

KIRAN VYAS Y DANIELLE BELFORTI

AYURVEDA PARA TU BIENESTAR

Alimentos, masajes, yoga y
meditaciones para sentirte mejor

integral



AYURVEDA
PARA TU
BIENESTAR

KIRAN VYAS Y DANIELLE BELFORTI

AYURVEDA PARA TU BIENESTAR

Alimentos, masajes, yoga y
meditaciones para sentirte mejor

integral

NOTA IMPORTANTE: en ocasiones las opiniones sostenidas en el sello Integral pueden diferir de las de la medicina oficialmente aceptada. La intención es facilitar información y presentar alternativas, hoy disponibles, que ayuden al lector a valorar y decidir responsablemente sobre su propia salud, y en caso de enfermedad, a establecer un diálogo con su médico o especialista. Este libro no pretende, en ningún caso, ser un sustituto de la consulta médica personal.

Aunque se considera que las informaciones y los consejos son exactos y ciertos en el momento de su publicación, ni los autores ni el editor pueden aceptar ninguna responsabilidad legal por cualquier error u omisión que se haya podido producir.

Título original francés: *Le bien-être par l'ayurvéda*.
© Hachete Livre (Marabout), 2010.

© del texto: Kiran Vyas y Danielle Belforti, 2010.

© de la traducción: Maria Llopis, 2013.

© de las fotografías: Brigitte Baudesson.

Modelos: Vanessa Muller, Pankaj Vyas.

Gracias al Centro Tapovan en Normandía por ceder sus instalaciones para las fotografías (www.tapovan.com.fr).

Diseño de la cubierta: Rocío Hidalgo.

Imágenes de la cubierta: Stacy Grant, Agefotostock (taza) / Shutterstock (fondo negro).

© de esta edición: RBA Libros y Publicaciones, S.L.U., 2024.

Avda. Diagonal, 189 - 08018 Barcelona.
rbalibros.com

Primera edición: febrero de 2013.

Primera edición en esta colección: febrero de 2024.

RBA INTEGRAL

REF.: OBDO307

ISBN:978-84-9118-951-0

COMPOSICIÓN DIGITAL • AURA DIGIT

Queda rigurosamente prohibida, sin autorización por escrito del editor, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra, que será sometida a las sanciones establecidas por la ley. Pueden dirigirse a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesitan fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).
Todos los derechos reservados

Contenido

| | |
|--|-----|
| Prefacio | 6 |
| Lo que hay que saber sobre el ayurveda | 8 |
| Dar un nuevo sentido a su salud | 40 |
| La cura del bienestar | 60 |
| Prolongar los beneficios de la cura | 202 |
| Índice | 220 |
| Agradecimientos | 223 |

Prefacio

El ayurveda, práctica milenaria en la India, nos aporta un nuevo enfoque sobre la sanidad, quizá incluso una definición radicalmente distinta.

Esta «ciencia de la vida» —que, más allá de la práctica médica, es ante todo una filosofía y un arte de vivir— considera al hombre en su globalidad. Cree que el ser humano no es solo un cuerpo físico, sino ante todo un ser que vibra de sentimientos, de pasión, de creatividad, un ser afectuoso, un ser mental, con sus pensamientos, su razón, su inteligencia, un ser psíquico y espiritual, en busca de lo invisible, de lo imperceptible, consciente e inconscientemente.

Este ser completo es portador de su propia historia de vida, y busca en lo más profundo de su ser el equilibrio, la armonía, el progreso. Debe adaptarse permanentemente a las distintas condiciones de vida, naturales, sociales, familiares, buscando la felicidad y la realización. Es el eslabón de una larga cadena —formada por padres, hijos, antepasados—, pero también un elemento particular en la Creación en la que participa. Así, la existencia ya no aparece como unas décadas que hay que pasar sin sufrir demasiado, sino como un proyecto mucho más amplio, un verdadero proyecto de vida.

Los conocimientos de los vedas, textos sagrados de los que surgió el ayurveda, son extremadamente profundos y precisos en los campos físicos o más «sutiles» (ciencia de los mantras, astronomía, física, química, etc.). Aunque algunas disciplinas solo son conocidas y practicadas perfectamente por eruditos e iniciados, los innumerables tesoros de bienestar, de prevención y de curación que el ayurveda contiene también están al alcance de todos, consejos y prácticas simples transmitidas de generación en generación, incluso en el seno de las familias y en la vida cotidiana.

Aunque hunde sus raíces en la India antigua y esté caracterizado por la cultura india, lo que propone el ayurveda es perfectamente accesible y adaptable a las formas de vida occidentales. La comprensión de sus principios fundamentales permite extraer la «quinta esencia» y transponerla en cualquier punto del globo. ¡El sentido común, el conocimiento del ser humano y la aspiración a la felicidad y la salud no tienen fronteras!

Retengamos en nuestra memoria que cada vez que se utilice el término *salud* deberá dejarse de lado su definición habitual de «ausen-

cia de enfermedad», y ampliarlo a una noción mucho más amplia, la de equilibrio, de realización y de progreso en todos los campos de la vida: físico, afectivo, intelectual, espiritual. ¡Mientras esperamos que aparezca un término más adaptado!

Las prácticas y los consejos de salud, pues, serán abordados a través del filtro particular de las curas ayurvédicas: tiempo privilegiado de curas, de masajes, acompañados por una alimentación adaptada, unas prácticas físicas y respiratorias, contacto con la naturaleza, reposo y relax.

Este enfoque particular de las curas es el fruto de más de veinticinco años de experiencia, que he desarrollado a partir de los conocimientos tradicionales de la India y que he puesto en práctica en Europa.

Dado que para esta obra se ha debido dar prioridad a ciertos temas y abordarlos de forma simple y sintética, la profundidad del ayurveda aparece de forma aún más evidente. En realidad se trata de una completa enciclopedia que permitiría dar cuenta de lo que es el ayurveda y enseñar de forma lo más precisa posible todos sus refinamientos.

¡Ojalá este libro pueda fomentar en sus lectores las ganas por profundizar en este apasionante tema!

Kiran Vyas

AVISO

Aunque en la India la cura ayurvédica puede revestir aspectos médicos, suponiendo por lo tanto curas en el medio hospitalario, destinadas a curar verdaderas patologías, en esta obra solo abordaremos con detalle la cura denominada de «bienestar», la que podemos practicar en Europa. Se trata de una cura de reposición de forma y de prevención, destinada a personas con buena salud. Aunque no pretende curar los problemas de salud físicos o psicológicos que son incumbencia de los centros médicos y paramédicos, de todos modos puede ser un complemento valioso y eficaz.



Lo que hay que saber sobre el ayurveda

Para entender lo que representa una cura ayurvédica, entremos en la historia, en las raíces y en los fundamentos del ayurveda (ciencia milenaria de la salud, originaria de la India antigua), y descubramos los principios y conceptos de base que nos permiten considerar la salud bajo un nuevo punto de vista.

Historia del ayurveda

La palabra *ayur*, en sánscrito, significa «vida» o «fuerza vital». La palabra *veda* se traduce por «conocimiento». Ayurveda significa «conocimiento de la vida» (de la fuerza vital, o incluso del aliento vital). Por lo tanto, el ayurveda es la ciencia de la vida.

El término *ciencia* se toma aquí en su sentido más noble, no solo «técnica» o «racionalidad», sino también «arte de vivir» y «filosofía». El ayurveda aporta elementos para mejorar la longevidad y la calidad de vida. También en este caso, «vida» no designa solamente un proceso metabólico y biológico, sino un estado vital y una apertura hacia una perspectiva más profunda.

El ayurveda, surgido de la civilización del valle del Indo, existe desde hace unos 5.000 años: su origen data de los años 2500 a.C. y conoce su auge entre los años 1000 y 500 a.C. A pesar de los vaivenes de la historia, esta civilización y tradición ayurvédicas permanecen vivas en nuestros días, del mismo modo que la medicina tradicional en China. Fueron transmitidas por la lengua sánscrita, lengua antigua (pero no lengua muerta, ya que el sánscrito todavía se usa), y los vedas, textos sagrados del hinduismo. Las bases del ayurveda se hallan esencialmente en *Atharvaveda*, el cuarto de los vedas.

Los vedas y otros textos sagrados de la India

Los vedas son los textos fundadores de la cultura india, según la cual son textos eternos, que no pueden ser de origen humano y habrían sido revelados a grandes sabios, los rishis. Según los historiadores, su revelación dataría de 30.000 a 10.000 años a.C., y su escritura aproximadamente de 1.500 a 1.000 años a.C. Para algunos, se trata de los textos sagrados del hinduismo, los escritos religiosos más antiguos. Para otros, son recopilaciones de conocimiento y de sabiduría, y para otros, simples obras poéticas.

Primero los vedas eran cantados o leídos en voz alta y transmitidos de generación en generación a lo largo de siglos de tradición oral. Varios autores están en el origen de los vedas, pero, según la tradición, los textos fueron recopilados, codificados y compilados por Vyasa, que también es el autor y uno de los protagonistas de la epopeya del *Mahabharata*. Alrededor de Vyasa existe un aspecto al mismo tiempo mítico e histórico, y resulta muy difícil hallar fuentes, fechas precisas u otros elementos referentes a este personaje histórico.

Ante la amplitud del trabajo de redacción de los textos sagrados de la India, a veces se dice que Vyasa designaría una función, más allá de la existencia muy probable de un escritor. Los cuatro grandes vedas eran, y aún son, libros de base de la civilización india.

Rig-veda, o «alabanza de los dioses», el más antiguo, contiene lo esencial del conocimiento (y ya algunos conceptos fundamentalmente ayurvédicos). *Rig* significa «versículo». Antiguamente el *Rig-veda* era recitado por el bramán de élite, o sacerdote principal. Cuenta con 1.028 himnos repartidos en 10.462 estancias.

Iáyur-veda contiene las prácticas rituales. *Iáyur* significa «forma sacrificial». *Iáyur-veda* era cantado y recitado por otros sacerdotes, con motivo de ceremonias de matrimonio o de bendiciones de todo tipo (compra de una tierra, construcción de una casa, demanda de éxito, de riqueza, de amor, etc.).

Sama-veda es un libro de cantos que se abre al campo del sonido y de sus vibraciones. *Sama* significa «himno», «melodía». *Sama-veda* contenía mantras (término sánscrito que significa «herramienta del espíritu»), fórmulas sagradas cantadas. Los sonidos y el ritmo, creados por la alternancia de las vocales y las consonantes, tienen así la capacidad de suscitar energías sutiles.

Átharva-veda, del nombre del sabio Átharvan, contiene sobre todo los conocimientos de las ciencias físicas y ocultas: por ejemplo, astronomía y astrología, química y alquimia, física, ciencia del hábitat, matemáticas, ciencia del combate, dietética, cocina y, por último, ayurveda, ciencia de la vida. *Átharva-veda* también contiene diferentes fórmulas sagradas para buscar el *soma*, o néctar de la inmortalidad, hechizos mágicos para alargar la vida o para luchar contra las posesiones demoníacas y las enfermedades.

Para entender mejor los vedas, hubo enseguida los *upanishads*. El término proviene del sánscrito *upa*, que significa «cerca de»; de *ni*, que significa «en el lugar preciso»; y de *sad*, «sentado». *Upanishad* significa, por lo tanto, «estar sentado en un lugar preciso», junto a su maestro que indica y revela los conocimientos ocultos de los vedas. En las escuelas de *upanishads*, ello implicaba no solo que los alumnos escuchaban lo que sus maestros les enseñaban oralmente, sino también que estos últimos transmitían la luz del conocimiento y de la sabiduría mediante su simple presencia. Los alumnos, a su vez, devenían aptos para compartir todo aquello con otros.

EL GAYATRI MANTRA

El Gayatri Mantra, dado por el sabio Vishwamitra (*Rig-veda* III: 62: 10) se canta al alba.

*Om bhur, bhuvah, svah
tat savitur varépyam
bhargo dévasya
dhīmahi
dhiyo yo nah
prachodayāt*

¡Tierra, aire, cielo!
Que meditemos
sobre el creador-Sol,
Sobre el esplendor
de su luz divina.
Que nos inspire y
nos conduzca hacia
la inteligencia justa.

EL MANTRA «OM»

Al principio era el verbo, al principio era un mantra.

Un mantra es una combinación de sílabas místicas. El sortilegio de esta fórmula extiende la conciencia, pacifica la mente, la conduce a la calma e induce un estado de meditación.

El sonido «Om» es un mantra, un sonido que posee una cierta energía de calma, de paz, de estabilidad y de creatividad. Es el mantra de los mantras. Está formado por tres sonidos: el sonido A, el sonido U y el sonido M, nasal, que sigue resonando.

Esos tres sonidos simbolizan las tres dimensiones del más allá: las dimensiones del espacio (la longitud, la amplitud, la altura) y las dimensiones del tiempo (el pasado, el presente, el futuro). Observemos que el concepto de trinidad se halla en la mayor parte de las mitologías, tanto occidentales como orientales. En la mitología india, la trinidad queda representada por Brahma, el creador; Visnú, el conservador, y Shivá, el destructor, el que permite reiniciar un nuevo ciclo.

El sonido «Om» se repite desde hace miles de años, desde la época de los vedas e incluso antes, es decir desde hace por lo menos 10.000 años.

Los *rishis*, los grandes sabios indios, supieron darle su propia energía a los diferentes mantras, y sobre todo al sonido «Om». Unos sonidos parecidos, en los cantos gregorianos u otros cantos religiosos, crean igualmente una energía particular.

Más adelante aparecieron los *puranas*, que contienen una narración de la historia del universo, la genealogía de los reyes y héroes de la cosmología hinduista y una descripción detallada de la geografía de los subcontinentes indios. En aquellos momentos la India se extendía hasta Indonesia al este, Afganistán al oeste, Sri Lanka al sur y el Tibet al norte. Los conocimientos sobre la creación del universo se transmitían a través de historias épicas: *Mahabharata*, *Ramayana* y las *Panca Tantras*, que se parecen un poco a las *Fábulas* de La Fontaine.

Los grandes tratados de ayurveda

Los tratados antiguos mejor formulados referentes en particular al ayurveda son seis. Llevan el nombre de los seis grandes médicos que pusieron por escrito conocimientos ancestrales, basándose asimismo en su experiencia práctica. Uno de ellos, Sushruta, por ejemplo, había estudiado a partir de la observación de cadáveres.

La *Tríada Mayor*, o *Tríada de los Antiguos*, está constituida por *Charaka*, o *Caraka, samhita* (de 400 a 200 a.C.), *Sushruta samhita* (600 a.C.) y *Ashtanga Hridayam de Vagbhata* (siglo V d.C.). El primero es un tratado de medicina general, escrito en versículos, que incluye lo esencial de los conocimientos teóricos del ayurveda. Se describen en el mismo los ámbitos de la fisiología, de la etiología, de la embriología, del metabolismo y de la genética, entre otros. *Sushruta samhita* es un tratado de cirugía, también redactado en versículos. Aborda la anatomía física y sutil (sobre todo los *marmas*, ver p. 37). La *Ashtanga Hridayam de Vagbhata* es una síntesis de los dos primeros y reúne información acerca de la medicina y la cirugía.

La *Tríada Menor* es más reciente (800 a.C. - 100 d.C.). Reúne los escritos de Kasyapa, que tratan esencialmente de la maternidad y de la infancia; los de Sharangdhara, que estudiaron en particular las plantas, las formulaciones farmacéuticas y su preparación; y por último los textos de *Madhava Nidana*, que abordan las causas de las enfermedades, los síntomas, las complicaciones. Aún hoy en día podría usarse su metodología para tener una idea muy precisa y muy completa de los orígenes de la enfermedad, de su evolución, según cada individuo. Por ejemplo, Madhava sugería que el diagnóstico de un enfermo se verificara en distintas horas del día y fuera confirmado por diferentes practicantes con el fin de garantizar la mejor interpretación posible.

La etimología de la palabra *druída* procede del sánscrito: *dru* significa «profundo», «esencial», y *vid*, que tiene la misma raíz que *veda*, designa el conocimiento. En la India antigua, los grupos de sabios tenían la misión de abandonar la India e irse a sitios lejanos para extender el conocimiento. La historia dice que esos sabios tenían también la capacidad de comunicarse por telepatía y que así estaban en contacto permanente con sus maestros y con sus contemporáneos investigadores, que se habían quedado en la India.

Las ocho ramas del ayurveda

Hace ya 5.000 años, el ayurveda definía ocho ramas o disciplinas médicas. Están más o menos explicadas en todas las obras citadas anteriormente; algunas de ellas les dan un mayor espacio, pero nunca se da separación entre ellas.

Estas ocho ramas son las siguientes: *Kaya chikitsa*, la medicina general; *Shalya chikitsa*, la cirugía, incluyendo la cirugía plástica y las prácticas que requieren, entre otros, los combates o las guerras; *Shalakyā chikitsa*, la otorrinolaringología, la oftalmología y todo cuanto concierne a las partes del cuerpo por encima de las clavículas; *Agada chikitsa*, la toxicología; *Bhuta vidya*, la psiquiatría; *Kaumara bhritya*, la pediatría, campo en el que por desgracia se han perdido muchos conocimientos; *Rasayana chikitsa*, la geriatría y las terapias de rejuvenecimiento, y *Vajikarana chikitsa*, la ciencia de la energía y los afrodisíacos, y la sexología.

Actualmente, en la India, en el seno de la University of Health and Family Welfare, una comisión denominada AYUSH (término que significa «duración de vida» o «longevidad») reúne varios enfoques.

A por Ayurveda, Y por Yoga, U por Unani (técnica de origen iraní, próxima a la homeopatía), S por Sidha (tratamientos por los *marmas* —ver p. 37—, los mantras...) y H por Homeopatía.

El ayurveda en la actualidad

Durante la colonización inglesa de la India, el ayurveda era una medicina ilegal. Sin embargo, la alopátia, que ganaba terreno poco a poco, no bastaba para curar a la totalidad de la población. Así pues, el ayurveda seguía siendo practicada en los rincones más apartados del país. Médicos ayurvédicos y eruditos, de este modo, pudieron conservar con esmero esos conocimientos. Desde la Independencia, en 1947, el ayurveda se convirtió en una medicina legal y reconocida. En la actualidad, la formación de un médico ayurvédico requiere seis años de estudios superiores, dos años de internado y dos años de especialización. Por último, dos años de práctica bajo la dirección de un médico experimentado ponen fin a un recorrido de doce años en total. Y aunque, hoy en día, la medicina alopática es dominante en la India, muchas personas recurren regularmente al ayurveda.

El ayurveda se practica en Sri Lanka, Nepal, Bután, la isla Mauricio, etc. Los países del este, como Hungría, Rumania y Rusia, empiezan a interesarse por él de forma seria. En Gran Bretaña, en la Universidad de Londres, el ayurveda se enseña como una medicina alternativa y puede practicarse legalmente, aunque los cuidados no quedan cubiertos por los seguros médicos.

Los conceptos de base del ayurveda

El ayurveda describe un determinado número de términos y conceptos que deben explicarse bien con el fin de constituir una plataforma de conocimientos que va a permitir captar todos los matices.

: Distinguiremos los
: elementos como
: conceptos a través
: de la letra mayúscula.

Los cinco elementos

El ayurveda está basado en la teoría de las cinco energías, o cinco elementos, los *pancha maha bhutas*. Son el éter, el aire, el fuego, el agua y la tierra.

Estos cinco grandes elementos, aunque poseen un vínculo con la materia que conocemos en la naturaleza (el agua de los ríos, la tierra del jardín, etc.), son más bien unos conceptos energéticos, que engloban nociones más amplias, situadas muy por encima de la realidad física o fisiológica.

Según Albert Einstein, todo es energía. La masa puede transformarse en energía y viceversa, según la famosa ecuación $E = mc^2$, donde E es la energía, m es la masa y c la velocidad de la luz. El ayurveda postula desde hace siglos que todo es energía, una energía que se manifiesta bajo diferentes formas, de la más sutil a la más concreta.

La energía se manifiesta en primer lugar bajo forma etérica. Es la energía del espacio, del cosmos o *Akasha*, el éter.

Después, se condensa, permaneciendo invisible, y se convierte en la energía dispersada del elemento aire o *Vayu*, el estado gaseoso. *Vayu* contiene $1/5$ de *Akasha* y $4/5$ de elemento aire. Condensándose aún más, se convierte en la energía del fuego, *Agni* o *Tejas*. Es la energía de la luz, ascendente, visible pero intangible. *Agni* está formado por $1/5$ de *Vayu* y $4/5$ de fuego. En la siguiente etapa, viene el concepto del elemento agua, *Apas* o *Jala*. La energía entonces es líquida, fluida; se ve, se toca, pero aún no tiene su propia forma, adopta la forma de lo que la contiene. Se mantiene ligera, se filtra de arriba abajo. *Jala* contiene $1/5$ de *Agni* y $4/5$ de agua. En último lugar, aparece el elemento tierra o *Prithivi*, que es la materia, lo sólido, lo estable, la estructura y la forma, la rigidez. Es asimismo la inmovilidad, la inercia o la energía potencial. *Prithivi* contiene $1/5$ de *Jala* y $4/5$ de tierra.

El cuerpo, la tierra y el Universo entero funcionan a partir de la misma energía. Para el ayurveda, la energía que hace mover toda una galaxia



es la misma que la que ofrece todo su esfuerzo para hacer que se abra una flor en un desierto. Por ello las energías que rigen el macrocosmos son idénticas a las que operan en el microcosmos. El hombre es un microcosmos de la naturaleza. De este modo, los cinco elementos de base rigen el cosmos como el cuerpo humano. Y por último, es la unidad, la armonía entre esos cinco elementos, su interpretación profunda y su comunicación permanente lo que constituye el ayurveda: es la vida en movimiento.

Los elementos pueden ser descritos a través de varios calificativos. Recordarlos de forma permanente nos ayudará de ahora en adelante.

Se observa que el elemento éter, el principio más sutil, está contenido en todos los demás elementos, y que el elemento tierra, el más concreto, contiene un poco de todos los demás elementos.

Akasha, el éter

Akasha es como un vacío aparente, como el espacio entre las planetas o entre las células. Es transparente, ligero, libre, en movimiento. Es claro, fresco. Está fuera del tiempo, es impalpable, sutil; no opone resistencia alguna. No tiene límites acabados, es expansivo, es decir, se reparte por todas partes. Es omnipresente. Es el elemento más complicado de describir porque no existe una comparación fácil.



Vayu, el aire

Vayu es móvil, dinámico, rugoso, seco, en movimiento, erosivo, vibrante, claro, transparente, sutil (pero menos que el éter). *Vayu* es fresco (en el sentido energético, no en el sentido de la temperatura —el aire, como elemento natural, puede ser glacial o caliente—). Es ligeramente palpable (como el viento) y puede estar contenido en unos límites, como un gas en una botella. Es el aire de nuestro cuerpo (pulmones), pero también el aire que circula en las galaxias. Se parece un poco al viento, aunque esta comparación es algo aproximada.

Agni, el fuego

Agni es una naturaleza caliente. Es cortante, seco, radiante, intenso, penetrante, luminoso, ligero, brillante, fogoso y dinámico, como una llama en una chimenea. Su movimiento va hacia arriba. Posee la capacidad de transformar (estado de la materia, cocción, metabolismo, etc.), pero también de destruir si aparece en exceso.

Jala, el agua

Jala está caracterizado por su fluidez, su liquidez. Su movimiento va hacia abajo. Es huidizo y adaptable (su forma se adapta a su con-

tinente). *Jala* es de naturaleza fresca (independientemente de su temperatura como elemento natural). Es húmedo, pesado. Parece redondo, tierno, suave. Actúa al mismo tiempo como solvente y como agente de cohesión. Tiene una acción en los procesos de capilaridad. Según las circunstancias, está asociado a otros elementos, puede ser también cortante y duro (proyectado a gran velocidad), oscuro o claro (como el agua de un charco o de una cascada). Su velocidad es variable (estancado como en un pantano o vivo como en un arroyo).

Prithivi, la tierra

Prithivi es pesado, sólido, frío, fijo, rígido, estable, duro, estático, lento, grosero, denso. Es resistente, da su forma a las cosas. Es el elemento que tiene más límites exteriores. Es el lado más tangible y más concreto.

Los tres *doshas*: *vata*, *pitta*, *kapha*

Doshas y elementos

El ayurveda asocia los cinco elementos —éter, aire, fuego, agua, tierra— de dos en dos para crear tres *doshas*: *vata*, *pitta* y *kapha*. Así, los *doshas* son los tres conceptos de energía, los tres conceptos de la naturaleza, o bien los tres conceptos de nuestra propia naturaleza, de nuestra trama de base. Se les llama a veces «humores», lo que nos remite a nuestros conocimientos de los humores según Hipócrates o a la noción de «terreno». Esta referencia puede ayudarnos a aproximar el concepto de *dosha*, aunque no se trate de lo mismo. Estos términos serán utilizados para describir la constitución del ser humano, pero también para hablar de la alimentación y para describir todo el entorno del hombre.

Cada uno de nosotros posee en sí mismo los cinco elementos, en unas proporciones distintas. Son esas proporciones las que nos dan nuestra tendencia, nuestra naturaleza profunda, *vata*, *pitta* o *kapha*.

Cuando el elemento éter se asocia al aire, se habla de *dosha vata* (aire mayoritario).

Cuando el elemento fuego se asocia al agua, se habla de *dosha pitta* (fuego mayoritario).

Cuando la tierra se asocia al agua, se habla de *dosha kapha* (tierra mayoritaria).

Las características de los *doshas*

Si se retoman las características de los elementos que hemos visto antes y se combinan entre sí, se deducen las características compuestas de los *doshas*.

VATA

Vata se asocia al movimiento. Es la energía que hace moverse, andar, eliminar, hablar. Es el que da la velocidad, el movimiento. *Vata* se desplaza en el cuerpo. Gobierna el sistema nervioso y «da las órdenes».

Cuando la energía de *vata* falta, ya nada se mueve, todo se estanca y ya no se producen eliminaciones. En el cuerpo, *vata* permite al influjo nervioso y a los fluidos circular (sangre, linfa, etc.). Permite la eliminación, la expulsión (de los desechos metabólicos, pero también del bebé en el momento del parto).

En la naturaleza *vata*, el aire predomina. La persona es aérea, tiene siempre ganas de moverse (la mirada, las manos, etc.), tiene una imaginación desbordante, sueña mucho. Puede ser volátil, irregular en sus ritmos y en sus acciones, tener tendencia a exagerar, a hablar mucho.

En el ámbito físico, una persona *vata* posee las características asociadas, como la sequedad (piel seca, grietas, estreñimiento), la ligereza (cuerpo generalmente delgado), la rugosidad (articulaciones que crujen).

PITTA

Pitta se asocia a la transformación. Es cálido, corrosivo, ligero pero con un olor fuerte. Es resbaladizo y líquido. En la naturaleza *pitta*, la inteligencia es aguda, la persona ama la música y las artes, es calorosa, generosa y demuestra comprensión. Es enérgica, entusiasta. Puede ser susceptible, colérica si *pitta* está en exceso, rencorosa y celosa.

Desde el punto de vista físico, el metabolismo es potente; puede haber sensaciones de calor, incluso inflamaciones. *Pitta* está asociado a la piel, a la vista.

KAPHA

Kapha se asocia a la estructura. Es viscoso, frío, pesado, lento, muy liso. Es pegadizo al tacto.

La naturaleza *kapha* posee un cuerpo físico con ángulos redondeados; le gusta la estabilidad, la inmovilidad que tiende a la pereza. Una persona de naturaleza *kapha* demuestra amor, compasión, estabilidad, fidelidad y respeto por sus promesas. En el campo físico, *kapha* permite la asimilación y garantiza los flujos.

Localización y acción de los *doshas* en el cuerpo

Cada *dosha* tiene una «sede social», una localización prioritaria en el cuerpo.

Vata está localizado esencialmente en el intestino grueso (colon, recto), el bazo y el esqueleto. Actúa en la parte baja del cuerpo (piernas, pelvis, etc.).

Pitta está localizado en el sistema digestivo, la válvula ileocecal, el píloro, el sistema circulatorio, la sangre, la linfa, las células y el sudor. Actúa en la parte media del cuerpo.

Kapha está localizado sobre todo en el aparato respiratorio, en el estómago, el sistema linfático, la cabeza, las articulaciones, el cuello, los tejidos adiposos, las mucosidades y las serosidades. Actúa en la parte alta del cuerpo y en el pecho.

De forma simplificada, en cuanto una disfunción aparece en el organismo, es consecuencia del desequilibrio de un *dosha*; así, por ejemplo, un dolor está vinculado a un desequilibrio de *vata*, el calor (fiebre) está en relación con un desequilibrio de *pitta*, una comezón se debe a un desequilibrio de *kapha*.

Existen dos métodos simples para reequilibrar los *doshas*; el primero es calmar, apaciguar (por ejemplo, en caso de un problema digestivo, se absorbe algo para digerir mejor); el segundo es la purificación, que debe ser lo suficientemente eficaz para eliminar el *dosha* en exceso en el cuerpo (ayuno o purificación a través de los *panchakarmas*, ver p. 81).

La constitución: *prakruti* y *vikruti*

Para vivir mejor, el ayurveda nos invita a entender mejor nuestra naturaleza profunda. Como hemos visto, cada individuo posee una constitución propia, la combinación de diferentes proporciones de *vata*, *pitta* y *kapha* que le caracteriza. Sin poder cuantificarlos exactamente, se trata de localizar en un individuo cuáles son los parámetros dominantes que le definen.

Existen ocho constituciones. En primer lugar, aquella en que *vata* es dominante, aquella en que *pitta* es dominante y aquella en que *kapha* es dominante. Así pues, la constitución puede ser: *vata-pitta*, *vata-kapha*, *pitta-vata* o *pitta-kapha*. La constitución más rara es aquella en que *vata*, *pitta* y *kapha* están en proporciones equivalentes.

Vata, pitta y kapha se describen aquí de forma sucinta, para una primera aproximación. En realidad cada *dosha* posee cinco sub *doshas* y los detalles aumentan, así como su complejidad.

Para un ser humano, se consideran dos aspectos. En primer lugar la constitución de base del individuo, la proporción de *doshas* que posee en el momento de nacer, noción que podría asimilarse al «terreno», a una forma de herencia, un conjunto de características de base. Esta naturaleza no se puede cambiar. Se llama *prakruti*. La *prakruti* está determinada en parte por los padres en el momento de la concepción.

Luego viene la influencia de un determinado número de criterios, de parámetros exteriores (clima, modo de vida) e interiores (alimentación, higiene de vida, emociones, etc.) y de variaciones (estaciones, edad, acontecimientos, etc.) en un momento dado de la existencia. En efecto, el ser humano está continuamente en contacto con los cinco elementos del Universo. Cada vez que comemos, introducimos una proporción de esos elementos en nuestro cuerpo; cada vez que escuchamos a alguien, que leemos algo, algunos elementos se captan y se absorben. Así, ese contacto está en constante evolución. De este modo, el intercambio, el contacto y la fusión de nuestro ser con el entorno modifican la relación de los elementos y, por lo tanto, de los *doshas* en nuestro cuerpo; por ejemplo, la humedad de la Naturaleza aumenta *kapha* en nosotros, o bien, si nuestro entorno está constituido por personas coléricas (elemento fuego) influirá nuestro *pitta*. Esa influencia modifica (aumenta o disminuye) *vata*, *pitta*, *kapha* y encontramos un porcentaje de *doshas* diferente del de nuestro nacimiento. Ese cambio, esa diferencia, se llama *vikruti*.

El ayurveda nos puede ayudar a adaptarnos a esos parámetros variables; algunos pueden ser modificados (la alimentación), otros nos son impuestos (el clima), pero podemos adaptarnos a ellos a través de medidas correctoras, en cierta medida. Por el contrario, si el desequilibrio es demasiado importante, la vía queda abierta a la enfermedad.

La noción de *prakruti* es muy utilizada por los terapeutas. A través de los pulsos, los exámenes clínicos, las preguntas, pueden conocer la naturaleza profunda del momento (*vikruti*). Para conocer la *prakruti*,

Hay múltiples pulsos vinculados a los *doshas*. No se trata solo de la pulsación arterial, puramente rítmica.