

# Conocimientos de Ayurveda para la Salud y la Prevención,

por Marcus De Oliveira, D.Ay.

**H**ay muchos factores que están influyendo en la mente y el cuerpo en todo momento, y que se superponen a menudo. Desde el punto de vista ayurvédico, ¡hay influencias que nunca son estáticas!

Es posible que se pregunte, ¿cómo puedo elegir las cosas que son mejores para mí, cuando hay influencias invisibles y simultáneas para toda la gente?

Por suerte, no tenemos que tomar estas decisiones intelectualmente, o seguir un manual de intrincados de la vida diaria. Estamos diseñados con un sistema inmune para hacer esto de forma espontánea y los ajustes de equilibrio del cuerpo de forma natural.

El principal objetivo del Ayurveda es proporcionar un mapa de ruta eficaz a través del entendimiento, ya través de sus enfoques prácticos integrados para minorar, restaurar y animar la inteligencia interior del cuerpo y la mente cuando este sistema inmune es insuficiente o se debilita; de manera espontánea calcula lo que necesitamos en cada momento para la vida sana y equilibrada, y un estado sostenible de bienestar.

## **¿QUE CAUSA EL DESEQUILIBRIO CUANDO NUESTRO MECANISMO DE DEFENSA NATURAL NO BASTA?**

Con el aumento del estrés, la fatiga, la sobrecarga de trabajo y presiones y la influencia de las toxinas ambientales y contaminantes, el flujo de la inteligencia interior de la mente y el cuerpo se interrumpe.

Cuando nuestra mente y nuestro cuerpo no son tan efectivos como para lo que fueron diseñados, empeoran los resultados de Doshas, y esto altera aún más los mecanismos de retroalimentación que nos ayudan a tomar decisiones saludables. La falta de conocimiento de cómo coordinarnos con la inteligencia de la naturaleza y las diversas influencias de las estaciones,

actividades, alimentos y cuando no se practica la rutina diaria de salud, también contribuyem a la agravación de los doshas.

La Ayurveda considera esta alteración de la coordinación con la naturaleza y con esta inteligencia interior de la mente y el cuerpo como la raíz del desequilibrio. La Ayurveda no pierde tiempo en “corretear” bacterias, virus, gérmenes etc. No diagnostica o trata enfermedades, sino que apunta a restaurar el equilibrio de los Doshas y a animar y fortalecer la inteligencia natural dentro de la mente y el cuerpo de las personas.

## ¿COMO PODEMOS RESTAURAR EL EQUILIBRIO?

En nuestro Centro Ayurveda México, usted encontrará una guía de las diversas recomendaciones de la Ayurveda, la coordinación de nuestras actividades con la inteligencia de la naturaleza y cómo reducir los efectos del estrés en la mente y el cuerpo en la raíz de la ruptura y el agravamiento de los Doshas.

Usted aprenderá acerca de las cualidades específicas de muchos alimentos y la forma en que se puede utilizar para aumentar o disminuir los Doshas específicos, y también aprender sobre las cualidades específicas de los momentos del día y las estaciones y cómo influyen en el funcionamiento de los Doshas.

Igualmente, encontrará una guía de Ayurveda y recomendaciones para ejercicios de equilibrio Doshas; hierbas y rutinas diarias, así como recomendaciones para meditación y otros métodos, para animar la inteligencia interior y su conexión natural con la inteligencia de la naturaleza, la base de una óptima salud, la prevención y el bienestar.

Por ejemplo, es importante aprender a entender los ciclos ayurvédicos, que en esta ocasión enseñaremos así como sus influencias.

## LOS DOSHAS Y LOS CICLOS

Los tres doshas: Vata, Pitta y Kapha, se expresan también en los ciclos y las divisiones del tiempo, incluyendo el ciclo anual de las estaciones, el ciclo de 24 horas del día y de la noche y el ciclo de la vida individual desde el principio, al año y medio después de nacer.

### El ciclo de vida:

La vida de un individuo se divide en tres períodos: la vida temprana, intermedia y posterior.

*Desde el nacimiento hasta la edad entre 25 a 30 años, Kapha Doshas es predominante.*

Durante este tiempo el cuerpo se encuentra en un período de crecimiento, la construcción y perfeccionamiento de la estructura, bien hidratado y el material del cuerpo, órganos y tejidos, y el aprendizaje de forma activa llevando a cabo. Kapha trae problemas como la mucosidad, las congestiones son más comunes durante este período.

*De los 25 a aproximadamente los 75 años, predomina dosha Pitta.*

Durante este tiempo, Pitta nos da la energía que necesitamos para trabajar, formar una familia, y/o el ejercicio de las muchas actividades de la vida cotidiana. Este período se caracteriza por productividad, concentración, creatividad y logros. Las condiciones Pitta son más comunes durante este tiempo, como trastornos digestivos, hipertensión y enfermedades del corazón.

*Desde los 75 años en adelante, predomina Vata Dosha.*

Durante este tiempo la persona puede sentirse más inclinada a la búsqueda espiritual. Este es un momento en que puede uno anhelar más la sabiduría de la vida práctica y que las distracciones pasaron a generaciones más jóvenes, y preocupase más en compartir para el beneficio de la sociedad o la comunidad. Durante el tiempo de Vata de la vida, es común sentir más condiciones relacionadas con Vata, como artritis (secado de las articulaciones), pérdida de peso y sensibilidad al frío.

### **El ciclo de las estaciones:**

El ciclo anual de la Tierra girando alrededor del Sol nos da la secuencia de las estaciones.

En Ayurveda, hay tres estaciones principales, que rigen cada uno de los tres doshas. El ciclo anual de las estaciones se divide en:

- Caliente y seca: verano / comienzo del otoño predomina Pitta dosha.
- Seco y frío: Otoño / principios de Invierno predomina Vata dosha.
- Frío y húmedo: A finales de invierno / principios de primavera predomina Kapha dosha.

Estas tres estaciones Ayurvédicas deben adaptarse siempre a la idiosincrasia de cada lugar. En la India, por ejemplo, hay un total de seis estaciones del año, ya que allí hay unas condiciones climáticas diferentes a las nuestras.

Por tanto, no es el calendario el que indica qué dosha predomina, sino las condiciones climáticas reales.

### **Fenómenos atmosféricos**

Las características de Vata, Pitta y Kapha corresponden a las del tiempo.

Estas tres fuerzas reaccionan con extremada sensibilidad a los cambios atmosféricos, sin importar en qué estación del año se produce dicho cambio, ya que cada situación atmosférica activa las propiedades características de los dosha.

En las situaciones climáticas afines con el dosha individual de cada quien aparecen reacciones típicas, que pueden percibirse fácilmente:

Vata se asocia con características como frío, seco y ventoso. Si las personas Vata se exponen largo tiempo a este tiempo, pueden aparecer cuadros nerviosos y malestar general. Pitta aumenta en los cálidos y bochornosos días de verano, y Kapha en el tiempo frío y húmedo o cuando nieva.

Para que sus dosha no se desestabilicen tan fácilmente y se sienta mal, en esa época del año, debe tener en cuenta lo siguiente:

- Expóngase sólo en “pequeñas dosis” al tiempo que corresponde a su tipo constitucional. Consuma alimentos adecuados a su dosha.
- Beba regularmente mezclas de té y condimente la comida con especias adecuadas a su tipo (Churnas).
- Mantenga la rutina diaria.
- Sométase a una cura de purificación (*Panchakarma*) en primavera cuando esté con salud, en el tiempo de Kapha, para eliminar las impurezas almacenadas. Cuando esté enfermo cualquier época es buena.
- Respete su constitución cuando elija un lugar de vacaciones con condiciones climáticas extremas.

### El ciclo del día (24 horas):

Las 24 horas del día se dividen en una secuencia de períodos de Kapha, Pitta y Vata, con una duración de 4 horas. Este ciclo se repite dos veces en 24 horas.

En Ayurveda las directrices para una rutina diaria ideal ofrecen un mapa preciso para el éxito, que nos da el conocimiento de cómo coordinar nuestra actividad con lo que la naturaleza y nuestro cuerpo están haciendo en determinados momentos del día, según el Dosha predominante en ese momento. Cada período de Dosha se produce una vez durante el día y una vez durante la noche.

Los períodos de los Doshas Durante el ciclo de 24 horas:

- Tiempo Pitta va de 10 am a 2 pm y se repite de 10 pm a 2 am.
- Tiempo Vata va de 2 pm a 6 pm y se repite de 2 am a 6 am.
- Tiempo Kapha va de 6 am a 10 am y se repite de 6 pm a 10 pm.

## DOSHAS Y HORAS, CICLO DEL DIA

Ejemplos de los Doshas y sus funciones en distintos momentos del día.



Durante el día y la noche en períodos de tiempo Pitta, (10 pm-2 am), la energía es más alta y el metabolismo es más fuerte. Durante el ciclo de día de Pitta, se utiliza el fuego digestivo que es más fuerte al mediodía cuando el sol está más alto, a digerir los alimentos y lograr el máximo de nutrición de la misma. También usamos la energía Pitta para realizar el trabajo que hacemos. Por la noche, este ciclo de Pitta es igualmente importante para “digerir” o metabolizar las experiencias del día pero no para comer; lo peor que puedes hacer a tu cuerpo son las cenas tarde por la noche. Mientras dormimos, la energía del metabolismo se aprovecha para procesar los nutrientes y la reconstrucción de los tejidos corporales y bioquímicos necesarios para realizar una actividad efectiva al día siguiente.

Muchas personas experimentan sensación de mareo en aumento durante el período Kapha de la tarde (6 pm a 10 pm). ¡Esto es lo que la naturaleza previó! La calidad pesada, lenta en el período Kapha de la noche está diseñada para enviar a un sueño reparador. Pero si no estamos

dormidos máximo a las 10 pm, de repente tenemos un “segundo aire”, y se siente un aumento de energía y motivación por entrar en el periodo Pitta. Los artistas sienten a menudo un aumento de la creatividad en este momento. Esto se debe a que Pitta Dosha está en aumento.

Si estamos despiertos durante el tiempo de Pitta de la noche, es común sentirse repentinamente con hambre alrededor de medianoche: la fase Pitta alta cuando de nuevo la digestión es más fuerte. Pero si este fuego de energía del aparato digestivo se desvía a digerir alimentos por la noche, evitará que el cuerpo tenga la energía que necesita para poder metabolizar los nutrientes y desechos de las actividades del día y para restaurar y rejuvenecer nuestra salud mental, física y emocional; puede haber indigestiones. Si repetimos de manera continua el mantenernos despiertos durante este importante período de Pitta (10 pm a 2 am) y además comiendo, se traducirá en trastornos y enfermedades Pitta. Y el desequilibrio puede dar lugar a problemas graves de salud.

Del mismo modo, cada momento del día es ideal para funciones de apoyo específico en mente y cuerpo que se rigen por el Dosha predominante en ese momento. **La coordinación con este ciclo de 24 horas es una de las cosas más profundas que podemos hacer para mantener una buena salud y prevenir el desarrollo de los desequilibrios que pueden conducir a la enfermedad.**

Una descripción detallada de la rutina individual de Ayurveda se presenta en la consulta ayurvédica y en el *Panchakarma* de una semana. Haga su cita ¡y disfrute de un bienestar increíble!

**Para mayores informes sobre *Panchakarma* y otras terapias de desintoxicación, comuníquese a Centro Ayurveda México, a los tels. 01-777-119-1115 de Cuernavaca y 0155-5689-6262 de Cd. de México o al email [FantasticaSalud@yahoo.com.mx](mailto:FantasticaSalud@yahoo.com.mx)**

**Y, para mayores detalles acerca de los beneficios del Ayurveda, visita nuestro sitio web que te ofrece muy amplios contenidos:**

**[www.AyurvedaTotal.com](http://www.AyurvedaTotal.com)**