

OTOÑO Y AYURVEDA: Aires de Vata

¡Comienza el tiempo de la energía del movimiento!

Tiempo de transición, cambio constante, inestabilidad, viento, la llegada de los primeros fríos... Acomodarnos adecuadamente para iniciar el otoño, nos predispone a contar con una mejor salud durante el resto del año. Otoño demanda naturalmente que acompañemos su cambio, que escuchemos sus necesidades porque también son las nuestras. Con su oscilación, su vaivén a veces suave, otras fuerte, nos recuerda que el ciclo vuelve a comenzar, marcando un cambio de rutinas, de alimentación, pidiéndonos que cuidemos nuestro cuerpo eliminando toxinas, fortaleciéndolo, dándole un impulso a nuestro sistema inmune. Su aire nos envuelve de inspiración, el dorado del entorno con la aparición de las hojas secas seguramente habla del brillo de nuestras ideas, nuevos proyectos, la búsqueda de la estabilidad necesaria, la luz de la plenitud.

El reinado de Vata dosha:

Los elementos aire y éter conforman Vata dosha. Así lo expresa Ayurveda en su teoría de Panchamahabhuta, los 5 grandes elementos. Existe una extraordinaria semejanza entre la constitución de un cuerpo, su funcionamiento y la naturaleza circundante. Los Panchamahabhutas están presentes no sólo en el ser humano, también en los animales y las plantas porque los componentes y el funcionamiento de la naturaleza es similar a los nuestros. Todo en el universo se conforma por: Éter, Aire, Fuego, Agua y/o Tierra. Y como los elementos de Vata, Éter y Aire son las fuerzas principales de movimiento, le otorgan las especiales características a esta dosha, características que se observan en esta estación. Otoño comparte con Vata cualidades inherentes al Espacio y al Aire: movimiento, inestabilidad, irregularidad, ligereza, sequedad, frío, aspereza, sutilidad... Por ello lo que necesita Vata para no perder el equilibrio es lo que nos pide el cuerpo cuando comienza Otoño: descansar más, comer y beber calentito, tener rutinas... Nutrición y estabilidad pide otoño. Lo mismo que necesita Vata para no desequilibrarse. Porque Vata es la reina, no sólo en Otoño, al ser la dosha del principio de movimiento tiene una dominancia sobre Pitta y Kapha, éstas se alteran si lo hace Vata.

La importancia de tener Vata en calma:

Vata en equilibrio es sinónimo de Salud. El movimiento innato de Vata se verá alterado cuando se acumula, aumenta. El cuerpo da muestras de ello al ser imposible parar, al comenzar muchas cosas a la vez, y difícilmente terminar alguna, al olvidarnos de lo que estábamos haciendo, al cambiar constantemente nuestro ánimo, al dejar de tener un movimiento fluido, armonioso, cuando ese movimiento innato se torna excesivo o lo contrario, disminuido, bloqueado... Vata pierde armonía cuando se presentan alteraciones en el sueño, en el proceso digestivo, cuando

tenemos gases, estreñimiento... Vata saludable desprende entusiasmo, son personas dotadas de creatividad e inspiración, son rápidas, fluyen..., cuando hay un exceso de Vata, ese movimiento no se detiene, aunque lo haga en la conducta motora, no se detendrá en la mente. El murmullo mental de un Vata en desequilibrio desestabiliza el sistema nervioso ocasionando: estrés, ansiedad, pánico, angustia..., por ese dinamismo, ese aire, por la inestabilidad propia del elemento. No es de extrañar que en otoño tengamos momentos de desánimo, agobio, variabilidad emocional, hasta depresivos. Vata no tiene tierra, le falta. Su aire y el del otoño le dispersan, su luz natural pierde claridad mental y fuerza.

Y como reza un principio Ayurveda: “lo símil aumenta lo símil”, al ser las cualidades de Otoño similares a las cualidades de Vata, para mantener la salud o, recuperarla, sólo tenemos que incorporar en nuestra vida lo que Vata no tiene, sus cualidades opuestas.

Balaceando Vata dosha, armonizando con el Otoño:

Si Vata tiene cualidades de inestabilidad necesitará estabilidad, ante la ligereza, peso, ante la sequedad, oleosidad, ante el frío, calor... La alimentación es un buen pilar para lograr el balance. Alimentos líquidos, oleosos, nutritivos, suaves, cálidos equilibrarán las cualidades frías, ligeras, secas, ásperas, propias de Vata y del tiempo otoñal seco, inestable, ventoso, frío. Los Vata tienden a tener su piel, su pelo, secos, sienten frío fácilmente, sus manos y sus pies suelen estar fríos, el viento en su cuerpo se expresa en el aire en sus intestinos cuando acumula gases.

Otro pilar de balance lo conforman las rutinas. Los Vata tenderán a estar intranquilos, preocupados, agitados, a padecer ansiedad, estrés, son propensos a cambiar de humor. Montaña rusa de entusiasmo. Pero toda esa capacidad increíble que tiene un Vata para generar cosas nuevas, para encontrar la inspiración sin buscarla, para crear, crear y volver a crear, es su signo de distinción, lo que le otorga esa luz propia que un Vata sabe desprender a su alrededor. Para poder bajar a tierra el arsenal de ideas que su extraordinario movimiento le imprime, necesitan cierta disciplina, horarios, porque carecen de ello. El éter y el aire que los conforma no conocen regularidades. Por ello, para que su digestión, su sueño, su cabeza, funcionen bien, necesitan rutinas, de lo contrario se desestabilizarán en Otoño.

Simple medidas a tomar:

-Contar con horarios para las comidas: Un Vata puede comer a cada rato o no comer porque está ocupado en sus mil actividades y quehaceres y olvidarse completamente de comer. Los horarios en las comidas y la alimentación correspondiente, favorecerá evitar sus problemas digestivos frecuentes: gases y estreñimiento.

-Horarios para dormir: Pueden dormir mínimas horas!, su actividad le atrapa más que el sueño.

Razón por la que tienden a padecer insomnio. Debe evitar dormir durante el día y pasar la noche frente al televisor u ordenador.

-Relax: Vata tiene tanto que hacer que se agota. Tiende a realizar esfuerzos excesivos, su energía física y mental, por impulsos ambas, no alcanza, llega al cansancio extremo. Ello mermará su entusiasmo natural, la vivacidad que les caracteriza, hasta su increíble imaginación y creatividad jugará en contra porque tanto esfuerzo excesivo no permitirá que plasmen en la realidad su capacidad creativa. Lo excitante, puede resultar decepcionante. Es indispensable el espacio para la meditación, actividades tranquilas, relajación, yoga, paseos, escuchar música, descanso, muuucha calma...

-Cuidar el sistema óseo y articular: El frío, la sequedad del otoño, agrava a Vata. Sus articulaciones lo notarán. Aparecen dolores de espalda, ciática, artritis... Ante los estímulos desagradables del entorno, Vata se contrae, se aprieta, se contractura. Es necesario que se auto-mime, auto-nutra. Los automasajes con aceite cálido, de sésamo por ejemplo, en todo el cuerpo y en especial atención a las articulaciones, son un excelente recurso. A nivel profesional, **Abhyangam** es lo mejor para Vata, masaje corporal con aceite herbal medicinal cálido, pues regenera los tejidos, notándose el efecto en las articulaciones, la musculatura corporal, ayudando a mitigar dolores... También es ideal el placentero **Shirodhara**, uno de los tratamientos estrella de Ayurveda, con efectos en problemas de sueño, migrañas, sistema nervioso...

Balancear Vata, armonizarlo es la clave. Simplemente porque Vata actúa como “guía” para las otras doshas. Vata es el primero en desequilibrarse, está tras la mayoría de las enfermedades, es su origen. Por ello, aunque Vata no sea nuestra dosha dominante, la proporción que tengamos de Vata, tiene que estar en equilibrio.

Consejos en la Alimentación Vata para Otoño:

- Preferir alimentos cálidos, nutritivos. Más densos, untuosos, líquidos, más sátricos.
- Prevalecer el sabor dulce, agrio y salado sobre los sabores amargos, picantes y astringentes.
- Tiempo de sopas, guisados, infusiones. Tiempo de platos “de cuchara”, bien cocidos para digerirlos mejor.
- Consumir abundantes vegetales, cocidos, reducir lo crudo.
- Consumir las frutas bien maduras, más dulces y ¡volver a las compotas!
- Consumir legumbres del tipo dhal sobre todo, con la inclusión de las especias que favorezcan su

buena digestión.

-Consumir cereales: arroz basmati, que es altamente nutritivo, cereales integrales, avena, quinoa... y frutos secos pelados y previamente hidratados como almendras, nueces...

-No olvidar el Ghee. Imprescindible. Untar el pan del desayuno con él, o como aceite para cocinar la masala de especias... Y así como el ghee es el oro líquido en Ayurveda, podríamos decir que el aceite de oliva es el oro líquido de España. Consumirlo es una maravilla para nuestro organismo.

-Los lácteos, cuando el Vata no tiene intolerancia, son altamente nutritivos.

-Las especias que más ayudarán a fortalecer la digestión son: asafoétida, comino, coriandro, cardamomo, hojas de curry, de laurel, pimienta, hinojo, jengibre fresco... Y también usar: canela, albahaca, ¡tulasi!, nuez moscada, cúrcuma...

-La hora de la comida tiene que ser para la comida. No más estímulos. A Vata le sobran. Comer relajados es el aderezo esencial.

Las estaciones y el entorno influyen en nuestra salud tanto como nuestros hábitos alimentarios y rutinas diarias.

Otoño es el reinado de Vata y es la razón de estar muy susceptibles a los cambios que se presentan en esta época. Conociendo los atributos naturales y las causas de desequilibrio de Vata, podremos darle una buena bienvenida al cambio estacional y aprovechar todo la belleza con la que pinta el entorno.

La Salud Perfecta, siempre es posible.

Lic. Susana Fumis
Directora de SUKHA Centro Ayurveda
www.sukhacentroayurveda.com

Sukhayurveda