

AYURVEDA Y LAS ESTACIONES.

EL VAIVÉN NATURAL

Varios son los motivos que influyen en nuestro estado, que afectan directamente el cuerpo. El tiempo que pasa, los cambios estacionales, las horas del día, exponen un movimiento que desde fuera incide en nuestro interior.

Naturalmente, las estaciones, con sus movimientos y sus características, juegan un papel importante para nuestra salud: pueden equilibrarnos pero también pueden desequilibrarnos. Las cualidades que tiene cada estación interactúan con las cualidades de cada persona. Por ello pueden dar origen a alteraciones en la salud o a contribuir a la cura. En cada estación se manifiestan cambios vinculados al predominio de los cinco grandes elementos, los panchamahabootas, según la estación específica. Por ello, las cualidades de los elementos, los atributos, del entorno en el que nos encontramos, influirán en nuestros doshas para armonizarlos o para agravarlos.

En función de estos cambios estacionales, **Ayurveda indica que para mantener la salud debemos seguir rutinas en cada estación, ritucharya.** Estas rutinas señalan una alimentación, hábitos diarios, estilo de vida porque cada estación siempre afecta nuestros doshas, Vata, Pitta o Kapha, de alguna manera. Tanto la dinacharya, rutina diaria, como la ritucharya, rutina estacional, permiten que podamos generar un orden, mantener una disciplina, acorde a las necesidades de nuestra propia naturaleza en concordancia con la naturaleza que nos rodea. Estas necesidades implican elegir lo que nos viene bien a cada uno, lo que es bueno para nuestra salud. Con ello construimos un cuerpo fuerte, sano, pero también abre camino a una mente en equilibrio, clara.

Podemos dividir en tres clases según el efecto que una estación tiene sobre los doshas, los biotipos, aunque contamos con cuatro estaciones. A saber:

Kapha: Al igual que en el tiempo medido por edades, Kapha marca el comienzo. Kapha es el momento de crecimiento. Asociamos Kapha al final del invierno y a la primavera porque al crecimiento lo vemos en el inicio de los nuevos brotes de las hojas en los árboles, en el nacimiento de flores...

Mientras hay en la naturaleza cualidades como el frío y la humedad, dosha Kapha se va acumulando. Esa acumulación coincide con el tiempo en que la naturaleza está como dormida, máxime cuando el frío da lugar a la nieve. Pareciera que toda la naturaleza queda relegada, detenida, hasta que el sol vuelva a coger fuerza y comience a brillar nuevamente, despertándola y con ello creciendo. En el tiempo de acumulación, cuando nos rodea el frío y la humedad, dosha Kapha alcanza su punto máximo que con la posterior llegada de temperaturas más cálidas, se altera, se perturba. Este tiempo donde se va asentando el calor, donde el sol comienza a tener más presencia, corresponde a la primavera. El Agua es el elemento reinante en esta estación. En la naturaleza el agua se va derritiendo y comienza a fluir. En nuestro cuerpo pasa lo mismo: en el otoño y en la primera parte del invierno el Kapha se acumula, el frío no permite que fluya, se solidifica, comenzando a derretirse con la llegada de la primavera, a hacerse líquido, a fluir. Esa forma de fluir la vemos en aumento de la mucosidad en nuestro cuerpo. Naturalmente es así. No podemos detener que esto no ocurra, sólo podemos adaptarnos a los cambios naturales, siguiendo la ritucharya, realizando las mejores elecciones para nuestro bienestar.

Desde Ayurveda, el tiempo Kapha es desde la segunda mitad del invierno y la primavera. En este tiempo, Kapha se agrava, se perturba, porque anteriormente, se había acumulado. Hay que tener en cuenta que esto no es tan matemático, que según donde nos encontremos, el clima hace que las estaciones varíen. Cuando el calor se va haciendo más presente, Kapha se alivia. Esto ocurre al final de la primavera y en el verano con el calor y la cualidad seca que acompañan.

Las recomendaciones que brinda Ayurveda son consumir alimentos que sean fáciles de digerir, alimentos de sabor picante, amargo y astringente, evitar tanto bebidas como alimentos fríos. La presencia del sabor, rasa, picante es importante para estimular la digestión y favorecer la desintoxicación, la limpieza del cuerpo. Tomar infusiones con especias, un masala chai, con jengibre, pimienta negra, clavo, canela, cúrcuma y también hierbas como diente de león, cola de caballo, tomillo... En esta época es muy importante mantenerse activos, no se recomienda hacer siestas.

Pitta: El período Pitta medido en edades es la parte del medio en nuestras vidas, se le considera el tiempo productivo. De acuerdo al ciclo de las estaciones del año, es el tiempo de verano. Tiempo de mucho calor, donde el crecimiento que produjo Kapha, prácticamente se detiene, para mantenerse y a la vez esperar a la llegada del tiempo en que ocurre lo contrario, en el que se destruye, lo que pasará en la estación siguiente, en otoño. El sol es el rey en esta estación, es fuente de transformación, metabolismo de vida.

Pitta se vuelve más intenso en verano, por ello una persona con dominancia de este dosha, estará más vulnerable a esta "intensidad" que se expresa en el tiempo de agravamiento de Pitta. Pero como todos tenemos en nuestra constitución los 3 doshas, estaremos propensos a padecer los síntomas que indican este agravamiento: golpes de calor, fiebre, enrojecimiento de la piel, erupciones grasas de la piel, heces sueltas, irascibilidad, intolerancia... El fuego, como elemento, predominante en esta estación explica estos síntomas, estaremos más susceptibles a sufrirlos. Por ello seguir la ritucharya vuelve a ser necesario para compensar lo que se agrava y mantener el equilibrio.

En cuanto a la dieta las recomendaciones ayurvédicas son consumir alimentos naturales, frescos, de sabor dulce, amargo y astringente. Como sudaremos más, tenemos que estar bien hidratados: agua, zumos de frutas maduras para que sean más dulces. Beber alcohol lejos de hidratarnos, produce lo contrario. Protegernos del sol, disfrutar de lugares frescos, realizar actividades físicas a primera hora de la mañana o a última hora del día. Dormir la siesta es una estupenda rutina.

Pitta se va acumulando al final del invierno y comienzo de la primavera. Se agrava al final de la primavera y en el verano. Se alivia en el otoño y comienzo del invierno.

Vata: El tiempo Vata gobierna el período final de nuestras vidas pero no el último ya que es también paso, transición para la próxima dimensión, así es el ciclo de la vida. En lo que a estación del año se refiere, es el tiempo del otoño e inicio del invierno. Tiempo en el que se "destruye" lo que se creció en tiempo Kapha y se mantuvo y transformó en tiempo Pitta. Pero sigue siendo el ciclo de la vida.

Vata se acumula en el tiempo de verano, según aumenta la sequedad. La cualidad seca es uno de los atributos más destacados en Vata, y hay que compensarlo porque causa mucho deterioro en la salud. Lo mismo ocurre en la naturaleza, la sequedad va destruyendo lo que había crecido, seca la tierra, la vuelve árida, desnutrida. Algo similar le ocurre a nuestro cuerpo. Las personas con dominancia de dosha Vata en su constitución tienen que mantener la nutrición, la hidratación de sus tejidos para no padecer problemas importantes de salud como puede ser dolores articulares, estreñimiento...

Vata está en su punto más alto en el otoño y primera parte del invierno, se agrava en esta estación, en este período del año. Se va aliviando, apaciguando alrededor de la segunda parte del invierno y con la llegada de la primavera que trae poco a poco un clima más cálido y lluvias. Esa calidez y humedad armonizan a dosha Vata. Claramente el elemento dominante de esta época es el Aire, por ello Vata es el más susceptible de padecer desequilibrios.

Para ayudar a que Vata no se agrave es necesario que nuestra dieta contenga alimentos de sabor dulce, salado y ácido. Que las comidas sean las que llamamos comúnmente "de cuchara", calientes,

caldosas, oleosas. Que nos mantengamos a resguardo del viento, que nos protejamos del frío, que tomemos baños calientes...

Ayurveda, como Ciencia de la Vida, va siempre de la mano de la naturaleza. Si seguimos de forma natural el movimiento que la naturaleza presenta a lo largo del año, mantendremos y fortaleceremos nuestra salud. Las estaciones sólo expresan un ciclo permanente de vida: desde el inicio hasta el final y vuelta a empezar. Las cualidades que en ellas dominan son diferentes, como las diferencias que hay en nosotros mismos. Estamos unidos a la naturaleza desde nuestra naturaleza individual. De allí partimos para comprender por qué unas cualidades pueden tener efectos poco beneficiosos para nosotros o efectos muy beneficiosos. Es un vaivén natural. Un juego de equilibrios que nos causan alteración en la salud y/o, curación. Observar y respetar la naturaleza es la llave para saber lo que debemos elegir y lo que no debemos elegir. **Ayurveda no ofrece reglas fijas, por que cada uno de nosotros somos únicos. Ofrece una invitación para seguir observando la naturaleza y obrar de acuerdo a ella** tal como lo hicieron los médicos extraordinarios desde tiempos remotos.

Conocer nuestra constitución original, nuestro Prakruti es importante. Una consulta de diagnóstico dosha con un médico ayurveda o un profesional ayurveda competente para ello, con experiencia dilatada y demostrada, es lo que garantiza que tengamos el conocimiento de lo que mejor nos viene o no, a cada uno. Cuidado con el intrusismo reinante en estos tiempos, Ayurveda es una Ciencia, es la medicina más antigua que conoce la humanidad, no puede confundirse con una pseudociencia ni ser desarrollada por personas que no tienen los estudios necesarios para su desempeño.

Cada nueva estación nos trae nuevas oportunidades para potenciar nuestra salud, para disfrutar de una vida sana, larga, en armonía y feliz. Vivir en equilibrio con nosotros mismos, con los demás y con los ciclos de la naturaleza es simplemente: lo natural.

Lic. **SUSANA FUMIS**

Directora de **SUKHA Centro AYURVEDA**

www.sukhacentroayurveda.com

इसुखेहायुर्वेदा