



AYURVEDA: EL CONOCIMIENTO DE LA  
VIDA Y LA LONGEVIDAD

---

MARCUS DE OLIVEIRA, D. AY.

CENTRO AYURVEDA  
TELS. 01-777-119-1115 (CUERNAVACA)  
0155-5689-6262 (D.F.)

# ayurveda: ही तन्त्रालोक्यते वेदो वा चोदो पु वा तन्त्रवेदो.

**A**yurveda es una palabra del Sánscrito que traducida literalmente significa “ciencia de la vida” o “prácticas de la longevidad.” Ayurveda era el sistema de cuidado médico concebido y desarrollado por los *rishis* (buscadores de la verdad) y los científicos naturales de aquella época, con siglos de observaciones, experimentos, discusiones y meditaciones. Durante más de mil años sus enseñanzas fueron pasadas oralmente de profesor a estudiante. Alrededor del quinto a sexto siglo A.C., los textos elaboradamente detallados fueron escritos en Sánscrito la lengua antigua de la India. Por muchos años Ayurveda prosperó y fue utilizado por ricos y pobres igualmente en India y Asia Sur-Oriental.

## LOS VEDAS



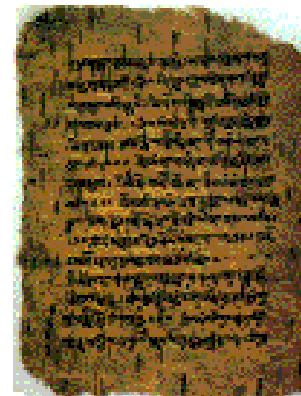
Se denomina *Vedas* a los cuatro textos sánscritos que forman la base del extenso sistema de escrituras sagradas del hinduismo.

La palabra *veda* es el origen de la palabra española ‘verdad’ (especialmente entendida como conocimiento revelado). En sánscrito literalmente significa “¡conoce!”

Los textos védicos se desarrollaron dentro de lo que se denomina la cultura védica. En su sentido más estrecho, el término Veda se aplica a cuatro colecciones de los himnos (samhita): **Rig Veda, Sama Veda, Yajur Veda, y Atharva Veda.**

Los manuales de Ayurveda se consideran pertenecientes al Atharva Veda y fueron escritos por Charaka, Sushruta, y Vagbhata que dan descripciones detalladas de las varias prácticas. Charaka enumeró 500 remedios y Sushruta sobre 700 medicinas vegetales.

Página del Atharva-Veda, el texto indio más reciente descubierto (aproximadamente 1500 A.C.) con mucha información médica, uno de los Vedas (significado “conocimiento”), sobre el cual la práctica médica de Ayurveda se basa.



## **Bases filosóficas de Ayurveda**

### **Concepto de Prakruti y de Vikruti**

Según Ayurveda, tu constitución básica se determina a la hora de la concepción. Esta constitución se llama Prakruti. El término Prakruti es una palabra de Sánscrito que significa, “naturaleza,” “creatividad,” o “la primera creación.” Uno del concepto muy importante de Ayurveda es que su constitución básica es fija a través de su curso de la vida. La combinación de Vata, de Pitta, y de Kapha que estaba presente en el individuo a la hora del concepto se mantiene a través de su curso de la vida. Éste es tu punto bajo. Notar que diversas personas pueden tener variada combinación de Vata, de Pitta y del kapha como su constitución o Prakruti básico. Así es cómo Ayurveda puede explicar las diferencias sutiles entre los individuos y explica porqué cada uno es único y esas dos personas pueden reaccionar muy diferentemente cuando están expuestas al mismo ambiente o estímulos.

Tu Prakruti es único a ti como tu huella digital y tu DNA. Así, para entender a una persona, es necesario determinar su Prakruti.

Idealmente, tu constitución sigue siendo fija a través de tu vida. Pero está sujeta a la interacción constante con su ambiente y estilo de vida que afecte la constitución de la persona en cualquier momento. El cuerpo intentará mantener un equilibrio o un equilibrio dinámico con el ambiente. Tu condición actual modificada se llama tu vikruti. Aunque refleja tu capacidad de ajustar a las influencias de la vida y está cambiando siempre, debe equilibrar tu prakruti, o la constitución innata, tanto como sea posible. Si la proporción actual de tus doshas (humores biológicos) diferencia perceptiblemente de tu proporción constitucional, indica los desequilibrios, que alternadamente pueden conducir a la enfermedad. Cuanto más lejos está tu Vikruti de tu Prakruti, más enfermo estás. Ayurveda enseña que tu Vikruti se puede cambiar por medio de dieta y de la meditación para acercar a tu Prakruti o al estado donde tienes salud perfecta.

El concepto de Prakruti y de Vikruti se puede ilustrar por la referencia a nuestra temperatura del cuerpo. Cuando estamos sanos, mantenemos una temperatura del cuerpo media de cerca de 37 grados. Aunque, diversas personas pueden tener diversas temperaturas bajas, no cambia mucho esta temperatura siempre y cuando la persona esté sana. Cuando vamos afuera de la casa en un día del invierno, nuestra temperatura del cuerpo puede ir abajo levemente; pero la homeostasis natural equilibrará luego la temperatura normal si estamos sanos. Semejantemente, el salir en un día caliente puede levantar temporalmente nuestra temperatura del cuerpo.

En analogía a Ayurveda, indica que nuestra anormal temperatura se puede considerar como Vikruti (desequilibrio). La diferencia entre el Prakruti (nuestra temperatura normal) y Vikruti (nuestra anormal temperatura) puede determinarse si necesita alguna intervención médica. De la misma manera como un doctor

tomará tu temperatura y presión arterial rutinariamente como primer paso en diagnosticar tu condición, los médicos Ayurveda determinará tu Prakruti y Vikruti; pues es el primer paso en diagnosticar tu condición. Por lo tanto antes de emprender un viaje para perfeccionar salud y longevidad, es importante que entiendas tu Prakruti y Vikruti y te determines hasta dónde llega tu desequilibrio. Armado con este conocimiento, podemos trazar una estrategia del tratamiento. Ésta es la premisa básica de Ayurveda.

En la propia India, este tipo de medicina tradicional estuvo condenado durante bastante tiempo. Desde 1835, sólo se reconoció la legitimidad de la medicina occidental, y los sistemas orientales fueron activamente combatidos. Como las tradiciones se pierden cuando los expertos mueren sin haber podido formar discípulos, durante las décadas siguientes se evaporaron enormes cantidades de conocimientos hindúes. Pero con la afirmación del nacionalismo hindú a comienzos de este siglo XX, con la independencia de la India del yugo Ingles, volvió a despertarse el interés por el arte y la ciencia de la India, y el Ayurveda empezó gradualmente a renacer. Hoy está reconocido oficialmente y formalmente por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y considerado como un sistema de salud completo, que resalta la prevención de la enfermedad, así como la promoción de la salud y la longevidad. En la India, es uno de los sistemas médicos oficialmente reconocidos por el Gobierno.

Ayurveda no presenta sólo un sistema de sanación, sino una forma de vida en armonía con uno mismo y la naturaleza, puesto que según esta concepción unitaria del ser humano y del Universo **-el individuo y el cosmos son inseparables-**.

En la vista medica del occidente, la enfermedad es tomada como un tipo de invasión de fuerzas externas que necesitan ser atacadas y eliminadas. Ayurveda, por el otro lado, enfatiza la prevención más allá que simplemente curar las enfermedades después de su manifestación. Principalmente en restaurar el balance y la función natural al cuerpo como un sistema completo. A través de la comprensión de la fuerza de vida, la constitución del cuerpo y las fuerzas naturales las cuales lo afectan y lo balancean, Ayurveda reconoce el efecto de la dieta, estilo de vida y estado mental sobre la salud y la prevención de enfermedades. Los factores internos son vistos como siempre influenciados por factores externos causando enfermedad. Los modos internos del tratamiento son vistos como más importantes que los modos externos y que es lo que haces para ti mismo como más significativo que otros que hacen para ti causar o curar enfermedades. “No puedes esperar sentirte bien con los métodos de curación natural si tu vida está fuera de armonía con la naturaleza”.

Ayurveda requiere que el practicante esté conectado con su propio proceso de vida y tomar responsabilidad para la calidad de su vida. Nuestra intención y actitud en la vida es importante. Solo la terapia activa funciona. La terapia activa es vivir en armonía con la naturaleza sobre una base regular. Tenemos que vivir nuestra propia vida y tomar responsabilidad de nuestra propia existencia. El

hombre es un microcosmos de la naturaleza, podemos alcanzar esto comprendiendo la naturaleza de la vida y conciencia y nuestra relación con esto; como la fuerza de la vida es manifestada como lo individual y como tales procesos ordinarios como la dieta, digestión y eliminación afectan la nutrición, la salud y función, calidad de vida, longevidad, claridad de la mente y crecimiento espiritual.

Mucho del Ayurveda tradicional todavía no tiene un reconocimiento en algunos países así que un modelo occidental modificado ó adaptado está desarrollándose. Muchos de los procedimientos de diagnósticos médicos y remedios tradicionales no son aun aceptados, pero muchos métodos de Ayurveda son aplicables y se puede usar, ya que la mayoría de los procedimientos de Ayurveda es estilo de vida e higiene para todos los humanos no importando el país al que pertenezca.

### **Las modalidades de curación Ayurvédica pueden ser aplicadas en varias áreas tales como:**

**Yoga:** Ayurveda es originalmente una sección del yoga y puede ser una parte integral de la terapia yoga incluyendo el uso de terapias de asanas, meditación y mantra.

**Medicina herbal:** Ayurveda tiene un sistema completo de tratamiento herbal y contiene quizás la ciencia más sofisticada de hierbas energéticas conocida.

**Nutrición:** Ayurveda es un completo sistema de medicina constitucional. Cada individuo tiene una constitución única y Ayurveda nos muestra como formular dietas a las necesidades constitucionales individuales. Puede ser aplicado solo en este nivel y dar excelentes resultados para el tratamiento de muchas condiciones físicas y psicológicas. Ayurveda es primariamente medicina natural. No hay un sistema estandarizado de método de tratamiento. El principal tratamiento es "Como Vivimos," y eso hace variar de persona a persona en el abordaje entre salud y enfermedad.

**Psicología:** Ayurveda ofrece un completo sistema aconsejador de estilo de vida y es una parte del sistema yóguico aconsejador psicológico y espiritual. Ayurveda ayuda a sanar el cuerpo y la mente, de esta manera tenemos el tiempo para dedicar a las prácticas espirituales.

**Funcionamiento del cuerpo:** dentro de Ayurveda hay un sistema de puntos en el cuerpo llamados puntos Marmas, los cuales en parte, son similares a los puntos de acupuntura, y también un conocimiento de los canales de energía del cuerpo llamado Nadis. Esos son utilizados en las técnicas de diagnostico y masaje terapéutico especial.

**Astrología:** Tradicionalmente Ayurveda ha sido usado con astrología védica (también llamada astrología hindú o Jyotish) para el uso en astrología médica. El uso de astrología védica (así es: védica, de los Vedas) con Ayurveda puede dar un consejo de vida de soporte de los dominios de salud a aquellos de espiritualidad.

**Terapias de color, gema y aroma:** Mientras las principales modalidades de curación, en Ayurveda, son dieta y hierbas las cuales funcionan principalmente a un nivel físico, también tiene otros variados métodos de curaciones sutiles y efectivas. Eso funciona a través de la mente y sentidos y nuestra toma de impresiones habituales.

**Panchakarma:** Ayurveda tiene métodos de tratamiento especiales llamados Panchakarma el cual incluye masaje terapéutico de aceites, terapias suaves, basti (lavado profundo de colon con formulas herbales milenarias) y otros procedimientos de desintoxicación.

Hoy Ayurveda, con otras formas de medicina tradicional esta reintegrándose en sí mismo dentro del campo de la curación natural. En la India está ganando la influencia de la medicina alopática del occidente y en sus adaptaciones el occidente está llegando a ser más natural en forma y se asocia más con un soporte espiritual. Está empezando a ser enseñada junto con yoga la cual es más ampliamente conocida por el público en general. Es el intercambio de Occidente con Oriente del final de los tiempos, previsto en los libros sagrados antiguos.

## FILOSOFÍA SANKHYA DE LA CREACIÓN

Para comprender Ayurveda es de ayuda algún conocimiento de fondo, la filosofía y el punto de vista cósmico del cual emerge. Sus principios están fundados sobre una particular cosmología, la relación entre el hombre y el universo, y una comprensión de la evolución cósmica y la evolución de la vida. Este es el mismo sistema que encontramos en la ciencia del yoga.

“Ayurveda está basada sobre la gran corriente del conocimiento espiritual védico”, un sistema basado en la percepción directa a través de la meditación intensiva. De este sistema de conocimiento, los antiguos Rishis (videntes) incluyen Ayurveda como la ciencia de la vida diaria. Su principal propósito fue aumentar la salud y maximizar la longevidad para ser capaces de seguir el yoga, la liberación y las otras legitimidades de la vida. Esta es la sección de curación del sistema de yoga.

¿De dónde viene la vida? ¿Cuál es su origen? ¿Si el conocimiento no muere, entonces que es la vida? Los Vedas dice que la vida es inmortal, que la vida pertenece al conocimiento principal, espíritu, Purusha. Su opuesto es Prakruti, materia y experiencia. “El cuerpo tiene la apariencia de la vida y el conocimiento pero no está realmente vivo o consciente, solo mantiene una reflexión de



conocimiento. Eventualmente el conocimiento regresara a sí mismo pero a través de Ayurveda es que el mantenimiento del conocimiento sobre el cuerpo puede ser prolongado”. La salud, en Ayurveda, se relaciona más al estado de conocimiento que meramente al nivel de enfermedad.

Ayurveda usa la misma terminología que todas las secciones de la ciencia védica. Desarrolla este mismo conocimiento básico a un nivel físico y vital para el tratamiento de enfermedades y promover la longevidad. Como tal se basa sobre el mismo sistema para su cosmología, filosofía y psicología.

Lo Fundamental para Ayurveda es el sistema Sankhya de filosofía y sus 24 principios básicos de creación; Prakruti – naturaleza primordial, Mahat-cinco Tanmatras – la forma causal de los elementos y los sentidos; la raíz de la energía del oído, tacto, vista, olfato y gusto., los cinco órganos sensoriales (oídos, piel, ojos, lengua y nariz), los cinco órganos motores (los órganos de eliminación, emisión, movimiento, expresión y agarre) y los cinco grandes elementos tierra, agua, fuego, aire y espíritu (Atma, Éter)

El estado absoluto, trascendente, no manifestado del ser es llamado **Sat-chit-ananda**, Ser-Conciencia-Bienaventuranza, la triple naturaleza de la realidad. Es también llamada **Brahmán**, la realidad creativa o **Purusha**, espíritu o conciencia pura. Prana, la fuerza de la vida o la vida en sí misma, se levanta como la fuerza original reflejada de la conciencia pura. La vida llega de lo absoluto, lo trascendente y es, en esencia, divina y eterna. El dominio de la naturaleza, llamado **Prakruti**, es insensible, inanimado y es solo una reflexión de la vida. Es transitorio y limitado.

Purusha, espíritu puro, la luz de la percepción o el ser morador, manifiesta Prakruti, naturaleza primaria, la fuente de la creación. Prakruti es la causa material de la creación, la fundación para el universo observable. Sus efectos son **inteligencia cósmica, ego, y la raíz de energía de los principios de los sentidos y los elementos**. Producen **la mente, los órganos de los sentidos y la acción y los grupos de los elementos básicos** los cuales constituyen toda la materia.

Los productos de la creación; los órganos sensoriales y los órganos de la acción trabajan a través del ego y nos da la idea de separación (con el cosmos). El ego siendo solo un proceso de separación y división no es una entidad separada. Nuestra esclavitud al dominio de la causa y el efecto se levanta como una función del ego. Toda la creación es un proceso de diferenciación, un proceso de pensamientos divididos dentro del ego a través del cual las energías son materia (Prakruti) y las leyes de inteligencia cósmica (Mahat) son capaces de tomar forma. Aparte del espíritu (Purusha) todas las cosas de diferenciación son un disturbio, una desviación o enfermedad.

### **El proceso de manifestación Sankhya:**

**Purusha:** conocimiento puro.  
 Más allá de la causa y el efecto.  
 Lo absoluto – El mismo.

**Ser Consciente**

Sat-Chit-Anand – el triple, la realidad trascendental de Brahmán:  
 Ser, Conciencia, alegría.

---

**Bienaventuranza Prakruti:** Naturaleza primordial. La fuente de la creación.  
 (Anandamaya Kosha) La fundación. La causa material de creación.

---

(Vijanamaya Kosha) **Mahat:** Inteligencia cósmica.  
 Inteligencia.

**Ahankara:**

Conocimiento mismo-ego.

**Chitta:**

Mente inconsciente.

**Buddhi:**

Mente consciente.

**Manas:**

Mente subconsciente,

Mente condicionada, emoción

No tiene valores o principios.

(Manomaya Kosha)

Emoción



## Los 5 tanmatras:

Las raíces de la energía de los sentidos de:	<b>Olfato</b>	<b>Gusto</b>	<b>Vista</b>	<b>Tacto</b>
<b>Oído</b>				

## Los 5 órganos de los sentidos:

(Jnanendrias)	<b>Nariz</b>	<b>Lengua</b>	<b>Ojos</b>	<b>Piel</b>
<b>Oídos</b>				

(Pranamaya Kosha)

Energía

## Los 5 órganos de acción

**Boca**

**Ano** **Reproductivo** **Pie** **Manos**

(Karmandrias)  
Expresión

Eliminación Emisión Movimiento Agarre

(Annamaya Kosha)

Sustancia

## Los 5 elementos:

**Tierra** **Agua** **Fuego** **Aire** **Espíritu**

(Mahabhutani)

## Las Gunas

Prakruti (Naturaleza primaria) está compuesta de tres cualidades primarias llamadas Gunas lo que significa "el que une". Esas son llamadas Sattva, Rajas y Tamas.

**Sattva** es la cualidad de la estabilidad, armonía, virtud o ser. Es la luz en la naturaleza con movimiento oculto, y hacia arriba y trae el levantamiento y el desarrollo del alma. Da felicidad y es el principio de la inteligencia.

**Rajas** significa la cualidad de la actividad, turbulencia o distracción. Es móvil, posee movimiento externo y causa acción de motivación o búsqueda en sí mismo. Crea dolor y sufrimiento y es el principio de la energía.

**Tamas** significa la cualidad de la inercia, pereza y oscuridad. Es pesada y obstruyente o velador de la verdad. Tiene un movimiento hacia abajo y causa degeneración, decaimiento y muerte. Causa desilusión y es el principio de la materialidad.

Proceden de las cinco raíces de energía de los principios (los tanmatras) y son más hábiles que los cinco elementos los cuales derivan de su actividad. Las gunas son la clave de todas las formas y procesos en la vida como todos los objetos en el mundo se levantan de diferentes combinaciones de ellos. Funcionan a través del ego sobre los cinco tanmatras, las gunas producen los órganos de los sentidos y la acción y los cinco

Elementos básicos. Cuando están en balance Prakruti está en balance y la creación se encuentra separada, cuando se encuentra fuera de balance traen el proceso de evolución. El balance de las gunas ocurre a través de una preponderancia de Sattva.

*“De Tamas viene el poder de la ignorancia el cual vela nuestra verdad natural. De Rajas viene el poder de la imaginación que proyecta el mundo y nos pone en enlace a la multiplicidad de la forma externa. De Sattva viene la claridad o paz a través del cual podemos percibir la verdad”.*

*“La vida viene de lo trascendente, lo absoluto y es en esencia lo divino y lo eterno. El fenómeno material u observable, el completo dominio de la naturaleza o Prakruti, no es solo insensible (no consciente en sí mismo), es también inanimado (no animado en sí mismo).”* Directamente del Purusha, “el espíritu o ser de pureza”, ahí se levanta la fuerza de la vida, Prana, el cual es la fuerza que anima y dirige todas las cosas.

Las gunas, funcionan a través del ego sobre los cinco potenciales sensoriales, producen los cinco órganos de los sentidos, los cinco órganos motores y los cinco grandes elementos o estados básicos de la materia. De Sattva las Tanmatras se modifican órganos de los sentidos; De Rajas se modifican en los cinco órganos de acción; de Tamas vienen los cinco elementos.

Una predominancia de la inercia, Tamas, causa los cinco grupos de elementos para incluir y llegar a ser diversificado por las acciones de las Gunas. De Sattva, claridad, viene el **espíritu** (espacio, el campo del ser); de Rajas, la energía, viene

el **fuego** (la energía de la transformación) y de Tamas, inercia, viene la **tierra** (formas sólidas). **Aire** (todos los gases) está compuesto de Sattva y Rajas; ligereza y movimiento. **Agua** (todos los líquidos) es Rajas y Tamas; movimiento e inercia.

Cinco alientos vitales (formas de Prana) se manifiestan de la energía principal de Rajas. Permiten la coordinación de los órganos de los sentidos con los órganos de acción y provee transferencia de información sensorial dentro de la capacidad de acción. **Tres principios biológicos gobernantes** o humores llamados **Vata, Pitta** y **Kapha** también existen.

**Vata** es el principio del aire biológico, Pitta el principio del fuego biológico y Kapha el principio del agua biológica. Proveen una estructura fisiológica para los elementos y los órganos los cuales llegan a ser la base del cuerpo físico.

**Prana**, el cual es la esencia de Vata, surge de la naturaleza de la realidad como ser puro o existencia. El ser, reflejado en la manifestación, es vida. Esto llega a ser nuestro deseo para vivir.

**Agni**, el cual es la esencia de Pitta, surge de la naturaleza de la realidad como conciencia pura. La conciencia pura se refleja en sí mismo manifestándose como el poder de percepción y discriminación, el cual es digestión sobre el nivel físico. Esto es nuestra búsqueda de luz y queriendo estar siempre en la luz.

**Soma**, el cual es la esencia de Kapha, surge de la naturaleza de la realidad como alegría divina o bienaventuranza. La bienaventuranza se refleja en si misma manifestándose como amor, cuidado y educación en la vida. Es nuestro deseo de felicidad.

Ayurveda está basado en un sistema de anatomía y fisiología que refleja esta visión de vida dando de esta manera una única perspectiva del cuerpo humano. “Nos enseña el lenguaje básico de la energía de vida y su funcionamiento orgánico en el cuerpo. Por lo tanto es algo mas allá de la anatomía y fisiología regular que funciona solo a un nivel físico y químico y no reconoce la fuerza de la vida o los humores.” Ayurveda desarrolla un conocimiento védico para promover la salud y longevidad requerida para experimentar la liberación. Se dirige a traernos de regreso el conocimiento mismo o conocimiento del espíritu. La salud es una parte de la acción correcta. Aparte del interior mismo, todas las cosas pueden ser consideradas como disturbio o enfermedad. La única cura real para la enfermedad es el conocimiento mismo.

### **Los Humores Biológicos.**

De acuerdo a los profetas (Rishis) hay tres fuerzas básicas o triplicidades en función en el universo. El principio de la vida o energía, el principio de luz o radiación y el principio de cohesión o amor. “Esos tres son uno: La vida es luz, el

cual es amor”. Como **Sat-Chit-Ananda**, ser, conciencia y bienaventuranza, expresan los tres pliegues naturales de la conciencia suprema los cuales se reflejan en sí mismo como vida, luz y amor. En el alma individual son percepción, inteligencia y sentimiento. La vida da al cuerpo sentido o cognición; la luz da al cuerpo animación; el amor da al cuerpo sentimiento. Como densidad material, llegan a ser aire, fuego y agua. Como las fuerzas de vida primarias en el cuerpo son llamadas Vata, Pitta y Kapha. En la **mente** son llamados **Prana, Tejas y Ojas**.

Ayurveda es esencialmente la ciencia de los tres humores. Son las tres fuerzas de vida primaria en el cuerpo las cuales son llamadas “**Doshas**” en Sánscrito, significa “el que obscurece”. La ciencia de los doshas es llamada “**Tridosha**”. Los doshas son “las fuerzas primarias y sustancias hábiles detrás de todas las funciones fisiológicas y psicológicas”. **“Son los principios y la piedra angular más importantes en el pensamiento y en la práctica Ayurvédica”**. Producen el cuerpo y también son los factores causantes en el proceso de enfermedad. Gobiernan la creación, mantenimiento y destrucción del tejido del cuerpo y la eliminación de desechos. Son los constituyentes básicos del cuerpo en su condición fisiológica normal y contribuyen al proceso de enfermedad cuando están en exceso o fuera de balance. Son también responsables de los fenómenos psicológicos tales como emociones, comprensión y amor.

El humor biológico aire es llamado **Vata**, el cual significa “lo que mueve las cosas.” Es la fuerza de movimiento detrás de las otras dos las cuales son consideradas “imperfectas”, o incapaces de movimiento sin él. Es la fuerza principal del sistema nervioso que gobierna el balance y orientación sensorial y mental. Da adaptabilidad mental y comprensión y es la fuerza vital básica (prana), la fuerza energizante del cuerpo el cual es derivado principalmente de la respiración.

El humor biológico fuego es llamado **Pitta**, que significa “lo que digiere las cosas”. Es responsable de todas las transformaciones químicas y metabólicas en el cuerpo y también gobierna la digestión mental, la capacidad para percibir la realidad y comprender las cosas como son.

El humor biológico agua es llamado **Kapha**, que significa “lo que mantiene las cosas juntas”. Provee sustancia, da soporte y forma el volumen de los tejidos del cuerpo. También provee soporte emocional en la vida y gobierna tratos como el amor, compasión, paciencia y perdón. También provee un vehículo o sustrato para los otros dos doshas.

Cada uno de esos doshas existe en un segundo elemento el cual sirve como un medio para su manifestación o su contención.

**Vata**, aire, es contenido en el espíritu por lo tanto es compuesto secundariamente de espíritu (éter). Reside en los espacios vacíos en el cuerpo y llena los canales

corporales y el sistema nervioso. Es también la fuerza de la vida que se mueve en la mente.

**Pitta**, fuego, existe en el cuerpo como líquido o agua, por lo tanto es también compuesto de agua. Existe principalmente en forma ácida y enzimas, debido a que el fuego no puede existir directamente en el cuerpo sin dañarlo. Los fluidos del cuerpo tales como fluidos digestivos, ácidos del estómago y la sangre representan Pitta.

**Kapha**, agua, existe en el medio sólido de la tierra, por lo tanto es también compuesta de tierra. Nuestro cuerpo físico contiene principalmente agua o aceites (grasa) contenidos dentro de los límites de la piel y otros tejidos de recubrimiento, representando la tierra. Tierra pura, sin embargo, es destructiva por su inmovilidad que bloquea funciones orgánicas. De esta manera, solo en solución en agua la tierra un nutriente es útil.

### **Cualidades y acciones de los humores:**

Cada humor tiene ciertas cualidades principales por las cuales las reconocemos. “Un exceso o deficiencia de esas cualidades indica un exceso o deficiencia del humor. Esto en el momento trae varios cambios patológicos en el cuerpo”. **Vata es sequedad, luz, frío, rigidez, habilidad y movilidad. Pitta es aceitoso, con filo o penetrante, caliente, luz, móvil y líquido. Kapha es húmedo, frío, pesado, pegajoso, suave y firme.** Vata es principalmente seco, frío y con luz; Pitta es caliente y con luz, Kapha es frío y pesado.

Vata es el humor principal y gobierna los otros dos. Es responsable de todos los procesos generales físicos y funciones orgánicas. Gobierna la energía, la respiración, y los sistemas nervioso y sensorial. Los disturbios en Vata tienden a tener implicaciones más severas que los otros dos humores y puede afectar la mente así como el cuerpo entero. Pitta gobierna la digestión, el calor, la percepción visual, la complejión, la comprensión y la inteligencia; todos los aspectos de luz y calentamiento del cuerpo. Kapha es el material de soporte o sustrato de los otros humores y da estabilidad al cuerpo. Lubrica las membranas mucosas y une y sirve para amortiguar el cuerpo entero. También gobierna la capacidad para sentir y simpatizar y dar calma emocional.

Cada humor tiene también su respectivo sitio en el cuerpo. “Vata está localizado en el colon, muslos, caderas, oídos, huesos y el órgano del tacto”. “Pitta está localizado en el intestino delgado, estómago, glándulas sebáceas, sangre, limo y el órgano de la visión”. “Kapha está localizado en el pecho, garganta, cabeza, páncreas, costados, estómago, limo, grasa, nariz y lengua.” El sitio principal de Vata es el colon. El sitio principal de Pitta es el intestino delgado. El sitio principal de Kapha es el estómago. En esos sitios principales acumulan y dan origen al proceso de enfermedad. Tratándolos en esos sitios, mediante métodos prescritos, podemos cortar este proceso desde su raíz.

La comprensión de los humores nos da una clave para comprender la fuerza vital del cuerpo y su proceso de balance o desequilibrio. Un principio fundamental de salud en Ayurveda es que uno puede crear balance en esas fuerzas internas a través del manejo de la dieta y hábitos comunes. Ayurveda nos da un claro sistema para hacer esto a través de métodos de manejo de los diferentes temperamentos individuales físicos y psicológicos o tipos constitucionales, que se originan de los humores.

### **La constitución humana:**

La constitución biológica básica de un individuo es determinada en su nacimiento. Está influenciada por factores tales como la genética hereditaria, la dieta, y hábitos de la madre durante el embarazo y circunstancias de nacimiento. Una vez ajustadas estas no pueden ser alteradas. Podemos, sin embargo, aprender a adaptar nuestro estilo de vida y hábitos basados en nuestra constitución de manera que estaremos menos afectados por las distorsiones. Podemos aprender cómo prevenir desequilibrios los cuales afectan la salud y también como tratarlos si se originan. Podemos comprender la enfermedad y las tendencias emocionales a las que podemos ser propensos y como reducirlas o cubrirlas.

Generalmente todas las enfermedades a las que un individuo es propenso pueden ser tratadas a través de métodos de balanceo de la constitución. Esta es la esencia de Ayurveda y da un amplio poder para prevenir la enfermedad, mantener la salud y aumentar la longevidad así como para el tratamiento de enfermedades. Conociendo nuestra constitución básica podemos proyectar un plan de vida para mantener la salud y maximizar nuestro potencial humano. Esto incluye la propia dieta, hierbas para la digestión, eliminación, energía y la mente, aceites y masaje, yoga, meditación, mantra y practicas espirituales, estilo de vida, purificación y prácticas de rejuvenecimiento todo específico a nuestra constitución.

El primer paso en el tratamiento Ayurvédico es determinar la constitución individual desde donde la mayoría de las enfermedades se originan del exceso del dosha predominante. Una constitución natural es más fácilmente revelada por atributos compuestos del cuerpo físico tales como, peso, complexión, estado general de metabolismo, digestión a través del tiempo de vida y hábitos y tendencias a enfermedades.

Cada uno de nosotros tiene, en su forma individual, alguna porción de los tres doshas. Kapha forma el agua o secreciones del cuerpo y nuestra carne. Pitta es el fuego o calor del cuerpo y la capacidad para transformar sustancias. Vata nos da nuestro aire y gobierna energías y actividades. La proporción de cada humor varía de acuerdo al individuo. Usualmente un humor predomina y afecta nuestra disposición y apariencia.

Hay siete tipos constitucionales básicos (*usted puede saber a qué tipo constitucional o Dosha pertenece cuando complete su test gratuito en el [sitio web de Centro Ayurveda](#)*). Algunas personas son fuertemente predominadas por un solo humor. Esas son llamadas tipo Vata pura, Pitta pura o kapha pura. Tipos duales o mezclados también existen donde dos doshas son relativamente iguales en proporción. Tres tipos duales existen como Vata-Pitta, Vata-Kapha y Pitta-Kapha. Un tipo balanceado Vata-Pitta-Kapha es también algunas veces encontrado.

Tipos mezclados o triples no son necesariamente indicativos de mejor o peor salud pero su manejo es algo más complicado. Los esfuerzos para balancear un dosha pueden afectar a otro. El tratamiento puede necesitar ser hecho por temporadas o sintomáticamente.

Grados diferentes de agravación de los humores pueden existir y pueden llegar a ser desequilibrados en diferentes formas relativas a sus diferentes atributos. Los humores nos dan un soporte general para comprender condiciones las cuales pueden ser afinadas para un diagnostico mas específico. Esto puede darnos un significado general efectivo de tratamiento y puede ser ajustado para más significados específicos de tratamiento.

### **Características Principales de la Ayurveda:**

- 1. Es el primer sistema holístico que integra el cuerpo, la mente y el espíritu.**
- 2. Está comprobado por la experiencia a lo largo de 5000 años.**
- 3. Sus principios son universalmente aplicables a la existencia diaria de cada individuo.**
- 4. Es capaz de tratar la causa de la enfermedad en vez de atender meramente los síntomas.**
- 5. Se centra en el tratamiento integral del paciente.**
- 6. Utiliza multitud de recursos terapéuticos, usualmente desatendidos, de la propia persona.**
- 7. La terapéutica específica se realiza fundamentalmente con remedios de origen natural.**
- 8. Está orientado a lograr el rejuvenecimiento y a restablecer el equilibrio corporal.**
- 9. Depura las toxinas acumuladas a través de las técnicas de Panchakarma.**

### **Panchakarma Clásico:**

La terapia de purificación consiste de *cinco partes* comúnmente conocidas como "Panchakarma":

**Enemas medicados (Basti).**



**Medicaciones nasales (Nasya).**

**Purgación terapéutica (Virechana).**

**Emesis – vomito terapéutico (Vamana).**

**Liberación terapéutica de sangre toxica (Rakta Moksha).**

Son considerados la forma más radical para limpiar el cuerpo y de esta manera eliminar, de una vez y por todas, la enfermedad que causan los humores. La purgación es el principal método para Pitta; el vomito para Kapha y enemas para Vata. A partir de esa base en el Occidente en algunas regiones y ocasiones se aplica el Panchakarma con algunas variaciones.

Esos métodos pueden ser aplicados en enfermedades agudas, para limpieza interna o para prevenir la acumulación de humores como una parte del mantenimiento de la salud, terapia de rejuvenecimiento o promoción de la longevidad. Las terapias Panchakarma pueden ser aplicadas de muchas maneras diferentes variando los métodos de acuerdo a los individuos, la enfermedad específica, la temporada, etc. En formas moderadas, sus métodos pueden ser usados de una manera general y como parte del auto-cuidado.

La terapia de mitigación debe ser seguida por algún tiempo previo a Panchakarma. Esto podría incluir una dieta ligera, reductora de dosha la cual limpie Ama (toxina). Es más importante comer ligero con condimentos adecuados. Una semana a tres meses es considerado un tiempo adecuado para esto, pero si usualmente seguimos un régimen de vida Ayurvédico esencialmente siempre estamos practicando terapia de mitigación.

### **Practicas preliminares:**

Preliminarmente a las cinco practicas Panchakarma hay dos practicas preliminares principales que son técnicamente una parte más de la mitigación. Esas son Snehana, la aplicación de aceites también llamada “terapia de oleación” la cual incluye el uso de aceites medicados externa e internamente, y Svedhana, terapia de vapor o transpiración terapéutica. Un periodo de intensa aplicación diaria de aceite y transpiración es hecha por un periodo de al menos una semana para mantener la salud o más de tres semanas para el tratamiento de enfermedades severas

### **Oleación:**

El aceite de ajonjolí caliente es aplicado sobre el cuerpo entero y frotado gradualmente con delicadeza, y masaje circular. Aceites medicados especiales

pueden ser aplicados a sitios específicos. Esta terapia es más importante por la aplicación de aceite que por el masaje. Los aceites son también tomados internamente al mismo tiempo.

Los aceites ayudan a perder y destruir toxinas es la piel y la sangre (ruta externa de la enfermedad) de manera que pueden ser drenados de los tejidos más profundos (ruta central de la enfermedad) y comienzan a fluir al tracto Gastrointestinal.

*“el masaje de aceite es un tratamiento útil en sí mismo para artritis, insomnio, agotamiento nervioso, parálisis, temblores, convulsiones, tos seca, estreñimiento y otros desordenes principalmente de Vata”.*

### **Transpiración:**

La transpiración es hecha inmediatamente después en una caja de sudor o con el vapor de hierbas diaforéticas. Las hierbas son cocidas en una olla de presión a la cual se le coloca una “manguera” en la parte superior. El vapor medicado es después aplicado a sitios específicos en el cuerpo tales como articulaciones artríticas inflamadas, etc. Baños de tina o regadera calientes, saunas o tubos calientes pueden ser empleados donde una caja de sudor no esté disponible.

La transpiración ayuda a destruir y disolver las toxinas, mejora la circulación periférica, abre los canales, alivia la tensión muscular y ayuda a limpiar y reducir el tejido adiposo (el sudor es el material de desecho del tejido adiposo). Las toxinas perdidas por el aceite son capaces de regresar al tracto gastrointestinal.

*“la terapia de transpiración es por sí misma un método efectivo para tratar fríos, gripas, asma, bronquitis, congestión nasal, dolores de cabeza, fiebre y otros desordenes del sistema pulmonar. Es particularmente útil para la mayoría de los desordenes del bloqueo de canales incluyendo artritis y gota”.*

Las terapias de aceite y transpiración son solo las principales practicas preliminares de Panchakarma no sus prácticas primarias. Ayudan a mover las toxinas a través de las rutas de enfermedad para su eliminación por medio de los principales métodos Panchakarma. Si se detiene en esas prácticas preliminares, sólo se han traído los humores agravados a su sitio de acumulación. Esto puede causar más desastre o enfermedad si no son eliminadas.

*“Mucho del mismo efecto a corto tiempo del masaje de aceite intenso puede ser ganado por la aplicación diaria moderada de aceites sobre un periodo largo de tiempo. Los métodos moderados de transpiración o la toma de hierbas diaforéticas y expectorantes como jengibre, cálamo o canela sobre un periodo de tiempo pueden también funcionar algunas veces como los métodos más fuertes de transpiración. Aun incluso en este caso, las cinco acciones de mayor limpieza, como enemas o purgación (colónicos, basti) debe ser hecha ocasionalmente para*

*asegurar que los humores no se acumulen. Pueden ser hechas anualmente o temporalmente como parte de un programa de mantenimiento de salud”.*

### **Practicas Primarias:**

#### **Enemas medicados (Basti, colónico):**

Esta es la terapia de desintoxicación más moderada y segura. Hay diferentes tipos de enemas para diferentes razones. Los enemas limpiadores son usados para disipar alto Vata de su sitio en el intestino grueso. Enemas con sus mezclas tonificantes o regeneradoras son frecuentemente dados después de enemas limpiadores como parte de prácticas de tonificación y rejuvenecimiento.

#### **Medicaciones nasales (Nasya):**

Los practicantes ayurvédicos usan una variedad de preparaciones herbales tales como polvos, cocciones y aceites para aplicación directa a las fosas nasales. Esta práctica es llamada *Nasya*. En Panchakarma, son dadas hierbas limpiadoras a través de la nariz en forma de aceite de ajonjolí medicado, ghee, después de primero hacer masaje de aceite y aplicación de calor a la cara y la cabeza.

#### **Purgación terapéutica (Virechana):**

La purgación es el más simple de los tratamientos de Panchakarma. Es dado un purgante fuerte como ruibarbo, sena o aceite de ricino. Triphala (bibithaki, amalaki y haritaki) puede también ser usado si es hecho en grandes dosis suficientes.

La purgación es usada para eliminar Pitta de su sitio en el hígado, vejiga e intestino delgado. La terapia de purgación puede ser usada donde sea que sea necesario para limpiar los intestinos. Hierbas purgantes son usualmente usadas en la tarde, de manera que cerca de cinco movimientos de evacuación ocurren en el siguiente día, limpiando el tracto digestivo bajo.

#### **Emesis – vomito terapéutico (Vamana):**

El vomito es usualmente aplicado cautelosamente. No es usualmente hecho por ser algo molesto. Es posible a aprender a hacerlo para nosotros mismos con paciencia y practica y puede ayudar a remover Ama del sistema.

*“Mucho del efecto a corto tiempo de la terapia emética puede ser ganado a través del uso a largo plazo de hierbas expectorantes, como jengibre, cardamomo y cálamo, formulas como Trikatu, y a través de seguir una dieta anti-Kapha y reductora de moco”.*

### **Liberación terapéutica de sangre toxica (Rakta Moksha):**

La terapia de hemorragia terapéutica (sacar sangre) no es muy usada como alguna vez lo fue en la India. *“el uso de hierbas alterantes fuertes como manjishtha, katuka, cúrcuma o bardana pueden tener el mismo efecto a largo plazo”.*

### **Practicas a seguir:**

Panchakarma comienza con mitigación y finaliza con terapia de tonificación y conforma el principal método de Ayurveda. Es algo semejante al pilar central de Ayurveda. Es tradicionalmente hecho clínicamente y de esta manera requiere algún estudio especial y preparación para administrar.

El tratamiento tiene varias prácticas a seguir y no es una terapia aislada que puede ser hecha una vez y olvidada. Debe ser integrada en un único régimen de vida. Podría tomar más de una sesión para limpiar toxinas situadas profundamente. Después de Panchakarma debemos regresar a una dieta y estilo de vida en armonía con nuestra constitución. Después del éxito del tratamiento debemos estar listos para el tratamiento de tonificación para reconstruir nuestros tejidos después de eliminar la enfermedad causada por los humores.

**Rejuvenecimiento** (Rasayana) es el remedio tomado, una forma especial de tonificación. Sigue la limpieza profunda y eliminación del exceso de humores del cuerpo debido a que la renovación real solo es posible una vez que los factores de decadencia han sido llevados lejos. Esto distingue el rejuvenecimiento de la terapia de tonificación regular, la cual puede ser dada en cualquier condición de debilidad, incluso aunque muchos de sus métodos sean iguales.

### **Terapia de tonificación:**

La terapia de tonificación es dada a la gente mayor de edad, mujeres embarazadas o recién nacidos, niños jóvenes, para la debilidad, demacración,

convalecencia, en anemia, mala nutrición, debilidad sexual, impotencia o infertilidad, y en estados de debilidad de nervios, colapso emocional, insomnio crónico o extenuación nerviosa. Esto puede ser útil para vegetarianos o gente que está haciendo trabajo mental o físico fuerte, o donde sea que sea requerida nutricional adicional.

*“la tonificación es la primera terapia para tipos Vata y condiciones Vata ya que Vata es una fuerza catabólica que trae cerca el agotamiento de los tejidos”.* Es también útil en condiciones Pitta como fiebre, hemorragia, hepatitis, úlceras, etc. Lo cual puede traer severa debilidad. También puede beneficiar algunas condiciones Kapha las cuales agobian o debilitan.

La principal temporada para la aplicación de la terapia de tonificación es en el otoño cuando la sequedad de Vata y ligereza prevalecen. En invierno también es útil, cuando necesitamos más fuerza y peso y podemos digerir alimentos pesados. Su aplicación es generalmente más por constitución que por temporada y puede ser iniciada en cualquier momento que exista severa debilidad.

Puede ser continuado por largo tiempo; meses o años. Generalmente a edad avanzada de donde obtenemos lo que más necesitamos, particularmente mas allá de los cincuenta años.

Está contraindicado en condiciones Ama, por lo obeso, durante fríos o gripa y desordenes de congestión, fiebres, enfermedades infecciosas o agudas. *“Debido a que los alimentos tónicos y hierbas pueden ser difíciles de digerir por su naturaleza pesada el estado del fuego digestivo debe ser siempre considerado”.*

### **Métodos de tonificación:**

*“El principal método de administración es la dieta; alimento rico y nutritivo, junto con hierbas tónicas fuertes, masaje de aceite moderado, descanso y relajación. Las sustancias tónicas son usualmente dulces y placenteras y predominan en los elementos de la tierra y el agua”.*

La tonificación es más simple que la terapia de eliminación la cual tiene muchas rutas de eliminación tales como la purgación, transpiración, etc. La tonificación tiene solo un método primario; incremento de la nutrición. Esto no solo se trata de comer más, sin embargo, Ayurveda usa otras maneras de incrementar la nutrición a través de diferentes sitios en el cuerpo tales como la piel, nariz y colon. *“Eso permite una terapia de tonificación más amplia y muestra la naturaleza comprehensiva del alcance Ayurvédico”.*

Generalmente uno debe:

Reducir trabajo físico y mental.

Dejar de lado la preocupación, inquietud y ansiedad; no preocuparse por el cuidado del mundo.

Dormir temprano, dormir tanto como se desee.

Reducir la actividad sexual.

Hacer ejercicios moderados de incremento de respiración (pranayama hace energía).

Reducir la estimulación en medios masivos, estar en un ambiente de paz.

Evitar sustancias estimulantes como café, tabaco y drogas.

Practicar la contemplación, estudio y meditación espiritual.

Tomar un descanso en la naturaleza o permanecer en tranquilidad, en un lugar confortable.

Una enfermera o compañía familiar amorosa es útil, en casos severos es necesario.

### **Terapia de Aplicación de Aceite:**

El uso interno así como externo de aceites es incluido en la terapia de aplicación de aceite. En Panchakarma los aceites son aplicados externamente para ayudar a preparar las toxinas para su eliminación pero el cuerpo puede también nutrirse a través de la piel. Esto permite a los nutrientes penetrar en los huesos, tejido nervioso y tejidos más profundos, saltando el tracto digestivo.

Los aceites usados incluyen aceite de ajonjolí, almendras, oliva, coco, aguacate y varios tipos de aceites de ajonjolí medicados. Son requeridos algunos cuidados ya que algunos aceites, incluso cuando se aplican externamente tenderán a suprimir el fuego digestivo.

Internamente podemos agregar aceites tales como ghee (mantequilla clarificada), aceites de ajonjolí, o varias grasas animales o caldos de carne a nuestra dieta. Es buena la leche caliente con 1 ó 2 cucharadas de ghee y condimentos tales como jengibre o azafrán para este propósito.

Los aceites pueden también ser tomados internamente en la forma de enemas. Las hierbas tónicas pueden también ser tomadas de esta manera. La leche masala y carne o sopas son también usadas de esta manera. También es hecha aplicación nasal de tónicos. La mantequilla clarificada, aceite de ajonjolí y hierbas que nutren el cerebro, particularmente en la forma de aceites y ghee medicados son tomados de esta manera.

## **Tonificación Para Los Humores:**

**Vata:** “Vata requiere terapia de tonificación fuerte y típica, como terapia de mitigación pero más fortalecedora”.

Mucho descanso y sueño.

Masaje de aceite moderado – una aplicación de aceite no demasiado pesado

Baños calientes de sales o minerales – pero no terapia de transpiración.

Enemas nutritivos – enemas limpiadores solo ocasionalmente.

Evitar el ejercicio y exposición a los elementos excepto baño de sol.

Alimentos – el lado más rico de la dieta anti-Vata:

Iniciar con una dieta blanda de chincharos – guiada hacia una dieta más rica con comidas frecuentes.

Granos enteros; trigo, arroz, avena.

Leguminosas, aceites, sal, condimentos.

Hierbas tónicas; ashwaganda, ginseng, Kapikacchu, bala, shatavari, malvavisco, astrágalo, regaliz, Triphala.

Condimentos; jengibre, canela, clavos, pimienta larga – principalmente dulce, y sabor picante.

Tomar: 4 gms de ashwaganda / 1 gm de cálamo por taza de leche caliente 1 cucharada de azúcar cruda desde una vez al día hasta cuatro veces por día en condiciones de severa debilidad.

**Pitta:** “la tonificación para Pitta es más moderada que para Vata”.

Masaje moderado sin demasiado aceite.

Evitar terapia de transpiración.

Evitar terapia de purgación – puede tomar laxantes lubricantes (psillium) si hay estreñimiento.

Evitar ejercicio y exposición a los elementos.



Alimento; el lado nutritivo de la dieta anti-Pitta:

Dieta rica sin ayuno y sin saltar comidas.

No alimentos crudos, muy pocos jugos fríos.

Leguminosas, tofu, algunos vegetales verdes,

Productos lácteos dulces como leche, algo de azúcar, no condimentos, un poco de sal.

Hierbas tónicas; Amalaki, gel aloe, shatavari, bala, gotu kola, malvavisco, regaliz – principalmente dulces y ligero sabor amargo.

Tomar: 4 gms de shatavari / 2 gms de hinojo por taza de leche caliente y 1 cucharada de mantequilla clarificada (ghee) y azúcar cruda (piloncillo) una vez al día hasta cuatro veces por día en condiciones de severa debilidad o simplemente tomar chaywanaprash.

**Kapha:** “la tonificación para Kapha incluye un alcance menos nutritivo y más estimulante que la tonificación general”.

El masaje es bueno – pero no un masaje demasiado fuerte de preferencia con polvo sin aceite, p.e. polvo de haba.

La terapia de transpiración moderada es correcta.

Evitar la purgación o el vomito.

Descansar adecuadamente – pero no dormir durante el día.

Evitar el ejercicio fuerte y la exposición a los elementos – excepto baño de sol.

Ejercicio, pero no agobiar la mente.

Alimento; no alimento crudo, no demasiada comida ligera, el lado nutritivo de la dieta anti-Kapha.

Granos enteros; maíz, cebada, arroz.

Leguminosas; tofu, garbanzo, lentejas.

Evitar productos lácteos, uso libre de condimentos, algunos aceites incluye algo de mantequilla clarificada, son buenos los hongos shitaki. Para debilidad severa, algunos aceites como el de ajonjolí o de almendras pueden ser buenos si se toman con condimentos digestivos.

Hierbas tónicas; ajo, pimiento largo, mirra, gel aloe (con condimentos) campana, canela, jengibre, shilajit – principalmente picante y solo ligeramente dulce con predominante energía. No amargos fuertes tales como sena, ruibarbo, genciana, berberis.

Tomar: 2 cucharadas de gel aloe con ½ cucharada de jugo de jengibre fresco y 1 cucharada de miel de abeja de buena calidad dos veces por día o cada 2-3 horas en debilidad severa.

### **Rejuvenecimiento:**

El rejuvenecimiento es la terapia de administración que sigue la limpieza profunda interna o Panchakarma. Es una terapia de tonificación aplicada de una manera estricta y, en general, no difiere de lo dicho arriba. Lo más importante es el rejuvenecimiento de los tejidos más profundos y sistema reproductivo ya que este es el principal sistema de energía para el cuerpo. La mayoría de las sustancias que hacen esto incrementan Ojas (defensa corporal).

La más vieja y más importante parte de la terapia Ayurvédica es el rejuvenecimiento de la mente, es la fundación de todas las otras formas de rejuvenecimiento, ya que los principales factores que causan enfermedad se originan de la mente. Esto es algo complicado, si no podemos hacer todo incluso haciendo una parte de eso puede ser muy útil. A continuación aparece una breve descripción del procedimiento:

### **Rejuvenecimiento para la mente: (Brama Rasayana)**

Tomar de una semana a un mes para practicar.

La mente solo es rejuvenecida en silencio, por eso el silencio y la paz de la mente es el principal factor.

Adoptar la actitud del testigo u observador o Purusha por:

Practicar el auto-examen.

O rastrear el “yo” – regresar el pensamiento a su origen

O rendirse a lo divino.

Practica de la paz induciendo mantras:

om, ram, sham, gayatri mantra.

Decirlo fuerte o mentalmente o en todo el día dondequiera que la mente empiece a vagar.

Pranayama en siddhasana o padmāsana:

Sentado la mayoría del día o tanto como sea posible.

Trae equilibrio al cuerpo y a la respiración.

Abstinencia sexual en pensamiento, palabra y hecho.

Abrevia la tendencia de la mente a dispersarse en si misma a través de la búsqueda exterior de objetos de disfrute, tanto como sea posible.

Fortalecimiento de Agni a través de comer:

Alimentos sátvicos, solo hierbas y condimentos

Dieta ligera, no sobrepasar, ayuno.

No estimulantes; café, té, drogas etc.

Aromas sátvicos y Flores etc.

Rosa, incienso de sándalo y aceites sátvicos.

Llevar colores moderados

Azul moderado, verde, blanco y algún oro.

Hierbas: Gotu Kola (Brahmi),

Jalea herbal Brahmi Rasayana.

1/2 cucharada de Brahmi,

1/2 cucharada de Cálamo,

1/2 cucharada de Ashwagandha,

1/2 cucharada de Regaliz.

Dos cucharada / taza de agua o en leche con mantequilla clarificada (ghee)

El retiro en la naturaleza es esencial:

Invierno es una buena temporada; solsticio de invierno en las montañas o en un área abierta donde Prana fluya libre, de preferencia no en tierras bajas.

Dormir tan poco como sea posible:

Dormir entre la media noche y las 04:00 AM

Evitar actividad física excepto por cortas caminatas.

Meditar a las 04:00 AM, al amanecer, por la tarde al atardecer y a la medianoche.

La soledad es preferible:

Evitar toda estimulación mental; multitudes, música alta, computadoras, periódicos, etc.

Dejar a un lado el apego al pasado, preocupación, ansiedad, ambición y el empeño.

Uno debe temporalmente morir para el mundo y permitir a uno mismo renacer en la paz de la naturaleza.

La paz y la quietud de la mente el principal objetivo.

## Los canales invisibles - **Nadis**

En medicina ayurvédica hay un complejo, explícito y claro entendimiento del cuerpo humano. Puede ser resumido como consistente de tres **Doshas** (humores biológicos), siete **Dhatus** (niveles de tejidos), los catorce **Srotas** (canales – hay 16 para la mujer), y 14 **Nadis** mayores (ductos o tubos).

La colocación y función de los órganos fue también comprendida por doctores ayurvédicos antiguos. Sin embargo, le dieron un lugar **secundario** a los sistemas mencionados (órganos y colocación). Su percepción era que los canales, gruesos y sutiles, eran realmente responsables de la salud de los órganos individuales. Vieron a través de evidencia el cuerpo (vivo) como una unidad integral funcionando en armonía e interrelacionada completamente, muy diferente de investigar sobre cadáveres. De esta manera, los métodos de tratamiento en Ayurveda se revuelven primariamente para conseguir los tres **doshas** en equilibrio y los sistemas **dhatu**, **srota** y **nadi** para funcionar correctamente

El más sutil de los sistemas es el sistema nadi. Los otros dos, los siete niveles de tejidos, **dhatus** y los catorce (o dieciséis) canales, **srotas**, son más físicos. Los siete tejidos ó dhatus son el resultado directo de lo que comemos. El alimento es lentamente refinado a lo largo de los niveles hasta que finalmente llega a ser átomos en la forma de fluidos reproductivos. Es atómico en el sentido de que es capaz de producir vida. El sistema de canales ó srotas, lleva alimento, aire, sangre, desechos y sustancias principalmente físicas. Aunque hay canales para

la mente y para el prana también (los dos de estos siendo diferentes que el del nadis)

El prana es la base de los doshas y los nadis mantienen una red para que se muevan a lo largo del cuerpo en sus formas sutiles y los canales en una forma tosca. Los nadis son la base de los otros dos sistemas mayores porque los nadis son donde circulan los pranas (los cinco vayus ó vientos) en el cuerpo y que anima los otros sistemas. El tejido nervioso (*Majja Dhatu*) y el canal nervioso (*Majjavaha Srota*) se alimenta directamente por el vayus en el hueso y estructura de la médula. Son los nadís que transporta la energía vital a lo largo del cuerpo. Así ellos son el mejor lugar para empezar la terapia.

Las Descripciones de los nadís son frecuentemente mencionados a lo largo de escrituras Védicas e hindúes. Mucha de la mitología de India es vista de una manera muy superficial, cuando de hecho está llena de muchos significados esotéricos profundos. Todos los textos Tántricos antiguos usan las metáforas para describir los chakras y nadís. Esto se exige para permitirle sólo al estudiante inteligente, capaz comprender el significado real - demostrando su valor como un discípulo y como un destinatario de la energía Divina.

Un ejemplo de esto es la historia del Señor Krishna y los *gopis* (Literalmente secreto, también significa todavía los boyeros hembras). Krishna era el amante de 16,000 gopis, de 200 él era muy aficionado, y una era su amante predilecto, Radha. Hay 72,000 nadis en el cuerpo, 16,000 de los cuales son importantes, 200 de los cuales son primarios y uno que trae la unión con dios. El Krishna Lila es el baile de los nadis en el despertar del Ego (es decir, Kríshna. =. Ego, Gopi = nadi). Éste es sólo un ejemplo de muchos.

Las escrituras yoga establecen que hay 72,000 nadís en el cuerpo. Son una fina red de canales sutiles extendida a lo largo del cuerpo etérico (cuerpo de prana, vaina pránica, o cuerpo enérgico ó aun cuerpo bio-plasmático). Toda enfermedad es el resultado de la congestión, bloqueos o restricciones en el sistema nadi. Contrariamente a muchos escritos ocultos, el cuerpo pránico (etérico) penetra el físico. Mientras muchas personas miran el cuerpo humano como una progresión de capas, como una cebolla, lo contrario es realmente la verdad. Cada cuerpo penetra el otro al centro del físico. Esto hace entonces posible para el sistema nadí existir simultáneamente en el cuerpo enérgico y físico.

No es el propósito de este documento entrar en detalle sobre los nadís así que nos enfocaremos principalmente en los catorce nadís mayores que proporcionan prana a los órganos de los sentidos, los sentidos, los órganos de acción, y las áreas mayores del cuerpo. Usando estos nadis en el masaje nosotros podemos equilibrar la función pránica entera del cuerpo. Se relacionan directamente a los cinco sentidos y así a la mente. Por eso, trabajando en el sistema nadi en el masaje podemos lograr un efecto terapéutico muy equilibrado en el sistema entero cuerpo / mente. Esta es la función primaria de dar el masaje porque todos los métodos terapéuticos en Ayurveda se reducen finalmente al tratamiento de

prana. Y como los nadis son los canales del pranas permanece la razón de que lo que hagas directamente sobre ellos será lo más eficaz.

Es posible trabajar directamente en el pranas y nadis sin tocar el cuerpo físico, más bien sobre la “vaina pránica” del cuerpo. La eficacia del trabajo aumentará grandemente sin tener en cuenta el método terapéutico que está empleando si entiendes los nadis y sus funciones.

## Descripción de los Catorce Nadis

Hay seis nadis en el lado derecho y seis en el lado izquierdo del cuerpo. Hay dos en medio del cuerpo. Esto hace catorce en total. Todos esos nadis empiezan del chakra *Muladhara*, o la raíz central en la base de la columna.

El cuerpo funciona en una polaridad básica, masculino-femenino, receptivo-acción, yin-yang. Cada tradición ha reconocido esta polaridad fundamental en la vida y en el cuerpo. Los sabios Védicos repartieron el sol y la luna metafóricamente para representar los lados activos y pasivos de la creación. Además, el lado activo se relaciona a guna rajas (acción, positivo) y que el lado pasivo se relaciona a tamas (inercia, negativo). El canal medio se relaciona a sattva (equilibrio) o a los tres gunas como es notado por algunos estudiosos.

En este sentido el uso de los gunas no es “negativo” significando que tamas es una cualidad indeseable de tener y rajas sólo, a menos como en el caso del funcionamiento mental. Los tres gunas son parte de la naturaleza y no podríamos ser capaces de dormir en la noche si no fuera por la dominancia de tamas en la noche lo cual nos permite dormir. ¡Por el mismo caso si no fuera por rajas no seríamos capaces de levantarnos en la mañana! Es la incomodidad de los gunas, o el funcionamiento “equivocado” de los gunas que es problemático y eventualmente causa enfermedades. Por eso, cuando el nadi femenino, lunar *Ida* es referido como tamásico no es un juicio establecido. Ni tampoco es la referencia al nadi masculino, solar, *Pingala*, un juicio.

El **Pingala** controla y domina el lado derecho del cuerpo y el **Ida** controla y domina el lado izquierdo del cuerpo. Cuando el prana está moviéndose en uno de esos nadis todos los otros nadis asociados con el son usualmente activados también. El lado derecho es pitta por naturaleza y el lado izquierdo del cuerpo es kapha por naturaleza. El hombre en general tiende a ser ligeramente más pitta en energía a pesar de su prakruti (constitución natal). La mujer tiende a ser más kapha en energía a pesar de su prakruti. Esto es debido al funcionamiento del **Pingala** y el **Ida**.

Esos dos nadis se entrelazan alrededor del nadi central, el *Sushumna*. Lo cruzan cuatro veces conforme van alrededor del 2do, 3ro, 4to y 5to chakras (las localizaciones tradicionales yogicas – no las occidentales). El Sushuma es el nadi más importante en el cuerpo y sube – en un sentido metafórico – al centro de la

columna espinal. Los seis chakras están adheridos a este nadi y termina en la corona de la cabeza o en el chakra *Sahasrapadma*. La corona central no es un chakra en el sentido de los otros seis chakras.

Esos son los tres principales nadis que controlan los demás en el cuerpo. El Sushuma provee la energía básica (prana) para el cuerpo entero y usa los chakras para distribuir esta energía a los órganos y glándulas endocrinas a un nivel sutil. Es asistido por los nadis solar y lunar, el Pingala e Ida respectivamente. Todos los métodos yogicos, como pranayama y asanas funcionan sobre esos tres nadis. Yoga Kundalini funciona primero sobre los nadis derechos e izquierdo después sobre el nadi central desarrollando y refinando el udana vayu – esto es supuesto por el resultado en la activación del *Prana Shakti*, o energía pránica primordial. Esto es soportado por un estado balanceado de ojas y tejas en el cuerpo y la mente. Es la unión de los tejas y ojas que activa la energía Kundalini (Prana Shakti). Después sube a la corona de la cabeza. Este “shakti” debe después regresar del centro de la corona al corazón espiritual para la Realización de Dios (Ego) como resultado.

Mucha gente juraría que han experimentado el “kundalini”. A pesar de que es una experiencia común para sentir el udana prana subiendo y bajando la columna, esto no quiere decir que sea un medio para el Prana Shakti o Kundalini. Incluso un despertar parcial del kundalini resultará en poderes sobrenaturales o disturbios psicológicos.

Como trabajadores corporales (terapeutas), podemos ayudar a una persona a través de trabajar sobre los nadis, pero eso es insignificante comparado al trabajo que una persona debe hacer por ellos mismos. Toda curación natural regresa a este punto – la **auto responsabilidad**. Cualquier meditación o pranayama que practique una persona los beneficiara más a mediano plazo que una serie de sesiones de trabajo corporal. Por eso, es importante que animemos a la gente a hacer alguna forma de auto trabajo. El trabajo corporal juega un papel importante en ayudar a la gente a comenzar un estilo de vida correcto o limpiar problemas que pueden generarse debido a situaciones extremas, o malos hábitos pasados. La terapia de masaje en Ayurveda, como todas las terapias ayurvédicas, debe enseñar a la gente a practicar regímenes diarios que previenen enfermedades en primer lugar.

## Nadis Centrales

Sushuma – corre de la base de la columna a la corona. Provee el movimiento general hacia arriba de prana puro que alimenta el cuerpo entero.

Alambusha – corre del comienzo del salida de prana impuro para salir del

Sushuma al ano. Provee la cuerpo.



## **Nadis Derechos**

Kuhu – corre de la base de la columna arriba al segundo chakra y después va al final del pene o la vagina. Provee prana a los tractos reproductivos y urinarios.

Varuna – corre de la base de la columna arriba al cuarto chakra y después se ramifica para proveer prana sobre todo el cuerpo entero. Se dice que existe dondequiera.

Yashasvati – corre de la base de la columna al tercer chakra en el ombligo y después se ramifica al brazo derecho y la pierna derecha. Provee prana a los miembros y permite el movimiento.

Pusha – corre de la base de la columna al sexto chakra en el “tercer ojo” y después se ramifica para proveer prana al ojo derecho.

Payasvini – corre de la base de la columna al sexto chakra en el “tercer ojo” y después se ramifica para proveer prana a la oreja derecha.

Pingala – corre de la base de la columna al sexto chakra en el “tercer ojo” y después se ramifica para proveer prana al pasaje nasal derecho.

## **Nadis Izquierdos**

Visvodhara – corre de la base de la columna al tercer chakra en el ombligo y después se ramifica para proveer prana al área del estomago.

Hastijihva – corre de la base de la columna al tercer chakra en el ombligo y después se ramifica al brazo izquierdo y la pierna izquierda. Provee prana a los miembros y permite el movimiento.

Saraswati – corre de la base de la columna al quinto chakra en la garganta y después se ramifica para proveer prana a la lengua y boca.

Gandhari – corre de la base de la columna al sexto chakra en el “tercer ojo” y después se ramifica para proveer prana al ojo izquierdo.

Shankhini – corre de la base de la columna al sexto chakra en el “tercer ojo” y después se ramifica para proveer prana a la oreja izquierda.

Ida – corre de la base de la columna al sexto chakra en el “tercer ojo” y después se ramifica para proveer prana al pasaje nasal izquierdo.

Mirando esos nadis podemos ver que ocho de ellos llegan en pares. El Ida y Pingala sirven para traer prana dentro y fuera de los pasajes nasales y controlan

el sentido del olfato. El Shankhini y el Payasvini controlan las orejas y el sentido del oído. El Gandhari y el Pusha controlan los ojos y el sentido de la vista. El Hastijihva y el Yashasvati controlan las acciones motoras de los miembros y de esta manera el movimiento.

Los restantes seis controlan las otras acciones motoras o sentidos. El Saraswati controla el sabor y la lengua. Visvodhara controla el sistema digestivo y la habilidad para digerir. Kuhu controla los sistemas reproductivo y urinario. Y Varuna controla la respiración, circulación, piel y así el sentido de toque. Alambusha controla la acción de eliminación y Sushuma controla el sistema nervioso y el cuerpo entero, contiene los demás nadis ya que es el pilar central del cuerpo sutil (cuerpos etérico, astral y mental en el sistema Occidental).

## TERAPEUTICA NADIS

El uso primario de los nadís en masaje Ayurvédico es pacificar las funciones motoras y los cinco sentidos. Ambos son controlados por el vata dosha (vayu). Los textos Ayurvédicos clásicos declaran que vata es responsable de la mayoría de las enfermedades. Tratando el sistema nadi tenemos un medio directo para pacificar vata. *Éste es una de las aplicaciones más importantes de terapia de masaje en Ayurveda.*

Esta forma de masaje se llama *Abhyanga*, que generalmente se clasifica como masaje general. Abhyanga también quiere decir el automasaje que podemos hacer periódicamente como parte de nuestro régimen ó rutina (dinacharya) Ayurvédico. Abhyanga también puede querer decir masaje como un método terapéutico preventivo, por ejemplo: uno que equilibre o pacifique los tres doshas. Usando conscientemente el nadis en masaje se puede alcanzar ambos un método de pacificar vata (incluyendo los sentidos y funciones motoras) y de prevención de enfermedad.

La otra forma de terapia del masaje en Ayurveda se clasifica bajo la categoría de Snehana. Snehana es propiamente parte de Pancha Karma y está principalmente relacionado con la aplicación de untar el aceite y no las técnicas de masaje

Uno de los más importantes métodos de tratar los nadis es a través de nuestras rutinas de mantenimiento diario. Con la higiene apropiada y el uso correcto de los sentidos. Una sobrecarga de los sentidos es una de las causas principales de enfermedades. La terapia de masaje es muy eficaz en el combate al abuso o sobrecarga de los sentidos. No obstante, este tratamiento debe empezar con nosotros mismos. Como practicantes del cuidado de la salud, debemos ser conscientes cómo usamos nuestra mente y los órganos de los sentidos. La importancia de esto es frecuentemente pasada por alto o subestimada.

Los órganos de los sentidos, incluyendo las cualidades sutiles de la mente, son la llave para la salud a largo plazo. El sobreuso de estos órganos es la causa de

perturbar vata y el cuerpo entero - esto produce enfermedad. Finalmente, es el mal uso de los sentidos que, emparejado con deseos fuera de control, crea vasanas y samskaras (impresiones almacenadas).

Estas impresiones latentes son responsables de la ignorancia. Por esto es llevada la ignorancia a todos los niveles. Empezando con el nivel mundano del cuerpo físico – Por ejemplo: la ignorancia es la causa de las enfermedades – hasta la ignorancia de nuestra verdadera naturaleza eterna. Por eso, el control y mantenimiento apropiado de los órganos de los sentidos y los sentidos - así los nadis y pranas - son primordiales para nuestra salud, físicamente, mentalmente y espiritualmente.

Los regímenes Ayurvédicos de salud son muy fuertes en este tipo de mantenimiento. Se aconseja integrar estos métodos primero en tu vida y después presentarlos a otras personas. Los básicos son: limpieza diaria, estimulación apropiada (yoga) - no excesiva - y nutrición. El masaje de aceite es uno de los más importantes métodos de nutrición en los regímenes Ayurvédicos de salud diarios. La extracción (virgen) fría, aceites naturalmente extraídos son altos en vitaminas, minerales y nutrientes. La piel, como has aprendido ahora, es un órgano de asimilación y se relaciona al sentido del tacto. El aceite nutre el cuerpo entero a través del sistema Varuna nadi (el Varuna nadi es un sistema muy complejo de canales diminutos que existen encima del cuerpo entero). El aceite de ajonjolí es altísimo en calcio.

Un factor importante del auto cuidado es el cuidado de las narinas (fosas nasales). Ya que son la toma de corriente para Ida y Píngala (soporte para los otros nadis) son el lugar más directo e importante de tratamiento en el cuerpo. La limpieza diaria y nutrición de las narinas con jalneti (lavado de nariz) ha mantenido un alto lugar en regímenes Ayurvédicos y yogicos. Después de limpiar, lo cual es hecho con la cabeza inclinada hacia atrás y de lado, permitiendo que un flujo de agua salada con ghee tibia atraviese las narinas, pueden nutrirse todas las mucosas nasales y paranasales con esto. Poner gotas de ghee derretido directamente en la nariz. Si esto se hace diario entonces el cerebro es nutrido y el vata dosha se mantiene en equilibrio. Un simple cuentagotas y una pequeña botella de jalneti con agua y aceite de ghee es una manera muy conveniente de trabajar directamente sobre vata cuando viajas - aplicar tres o cuatro gotas a cada lado de antes y después del viaje. Otras formas de nutrición son el silencio, estando en la naturaleza, amor, comida sana en cantidades moderadas, y meditación. La forma más alta de nutrición es no pensar. Para desasociarse del parloteo de la mente y del arroyo perpetuo de pensamientos individuales que se llaman el pensamiento. Esto permite entonces a tu verdadera naturaleza surgir, disipar la ignorancia y traer felicidad y salud. Esto puede hacerse por meditación sobre el prana y la conciencia que es inherente al interior.

## Referencias Bibliográficas

### En Español

----Javier Plazas y Carmen S. Villaescusa. Terapia Ayurvédica para el sistema digestivo gastrointestinal y el estrés colateral – Ed. Vedic

----Candis Cantin Packard. - Ayurveda- guía práctica -- Ed. Obelisco

----Dr. Robert E. Svoboda. Ayurveda, medicina milenaria de la India. Ed. Urano

----Dr. Robert Sachs - Ayurveda Tibetano – Ed. Obelisco

----Dr. Marcus de Oliveira - Manual del Curso “Mente y Cuerpo Radiante con Ayurveda”.

----Dr. Marcus de Oliveira - Manual del Curso “Masaje Ayurvédico”

----Dr. Marcus de Oliveira - Manual del Curso “Energética Herbal Ayurvédica”

----Dr. Marcus de Oliveira - Autoperfección con Ayurveda, el manual de operación de los Vedas. Libro en Imprenta

----Dra. Dulce Ma. Hernández - Manual del Curso “Gastronomía Ayurvédica”

### En Inglés

----Lad, Vasant. Ayurveda: The Science of Self-Healing. Lotus Press: Santa Fe

----Usha Lad & Dr. Vasant Lad. Ayurvedic Cooking for Self-Healing. The Ayurvedic Press: Albuquerque

----Morrison, Judith H. The Book of Ayurveda: A Holistic Approach to Health and Longevity. New York: Simon & Schuster Inc., 1995, A Fireside Book.

----Svoboda, Robert E. The Hidden Secret of Ayurveda. Pune, India, 1980; reprint, The Ayurvedic Press: Albuquerque.

----Svoboda, Robert E. Prakruti: Your Ayurvedic Constitution. Geocom Limited: Albuquerque

----Svoboda, Robert E. Ayurveda: Life, Health and Longevity. Penguin: London

----Frawley, David, and Vasant Lad. The Yoga of Herbs. Lotus Press: Santa Fe

----Frawley, David. Ayurvedic Healing. Morson Publishing: Salt Lake City

## En Português

- Dr. Vasant Lad. Ayurveda, a Ciência da autocura, Ed. Ground.
- Gérard Edde. A Medicina Ayurvédica. Ed. Ibrasa.
- Dr. Deepak Chopra. Saúde Perfeita. Ed. Best Seller
- Harish Johari. Manual de Massagem Ayurvédica. Ed. Ground
- Valter Cardim. Ed. Madras. Massagem Ayurvédica, manual prático e teórico. Ed. Madras.
- Ma Prem Ila. Massagem Ayurvédica, o toque dos deuses, Ed. Brasport
- Robert Svoboda e Arnie Lade. Tao e Dharma, medicina chinesa e Ayurveda. Ed. Pensamento.
- David Frowley. Uma visão ayurvédica da mente, a cura da consciencia. Ed. Pensamento.
- Harish Johari. Dhanwantari, um guia completo para uma vida saudável segundo a tradição Ayurvédica. Ed. Pensamento.
- Hans H. Rhyner. Ayurveda ,um tratamento de saúde que não agride seu corpo. Ed. Pensamento.
- Atreya. Os Segredos da Massagem Ayurvédica. Ed. Pensamento.
- Dra. Vinod Verma. Ayurveda, a medicina indiana que promove a saúde integral. Ed. Nova Era.
- Jagadish Chandra Chatterji. A sabedoria dos Vedas. Ed. Pensamento.
- Hermógenes. Autoperfeição com Hatha Yoga. Ed. Record.
- , Hermógenes. Yoga para nervosos. Ed. Record.
- Hermógenes. Saúde na terceira idade. Ed. Record.
- Hermógenes. Yogaterapia. Ed. Record.