

## LOGRAR BIENESTAR CON AYURVEDA

Expresar que **Ayurveda es el camino para llegar a la Salud Perfecta**, lejos de ser un tópico, una afirmación exagerada, **es un objetivo posible**.

Para lograr el bienestar, Ayurveda guía de forma natural por un camino de sanación en el cual, mantener el estado de salud o curar, conlleva de base premisas simples, cotidianas, de sentido común, que crean un puente de ida y vuelta entre nuestra propia naturaleza y el entorno.

Ayurveda parte de que **lo simil aumenta lo simil, lo contrario lo equilibra**, ello implica que cuando tenemos una cualidad determinada en nuestra naturaleza personal (física o mental), si se aumenta, excede, se desequilibrará, por tanto, sólo debemos disminuirla, reducirla, equilibrarla, dar la cualidad contraria y así volver al estado original de equilibrio. Mantener la salud o sanar, desde los opuestos.

¿Y cómo conocemos esas cualidades? ¿Cómo sabemos lo que tenemos que cuidar de no aumentar? ¿Cómo logramos ese balance?. Ayurveda tiene una mirada holística de la persona, no divide el cuerpo de la mente, no se queda en la superficie, en lo sintomático, ve lo que se esconde tras las señales que nos da el cuerpo, en ocasiones son "gritos del cuerpo" cuando la alteración de la salud, la enfermedad, lleva tiempo en nuestra vida, duele, quita nuestras defensas naturales, reduce nuestra fuerza vital y energía. Desde un **estilo de vida ayurvédico**, esta ciencia milenaria, la medicina natural más antigua que conoce la humanidad, se especifican pautas claras de hábitos y dieta adecuadas para cada persona, que permiten transitar el camino hacia el balance, hacia la salud y el bienestar. Con ello, un proceso progresivo de autoconocimiento da comienzo:

**el respeto de nuestra naturaleza personal, la escucha consciente de nuestras verdaderas necesidades, la prevención, la autocuración.**

Atender nuestra individualidad es posible cuando se determinan nuestras características originales personales: **Prakruti**. Sólo un Médico Ayurveda o un Terapeuta Ayurveda cualificado, con formación específica en ello, puede determinar la Prakruti de una persona. Hay que tener mucho cuidado con la creciente aparición de pseudos médicos y terapeutas ayurvédicos que ejercen Ayurveda sin la Formación requerida, por tanto, sin respeto ni honestidad a esta ciencia ni a las personas que osan tratar.

### **Del desequilibrio al equilibrio, del Vrikruti al Prakruti:**

Conociendo la Prakruti de la persona, se conoce su naturaleza personal, su funcionamiento mental, las energías biológicas que predominan en ella. Cada persona está formada por una combinación única de elementos (teoría de Panchamahabuthas). Por ello, una persona puede tener más aire en su organismo, otra puede tener más fuego, en otra puede predominar más el agua, otra puede tener en su constitución una combinación de fuego y aire, de aire y agua, etc., los elementos son 5: espacio, aire, fuego, agua, tierra. Entonces, una persona que tiene como elemento predominante más agua, tendrá que reducir su ingesta de agua para que este elemento no se exceda en su constitución, tendrá que aumentar su fuego y su aire en la dieta y hábitos diarios, porque son elementos que tiene en menor proporción, de lo contrario, podría padecer por ejemplo, retención de líquidos. Los 5

elementos conforman los 3 Doshas (teoría Tridóshica): **Vata**, Espacio y Aire; **Pitta**, Fuego y Agua; **Kapha**, Agua y Tierra. La combinación de los 5 elementos compone cada organismo, incluidos los animales, los vegetales, los minerales, no sólo las personas. Estos elementos se encuentran en todo nuestro cuerpo y cuando la energía no puede fluir libremente, a causa de un problema físico o mental-emocional, se crea un desequilibrio, **Vrikuti**, que a lo largo del tiempo puede derivar en enfermedad.

Por eso es necesario el conocimiento del Prakruti, para volver a él cuando sea necesario. Las medidas a seguir son diferentes según cada persona: dieta, acciones diarias, masajes y tratamientos, hierbas medicinales..., curación entendida como una vuelta al estado original, un retorno de Vikruti a Prakruti.

**"El restablecimiento de la salud pasa por devolver a cuerpo, mente y espíritu su natural estado de equilibrio." Charaka Samhita**

Porque el equilibrio se logra al mantener la justa proporción de los tres Doshas que componen nuestro Prakruti. Nacemos con una proporción dóshica determinada, es nuestra constitución original y única, ella determina lo que necesitamos, lo que nos viene bien y lo que nos viene mal. En equilibrio, nuestra constitución dóshica expresa lo mejor de nuestras particularidades, de nuestra forma de ser, de nuestras capacidades, de nuestra fuerza vital. El bienestar como salud, armonía, alegría, amor.

### **Pasos hacia el bienestar:**

El punto de partida es: conocer nuestro Prakruti, el tipo de constitución personal y con ello, la dieta, acciones, estilo de vida adecuado para cada uno, aquello que nos es favorable y aquello que nos perjudica.

El paso siguiente es fortalecer, o sanar, el sistema digestivo. Restaurar su fuerza es primordial porque un sistema digestivo débil es el origen de problemas de salud posteriores. Las toxinas comenzarán a generarse si la fuerza digestiva no es la adecuada; lo no digerido, se acumula, no sólo los alimentos, también los pensamientos, las emociones; la causa de todas las enfermedades radica en esta fuerza digestiva. Todos los sistemas fisiológicos del organismo se debilitarán con un sistema digestivo débil. Es cada vez más frecuente que se presenten alteraciones en el proceso digestivo, por un lado el estrés de la vida actual influye directamente pero también, el tipo de alimentación que elegimos, los malos hábitos que adquirimos... Inflamación abdominal, estreñimiento, gases, acidez, son algunos de los síntomas comunes hoy. Ayurveda cuenta con la potencia de hierbas eficaces para aliviar y sanar estos problemas. **Las hierbas y especias conforman toda una farmacopea en nuestras cocinas.** Hay algunas combinaciones que son verdaderas panaceas para la salud, Triphala por ejemplo. Las diferentes fórmulas herbales ayurvédicas promueven nuestra capacidad de autocuración para mantener el equilibrio interno, como si pudiéramos "recordar" que sabemos lo que es bueno y malo para nosotros.

El estilo de vida que Ayurveda señala en las diferentes rutinas: Dinacharya, rutina diaria y Ritucharya, rutina estacional, conforman el plano práctico en el cual somos responsables del mantenimiento de nuestra salud, permitiéndonos adentrarnos y vivir en la concepción de que Ayurveda no sólo es una Ciencia, la Medicina más ancestral, sino que es una **Filosofía de Vida**. Ayurveda transmite un modelo para el cuidado de la salud porque su objetivo es promoverla y prevenir enfermedades. Informa sobre la dieta adecuada según la constitución y las rutinas diarias y

estacionales. Desde que nos levantamos hasta que nos vamos a dormir, están pautados los horarios, acciones: rutinas, ejercicio físico, meditación, higiene personal..., dieta que según nuestra constitución nos conviene llevar. Y como existe una relación directa entre las estaciones y el estado de los Doshas, los cambios estacionales también influyen en nuestra salud y bienestar, debemos actuar escuchando lo que la naturaleza nos dice. Los Doshas se acumulan, agravan y equilibran según la estación, si no se sigue una rutina acorde a cada estación y a nuestro Prakruti, no podremos mantener el equilibrio de los Doshas, no podremos mantener la salud.

Los masajes y tratamientos que ofrece Ayurveda constituyen recursos importantes dentro de los pasos para mantener el bienestar. **Cada masaje o tratamiento será adecuado al Prakruti o Vrikruti según el caso.** No sólo el tratamiento en sí, también los aceites o hierbas medicinales empleados respetarán la búsqueda del equilibrio dóshico personal. Un mismo **Abhyangam**, por ejemplo, masaje oleoso corporal, se realizará con los tailams, aceites herbales medicados, específicos según el Dosha de la persona.

## **Panchakarma:**

Purificar el cuerpo y la mente de toxinas es, sino el 1º, el GRAN paso para lograr un estado de salud y bienestar. **Panchakarma es el conjunto de tratamientos eficaces para purificar, desintoxicar y rejuvenecer el organismo.** Indicado para tratar una enfermedad crónica, una patología física o mental, diferentes alteraciones o malestar, o, para la prevención de la enfermedad.

Por su enorme poder de limpieza requiere que su práctica sea dirigida con supervisión de Médicos Ayurveda que son quienes tras el diagnóstico, elaboran el plan terapéutico personalizado según lo que cada uno necesite para la eliminación de toxinas, para equilibrar los Doshas, para restaurar el estado de salud o fortalecerlo con, además, la ingesta diaria de medicinas idóneas y evalúan permanentemente la evolución del paciente. Panchakarma por tanto, debe realizarse en un Centro Clínico Ayurveda, lamentablemente en España las condiciones necesarias e imprescindibles no se respetan, produciendo experiencias desafortunadas con la mala praxis de pseudos panchakarmas que resultan ineficaces y en muchos casos, peligrosos para la salud.

Lograr el bienestar a través de Ayurveda nos conduce, descubre y conecta con nuestra capacidad innata para vivir plenos de salud y armonía.

Lic. SUSANA FUMIS

Directora de SUKHA Centro AYURVEDA

Consulta Diagnóstico Dosha, Masajes y Tratamientos

PANCHAKARMA en Centro Clínico Ayurveda en Kerala, India

FORMACIÓN en AYURVEDA Anual Presencial en Madrid

FORMACIÓN en AYURVEDA Intensiva en India

[www.sukhacentroayurveda.com](http://www.sukhacentroayurveda.com)