

AYURVEDA Y RUTINA ESTACIONAL

Estilo de vida y Ayurveda:

Preservar o crear un estado de salud perfecta, es posible. Es el objetivo del Ayurveda. Ayurveda no sólo como medicina, la medicina más antigua de la que se tiene conocimiento, sino como filosofía de vida. Porque Ayurveda fomenta, mantiene y prolonga una vida sana, una vida feliz. Las pautas que indica para ello son claras y sencillas y conforman un estilo de vida, o más bien, diferentes estilos de vida de acuerdo a los ciclos de la naturaleza.

Pautas de comportamiento y rutinas, son indicados según la dinacharya, el estilo de vida diario. Aunque también marca el estilo de vida nocturno: ratricharya. El estilo de vida ético: sadvritam. Nos transmite las pautas dietéticas: aahara. Y según las estaciones, nos aconseja la ritucharya. Estilos de vida que nos proporcionan bienestar, salud, vitalidad porque con ellos nuestro cuerpo, nuestra mente, nuestras emociones, nuestra energía tendrán el nivel óptimo.

Rutucharya, rutina estacional: de la primavera al verano, de Kapha a Pitta:

Si tenemos en cuenta los ciclos estacionales, Ayurveda nos indicará todo lo necesario para reequilibrar las alteraciones que posiblemente se presenten en nuestro organismo, simplemente lo hará como si de un juego de compensaciones se tratase a través de las cualidades opuestas en todo lo relacionado con la dieta y señalando las actividades más adecuadas para la época. Porque siempre el cambio de las estaciones, tiene un efecto directo en el equilibrio de los Doshas. Para preservarlo, hay que seguir las rutinas estacionales, la rutucharya, que indican actividades, actitudes, lo que se tiene que comer, beber... Es imprescindible seguir la rutucharya, hacerlo es extraordinariamente ¡saludable!

El cuerpo sabe sintonizar con los ciclos de la Naturaleza, es un saber natural. Según Ayurveda el año se divide en seis temporadas (ritu): Varsha (tiempo de lluvias, monzón), Sharada (otoño), Hemanta (principios del invierno), Shishira (finales del invierno), Vasanta (primavera) y Grishma (verano).

En esta parte del mundo que habitamos, el Mediterráneo marca las características de su zona climática donde el predominio de los doshas en relación directa con los cambios estacionales dejan al descubierto el vínculo entre naturaleza y ayurveda, entre ciclos de la naturaleza y doshas. Estamos en primavera aún, pero mayo ya va dando lugar al calor seco del verano, nos lo va anticipando. **La dominancia de Kapha, va dejando lugar a la dominancia de Pitta.** El aumento del calor, de la presencia de la luz del sol, favorece que la primavera sea la estación más adecuada para expulsar las toxinas acumuladas en invierno en la cual de forma natural el Kapha acumulado comenzó a disolverse, disminuyó el poder digestivo, lo que trajo como consecuencia una serie de alteraciones de tipo Kapha con sus "mucosidades".

La dominancia de dosha Pitta:

Dice la Ayurveda que lo similar aumenta lo similar, lo igual se potencia y puede agravarse, entonces cuando Pitta comienza a regir, domina la temperatura, la digestión y el metabolismo en el cuerpo. Pitta es intenso, es caliente, por tanto para mantener el equilibrio en nuestro organismo, física y emocionalmente, debemos bajar la intensidad y el calor de Pitta. Las temperaturas más altas nos

hacen estar más lentos, pesados en la realización de nuestras actividades; nuestro apetito habitual varía en cantidad y elección de comidas. Agni, el fuego digestivo, se va debilitando de cara al verano, es natural que esté bajo por el calor, por eso se reduce nuestro apetito, es el equilibrio que sabiamente busca el cuerpo ante el aumento de la temperatura del ambiente. Hay que respetar esta sintonía de nuestro cuerpo con la naturaleza, no es bueno comer demasiado, habrá que comer sólo cuando tengamos hambre. Nos vendrán bien alimentos y bebidas frescos, pero no helados (ni las bebidas). Es muy importante beber líquidos, el cuerpo lo pedirá, hay que cuidar no deshidratarse, transpiramos más por el calor, beber sin “apagar” el fuego digestivo. Recordemos: el metabolismo perderá fuerza, el poder digestivo se reducirá.

Los rasas, sabores, que convienen cuando va llegando el tiempo de verano son: dulce, amargo y astringente, así que habrá que tomar con moderación: picante, salado y agrio. Se recomienda: comidas ligeras, frescas. Será buena época para ensaladas, de hojas amargas, como endivias, rúcula, acelgas, y todos los vegetales de hoja verde, excepto las espinacas, consumir pepino, zanahorias, espárragos frescos, calabacín, calabaza, aguacate, las coles como brócoli, coliflor, legumbres (en las ensaladas, no guisados en comidas calientes), las dhal, sobre todo moong, masoor, cereales como el arroz basmati, quinoa, kamut, avena, cebada, trigo, amaranto, sopas, ghee, frutas dulces, bien maduras, jugosas como sandía, melón, mango, coco, ciruelas, manzanas, peras, melocotones, albaricoques, paraguayas, grosellas, moras, higos, frambuesas, uvas... en general todas las frutas de agua, también membrillo, almendras, nueces, hierbas aromáticas frescas como la menta, hierbabuena, perejil, cilantro, albahaca, especias como el coriandro, hinojo, canela, cardamomo, azafrán, cúrcuma, el jengibre fresco, en pequeñas cantidades.

Mantener el equilibrio Pitta, sea o no la Dosha principal de la constitución, es fundamental para no dejar que se incremente, trayendo como síntomas problemas circulatorios, ardor de ojos, picores y eczemas, acidez, humor irascible, enfados..., habrá que tener cuidado con el sol directo tanto en piel como en ojos y cabeza, habrá que descansar a las horas que más calor haga, es el tiempo para las siestas, beber más, para hidratarnos, para reponer los fluidos que perdemos por la transpiración, disfrutar del agua, mar, ríos, pasear por sus orillas o dar paseos a primera hora de la mañana, respirar para refrescar el cuerpo, shitali pranayama será ideal.

Tiempo para aprovechar los beneficios de la estación del sol que está llegando, de su fuerza renovadora, entusiasta, llena de vida!

Si aprendemos a estar más en sintonía con la naturaleza, con sus leyes, estaremos siendo los hacedores creadores de nuestra salud en todos los planos de nuestra vida, estaremos construyendo una vida longeva libre de enfermedad abierta al desarrollo de la conciencia y de nuestro plano espiritual, abiertos al amor y la alegría. Es una maravilla que los caminos del Ayurveda nos devuelva la imagen natural y holística de nosotros mismos.

Lic. SUSANA FUMIS

Directora de SUKHA Centro AYURVEDA

www.sukhacentroayurveda.com

सुखेहायुर्वेदा