

# Ayurveda: el arte de vivir

**Sección: Terapias naturales**

**Publicación: [Revista nº 95](#)**

*El Ayurveda más que una ciencia, es una forma de vida y puede adaptarse a todo tipo de personas; pues sean cuales sean sus hábitos, siempre hay pasitos que se pueden dar. Es uno de los sistemas de salud más antiguos del mundo y su nombre significa “conocimiento de la vida o de la longevidad”, es el arte de vivir*

Ayurveda, en India, es Medicina y está dividida en ocho partes (medicina general, pediatría, psiquiatría, oftalmología y otorrinolaringología, cirugía, toxicología clínica, terapia de rejuvenecimiento y medicina reproductiva). Como terapeuta y profesora, me remito a transmitir conocimientos mucho más sencillos, que pueden estar al alcance de tod@s.

El Ayurveda más que una ciencia, es una forma de vida y puede adaptarse a todo tipo de personas; pues sean cuales sean sus hábitos, siempre hay pasitos que se pueden dar. Es uno de los sistemas de salud más antiguos del mundo y su nombre significa “conocimiento de la vida o de la longevidad”, es el arte de vivir.

Nos centramos en tres pilares fundamentales de este arte ancestral: el Panchakarma (procesos depurativos), el masaje (con el que se pueden acompañar todo tipo de estados) y la alimentación (que se adecúa a las necesidades de un individuo o a las de una familia o comunidad). Sin olvidarnos, por supuesto, de sus hermanas: el Yoga y la meditación.

Dando pequeños pasitos que respeten tu ritmo e integrando poco a poco sus principios, conseguimos claridad para ver qué orientación deseamos realmente en la vida. Nos empoderamos a través de adquirir y emplear herramientas para potenciar nuestra salud.

Siempre partimos de que solamente la naturaleza tiene la capacidad de curar y lo que hacemos es ayudar a una persona a descubrir sus problemas, poco a poco, a todos los niveles; establecer una estrategia curativa que vaya a favor del propio ritmo y las capacidades de la persona.

Por ejemplo, en la alimentación, tenemos en cuenta la constitución de una persona, su situación de vida y el momento del año en el que estamos. En función de ello elegimos los sabores, los alimentos y la manera de combinarlos, de cocinarlos y de servirlos. También, a la hora de comer, se recomienda estar en un lugar relajado. Lo que para una persona puede ser beneficioso, a otra persona le puede sentar mal. Así que el arte culinario reside en adoptar la dieta que realmente necesitas y en cocinar de forma creativa, dándole tu propio toque a cada plato.

## **Conocer nuestra naturaleza es el primer paso para el bienestar**

En Ayurveda nos centramos más en prevenir y en hacer nuestra vida cada vez más coherente. Se emplea, al igual que en física, el principio holográfico: toda la información contenida en el macrocosmos se encuentra también en el microcosmos y las fuerzas que rigen la naturaleza son las fuerzas que rigen nuestro propio funcionamiento, al igual que el de las plantas, los animales, el mundo mineral, etc.

Para las personas, a veces no basta con conocernos y seguir un estilo de vida

respetuoso. Si hay una enfermedad agravada es necesario el acompañamiento médico. Y los tratamientos ayurvédicos que mantenían nuestra salud, se convierten en complementos al tratamiento médico.

El masaje es una de las herramientas más completas que tiene el Ayurveda, es puro arte y se adapta a cada persona. Empleamos aceites calientes con mezclas de plantas, además de servirnos de uno de los sistemas que hay para conectar el cuerpo con el campo energético: los Marmas (108 puntos de presión, según la tradición TAMIL, una tradición antiquísima y bien experimentada).

Esta parte del Ayurveda es mi especialidad: los tratamientos manuales (incluyendo los vibratoriales). Estudié Física en la especialidad de Teoría Cuántica de Campos y desde hace más de diez años investigo acerca del Campo Energético Humano y sus increíbles posibilidades. Soy una persona bien sensible y entrenada. Vivo en medio de la naturaleza y eso me ayuda muchísimo en mi trabajo, pues una de las bases más potentes para desarrollar la conciencia humana es la conexión con la naturaleza.

Bien sabían esto hace unos 4.500 años los Rishis, los antiguos sabios del valle del Indro, quienes escribieron grandes compilaciones de medicina antigua, observando y sintiendo a la naturaleza; libros que, a día de hoy, aún se utilizan en la Universidad de Medicina Ayurvédica de India, por el conocimiento que transmiten. Libros que tengo la "suerte" de estar estudiando hoy en día.

Ellos, establecieron el sistema de los cinco elementos (Pancha Mahabhootas), para describir los componentes básicos de la naturaleza: éter, aire, fuego, agua y tierra. Y la combinación de éstos, conforman las energías fundamentales del cuerpo humano: Vata, Pitta y Kapha. Vata es el resultado de la combinación del éter (espacio necesario para que se den las cosas) y el aire (todo lo que se expande y se contrae), Pitta del fuego (lo que transforma) y de una pequeña porción de agua que contiene el calor del fuego y, finalmente, Kapha está constituido por agua y tierra (aquí encontramos casi todos los elementos de la tabla periódica).

Vata, Pitta y Kapha son los Doshas y su combinación dentro de una persona es el Tridosha. Cada persona es única, pues tiene una singular combinación de cualidades. Somos únicas, individuales y, a la vez, parte integral del Universo. La enfermedad puede considerarse como un desbalance del Tridosha y, la salud, como su estado balanceado. Para cada persona ese balance es distinto, con lo cual un alimento que ayude a una persona puede ser desfavorable para otra y el masaje que le hagamos a alguien un día a lo mejor no tiene nada que ver con el que le hagamos la semana siguiente.

El Ayurveda es un conocimiento amplísimo que nos conecta con la naturaleza y con la sencillez. Con la escucha de nuestras necesidades y con la alegría que nos da el realizar las cosas que realmente nos hacen felices. Por ello, escúchate profundamente y ten siempre presente que la guía más importante está dentro de ti.

El conocimiento nos hace libres y compartirlo hace libre a esa parte de nosotras mismas que es la sociedad. Hasta que todo el mundo no esté bien, no dejaremos de sentir una pequeña ansiedad en nuestro pecho, pues somos parte de un mismo tejido. Así que sanarse por dentro se acaba convirtiendo en ayudar a sanar a otras personas, así esto se puede convertir en una cadena mucho más grande y aliviar algunas de las necesidades actuales.

**Irene Sierra Marcos** Responsable de la Comisión de Científica de Ayurveda de COFENAT