

Taller Ayurveda

1. Estiramientos para nuestra rutina diaria. Un poco de ejercicio para iniciar el taller: "El saludo al sol"
2. Introducción Ayurveda ¿qué es?
3. Tipos de constitución de las personas y características "Prakurti"(constitución psicofísica) y los "Tridoshas" (las tres energías): Vata, Pita, Kapa
4. ¿Qué podemos hacer diariamente para mantenernos saludables? "Dinacharya": alimentación, ejercicio, auto masaje...

Introducción

AYURVEDA, un estilo de vida más saludable *Vivir mejor y amar*

Ayurveda y Siddha Vaidhya son la "ciencia de la vida" que comprende en sus enseñanzas medicina, filosofía y estilo de vida. Esta ciencia tiene ya cinco mil años y su origen se remonta a los escritos de los Veda, la literatura más antigua que existe en el mundo. El Ayurveda considera al hombre en su totalidad y pone énfasis en el plano físico, la mente, el espíritu y también en el ambiente en que vive; ve al hombre como un microcosmos que es, a la vez, espejo del macrocosmos y, por lo tanto, lo que acontece al hombre acontece al universo y viceversa; a través de los principios llamados Tridosha se restablece la salud del individuo.

TRIDOSHA

Cada uno de nosotros tiene un cuerpo, una mente apropiada, una naturaleza y su funcionamiento se denomina Prakurti (constitución psicofísica); esta última se basa en el predominio de tres energías llamadas Tridosha: Vata, el flujo la que distribuye, Pita, la energía (bilis) la que transforma y Kapa, la estructura, la que crea.

A la base de los tres Dosha están los cinco elementos (Vata: Éter y Aire; Pita: Fuego y Agua; Kapa: Agua y Tierra) que componen cada organismo, incluidos animales, minerales y vegetales. Cada elemento encuentra su representación en la mano: el pulgar corresponde al Éter, el índice al Aire, el medio al Fuego, el anular al Agua y el meñique a la Tierra. De la misma manera, encontramos estos elementos en todo nuestro cuerpo y cuando la energía no puede fluir libremente, a causa de un problema físico o mental, se crea un desequilibrio que a lo largo del tiempo se puede convertir en enfermedad.

AYURVEDA: TERAPIA NATURAL

La naturaleza está siempre a nuestra disposición, preparada a ofrecerse totalmente para curar al hombre. En la naturaleza no falta nada; sólo la falta de este conocimiento puede provocar la enfermedad y el sufrimiento.

En la búsqueda de la curación el Ayurveda sigue el principio fundamental que es siempre y universalmente válido: "uno en todo, todo en uno". Todo interactúa conjuntamente; todo funciona de manera cíclica y rítmica, cada cosa tiene su tiempo y su lugar y el hombre mismo es parte de la naturaleza.

Por este motivo las plantas asumen una enorme importancia en la vida del hombre y pueden emplearse en la curación y preparación de medicamentos. Los preparados Ayurvédicos obtienen de las plantas todos los Beneficios, tanto específicos como secundarios, ya que utilizan toda la planta en el equilibrio espontáneo de sus componentes: esto evita los efectos colaterales, ocasionados por el empleo exclusivo de los principios activos extraídos del conjunto de la planta.

El cuerpo humano, al igual que las plantas, tiene la capacidad de producir todas las moléculas necesarias para su existencia y la curación de eventuales malestares. La autocuración es algo innato en

la naturaleza, pero para los seres humanos que vivimos en una sociedad frenética, es fácil perder esta capacidad y adquirir un estilo de vida erróneo que nos conduce a malestares y enfermedades

Los preparados ayurvédicos actúan para despertar la capacidad espontánea de autocuración y mantenimiento de nuestro equilibrio interno mediante los remedios *Sapta Shamana* («siete curas principales») y otros cuatro tratamientos. Estos últimos, pueden ser empleados, además, de forma individual sin necesidad de recurrir al médico: lo importante es conocerse a sí mismo y su propia constitución.

EL PRIMER PASO HACIA EL BIENESTAR

Determinar el tipo de constitución individual

**Descubre tu tipo de constitución (Prakruti),
y conoce qué actividad, dieta y estilo de vida son los más adecuados par ti**

- *¿Por qué motivo yo, con sólo ver la comida, empiezo a engordar mientras que mi marido, por el contrario, come continuamente sin tener ningún problema de peso?*
- *¿Por qué sigo durmiendo aun cuando suena el despertador, mientras que mi marido se despierta con sólo escuchar la caída de un alfiler?*
- *¿Por qué yo practico yoga todos los días y en cambio mi marido lo detesta?*

Cada individuo es diferente de los demás.

El conocimiento del ayurveda nos explica por qué somos diferentes a partir de la influencia de los principios denominados Tridosha (llamados *Vata*, *Pita* y *Kapa*), que rigen al hombre y al universo entero. Estos tres principios poseen cualidades especiales y controlan funciones fisiológicas específicas. Por tanto, nuestra tarea consiste en descubrir la influencia específica que tienen los Tridosha sobre nosotros mismos.

Al descubrir tu constitución particular, o tu tipo de constitución psicofísica, podrás entender y considerar, positivamente, las diferencias entre las personas, a la vez que descubrirás el tipo de actividad, dieta y estilo de vida que mejor se adapta a tus necesidades.

Para alcanzar una salud ideal, desde el punto de vista del Ayurveda, es indispensable crear un equilibrio para la propia constitución psicofísica.

Equilibrio significa mantener la justa proporción entre los tres principios fisiológicos *Tridosha* mencionados: *Vata*, *Pita* y *Kapa*.

Cada uno de nosotros nace con estos tres principios, que se hacen presentes en una proporción específica. De esta última se origina nuestra constitución psicofísica, que es única y determina las necesidades individuales. El ayurveda proporciona el conocimiento y la rutina necesaria para mantener el perfecto equilibrio de la mente y el cuerpo de cada constitución específica.

El bienestar es una condición de salud psicofísica y de goce espontáneo de la vida. Cada tipo de constitución, cuando está en equilibrio, expresa lo mejor de sus posibilidades y ayuda a vivir en el bienestar.

Para determinar el propio tipo de constitución psicofísica es necesario basarse en los tres principios: *Vata*, *Pita* y *Kapa*. A continuación proporcionamos un perfil de los tres principales tipos de constitución. Léelos para determinar en qué tipología te reconoces más.

CONSTITUCIÓN VATA

en equilibrio:

la complexión es delgada y ligera, la energía psicofísica se enciende de súbito, actúa velozmente, camina con presteza, el hambre y la digestión son irregulares y variables, el sueño ligero y variable, la mente vivaz, imaginativa;

es una persona entusiasta, apasionada, cambia de humor fácilmente, comprende y olvida con rapidez, está siempre alerta, es ágil, creativa, tiende a preocuparse y constiparse, se cansa con facilidad; el amor y las emociones son inestables y duran poco, tiene costumbres cambiantes e irregulares.

en desequilibrio:

tiende hacia la preocupación y el ansia, es distraída, hipersensible al frío, tiene la piel seca, sufre de insomnio, estreñimiento, cansancio psicofísico, dolor de cabeza (ocasionado por la tensión), intolerancia hacia el frío, trastornos degenerativos, pérdida de peso.

VATA DOSHA controla todas las funciones correlacionadas con el movimiento, desde el flujo de la sangre a través las arterias, hasta el movimiento de un pensamiento a través de la mente. Controla la respiración y los procesos de eliminación; es, por naturaleza, rápido, inestable, frío y seco.

Aceite Vata: Base de sésamo con hierbas medicinales. Calienta.

El masaje es despacio y profundo para equilibrar y estabilizar

CONSTITUCIÓN PITA

en equilibrio

la estructura y la fuerza están dentro del promedio, la piel delicada, la persona no resiste el calor ni el sol, es poco tolerante, presenta hambre y sed agudas aunque buena digestión; tiene una inteligencia aguda, es precisa, confía en sí misma, responsable, ama los desafíos y tiende a la soberbia, a la crítica y al estrés, es propensa a enojarse y irritarse.

en desequilibrio

persona que se enoja fácilmente, demasiado crítica y se implica excesivamente, es siempre irritable, se granjea muchas enemistades; tiene tendencia a las espinillas y a los problemas cutáneos e inflamatorios en general, a la gastritis y a la úlcera, desarreglos de la vista, calor corporal excesivo y encanecimiento precoz del cabello.

PITA DOSHA controla las funciones digestivas y cada estadio del metabolismo, desde la digestión intestinal hasta el intercambio de oxígeno y dióxido de carbono en las células. Pita, por naturaleza, es caliente, agudo y penetrante.

Aceite Pita: Base de coco con hierbas medicinales. Refresca.

El masaje es relajante (calma) y refrescante

CONSTITUCIÓN KAPA

en equilibrio:

la complexión es sólida, la persona es fuerte y tolerante, calmada, afectuosa, posesiva, relajada, está siempre contenta y cómoda desde el punto de vista emocional; tiene la piel lisa, buena memoria, una energía estable pero actúa lentamente; tiene tendencia a engordar, presenta sueño profundo y prolongado, tiende a tener poca hambre, aunque mala digestión.

en desequilibrio

la persona es apática, posesiva, sufre de sobrepeso o es incluso obesa, tiene problemas de asma, congestión nasal, bloqueos respiratorios, digestión lenta, problemas en las articulaciones, depresión, pereza y sueño excesivo.

KAPA DOSHA controla el equilibrio de los fluidos y la estructura física, desde la ósea y de los tejidos musculares, hasta la de las células y la inteligencia celular. Es, por naturaleza, pesado, estable, fresco y húmedo.

Aceite Kapa: drenante, caliente.

El masaje ayuda a deshacer la grasa, celulitis, drena, activo y aligera

Sobre la base de los Tridosha Vata-Pita-Kapa es posible incluso distinguir los productos ayurvédicos y su efecto:

- Los productos VATA ayudan a estabilizar y a equilibrar. La estación Vata va desde noviembre hasta febrero y corresponde a la estación fría.
- Los productos PITA ayudan a calmar la fisiología, las emociones y corrigen el metabolismo. La estación Pita va desde julio hasta octubre y corresponde al verano y a la primera parte del otoño.
- Los productos KAPA ayudan a calentar, drenar y dar energía. La estación Kapa va desde marzo hasta julio y corresponde a la primavera y a la primera parte del verano.

Sabores que agravan o calman los respectivos Doshas:

Dosha:	Sabores agravantes:	Sabores calmantes:
Vata	picante, amargo, astringente (áspero)	dulce, ácido, salado
Pitta	ácido, salado, picante	dulce, amargo, astringente (áspero)
Kapha	dulce, ácido, salado	picante, amargo, astringente (áspero)

Astringente: membrillo, alguna manzana, caqui...

AUTOMASAJE. Con aceites (Tailam) (PITA TAILAM Y VATA TAILAM)

Agma abyangam, (Agma, significa alma), masaje del alma, no solo practicarla sino reconocerla, esto nos va a llevar 10 minutos, más o menos en hacerlo, el momento ideal es por la mañana.

Es muy importante es un momento de contacto con nosotros mismos y nos permite identificar cambios en nosotros mismos.

Tiene grandes efectos beneficiosos acumulativos, en los músculos, articulaciones, etc. Se recomienda que la practiquemos y las recomendemos.

En la cabeza, donde hay mucha actividad y mucho calor, siempre pondremos un aceite pita que es refrescante o pinda que es tridoshico.

El auto masaje es vigoroso, el momento ideal es por la mañana después de haberse lavado la cavidad oral y después del masaje una buena ducha, por la tarde masajear la espalda y por la noche los pies.

Lo ideal es que el aceite entre en todo el cuero cabelludo, vamos haciendo rayitas y echando gotitas de aceite en cada ralla, pita huele a cítricos y vata a eucaliptos. Es importante reconocer los aceites por su olor.

Una vez que el aceite esta en todo el cuero cabelludo empezamos con el masaje, después un masaje enérgico fuerte para que ayude a evacuar el calor del cuerpo

Esto permite que el calor acumulado en la cavidad craneal pueda evacuarse, ahora hacemos percusiones, tiramos del pelo, hace que mejore la calidad del pelo, mejora el flujo de sangre, mejora mucho la calidad del pelo.

Con el aceite que tenemos en las manos nos masajeamos bien la cara, los ojos,

Frente, raíz del pelo, todas las zonas donde hay raíz de pelo hay exceso de vata, raíz del pelo, axilas vello púbico, se masajea bien, las orejas es muy importante hay muchos ganglios linfáticos, las orejas están llenas de puntos varma. Los aceites hay que escogerlos según la constitución y la época del año.

Invierno aceite vata, verano aceite pita.

Vata, para el cuerpo, tenemos que tener en cuenta los aceites según las condiciones del año. Movimientos en sentido horario, se aplica bien en abdomen, pecho, hombros, brazos cuando el masaje este terminado el aceite tiene que estar absorbido.

Fricción larga en los músculos largos en redondo en las articulaciones. Hombros, codos, muñecas. Los trapecios bien, las contracturas de los trapecios, el cuello. En las mujeres nos puede dar la oportunidad de detectar cualquier nódulo. En el abdomen también es importante para ver las tensiones es un almacén de emociones en el abdomen oportunidad para poder evacuar esas tensiones, para el estreñimiento.

En las piernas movimiento arterial y venoso, con más fuerza al bajar y más suave al subir, estimulamos también los sistemas linfáticos de las piernas.

La espalda baja, también crestas iliacas, lumbares con los movimientos ayudan a que las articulaciones estén más flexibles.

EL MASAJE EN LOS PIES ES UNA CURA IDEAL PARA EL INSOMNIO

Es imposible dormir con los pies fríos

DINACHARYA (Rutina diaria)

Los objetivos de la higiene y limpieza son:

1. Redistribuir la energía
2. Reforzar el sistema inmunitario
3. Prevenir las enfermedades
4. Mantener la higiene

El programa diario a seguir durante el día y la noche recomendado por el ayurveda.

De las 06 a las 10h. y de las 18 a las 22h domina kapa.

De las 10 a las 14h. y de las 22 a las 02h. gobierna pita.

De las 14 a las 18h. y de las 02 a las 06 rige vata.

El Día:

Este lapso de tiempo que va del alba a la puesta del sol es dominado por la luz: la persona debe estar activa, consumiendo la energía externamente para llevar adelante las propias tareas cotidianas: el propio rol.

Dinacharya fue establecido hace miles de años y ofrece aquellas directrices que junto con la dieta ayurvédica, contribuirán a que alcancemos un nivel de bienestar totalmente nuevo.

Ha de recalcarse la importancia de seguir una rutina diaria que se corresponda con los ritmos naturales del cuerpo y mantenga al organismo en paz y armonía.

Un régimen diario moderado: Primera hora de la mañana

Después de intentar levantarse al alba buena parte de las disciplinas antiguas subrayan la importancia de levantarse pronto. En occidente hay refranes que dicen “a quien madruga dios le ayuda”. La higiene y la limpieza incluyen, principalmente, los cinco órganos de los sentidos: ojos, orejas, nariz, lengua y piel, y los cinco órganos motores (manos, pies, boca y garganta), órganos genitales, órganos excretores; además: uñas, pelo, dientes y encías.

1. Antes de levantarse en la misma cama dar gracias a Dios/Vida/Naturaleza por tener un día mas en la vida.
2. Satisfacer las necesidades fisiológicas (evacuación), expulsión de los residuos orgánicos.
3. Lavarse la cara, ojos, nariz y boca. Limpieza de dientes y lengua con raspador de acero inoxidable, pasar el raspador varias veces y masajear la lengua después. El dentífrico debe ser astringente, amargo y picante (Rasadanti) ya que ayuda a eliminar las toxinas. Los dentífricos de sabor dulce no son adecuados.

La Lengua:

La importancia de cepillarse la lengua.

La lengua ofrece muchos indicios sobre la salud. Su tamaño, su forma y la capa que la cubre pueden ayudar al médico a decir el dosha que esta equilibrado y cual es el causante de la enfermedad.

Desde su punta hasta su base la lengua refleja las cinco cavidades humanas:

Cráneo, garganta, tórax, abdomen y pelvis.

Durante la noche la toxicidad de cada cavidad viaja por el organismo y se deposita en la lengua.

Se aconseja repasar la lengua cada mañana al levantarse, porque de esta manera ayudamos al cuerpo a desprenderse de las toxinas.

Lo que la lengua puede enseñarnos de las personas

Las persona vata tienen una lengua pequeña larga y delgada.

Las personas en cuyo prakurti predomina pita, tienen una lengua de tamaño medio y con punta afilada.

Las personas en cuyo prakurti predomina kapa tienen una lengua grande, gruesa y redonda.

4. Beber un vaso de agua caliente, tisana niragada o agua de limón, para favorecer la eliminación de las toxinas.
5. Después de haber hecho los rituales de limpieza del cuerpo, dediquemos un tiempo al yoga (saludo al sol) y otras prácticas espirituales como el pranayama, la meditación, etc.
6. Auto masaje, masajear brevemente, con el aceite adecuado, en particular Pita Tailam, cabeza, plantas de los pies, palmas de las manos, tomando una ducha al final.
7. Tras una hora después de habernos levantado, tendremos suficientemente apetito como para desayunar.
8. Comer siempre a mediodía, consumiendo la comida principal con satisfacción y alegría.
9. Por la noche temprano, consumir una comida ligera, reuniendo a la familia y hablando de las necesidades de cada uno. No irse a dormir apenas haber cenado.
10. Acostarse temprano, alrededor de dos horas después de la cena (sobre las 22). En la media hora precedente al sueño, es bueno evitar mirar películas violentas, discutir temas fastidiosos, absteniéndose de todo lo que pudiera perturbar nuestra esfera emotiva e intelectual.

Régimen semanal

La semana tiene siete días, y un día debe ser dedicado a la propia salud y a la propia familia, en el cual está bien permanecer en casa reposando con toda la familia, hablando de las exigencias de cada uno, cuidando nuestro bienestar mental, masajeando la cabeza con aceite (*Pita Tailam*) para evitar problemas neurológicos. Es el día para dedicarse a la práctica de *Sadhana*, la actividad saludable conducida con una buena conciencia de la mente, en armonía con la naturaleza; ayuda, entre otras cosas, a reavivar y despertar la memoria cognitiva. En estas horas de plena libertad, encontraremos ulteriores energías paseando al aire libre, visitando el templo o la iglesia o el Ashram, encontrándonos con los amigos o los parientes.

Régimen mensual

Los días pasan, señalados por el encantador resplandor de la luna creciente y de su suave menguar: el ciclo del mes lunar. Todos estos cambios de las fases lunares influyen Vata: en los días de luna llena estamos expuestos al efecto máximo de la energía lunar.

Es en estos momentos cuando se pueden verificar alteraciones de Vatadosha más fácilmente, como: miedos, tensión mental que se refleja sobre nuestro organismo, y otros, que debemos contrarrestar con la práctica espiritual, siguiendo una dieta ligera calmante para Vata.

La luna nueva es el momento en que la energía lunar es mínima, lo que permite que predomine la energía del sol que puede provocar alteraciones de Pitadosha. Se pueden manifestar, por ejemplo, mayor acidez gástrica, infecciones, una cierta presencia de toxinas en el organismo, etc. Para evitar estas alteraciones es bueno llevar a cabo un ayuno completo.