cómo la rinoplastia.

En la India coexisten en la actualidad tanto el sistema de medicina tradicional como el moderno o alopático.

El ayurveda sigue más vivo hoy que nunca, ya que la medicina alopática no termina de dar una respuesta satisfactoria al 100% a numerosos desórdenes. Al contrario, los efectos adversos de muchos de sus medicamentos, que sólo tratan sintomatología, generan nuevos desequilibrios. La medicina ayurvédica, a diferencia de la occidental, se encarga de educar en el estilo de vida clave para la prevención, el mantenimiento de una rutina cotidiana saludable que cuide la conducta y los estímulos, las regulaciones dietéticas, los cambios estacionales, instrucciones relacionadas con el sueño y la sexualidad y otros aspectos de la vida cotidiana. Además, el ayurveda contempla las primeras fases de la patogénesis (avance de la enfermedad), al contrario que la medicina alópata; bajo el enfoque ayurveda una erupción en la piel, un estado de estreñimiento, un cuadro de estrés elevado, una migraña ya son indicadores de que el proceso de desequilibrio ha comenzado y se debe intervenir. Las dolencias, por leves que sean, son las llamadas internas de nuestro organismo para avisarnos de que algo estamos haciendo mal y que comprometemos su homeostasis.

En Occidente, el ayurveda goza cada vez de mayor popularidad debido a dos factores fundamentales: el primero, la gran fama del yoga, que sigue aumentando, como camino de bienestar psicofísico (cuando profundizas en el yoga, desembocas a la fuerza en el ayurveda); y segundo, por la enorme labor de divulgación sobre ayurveda del doctor indio residente en Estados Unidos, Deepak Chopra a través de sus libros, conferencias y artículos.

Como el ayurveda es un sistema que funciona en cuanto implementas sus principios y métodos, que solo mueve por la experiencia y los resultados, no fue casualidad que inspirados por los excelentes escritos de Chopra, decenas de miles de personas en Norteamérica, incluida una buena colección de famosos (Brad Pitt, Demi Moore, Gwyneth Paltrow, Cindy Crawford, Madonna, Oprah Winfréy, Kylie Minogue, etc.), se convirtieran en seguidores de este sistema de salud holística.

De la popularidad americana, como suele pasar para mal y para bien en este caso, Europa se contagió con el tiempo y sigue creciendo. En España, aunque el proceso es más lento, observo en los últimos años una creciente demanda de los enfoques ayurvédicos para la salud. Cuando abrí hace diez años mi centro en Madrid, solo había otro centro de ayurveda; hoy, por fortuna para todos, ya hay otros tres, además de muchos más que se dedican al masaje ayurveda.

El ayurveda se ha integrado a la perfección con la medicina moderna, complementando sus valiosos aportes, como el de la tecnología para el diagnóstico y la cirugía cuando se llega demasiado tarde en el proceso de la enfermedad o en caso de traumatismos. El ayurveda acepta y promueve la observación y la investigación científica. Además, muchos médicos alópatas están aprendiendo ayurveda e integrándolo con sus pacientes y otros tantos están recibiendo tratamientos para sus propias dolencias. Lo más bonito desde luego, del panorama actuales cuando se trabaja en equipo y profesionales de ambos sistemas cooperan por la salud de su paciente.

Lo que más puede aportarnos el ayurveda es que nos orienta cómo vivir con salud, más allá de los recursos y apoyos médicos; o sea, nos enseña y ayuda de manera consciente a transitar la vida en equilibrio y a penetrar en las leyes naturales que rigen dentro y fuera de nosotros. Así podremos hacer frente a cualquier pandemia.

El ayurveda, según esas leyes iguales para todos y la constitución de cada persona, ofrece un plan integral para mantener o restablecer el equilibrio mente-cuerpo basándose la alimentación, la actividad física, las rutinas cotidianas, la armonía mental y el desarrollo espiritual, sumando el apoyo de hierbas medicinales y de técnicas de desintoxicación y rejuvenecimiento.

PRINCIPIOS BÁSICOS DEL AYURVEDA

5 ELEMENTOS, ATRIBUTOS Y BIOENERGÍAS (MAHABOOTAS, GUNAS Y DOSHAS)

Según el ayurveda y la filosofía samkya, en el O universo —y por tanto, en el ser humano—existen tres modalidades o formas de ser esenciales de la naturaleza denominadas triguna o tres gunas, que están presentes en cualquier sustancia o actividad, física o mental.

- ✓ **Satva.** Energía del equilibrio, la estabilidad, la pureza, la luz, la conciencia, la creación.
- ✓ **Rajas.** Energía de la acción, movimiento dinámico, cambio, transformación, deseo.
- ✓ **Tamas.** Energía de la inercia, oscuridad, destrucción, estática, inconsciente.

Según lo anterior, estas cualidades o atributos se encuentran en todo, desde alimentos a estados mentales, así podemos hablar de un alimento sátvico, cuando es puro, nos nutre y equilibra, o de un estado psicológico tamásico cuando se caracterice por indolencia, ofuscación, odio, ira, etc.

También hay cinco formas en las que la materia/ energía se manifiesta: los llamados cinco elementos a panchamahabootas, que son los constituyentes básicos que forman todo lo que existe, en realidad han de entenderse más bien como 'estados de la materia/energía:

- ✓ **Akash:** Espacio o éter. El espacio donde existe la materia. Es la fuente de todos los demás elementos, el depósito de la energía cósmica. La

principal cualidad del éter es el sonido. Órgano de percepción asociado el oído. Lo encontramos en varias cavidades huecas y células.

- **Atributos:** sonido, ligereza, claridad, expansión ilimitada, integración y segregación, convergencia y divergencia, ni caliente ni frío, ni vacío ni lleno.
- ✓ **Vayu:** Aire. El estado gaseoso de la materia. Presente en todo lo que participe de movimiento. Asociado al tacto, la piel y sistema nervioso.
- **Atributos:** ligereza, claridad, impalpabilidad, aspereza, movilidad, discontinuidad.
- ✓ **Tejas:** Fuego. El poder de transformación de la materia y la energía, el estado ígneo. En el cuerpo hace posible las funciones del metabolismo y digestivas. En la mente se manifiesta como inteligencia. Controla la temperatura corporal y la percepción. Sentido de la visión.
- **Atributos:** ligereza, agudeza, claridad, calor, sequedad, luminosidad, difusión.
- ✓ **Apa o jala:** Agua. El estado líquido de la materia. En el cuerpo la encontramos en las materias líquidas y viscosas, tales como grasa, fluidos corporales vitales, linfa, sangre, mucosidades y secreciones sexuales. Sentido el gusto.
- **Atributos:** fluidez, humedad, movimiento descendente, viscosidad
- ❖ **Prithvi:** Tierra. El estado sólido de la materia. Da sostén a todas las sustancias. En el cuerpo representa las estructuras sólidas: huesos, cartílagos, uñas, músculos, tendones, piel. Da estabilidad. Sentido, olfato, su órgano de percepción es la nariz.
- **Atributos:** solidez, dureza, lentitud, inactividad, estabilidad, firmeza, densidad.

Además de las tres modalidades de la naturaleza (gunas), las cualidades o atributos que poseen los cinco elementos son las gunas de las sustancias. Estas se expresan principalmente en 10 pares de cualidades opuestas: pesado-ligero, frío-caliente, húmedo-seco, estable-intenso, duro-blando, turbio-claro, pegado-suelto, grueso-sutil, denso-liquidó y móvil-estático.

DOSHAS O BIOENERGÍAS

Éter, aire, fuego, agua y tierra se combinan por parejas y se manifiestan en el cuerpo humano como tres bioenergías o humores denominados tridosha o tres doshas, y son conocidos como vata, pitta y kapha.

- ✓ Vata = Éter + Aire. (Lo que se mueves)
- ✓ Pitta = Fuego + Agua. (Lo que transforma.)
- ✓ Kapha = Tierra + Agua. (Lo que cohesiona.)

Por tanto, las características o atributos de los elementos éter y aire estarán presentes en vata bajo la Modalidad rajas o actividad, las de fuego y el agua en pitta, predominando satva o pureza, y las de tierra y agua en kapha bajo el dominio de temas o inercia.

Dosha etimológicamente significa «lo' que se desestabiliza o cambia rápidamente», quizás porque es lo que mejor puede definirlo en pocas palabras, ya que los doshas son energías sutiles, metabólicas, que fluctúan con facilidad a y cuyo equilibrio le afecta Yodo lo que hagamos (alimentación, horarios, hábitos, etc.), y aunque no son visibles al ser energías, sus manifestaciones, efectos y agravamientos pueden percibirse.

Vata regula el movimiento burdo y sutil, y el catabolismo, pitta la transformación y el metabolismo y kapha la cohesión, el crecimiento y el anabolismo. Se relacionan con los humores del cuerpo, vata (gas), pitta (bilis) y kapha (flema-mucus). Son los vehículos de los tres doshas y por medio de ellos el cuerpo realiza sus funciones.

Una de las funciones de estos principios energéticos es generar y biodistribuir todas las sustancias que sostienen las funciones biológicas y psicosomáticas del ser humano, serían los principios o nutrientes esenciales (vitaminas, minerales, aminoácidos, enzimas, hormonas, etc.), pero también los impulsos nerviosos, pensamientos, emociones.

En ayurveda, la comprensión de la tridosha es la base fundamental, pues a partir de conocer y comprender nuestra proporción única de esas tres energías o (prakriti), como veremos, sabremos nuestra propensión a determinadas enfermedades o desequilibrios, y nos permitirá posteriormente escoger lo que es más adecuado para nosotros, siguiendo el principio de lo semejante y lo

opuesto con respecto a las cualidades de los doshas, restableciendo nuestra salud.

Cuando la tridosha funciona normalmente, protege el sistema inmunitario, y cuando las doshas se desequilibran, el ser humano enferma. Cada una de las doshas actúa con predominancia en ciertas áreas corporales (donde se acumularán al agravarse en exceso causando enfermedades futuras); manejan determinadas sustancias biológicas y gobiernan unas funciones específicas:

- ✓ **Vata.** Cualidades o gimas: seco, frío, ligero, móvil, claro, áspero y sutil. Sedes donde opera: El intestino grueso, cavidad pélvica, huesos, piel, oídos y los muslos, cerebro y sistema nervioso. Gobierna entre otros: la respiración, el parpadeo, el movimiento de los músculos y de los tejidos, los latidos del corazón, toda expansión y contracción, esfínteres; circulación, impulsos nerviosos, eliminación de desechos, etc. A su vez, es responsable del nerviosismo, concentración, creatividad, miedo, dolores, temblores y espasmos entre otros. Es el más importante de los tres, pues al ser dinámico, es el único que moviliza a las otras dos fuerzas, hay que prestar especial importancia a su equilibrio.

- ✓ **Pitta.** Cualidades o gimas: ligeramente oleoso, caliente, intenso, ligero, fluido, ácido y móvil o líquido. Sedes donde opera: el intestino delgado, el estómago, las glándulas sudoríparas, la sangre, la linfa, los ojos, el hígado, el páncreas, la piel. Gobierna entre otros: la digestión, la absorción, la asimilación, el metabolismo, el sistema endocrino, la temperatura corporal, la pigmentación de la piel, el brillo de los ojos, la inteligencia y la capacidad discriminatoria o entendimiento. También es muy importante que esta energía esté en equilibrio, pues gobierna el proceso de transformación tanto en el cuerpo como en la mente, al digerir y asimilar todos los niveles desde los alimentos hasta los pensamientos y sucesos externos. Es responsable del coraje, la fuerza de voluntad, la pasión y la ira.

- ✓ **Kapha.** Cualidades o gunas: oleoso, frío, pesado, estable, pegajoso, suave y blando. Sedes donde opera: el pecho (pulmones y vías

respiratorias), la cabeza, los senos paranasales, la nariz, la boca, la parte alta del estómago, las articulaciones, el citoplasma y las secreciones mucosas del cuerpo. Governa entre otros: El sistema inmune, la resistencia del cuerpo y sus tejidos, la lubricación las articulaciones, la humectancia de la piel, la cicatrización de heridas, los sentimientos y emociones y es responsable del apego, la estabilidad anímica y el sosiego. Da fuerza, vigor y estabilidad, apoya la retención de la memoria.

Cada dosha sigue unos ritmos diarios, estacionales y vitales. Vata es más activo entre las 2 y las 6 horas (mañana y tarde), el otoño y principios del invierno y la vejez. Pitta impera entre las 10 y las 2 horas (mañana y noche), finales de primavera y verano, y la etapa vital de la madurez. Kapha está más presente entre las 6 y las 10 horas (mañana y tarde), finales de invierno y primavera, la infancia y la adolescencia.

La medicina ayurveda está basada en la teoría de estas doshas. Cada dosha tiene características especiales que deben armonizarse. Vata es la más importante de las doshas, es el factor motor de las demás. Para equilibrarlas deben seguirse los consejos ayurvédicos para la alimentación, el ejercicio, estilo de vida y algunas actividades de higiene propias del ayurveda. Participan en la definición de los tipos Metabólicos diferenciadores a los cuales se tipifica con el mismo nombre de sus energías predominantes o sus combinaciones.

DIGESTIÓN, TOXINAS Y ENFERMEDAD.

CONCEPTOS AGNI Y AMA

La salud, según el ayurveda, existe cuando hay un estado sátvico o de equilibrio en la mente y el cuerpo, los sentidos operan correctamente, los 3 doshas están equilibrados, los tejidos (dhatus) se generan y mantienen en armonía, los canales internos no están obstruidos y los malas o productos de desecho se producen y expulsan debidamente. Pero para que todo lo anterior pueda darse a un nivel óptimo, siendo lo más primordial para mantener la salud, se necesita que el agni o fuego digestivo, que enseguida veremos, opere en equilibrio.

Dicho de otra forma, según el ayurveda, la principal causa de enfermedad aparece cuando se acumulan toxinas en nuestro organismo; y esto es debido a un fuego digestivo desequilibrado.

Pero ¿qué es el agni? El agni es el fuego biológico que regula el metabolismo y se corresponde con multitud de reacciones químicas que producen energía en diferentes tejidos y que son responsables de todos los procesos biológicos.

Esta energía es vital para el ser humano y existe en cada célula. De ella depende la inteligencia, el discernimiento, el metabolismo, su fuerza, su temperatura corporal, su inmunidad, su digestión, su longevidad... La propia vida.

Una de las principales funciones del agni es servir de "calor" digestivo y transformar los alimentos que comemos en formas asimilables. El jugo gástrico y las enzimas serían, pues, manifestaciones del agni, con los que dividimos el alimento y estimulamos la digestión.

Muchas enfermedades se originan por fallos de nuestro sistema digestivo, y esto es casi siempre por un trastorno del agni, del calor digestivos

El agni también se encarga de destruir las bacterias, los virus y las toxinas del cuerpo, las cuales podrían dañar nuestro sistema inmunitario. En este caso, un tipo de agni estaría relacionado con los anticuerpos.

Mientras el agni funcione correctamente, la digestión, la asimilación de nutrientes y la eliminación de toxicidad estarán aseguradas. Y también lo estará una buena circulación, alta vitalidad, resistencia a la enfermedad, agradable olor corporal, fuerza de voluntad y contento interior.

Es, por tanto, de suma importancia para mantener y mejorar nuestra salud, que optimicemos el agni para que pueda transformar apropiadamente el alimento y nutra a la perfección a cada tejido (dhatu).

Pero cuando el agni se perturba, la digestión es incompleta y el metabolismo psicofísico se ve afectado. El alimento sin digerir del todo se convierte en una sustancia pegajosa llamada ama en ayurveda, la cual fermenta y se pudre en el estómago e intestinos, cargándose de toxicidad.

Además, tiene consecuencias sutiles en las energías vitales que fluyen a través del individuo. Si se deja el ama, llegara un mayor deterioro y producirán más sustancias tóxicas, las cuales entran en el torrente sanguíneo, causan obstrucción en algunos srotas: capilares, vasos sanguíneos, etc., y se acumulan poco a poco en las zonas más débiles del organismo, donde si no ponemos remedio, se terminará manifestando la enfermedad.

Por ejemplo, si hay debilidad en las articulaciones, la enfermedad se manifestará allí en forma de artrosis.

La resistencia y el sistema inmunitario se deterioran, hay estreñimiento, flatulencias, baja vitalidad, mala circulación, mal olor corporal, falta de discernimiento, etc.

De manera que, aparte de la cantidad ingente de toxinas exógenas que ya introducimos en nuestro cuerpo por la cosmética, la alimentación industrial, contaminación, etc., nosotros solos, si no cuidamos nuestro fuego digestivo, este es capaz fíe producir todo un arsenal de toxinas endógenas. Lo ideal del estilo de vida, como veremos en la parte práctica, es tomar medidas de rutina diaria acordes a antitoxicación para ambos tipos de toxinas.

Hay diversos factores que desequilibran el agni y producen ama: la sobrealimentación, poca alimentación, comer en horas inapropiadas, comer alimentos que carecen de nutrientes y comer antes de que la comida anterior haya sido digerida. Otros factores son el dormir en exceso, actividad sexual excesiva, climas extremadamente calientes o fríos, el enojo, la furia, un dolor prolongado, condiciones de vida, actuar de forma contraria a la conducta o

moral, cambios drásticos en los hábitos en la dieta y en general violar las leyes de la naturaleza.

El ayurveda pone todos sus esfuerzos en evitar la toxicidad, incluida la mental (sabemos que la ira reprimida daña el hígado, el miedo los riñones, etc.) y en ayudar al cuerpo a deshacerse de esta sustancia venenosa cuando ya se ha presentado. En ambos casos lo hace por medio de tres conjuntos de herramientas terapéuticas principales:

- ✓ Rutinas de estilo de vida diaria y estacional que incluyen pautas de alimentación y el yoga entre otros muchos recursos.
- ✓ Toma de preparados herbales que favorecen el agni y la depuración.
- ✓ Panchakarma, o técnicas de desintoxicación y rejuvenecimiento.

BIOTIPOS O CONSTITUCIÓN PSICOLÓGICA INDIVIDUAL

Similar al enfoque genético occidental, O dependiendo de la predominancia de los doshas de los padres en el momento de la concepción, cada ser humano, de «origen» posee un porcentaje o distribución de las tres bioenergías en su organismo, es único y determina lo que se conoce en ayurveda con el nombre de prakriti o biotipo psicofísico, la constitución o naturaleza única conformada principalmente por una prevalencia de uno o dos doshas sobre el otro o los otros dos, aunque existe también una prakriti en la que se tiene mismo porcentaje de cada dosha. Esa «configuración» de nacimiento es el estado de equilibrio de cada persona, y mantenerla igual es lo que garantizará la salud, siguiendo por una parte unos hábitos generales coherentes con la naturaleza sobre lo que verdaderamente conviene o no conviene al organismo para el desarrollo óptimo de sus funciones, y por otra parte unos cuidados más específicos de hábitos y estilo de vida para cada biotipo.

La prakriti o constitución psicofísica de una persona según el porcentaje mayor que se tenga de vata, pitta y kapha, tendrá las mismas cualidades o atributos de dicha energía mayoritaria. De manera que somos morfológica, psicológica, energética y biológicamente algo distintos dependiendo del dosha o doshas dominantes.

Se establecen, por tanto, unas constituciones o prakritis bien definidas en ayurveda: vata, pitta, kapha, vata-pitta, vata-kapha, pitta-kapha y vata-pitta-kapha.

Sólo veremos las tres primeras para entender el concepto, constituciones o biotipo vata, pita y kapha, donde impera en cada una de ellas la bioenergía o dosha de su mismo nombre sobre las demás.

BIOTIPO VATA

La palabra clave que determina a una persona de este biotipo en su esfera física y mental es «irregularidad». Recordemos que los elementos que conforman vata, son aire y espacio, así pues, todas las cualidades de estos —sequedad, movilidad, ligereza, frialdad, irregularidad, etc.—se trasladan a todos sus parámetros, hábitos intestinales, pensamiento, digestión, libido, morfología, etc.

- ✓ **Estructura corporal:** Altos o bajos, delgados. Venas y tendones prominentes.
 - Peso: difícil de ganar, fácil de perder.
 - Piel: suelen ser morenos, de piel fría, seca y áspera y suele agrietarse con facilidad.
 - Pelo: Suele ser rizado, escaso.
 - Ojos: pequeños, hundidos, secos, activos, vivaces.
 - Uñas: ásperas y quebradizas.
 - Nariz: suele ser tipo aguileño o angulosa.
 - Labios: pequeños, secos, quebradizos, tienden a sangrar si se secan.
 - Dientes: irregulares.
 - Temperatura corporal: suelen tener las manos y los pies fríos.
 - Sudor: escaso.
 - Menstruación: suelen ser irregular y dolorosa en ocasiones.

- ✓ **Digestión:** variable, irregular. O comen mucho o no comen nada, pudiendo saltarse comidas. Sed: irregular/baja. Las heces suelen ser duras, escasas y secas. Tendencia al estreñimiento. Sabores: dulce, ácido, salado. Gustan de los alimentos calientes más que de los fríos.

- ✓ **Sueño:** hay días que duermen bien, otros no. Sueño más ligero y necesitan menos tiempo. Suelen padecer de insomnio. Sus sueños pueden ser que vuelan, relacionados con el elemento que los rige, airé.

- ✓ **Energía y habla:** energía variable, a veces disponen de mucha energía, pero la pueden desgastar enseguida y agotarse. Suelen hablar mucho y rápidamente.

- ✓ **Mental y emocionalmente:** entienden rápidamente, pero se olvidan pronto, no tienen una buena memoria. Les cuesta tomar decisiones. Activos, creativos, inquietos, desapegados. Nerviosos, miedosos, ansiosos. Inestables emocional y mentalmente. Gustan de los cambios. Pueden ser grandes pensadores, maestros, científicos, viajeros y aventureros, artistas, líderes espirituales.

- ✓ **Relaciones:** a nivel de pareja, suelen mostrarse variables, fríos. Son difíciles de satisfacer y por "ello tienen varias relaciones. Hacen amistades con facilidad, pero por poco tiempo. Los tipo vata suelen derrochar mucha energía, por ello tienen una mayor dificultad para mantenerse sanos.

- ✓ **Propensión si se desequilibran a:** estreñimiento, problemas piel relacionados con la sequedad psoriasis, ansiedad, insomnio, fobias, cálculos renales, anorexia, síndrome de fatiga crónica, fibromialgia, dolores de espalda, artritis, varices, osteoporosis, pesadez e hinchazón digestivas, flatulencias, infertilidad, temblores, bruxismo, problemas neurológicos, etc.

- ✓ **Necesidades para conservar su equilibrio:** comidas, rutinas, horarios y actividades que le procuren los opuestos de sus cualidades, esto es: calor, quietud, regularidad, humectancia, suavidad, peso/enraizamiento. Necesitan comidas calientes y poco secas, horarios muy regulares, ejercicio físico poco o nada aeróbico, calmar su mente con yoga estático, relajación y meditación, baños de sol, ambientes cálidos, etc.

BIOTIPO PITTA

La palabra clave que determina a una persona de este biotipo es «intensidad», en todos sus 'parámetros. Recordemos el elemento fuego y todo lo que le caracteriza en cuanto a poder de • transformación.

- ✓ Estructura corporal: estatura mediana. Venas y tendones menos prominentes que vata.
 - Peso: moderado, facilidad tanto para ganarlo como para perderlo. Piel: rojiza, amarillenta. Sensible, suave y tibia. Suele tener problemas de eczemas, granitos. Pecas.
 - Pelo: delgado, sedoso, rubio. Tienden a tener canas prematuras. Tienden a la calvicie.
 - Ojos: suelen ser grises, verdes, cobrizos y tienen una mirada profunda.
 - Uñas: suaves.
 - Nariz: suele ser aguda y la punta suele enrojecer.
 - Labios: suaves, largos y estrechos y de color muy rojo.
 - Dientes: regulares, medianos, más bien débiles.
 - Temperatura corporal: calurosos, nunca suelen tener frío.
 - Sudor: sudan mucho y el olor suele ser fuerte.
 - Menstruación: regular, pero suele durar más de lo normal.

- ✓ Digestión: buen apetito y buen sistema digestivo. Comen y beben en grandes cantidades. Cuando tienen hambre tienen que comer, si no, se enojan. Mucha sed. Heces y orina en abundancia. Las heces suelen ser más bien líquidas, suaves.

- ✓ Sueño: moderado, bueno. Muchas ensoñaciones y muy vívidas.

- ✓ Energía y habla: nivel moderado/bueno de energía y mantenida. Hablan menos que vata, pero lo hacen con vehemencia, pasión. A veces pueden ser hirientes al hablar. Son convincentes.

- ✓ Mental y emocionalmente: son eficientes, precisos y ordenados tanto en lo mental como en lo físico. Comprenden fácilmente. Son inteligentes por naturaleza. Pueden ser personas que tienden al odio, al enfado, a los celos

y a la rabia cuando están bajo presión, pero equilibrados pueden ser adaptables, cálidos, compasivos, sensibles, inteligentes, decididos. Pueden ser buenos oradores, buenos negociantes, administradores, directores, pioneros.

- ✓ Relaciones: a nivel de pareja suelen ser fogosos e intensos, libido alta, impacientes en el sexo. Para las amistades suelen tener relaciones según sus intereses.
- ✓ Propensión si se desequilibran a: problemas de hígado, páncreas, alergias por toxinas en sangre, picor, escozor, dermatitis, urticaria, miopía, migrañas, ira, hipertensión, cardiopatías, hipercolesterolemia, problemas de vesícula, inflamaciones, gastritis, acidez estomacal, reflujo, úlcera duodenal, estrés, hemorroides, etc.
- ✓ Necesidades para conservar su equilibrio: Comidas, rutinas, horarios y actividades que le procuren los opuestos de sus cualidades, esto es: frescor, ecuanimidad, cierto estatismo, peso, sequedad. Comidas no muy calientes y con más ingredientes crudos, deportes no competitivos y que no generen mucho calor, frecuentar la naturaleza, yoga moderado con ejercicios de pranayama refrescantes, meditaciones sobre la compasión, paseos al atardecer, etc.

BIOTIPO KAPHA

La palabra clave que determina a una persona de este biotipo es «estabilidad», en todos sus parámetros. Si pensamos en la tierra y el agua juntas, nos da la idea de esa estabilidad y del resto de las características.

- ✓ Estructura corporal: cuerpo bien desarrollado con tendencia a la obesidad. Sus venas y tendones no son visibles. Huesos grandes, articulaciones bien lubricadas.
 - Peso: suelen aumentar de peso con facilidad y les cuesta perderlo.
 - Piel: suave, grasa, lustrosa, fría, pálida.
 - Pelo: grueso, en cantidad, suave, ondulado. Suele ser oscuro.
 - Ojos: negros o azules. Atractivos, sensuales. Pestañas largas y aceitosas.
 - Uñas: grandes y fuertes, de forma regular.
 - Nariz: recta, bien formada.
 - Labios: carnosos y pálidos.
 - Dientes: blancos, regulares, fuertes.
 - Temperatura corporal: suelen tener las manos y los pies fríos.
 - Sudor: moderado y con olor dulce. Menstruación: regular y moderada.
- ✓ Digestión: suelen tener una digestión regular pero más bien lenta. Suelen ser golosos. Apetito constante. Heces suaves y gruesas. Poca sed.
- ✓ Sueño: profundo, plácido durante muchas horas, proclive a siestas.
- ✓ Energía y habla: alta energía y resistencia, aunque les cuesta arrancar a emprender la acción. Hablan pausadamente con voz suave y dulce.
- ✓ Mental y emocionalmente: comprensión lenta, pero buena memoria. Suelen ser saludables, alegres, románticos y pacíficos. Tienen tendencia a ser avaros, apegados, introvertidos, envidiosos y posesivos. Suelen ser introspectivos. Gastan mucha energía en su parte emocional y pueden caer a la depresión y a la letargia. Pueden ser estables, dignos de confianza, administradores, buenos padres.

- ✓ Relaciones: a nivel de pareja suelen ser románticos, buenos amantes y suelen tener relaciones largas. No suelen tener muchas amistades, pero sí desde el pasado y las saben mantener y cultivar. + Propensión si se desequilibran a: sobrepeso, depresión, hipotiroidismo, artrosis, asma, alergias, diabetes, bronquitis y otros trastornos • respiratorios, edema, acné, etc.
- ✓ Necesidades para conservar su equilibrio: comidas, rutinas, horarios y actividades que le procuren los opuestos de sus cualidades, esto es: ligereza, sequedad, dinamismo y calor principalmente. Necesitan dormir menos, moverse Más, comidas cálidas bien especiadas y algo picantes, ejercicio muy aeróbico, yoga más dinámico, viajar más, etc.

Diferente de la prakriti o naturaleza innata acorde a los doshas, está el concepto de vikriti, y es esencial conocerlo, al igual que el biotipo, para comenzar un proceso de sanación cuando uno o más doshas ya le han desequilibrado comenzando el proceso de la enfermedad por sutil que sea.

Vikriti es el dosha o doshas que están desequilibrados por no habernos cuidado como nos corresponde según las necesidades propias de nuestro biotipo, Pero también por causas exógenas continuadas en el tiempo sobre las que no tengamos mucho control.

Por ejemplo, si un individuo de biotipo pitta, atraviesa varios meses de mucha ansiedad porque ha perdido su trabajo y para colmo ha coincidido con una ruptura sentimental. Ese aumento de estrés podrá desequilibrar a un vata, y aparecerían indicios de ello: más sequedad en la piel, sueño más ligero o insomnio, irregularidad intestinal, contracturas y dolor en la zona alta de la espalda. Entonces diremos que su vikriti o desequilibrio es ahora vata, ya que este se ha agravado, aumentando de proporción. Habrá que reducirlo con las condiciones de vida (anti-vata) para devolverle a su equilibrio.

**HAGA EL TEST DE CONSTITUCIÓN DE BIOTIPO
PSICOLÓGICO (PAKRITI) GRATUITO PARA
IDENTIFICAR EL SUYO**

<http://www.ayurvedatotal.com/Test.html>

DESINTOXICACIÓN Y PANCHAKARMA

Como vimos, las toxinas producidas por fallos en la digestión y perturbaciones del agni empiezan acumulándose en el tracto gastrointestinal. Cuando están en esa etapa, es relativamente fácil deshacerse de ellas con una desintoxicación suave mediante procedimientos caseros que se complementa con las rutinas ayurvédicas. Pero cuando la toxicidad se extravasa del tubo digestivo e intestinos y se empieza a mezclar con la sangre y a invadir tejidos y órganos, iniciando incluso una patología determinada, es necesario un procedimiento más profundo y complejo que suma diversas técnicas depurativas y que se lleva a cabo por terapeutas en centros especializados.

Este procedimiento, que sigue siendo efectivo para revertir el proceso de la enfermedad tras el paso de los siglos, se denomina «panchakarma» o «cinco acciones».

Vamos a ver ahora cómo sería un ejemplo de depuración casera para toxinas de primer nivel y en qué consiste el «panchakarma» o tratamiento de desintoxicación y rejuvenecimiento profundo, ayurvédico.

Asimismo, haremos una pequeña introducción a los remedios y suplementos alimenticios curativos más famosos del ayurveda y los problemas de salud que corrigen.

PANCHAKARMA (DESINTOXICACIÓN Y REJUVENECIMIENTO PROFUNDO).

Una vez que las toxinas se han diseminado por el cuerpo y mezclado con la sangre, tejidos y doshas, comienzan los desequilibrios en el organismo y es necesario realizar una limpieza más profunda denominada «Panchakarma», que se lleva a cabo en centros ayurvédicos.

Panchakarma se traduce literalmente como «las cinco acciones». Comprende una compleja serie de terapias sistemáticas ajustadas a cada tipo psicofísico y requiere una cuidadosa supervisión durante el proceso que suele llevar de 1 a 3 semanas. Tradicionalmente comprendía la eliminación de toxinas acumuladas a través de los procedimientos de: vamana (vómito), vírechana (terapia de purga), basti (terapia de enemas), nasya (aceites por la nariz) y raktamoksha (depuración de la sangre). La influencia de la región india de Kerala en el ayurveda ha llevado a incluir en el panchakarma técnicas de masajes y terapias específicas utilizando distintos aceites medicados con hierbas. Es indispensable antes del comenzar el tratamiento, que un asesor o terapeuta ayurvédico determine la constitución psicofísica del paciente y conozca cual es el desequilibrio principal.

Para lograr estos objetivos se realizan, junto con el examen físico, un prolongado interrogatorio. En la actualidad, las técnicas raktamoksha y vamana apenas se utilizan. El ayurveda es contrario a las terapias agresivas que generan más estrés corporal. El panchakarma es un proceso suave que puede durar hasta a cuatro semanas. Los textos clásicos establecen claramente que todo el mundo necesita del panchakarma, las personas que gozan de buena salud deberían recibir una semana de panchakarma todos los años. Son momentos especialmente propicios los cambios estacionales, y la primavera es la mejor época. También se pueden aprovechar los beneficios del panchakarma tras un

tratamiento médico agresivo o una transición vital importante como la menopausia.

- ✓ Algunos de los beneficios del panchakarma demostrados en distintos estudios científicos serían:
- ✓ Aumenta la capacidad de desintoxicación hepática.
- ✓ Mejora los factores de riesgo cardiovascular.
- ✓ Disminuye la presión arterial.
- ✓ Aumenta un péptido intestinal que actúa como vasodilatador coronario.
- ✓ Disminuye el colesterol total e incrementa el colesterol HDL en un 7,5 %.
- ✓ Disminuye los dolores y molestias corporales y reporta estabilidad emocional.
- ✓ Aumenta la vitalidad, el vigor y la fortaleza corporal.
- ✓ Disminuye el estrés corporal, la fatiga, la depresión y la ansiedad.

Las 5 acciones se complementan, según las necesidades del caso, con varias de las siguientes terapias:

- ✓ **Abhyanga:** Masaje suave de todo el cuerpo con aceites herbales templados. Contribuye a la • eliminación de toxinas (depurativo), tonifica la piel, rejuvenece y fortalece los tejidos, refuerza el sistema inmunitario, aumenta la vitalidad, elimina el estrés, mejora la claridad mental y relaja los músculos. Armoniza cuerpo, mente y espíritu.
- ✓ **Swedana:** Sauna con vapor obtenido por la decocción de extractos de plantas, manteniendo la cabeza fuera. Este tratamiento dilata los canales del cuerpo, permitiendo que las impurezas salgan a través de los poros y se ablanden internamente. Además de reducir adiposidades, está recomendado para estreñimiento, dolores de espalda, articulaciones y oídos, problemas respiratorios, parálisis, etc. Suele efectuarse tras el abhyanga.
- ✓ **Shiro abhyanga:** Masaje realizado en la cabeza, el cuello y los hombros. Alivia la tensión mental, la muscular y la ansiedad. Muy aconsejado en problemas de insomnio, fatiga visual, sinusitis, congestión, cefaleas y migrañas. Evita la caída del cabello y la aparición de canas, al estimular

el flujo de la sangre a los folículos. Aumenta la circulación del líquido cefalorraquídeo.

- ✓ **Padaabhyanga:** Masaje profundo de la parte baja de las piernas y los pies que activa los puntos de acupresión (marma en ayurveda). Estimula el retorno linfático, mejora la circulación, ideal para pies y piernas cansadas, hipertensión e insomnio.
- ✓ **Terapia shirodhara:** Es un proceso mediante el cual se vierte una fina corriente de aceite herbal tibio sobre la frente, lo que estimula la segregación de serotonina, melatonina y endorfinas, neurotransmisores y hormonas del bienestar, que ayudan a relajar profundamente cuerpo y mente. Además de tranquilizar la mente y el sistema nervioso, es ideal para problemas • oculares, insomnio, migrañas, ansiedad, depresión, parálisis, hemiplejia; hipertensión, alopecia, regular nivel de glucosa y colesterol.
- ✓ **Udvaltana:** Tratamiento herbal especial para reducción de peso y agravamientos del dosha kapha. Masaje peeling elaborado con extractos de distintas variedades de plantas en polvo. Alivia de estados depresivos, ayuda a eliminar toxinas, mejora de la hipotensión, el hipotiroidismo, la diabetes, etc.
- ✓ **Pizhichil:** Aplicación de aceites medicinales calientes mediante chorros y masaje por todo el cuerpo de forma rítmica. Indicaciones: Hemiplejia, parálisis, reuma, rigidez de las articulaciones, desórdenes nerviosos y neurológicos, etc.
- ✓ **Netrávasti:** Se suministran aceites medicados sobre los ojos. Se lleva a cabo para tratar diferentes trastornos oculares, como errores en la refracción, conjuntivitis, etc.
- ✓ **Kativasti:** Aceites tratados y suministrados a distintas temperaturas sobre la zona lumbar de la espalda. Indicado para hernia discal, espondilosis lumbar, ciática y otras dolencias ' en la región baja de la espalda: Antiinflamatorio.

- ✓ **Urovasti:** Aceites tratados y suministrados sobre el pecho, recomendado para asma y otros problemas respiratorios o musculares en el pecho o tórax, así como dolencias cardíacas.
- ✓ **Njavarakikchi:** Recomendado para la eliminación de impurezas y enfermedades provenientes de la sangre, parálisis; reuma, dolor articular.

Existen más terapias, desde luego, que se pueden combinar en el tratamiento. Además del conjunto" de técnicas recibidas de forma ambulatoria, el panchakarma siempre incluye una rutina personalizada, con guía alimentaria, técnicas de yogoterapia adaptadas a la persona y los remedios herbales.o medicinas ayurvédicas que tendrá que tomar el paciente por unas 12 semanas.

REMEDIOS Y MEDICINAS NATURALES AYURVÉDICOS

Nota: Esto es solo una pequeña muestra del amplio arsenal farmacológico natural del ayurveda. que trata la causa de la enfermedad, sin reportar efectos secundarios y siendo compatible con casi todas las Medicaciones alopáticas. Merecen especial mención, las especias, aunque no las incluyamos todas, que son usadas como verdaderas medicinas por sus profundas propiedades terapéuticas.

- ✓ **Triphala guggul.** Tónico digestivo e intestinal. Aumenta el metabolismo y favorece el adelgazamiento, antioxidante, favorece el tránsito intestinal y su depuración, combate el estreñimiento, equilibra las doshas. Aumenta la energía.
- ✓ **Aswagandha.** Equilibra el sistema nervioso, combate el estrés, la ansiedad y el insomnio, despeja la mente. Dota de mayor ecuanimidad emocional. Rejuvenece los tejidos. Antiinflamatorio. Equilibra vata dosha, aumenta el nivel de energía.
- ✓ **Punarnava.** Tónico renal, combate el edema, favorece la eliminación de toxinas de los riñones.
- ✓ **Brhami:** Tónico mental, mejora la ecuanimidad y la memoria. Vence la apatía, la ansiedad y favorece el sueño profundo y reparador. Combate la distimia, la ciclotimia y la depresión.
- ✓ **Shatavari.** Trastornos hormonales. Regulador endocrino para la mujer. La mejor planta para rejuvenecer y cuidar el sistema reproductor femenino. Aumenta el nivel de estrógenos, mejora la calidad de la leche materna.
- ✓ **Arjuna.** Regula la presión arterial elevada.

- ✓ **Guduchi.** Aumenta la inmunidad, tónico nervioso, antiinflamatorio, depurativo. Útil en diferentes patologías desde la bronquitis hasta enfermedades autoinmunes.
- ✓ **Neem.** Depurador sanguíneo. Patologías diversas de la piel.
- ✓ **Tulasi.** Purificación de las vías altas respiratorias, tratamiento de tos, gripes, congestión. Es antibiótico y expectorante. Disminuye la fiebre.
- ✓ **Vasaka.** Tratamiento del asma.
- ✓ **Shallaki.** Antiinflamatorio y antiartrítico. Útil en casos de artritis y artrosis, bursitis, espondilitis (anquilosante y cervical), inflamación articular, dolor articular.

CONTÁCTANOS



Diplomados, Panchakarma,
Consultas, Talleres y mucho más...



www.ayurvedatotal.com



Ayurveda Total



fantasticasalud@yahoo.com.mx



+52 1 55 5689 6262



+52 1 777 119 1115

