



Historia del masaje ayurvédico

El arte del masaje se ha practicado desde la antigüedad y en muchos países. Quizás sea la forma de cuidado de la salud más popular, sobre todo en oriente.

En todas las culturas conocidas existe una palabra que define el masaje y, a partir de los datos que se recogen de los textos clásicos, sabemos que civilizaciones como la China, griega y romana practicaban alguna forma de masaje. Los filósofos y médicos romanos y griegos prescribían masajes tanto por sus propiedades recuperadoras tras la batalla, como por su efecto positivo sobre la salud del cuerpo y la mente en general.

Los antiguos griegos habían fundado escuelas de masaje en sus gimnasios. Usaban los masajes para mantener la salud, así como para tratar diversas enfermedades.

En el Lejano Oriente los músicos y actores aprendían técnicas de masaje que les ayudasen en su desarrollo artístico. De igual forma en Kerala, al sur de la India, los artistas reciben un masaje tras el baile Kathakali para aliviar la fatiga. Diferentes culturas indias han descrito en relatos como Ramayana y Mahabharata la conveniencia de los masajes para mantener la salud.

Bhavishya Purna, un texto muy antiguo, cita diferentes técnicas de masaje. Se indica la importancia y las diferentes presiones sobre los distintos órganos.

En el Vatsyayana kamasutra se explica el masaje destinado a potenciar la sexualidad. Este texto menciona tres tipos diferentes: masaje corporal completo, masaje de la cabeza y masaje realizado con los pies.

El masaje marma, masaje de los puntos vitales del cuerpo llamados marmas, es la especialidad de Ayurveda. El origen se sitúa en la cultura Saraswati o Civilización del Valle del Indo. Se sabe que la gente de esa cultura usaba distintos tipos de armas en la guerra y, para protegerse de las lesiones, usaban el conocimiento de los citados puntos vitales. El conocimiento del marma procede de la primera época de los Vedas, que data del 4000 a. C. La primera referencia la encontramos en el Rigveda.

Durante el periodo de Buda este arte se extendió por los países vecinos como Indonesia, Birmania, Tíbet y China. En algunas sociedades el masaje se usa con fines sociales como muestra de hospitalidad, como en Hawái.

Los primeros médicos consiguieron buenos resultados con masajes para el tratamiento de la fatiga, de enfermedades y lesiones.

También en textos como Yogratnakara y Bravaprakasha se explicaron con detalle distintas técnicas de masaje.

En el siglo XVIII se daban masajes a los deportistas de forma regular, así como a los soldados. El masaje se hizo muy popular en Europa debido a la labor de Pél Henric Ling. Tras visitar China, fundó su propio método de masaje, que posteriormente se hizo muy famoso por todo el mundo. En el siglo XIX aparecieron dos ramas separadas: la fisioterapia y la terapia ocupacional.

Introducción al masaje ayurvédico

La palabra que se usa para masaje en los textos ayurvédicos es *samvahana*. También se usa como sinónimo la palabra *mardana*. Este término significa masaje incluyendo la presión, la fricción y otros procedimientos como la manipulación de músculos, pelo y articulaciones.

Mardana se ha dividido en varios tipos: deha mardana (masaje en todo el cuerpo), kesa mardana (masaje en la cabeza), udvartana (masaje corporal con polvos secos), utsadana (masaje con pasta de hierbas), udgarshana (masaje reforzado con polvos secos), abhyanga (masaje con aceites).

El udvartana o masaje con polvos verbales secos y calientes reduce vata y kapha; disminuye el nivel de grasa, da fuerza al cuerpo y es beneficioso para la piel. El utsadana es más útil como masaje cosmético para las mujeres. Da la sensación de felicidad y suaviza la piel, haciéndola más ligera y bella. El udgarshana es útil para la eliminación de obstrucciones en los canales y elimina los picores y prurito de la piel. El aceite y otras pastas de hierbas, o las medicinas aplicadas sobre la piel para realizar los masajes penetran a través de ella y llegan a todos los tejidos y órganos del cuerpo. El aceite medicado usado para el masaje permanece en la piel 5 minutos y, a continuación, se extiende gradualmente a cada uno de los tejidos corporales. El aceite tarda unos 100 segundos en penetrar por cada uno de estos tejidos.

El órgano sensorial del tacto es el más importante y está asociado de forma inseparable con la mente. Esta es la razón de que el masaje no sólo sea una forma de controlar el Vata dosha, sino que también tiene efecto sobre la mente. El masaje con aceite seguido de masaje con polvos y la fomentación, eliminan la obstrucción de los canales. Un masaje con aceite elimina la suciedad de la piel colaborando indirectamente con la acción de los pulmones, del intestino grueso y de los riñones. La circulación de la sangre mejora, y facilita la exfoliación de las células cutáneas superficiales muertas, tonifica la piel y contribuye al proceso de rejuvenecimiento de la misma, ayudándole a mantener su elasticidad y fuerza.

Los seres humanos necesitamos tocar y ser tocados. Los individuos privados de contacto físico son inseguros, inestables y más propensos a contraer enfermedades. El abhyangam o masaje ayurvédico se compone de cuatro partes: masajes, aplicaciones, manipulaciones y estimulaciones.

La técnica de masaje que se aplique dependerá de tres factores: la constitución de la persona, la dolencia o molestias concretas y la predominancia o tipo de tejidos.

El abhyanga actúa en cuatro niveles: psíquico, energético, fisiológico y estructural. En el masaje ayurvédico es necesario tener en cuenta cuatro conceptos: principios, práctica, propiedades y aplicación.

Los principios hacen referencia a los tres doshas: vata, pitta y kapha. Es necesario estudiar estas tres energías, su predominio y su funcionamiento, la constitución y el estado de la persona según los principios de los tres humores.

Antes de ejecutar los tratamientos, el terapeuta debe prepararse:

Preparación. Aprender a preparar el alma, la mente, la respiración, las manos, la postura, el ambiente, el paciente y los aceites. El alma se ha de purificar. La mente ha de estar en calma y sana. La respiración ha de ser profunda y libre. Las manos han de estar llenas de energía. La postura ha de ser relajada y cómoda. El ambiente ha de ser agradable y confortable. El paciente debe estar preparado. Los aceites y las cremas han de ser apropiados según los principios del Ayurveda.

Tratamientos. Conoceremos las distintas técnicas que se pueden utilizar: la técnica aplicada al dosha específico, tratamientos parciales, masaje arterial, masaje venoso, masaje para el flujo o linfático, masaje en cabeza o pies, manipulación de articulaciones, tratamiento sobre los puntos energéticos, masaje para el embarazo, para los niños, shirodhara, shirobasti, etc.

Durante la aplicación del masaje ayurvédico podemos utilizar distintos principios activos con propiedades diferenciadas, que se seleccionan sobre la base de los principios de los tres doshas. Estos principios activos son los contenidos en los aceites, cremas, polvos, decocciones, etc., y que podrían dividirse en tres tipos:

Anti vata: La energía caliente y oleosa contra el dolor, tonifica.

Anti pitta: La energía fría es calmante, depurativa y refrescante.

Anti kapha: La energía caliente y seca es drenante, depurativa y adelgazante.

Para llevar a cabo el masaje sin cansarse es necesario seguir algunas pautas:

Mantener una posición y respiración correctas, tener seguridad y tranquilidad. Tener la disposición mental apropiada, el ritmo correcto, la manipulación y presión correctas. Realizar la práctica de manera regular y consciente. Hacer el tratamiento con atención, intensidad y alegría. Todos podemos dar un masaje si nuestra mente y nuestro cuerpo están dispuestos a dar. Naturalmente, hay que aprender técnicas para realizar un masaje terapéutico, pero existe también un método sencillo no técnico que brota de la persona de manera instintiva y natural.

El masaje es comunicación recíproca e intercambio entre una persona que da de manera activa y otra que recibe de manera pasiva. Tanto el que da como el que recibe han de tener en cuenta un conjunto de normas.

El que da

Antes del masaje:

Respirar profundamente de manera relajada.

Frotarse las manos para crear una energía caliente.

Sacudir las manos para crear una energía fresca.

Apoyar las manos sobre el que recibe y dejarse penetrar en él; luego iniciar la técnica con decisión.

Durante el masaje:

El masaje se ha de realizar de manera fluida y suelta; las manos se mueven libremente, ligando un movimiento al siguiente como en una cadena, evitando interrumpir el contacto físico con la persona. Respirar siempre de manera rítmica y lentamente. Evitar motivos de molestia, como el teléfono, la presencia de otras personas, música demasiado estimulante, corrientes de aire frío, etc. Se puede utilizar una música de fondo, calmante, a bajo volumen. La presión deberá aumentar gradualmente a cada manipulación, mantenerse constante durante un tiempo y finalmente disminuir lentamente.

El que da el masaje ha de estar aseado, fresco, comprobar que tiene las uñas cortas, quitarse el reloj, los anillos y cualquier objeto que pueda causar molestias. La vestimenta deberá permitir movimientos sueltos y cómodos, y debería evitarse que la propia ropa toque al que recibe el masaje.

Hay que tener el cuerpo relajado, sentirse cómodo, equilibrar las emociones y calmar la mente por medio de una respiración consciente.

Habrán de dejar de lado las propias preocupaciones, para concentrarse sobre el bienestar de quien recibe. Asumimos el compromiso de crear una fuente de comunicación con la persona, dándole toda nuestra atención y amor, curándola por medio del tacto, dejándose penetrar por el otro, volviéndose puro amor.

Tenemos que ser conscientes de la mente del que recibe, de sus emociones, de sus dificultades. Conquistaremos su confianza, escuchándolo y ocupándonos de él pacientemente. Le mantendremos despierto, tranquilo, caliente, relajado, respirando correctamente. El terapeuta ha de escuchar la manipulación que está realizando sobre la piel, los músculos, las articulaciones, los nervios, los órganos, y mantener un ritmo. *Quien está presente en el masaje y en el receptor, goza de su propia percepción.*

Durante el masaje, el que lo da ha de mantener la cabeza, cuello y la espalda erectos, de manera confortable, y ha de relajar las caderas, los hombros, los brazos y manos. Una posición cómoda durante el masaje es importante tanto para el que lo da como para el que recibe. Si el que recibe tiene cosquillas, habrá que adaptar la técnica apropiada.

Si tiende a dormirse habrá que despertarlo con un toque ligeramente doloroso. Si no consigue cerrar los ojos, habrá que ponerle una toalla sobre la cara. En necesario aprendamos a reconocer el nivel de tolerancia de quien recibe cuando se aplica presión.

Hay que mantener siempre contacto por medio de las manos o con el cuerpo y evitar en lo posible hablar o hacer preguntas.

El aceite no se ha de verter directamente sobre el cuerpo del receptor; no ha de estar frío, sino que hay que calentarlo frotando una mano contra la otra. El aceite elegido será el adecuado según la constitución y condiciones del individuo.

Para estimular, se friccionará en sentido contrario al bello y la rotación en sentido anti horario. Se friccionará en el sentido de las manecillas del reloj para calmar, porque todo el universo gira de esa manera. Friccionar en el sentido contrario a las manecillas del reloj estimula porque es contrario al curso de la naturaleza.

La presión puede ser ligera y calmante, medía y activadora, o fuerte y desbloqueante. Para terminar, apoyaremos con firmeza las manos sobre el cuerpo de quien recibe y meditaremos. Permanecer unos minutos en comunicación con el paciente por medio del contacto, palabras tranquilizadoras, o respirando profundamente y al mismo ritmo. Levantaremos suavemente las manos con un respiro tranquilo y haremos comentarios positivos sobre el paciente, haciéndole sentir amado y protegido.

El que recibe

No estará demasiado cansado y se ha de abandonar. El tratamiento no se hará durante el momento de la digestión de las comidas, ni tras la ingestión de alcohol o drogas. El paciente tendrá que haber vaciado el intestino y la vejiga y, preferiblemente, haber tomado una ducha, y ha de tener el estómago vacío. Se quitará todas las joyas, y se quedará con la ropa mínima indispensable.

Deberá tener confianza en el terapeuta, aceptar su voluntad de dar, relajarse completamente, abandonarse a sus cuidados y no rechazarlos. El que recibe deberá tener los ojos cerrados y respirar libremente. No debe ocultar si siente dolor o placer, sino manifestar sus sensaciones para que el terapeuta sea consciente de ellas. Evitará el pensar y, tan sólo, percibirá todo lo que sucede. Evitará levantar la cabeza, los brazos o las piernas, y dejará que su cuerpo sea manipulado por el que da el masaje. Se abstendrá en todo lo posible de hablar e intentará ser consciente del masaje y del movimiento de las manos. No dormirá sino que permanecerá despierto y dispuesto a recibir.

Los masajes se deberían efectuar preferiblemente durante las primeras horas de la mañana, cuando el paciente tiene el estómago vacío. También puede efectuarse por la tarde, pero tres o cuatro horas tras la comida del mediodía; no debe realizarse inmediatamente después de comer.

Movimientos básicos del masaje

Fricción (garshana)

Puede realizarse con los pulgares, con la punta de los dedos, los nudillos, las palmas de las manos. Esta técnica es de utilidad para mejorar la circulación sanguínea. Se aplica mayor presión sobre la musculatura y menos sobre las partes óseas. Existen varios subtipos:

Pratiloma: Va dirigida hacia el corazón. En general, desde el exterior al interior del cuerpo. Mejora la circulación venosa y por tanto la limpieza de la sangre ya utilizada por las células. Útil para las venas varicosas, trastornos de circulación sanguínea, deficiente nutrición de los tejidos periféricos a causa de bloqueos de tipo venoso.

Anuloma: En dirección opuesta al corazón. En general, desde el interior hacia el exterior del cuerpo. Mejora la circulación arterial. Es útil para hacer llegar sangre cargada de oxígeno y nutrientes a la periferia del cuerpo, por lo que mejora la calidad de los tejidos en esas zonas. Se utiliza el masaje anuloma para el masaje corporal completo.

Circular: Aplicable en los grandes músculos de los brazos, en los costados y piernas. Desde las manos y pies hasta los hombros y caderas respectivamente. Para ejecutarlo nos valdremos de la palma de las manos.

Zigzag: Se realiza con los dedos o con la palma de la mano. Aplicable en la columna vertebral y el esternón. Moviliza el Vata local.

Redondo: Ser realizará con las palmas de las manos. Aplicable en articulaciones grandes y en las zonas planas.

Amasamiento (peedana)

Superficial Se llama también pellizcado. Mejora la circulación de la sangre superficial o capilar. Es útil en enfermedades de la piel. Aplicable en espalda, abdomen, cara, etc. No tiene dirección específica.

Profundo Se divide en varios tipos:

Pretissage: Se realiza con las palmas de las manos aplicando una presión paralela al cuerpo. Se aplica en los grandes músculos de brazos y piernas para mejorar la circulación profunda y superficial. Son movimientos largos que producen el estiramiento de músculos.

Redondo o giros sobre el eje: Se realiza con las palmas de las manos paralelas, y haciendo girar entre ellas los músculos de brazos o las piernas, lo que favorece la circulación y mejora el tono muscular.

Rodillo: Un movimiento rápido de vaivén realizado con ambas manos, que provoca movimiento circular en zonas como abdomen, piernas, espaldas. El realizado en el abdomen estimula la producción de insulina.

Con el puño: Se utiliza sobre todo en el abdomen. Alivia el estreñimiento crónico.

Masaje digital: La presión (profunda) se realiza con la punta de los dedos. Se aplica en la espalda sobre todo.

Bombeo: Estrujado simultáneo del músculo y hueso. Aporta tono y es de utilidad para las contracturas musculares y el drenado de linfa.

También se pueden apoyar las manos sobre el hueso sacro y mientras se expira, se presiona, de manera que se hacen subir los fluidos espinales a lo largo de la columna. Su beneficio es el drenaje, por lo que se utiliza para el drenaje linfático.

Amasado con la palma: Se realiza en el abdomen, la espalda y pecho.

Martillado (trasana)

Se utilizan los dedos, las palmas, los cantos de las manos, los puños aplicando más o menos presión. Se utilizará para la cabeza, la espalda, el pecho, las extremidades. Su efecto principal es activar el sistema nervioso. Se puede utilizar para el tratamiento de la depresión y la apatía.

Digital: Se realiza con la punta de los dedos, y se aplica en las zonas óseas como frente, cabeza, cara, la tibia y la columna, de forma muy suave.

Con el canto de las palmas de las manos: En la pantorrilla, los músculos de las piernas, en la cadera, las nalgas. Existe una modalidad en la que con el canto de una mano golpeamos nuestra otra mano abierta sobre el cuerpo del paciente.

Martillado con los nudillos: Aplicable en zonas como el pecho y la espalda.

Martillado reflejo: Para enfermedades relacionadas con Vata y para mejorar la actividad de los nervios. Aplicable en la musculatura anexa a la columna vertebral.

Percusión (achata)

La fuerza aplicada es mayor que en el martillado. Es apropiada para aumentar el metabolismo en los kapha. Ayuda a desbloquear canales.

Digital: Se golpea con fuerza utilizando la yema de los dedos. Para el pecho y la cabeza.

Cantos de la palma de las manos: Aplicable en todo el cuerpo, pero con más fuerza a que con el Martillado o trasana.

Palmas huecas: Para las zonas musculares en espalda y glúteos.

Con los puños: Para músculos pesados y fuertes. Aumenta la circulación y la temperatura de esa zona.

Vibraciones (kampa)

Mejoran la circulación y eliminan la obstrucción de los canales. Tras la fricción o amasamiento, se aplica vibración que permitirá la liberación de los canales de las zonas tratadas y la activación del flujo de prana. La pérdida de sensibilidad, la pérdida de tejido muscular o atrofia, la sensación de hormigueo, se tratan con vibraciones superficiales y profundas.

No se aplica en el caso de inflamaciones cutáneas y subcutáneas, tumores, molestias nerviosas, y en el caso de embarazo durante los primeros cuatro meses.

Se apoyan las manos, los dedos o los pulgares sobre puntos específicos y se vibra. La vibración ha de estar concentrada en la mano, mientras que los brazos y el cuerpo han de estar completamente relajados.

Movimientos articulares (sandhi chalana)

Mejoran la flexibilidad, eliminan la congestión de las articulaciones. Para afecciones como la capsulitis adhesiva o el codo de tenista. En estos casos, además del masaje se hará fomentación (aplicación de calor).

Caricias (efleurage).

Es la manipulación clave en el pitta abhyangam, aunque también se utiliza para las otras dos constituciones. Con este tipo de técnica se culminan todos los movimientos explicados anteriormente. Con las manos abiertas y con los dedos, se realizan movimientos largos y continuados en sentido circular. Tienen un efecto de ventilación. El principal beneficio es que refrescan y calman.

Indicaciones y contraindicaciones del masaje

Indicaciones terapéuticas del abhyangam

- Para la debilidad en general. Debe aplicarse cada día para eliminar los tejidos desgastados, la fatiga y para dar fuerza a los músculos y potenciar el crecimiento del cuerpo.

- Para las afecciones en las articulaciones: todos los tipos de artritis, como la osteoartritis, artritis reumatoide, artritis reumática, espondilitis, afecciones de la columna vertebral y gota
- Enfermedad de los músculos como la miositis (inflamación de los músculos con dolor, espasmos y atrofia) y diversos tipos de miopatías
- Trastornos del sistema nervioso: neuralgia (dolor debido a la inflamación de los nervios), ciática, poliomielitis, hemiplejia, paraplejia y parálisis cerebral
- Adición a las drogas. Como prevención y tratamiento del síndrome de abstinencia
- Problemas femeninos: dismenorrea, oligomenorrea, menorragia, leucorrea y síndrome en menopausia
- Problemas circulatorios: tras un infarto de miocardio, en enfermedades isquémicas del corazón, trastornos funcionales, en caso de manos y pies fríos a causa de problemas circulatorios, y venas varicosas
- Afecciones de deportistas: codo de tenista, lumbago, capsulitis adhesiva, dolor de hombro y espalda, calambres, dolores, etc.
- Problemas psicológicos: esquizofrenia, espejismos, depresiones, pérdida de memoria, insomnio, etc.
- Trastornos metabólicos: obesidad, pérdida de peso, para aumentar la potencia digestiva y de los tejidos, etc.

Contraindicaciones del abhyangam

- Personas que sufran de fiebre, de indigestión
- A las que se le haya efectuado un tratamiento de desintoxicación o Panchakarma
- Desórdenes de kapha agravado
- Presencia excesiva de ama
- Flebitis agudas
- Várices
- Condiciones inflamatorias
- Desgarros musculares
- Abscesos
- Quemaduras
- Tumores y metástasis

Efectos beneficiosos del abhyanga

- El beneficioso para los ojos. Mejora la visión, ayudando a evitar la ceguera y las enfermedades oculares. Para tratar afecciones como la miopía es útil el masaje en la cabeza y en la planta de los pies. El masaje en los puntos marma kurcha y kurchashira siempre es beneficioso para los ojos
- Nutre el cuerpo. Refuerza los músculos. Aumenta la resistencia, la vitalidad y la virilidad. También ayuda a eliminar los productos de desecho como el sudor, la orina, las heces
- Aumenta la longevidad. Las funciones de los órganos y tejidos vitales pueden mejorarse, y la vida se alarga mediante la práctica de una terapia de masaje regular
- Mejora el sueño. La sensación de bienestar, la fuerza, el vigor sexual, la nutrición, dependen de un sueño regular
- Deja la piel suave y sedosa. El masaje mejora la complexión de la piel y le da brillo y belleza. Retrasa la aparición de arrugas, de vello y verrugas Aumenta la inmunidad contra enfermedades cutáneas. Da fuerza y robustez a la piel, al eliminar convenientemente los productos de desecho, y nutrirla
- Aumenta la resistencia contra la presión física y mental, del estrés y la tensión, la angustia, las penas y la ansiedad. Mejora la tolerancia general y la paciencia
- El masaje acelera la curación de heridas y fracturas, y evita la debilidad o las deformaciones tras la fracturas y accidentes
- Ayuda a superar y combatir la fatiga provocada por el estrés mental, trabajo rutinario y tensión
- Evite y corrige las afecciones de Vata o trastornos nerviosos

Anatomía y fisiología ayurvédicas

En anatomía y fisiología encontramos tres tipos de cuerpos:

Karna (causal): Es el karma.

Shuksma (sutil): Alma, mente, intelecto y energía.

Karya (físico): Es el cuerpo burdo.

Los tres tipos de cuerpos citados se subdividen en cinco cuerpos más:

Cuerpo burdo:

Annamaya kosha: Es el cuerpo físico formado por los cinco elementos.

Cuerpo sutil:

Manomaya kosha: Mente individual, Triguna (Ego). Mente.

Vignyanamaya kosha: Mahat o intelecto universal. Intelecto

Pranamaya kosha: Prakruti. Energía.

Anandamaya kosha: Purusha. Alma.

Cuerpo causal o karna

Cuando hacemos masaje como cura, estamos trabajando en estos cinco niveles y, por tanto, estamos tratando el cuerpo causal o karna.

A través de Anandamaya kosha nos estamos ocupando de la beatitud, de la pureza del alma.

En Pranamaya kosha, aún siendo sutil, hay una energía de impulso.

Pranamaya hace referencia a la energía en movimiento.

Vignyanamaya kosha. Su naturaleza es la claridad. Pertenece al cuerpo sutil. Es el conocimiento, el intelecto universal.

Manomaya kosha pertenece al cuerpo sutil. Su naturaleza es actuar o no actuar. Sin Manomaya kosha el intelecto no puede actuar. Como funda sutil, necesita del cuerpo físico para su acción.

Un problema a nivel físico se transmite a nivel mental, luego a nivel intelectual, esté a la energía y ésta a su vez al alma. También puede suceder al contrario cuando el alma transporta energía no consumida o karma.

La diferencia entre manomaya y vignyanomaya, es que la primera actúa y su acción es comprensible, y la segunda es sólo potencialidad y su acción no es diferenciable.

El cuerpo físico es movido por la mente a través del Sadanga. La cabeza, es decir el cerebro y los sentidos gestionan los órganos motores (brazos, piernas...). El tronco es una cavidad que tiene como funciones el aporte de sangre, la nutrición y la expulsión de los desechos. La vida la vivimos a través de los órganos motores. El flujo de la vida es movimiento a través de los brazos y piernas, y el resto es el alimento. La vida la vivimos a través de los brazos y las piernas, y su movimiento es gestionado desde la cabeza.

El tronco, a través de los sistemas digestivo, excretor y circulatorio, se encarga de la nutrición, y la cabeza, a través del sistema nervioso se ocupa de la gestión de todo el proceso.

Como primera acción hay que curar el aparato locomotor: músculos y articulaciones. A través del masaje hacemos esto. El sistema nervioso y los sentidos tienen que estar bien cuidados para que gestionen brazos y piernas. Igualmente, a través del masaje se consigue tal cosa. De igual forma, mediante el masaje cuidamos y curamos los sistemas sanguíneo y linfático para favorecer la absorción, nutrición y la eliminación de residuos. En el tronco tenemos los sistemas excretor, digestivo y circulatorio. En la cabeza es importante el canal del sistema nervioso. Un bloqueo en cualquiera de estos canales principales puede degenerar en enfermedad. Podemos diferenciar tres tipos de bloqueos: contracción, inflamación y construcción, coincidentes con desequilibrios de vata, pitta y kapha respectivamente. Para que esto no ocurra, debemos mantener limpios los citados canales.

Descripción de los órganos

Los textos clásicos ayurvédicos describen con detalle el número y las características de huesos, músculos, tendones, nervios, venas y arterias. Por razón de los sistemas de estudio utilizados en una y otra época, la descripción y el número de los órganos citados puede ser diferente en uno y otro momento. Pero, lo principal es que la función y la relación que tienen entre ellos son muy precisas.

Clasificación de órganos según Sushruta

Huesos (asthi): 300. La anatomía moderna ha descrito 206 huesos, mientras que en Ayurveda los cartílagos también se consideran como huesos.

Articulaciones (sandhi): 210. Las articulaciones óseas se han dividido en tres tipos:

Móviles: articulaciones de bisagra (rodilla) y de rótula (cadera, hombro).

Semi móviles: articulaciones en silla de montar (sacro ilíaca o clavícula), articulación entre vértebras y de pico de cuervo (temporal - mandibular).

Inmóviles: articulaciones de los huesos del cráneo.

Ligamentos (snayu): 900. Extremidades, 600, tronco, 230, cabeza y cuello, 70.

Músculos (peshi): 500. Extremidades, 400; tronco, 66, cabeza y cuello, 34.

Existen 12 tipos de músculos en el cuerpo:

Bahala: músculos grandes como bíceps y tríceps.

Pelava: muy pequeños, alrededor de los huesos metacarpianos o metatarsianos de manos y pies.

Sthoola: muy grandes, como los músculos de los glúteos (glúteo mayor).

Anu: extremadamente pequeños, como los músculos de los globos oculares.

Pruthu: grandes músculos planos del pecho (pectoral mayor).

Vrutta: músculos redondeados sobre la articulación del hombro (deltoides).

Katina: músculos duros del muslo (cuádriceps).

Mrudu: blandos, alrededor del ojo (orbicular del ojo). Extremadamente blandos, como pene.

Deergha: largos. Músculos desde el hombro hasta el pronador largo del brazo.

Rooksha: ásperos, en el intestino grueso.

Hrasva: cortos. Músculos de la articulación de la muñeca.

Tendones (Kándara): 16. Extremidades, 8, tronco, 4, cabeza y cuello, 4.

Vasos sanguíneos (Sira): 700. Incluyen venas y arterias.

Piel

Es la estructura más importante relacionada con el masaje. Esta afectada por diversos doshas, subdoshas y canales (srotas).

Sushruta y Charaka la dividieron en distintas capas, e hicieron una descripción de las mismas con las enfermedades originadas en cada una de ellas. Sushruta asignó nombre a cada una de las siete capas:

Avabhasini: Esta primera capa está conectada con Rasa o plasma.

Lohita: Es el lugar donde se encuentran los vasos sanguíneos o canales de rakta. Los lunares se encuentran en esa capa.

Shweta: Esta tercera capa es el lugar donde se ubican los músculos o mamsa.

Tamra: En esta cuarta capa es donde se encuentra el tejido graso o meda; relacionada con enfermedades como la erisipela o el vitíligo.

Vedini: En esta quinta capa es donde se encuentran las terminaciones nerviosas; relacionado con enfermedades como la lepra.

Rohini: Esta sexta capa está conectada con los vasos sanguíneos más profundos y los vasos linfáticos. En ella se originan enfermedades como la elefantíasis.

Mamsadhara: En la séptima capa es donde se encuentran las glándulas sudoríparas y todo los tipos de abscesos y fístulas.

La piel está conectada con los canales del agua, el plasma, sangre, tejido graso, tejido muscular y tejido nervioso. Aunque la piel está relacionada de alguna manera con los 3 doshas, se puede decir que Vyana Vata, bhrajaka pitta y kledaka kapha lo están de manera directa. Pitta es el responsable directo del color, la apariencia, la consistencia de la piel, y de que se metabolicen las sustancias como el aceite de masaje. Vata es el responsable de que a través de la piel podamos actuar en el equilibrado del sistema nervioso; en concreto el subdosha vyana Vata es el encargado.

El cerebro y la piel se sienten entre ellos. Cuando tocamos el cuerpo de la persona, un mensaje es transmitido al cerebro a través de Vata. En concreto es vyana Vata que actúa de transmisor del estímulo hasta el cerebro, donde Prana hará de receptor. La interpretación del mensaje recibido corre a cargo de Sadhaka pitta. La posible reacción y las órdenes que se envíen al sistema nervioso son cometido de Avalambaka kapha. La primera capa de la piel es muy ligera (tocar o no tocar). Este estrato está relacionado con los nervios que llegan hasta la superficie, y su acción se extiende incluso fuera del cuerpo. En caso de inflamación o fiebre, podemos masajear a una persona incluso sin tocarla, pero aún así estaremos actuando sobre Vata. Esta primera capa está relacionada con el cerebelo.

En el segundo estrato de la piel se encuentran los capilares sanguíneos que están relacionados con el corazón. Existe relación entre la piel y el corazón. Con un masaje suave que afecte a esta capa de la piel, los capilares se relajan disminuyendo su necesidad de sangre, lo que permite que el corazón retenga una mayor cantidad para sí y, por tanto, un mayor volumen de nutrientes. Es beneficioso para cardiopatías o problemas de hipertensión.

El tercer estrato de la piel está relacionado con los músculos. Durante el día, en cada movimiento se produce en pequeñas contracturas musculares que se van acumulando y provocan problemas más graves. Con un masaje ligero actuamos a nivel del sistema nervioso (Vata), y estas contracturas simples desaparecen.

La cuarta capa de la piel está relacionada con el vacío. Este estrato es de gran importancia para la creación de los tejidos (todo surge en el vacío).

Los tejidos sufren deterioro y se envejecen de forma continuada, por lo que su renovación es necesario que se produzca a diario. La técnica de peeling (limpieza de células muertas) favorece la formación de tejido en la cuarta capa de la piel o vacío. Los trastornos producidos en este nivel, aunque son tratables, son de difícil solución (es difícil limpiar el vacío). El destino (karma), el uso erróneo del intelecto y un estilo inapropiado de vida provocan afecciones en este cuarto estrato. Las que afectan a las tres capas

más superficiales (urticaria es un ejemplo de ello) son fácilmente curables con cremas o sustancias similares. Una intoxicación alimentaria, y por tanto afectación de la sangre, se reflejarán los tejidos más profundos. Lo trataremos mediante purgas o decocciones de hierbas.

La falta de nutrición en los tejidos puede ser un trastorno provocado por una circulación arterial deficiente. Los bloqueos, en general, tienen su origen en problemas con la circulación venosa. La circulación arterial la mejoramos mediante un masaje de tipo Vata, y los bloqueos en la circulación venosa, mediante un masaje kapha.

La piel es el primer órgano que se desarrolla en la concepción, y lleva consigo gran cantidad de información que debe permanecer inalterada. Es nuestra obligación el mantenerla y que no sufra modificaciones. Para ello evitaremos errores en su cuidado. Si utilizamos sobre la piel sustancias con alcoholes en su contenido, podemos provocar cambios en la información original a nivel bioquímico, modificando sus características, provocando sequedad. Si aplicamos mucha grasa, la información de la piel puede quedar bloqueada. Si damos mensajes a la piel, deben ser de alta calidad.

Es decir, deben ser antioxidantes, con lo que permitiremos que la información original se mantenga inalterada; la pureza de Purusha se siga manifestando en la Prakruti. Cualquier sustancia oxidante altera esta Prakruti y nos lleva hacia lo imperfecto. La piel es el medio de comunicación con el cosmos. Nos ayuda a protegernos del exceso de calor o de frío. Si no está bien equilibrada, no cumplirá bien con su cometido y estaremos expuestos a la acción del medio. Un resfriado muestra una deficiencia en la piel. Los aceites que usamos en el masaje, además de una medida de protección contra el frío o el calor, son un medio curativo de la piel.

Técnicas complementarias al masaje (Abhyangam)

Shirobasti

Esta indicado para casos de parálisis facial, insomnio, sequedad de la nariz, de los ojos y de la boca, dolor de cabeza, pérdida de memoria, estrés y tensión mental, y en casos de corrupción del Vata, así como enfermedades Vata. Calma la mente y las tensiones nerviosas como el miedo, la ansiedad, la angustia, el insomnio, la

irritación. Mejora la vista, cura la migraña y el dolor de cabeza, la sequedad, el catarro, las molestias de los oídos, la nariz, la garganta y los ojos. Cura el corazón y el exceso de temperatura corporal.

Se inicia el procedimiento dando un masaje suave en el cráneo y la frente, y a continuación una ligera fomentación en el cráneo, la cabeza y el cuello.

Se colocara un cilindro de piel sobre la cabeza hasta los lóbulos de las orejas. Se llenan los huecos entre la cabeza y el cilindro con una pasta de trigo que permita el sellado estanco. Se vierte aceite de sésamo templado en el cilindro de forma gradual. Debe llenarse por lo menos 2 cm. por encima del cráneo. Se mantendrá así durante 50, 40 o 30 minutos, en casos de corrupción del Vata, pita o kapha respectivamente.

Las señales de que el procedimiento funciona bien son las secreciones nasales y bucales, y el alivio de los síntomas para los que se ha prescrito el procedimiento. Cuando se observen estas señales, se puede retirar el aceite del cilindro, aunque está aconsejado mantenerlo un mínimo de 20´.

Para finalizar, el paciente debe tomar un baño de agua templada. Se debe aconsejar al paciente que evite la exposición a un frío, calor o grado de humedad elevados. Se le cubrirá la cabeza. Éste tratamiento se realizará durante siete días consecutivos.

Shiropichu

Un algodón empapado en aceite medicado tibio se sitúa en la parte superior de la cabeza (en la fontanela), y se mantiene durante unos 45´. Éste tratamiento está indicado para casos de parálisis facial, dolor de cabeza, pérdida de memoria, dermatitis en el cuero cabelludo, caspa, desórdenes neurológicos, parálisis y trastornos de la piel como el eczema.

Shirodhara

Es un tipo de masaje local que se lleva a cabo en la cabeza. Se basa en dejar caer en la frente desde una distancia de unos 10 cm, un fluido que puede ser ghee, leche, aceite, suero de leche o yogurt medicados. Para ello nos valemos de una vasija de metal o de barro, con un pequeño orificio en su parte inferior.

Shirodhara es un tratamiento apropiado para afecciones pitta y vata. La terapia se realiza por la mañana temprano (en horario vata), y una vez que la última comida ha sido totalmente digerida.

Se comienza con un masaje de la zona situada por encima de las clavículas, y se continúa con un masaje general. A continuación se iniciara el tratamiento shirodhara propiamente dicho.

El tratamiento es de gran utilidad para trastornos de la mente y de los sentidos. Apropiado para los desequilibrios en los que intervienen el elemento movimiento: la epilepsia, disfunciones el sueño, parálisis, etc. Válido también para trastornos mentales, desórdenes de agresividad, ansiedad, depresión, migrañas, dolores de cabeza, dolores de oídos, de nariz, ojos y garganta. Cura el corazón y el exceso de temperatura del cuerpo. Disuelve la tensión de músculos y órganos. Se realiza por un periodo de entre 7 y 14 días.

Netra Basti

La aplicación durante un determinado tiempo de una sustancia oleosa en la región del ojo recibe el nombre de Netra Basti o Netra Tarpana.

El paciente debe estirarse en posición supina. Se le coloca una cazoleta para el ojo preparada a tal efecto, o una masa a base de harina de cereal, que tienen como misión la contención del líquido oleoso sobre los ojos. Se vierte dicho líquido a temperatura ambiental con el ojo del paciente cerrado. A continuación se le indica que abra y cierre el ojo varias veces. Transcurrido el tiempo necesario se retira la sneha empapándola con un algodón. El paciente deberá evitar la luz brillante inmediatamente después de recibir el tratamiento.

Se simplifica el tratamiento realizándolo de la siguiente manera: se ponen tres gotas de Netra tailam en cada ojo, se hace abrir y cerrar los ojos varias veces, moviéndolos hacia la izquierda y hacia la derecha, arriba y abajo, en el sentido de las manecillas del reloj y al contrario, de manera que el aceite se extienda bien. Se friccionan los ojos con delicadeza, moviendo los pulgares en círculo, se apoyará el pulgar sobre un ojo y con el índice de la otra mano se golpea suavemente sobre el pulgar extendido. Se apoyan las palmas de las manos sobre los ojos con suficiente

presión, para luego hacerlas deslizar hacia fuera. Todos los movimientos se repetirán varias veces.

El Netra Basti alimenta los músculos del ojo, alivia la sequedad, la rigidez y el dolor en el ojo. Equilibra la acción de Alochaka pitta, responsable de la visión y el discernimiento de los colores. El tratamiento es apropiado para todo tipo de personas y se ha de realizar una vez al mes. Está contraindicado en caso de inflamación de los ojos. Es necesario comprobar que se han sacado las lentillas, si las hubiere.

Está indicado para, entre otras, las siguientes afecciones:

- Sequedad de los ojos
- Heridas, traumas en los ojos
- Movimiento limitado de los párpados
- Conjuntivitis
- El glaucoma
- Ptosis
- Visión reducida
- Neuralgia supraorbital
- Debilidad muscular de los ojos

Karna Purana

Significa llenar los oídos con aceite. A través de este tratamiento mejoramos el funcionamiento de dicho órgano. Del mismo modo se pueden tratar algunas afecciones específicas, como la presencia de cera, la otitis, la sordera, el tinnitus, y diversas enfermedades de órganos cercanos, como dolor de cabeza, mareos, dolor de encías y de dientes, etc.

Verter aceite en los oídos produce frío y elimina la sensación de ardor en los pies.

El tratamiento debe realizarse antes de las comidas, durante el día.

Se sujetará el lóbulo de la oreja entre los dedos pulgar e índice, aplicando aceite, y realizando un suave masaje en la parte exterior de la misma. A continuación se vierte aceite de sésamo templado en el oído, y se realiza un minucioso y delicado masaje que facilite la impregnación del aceite por todo el órgano. El procedimiento se repite en los dos oídos.

Karna Purana aporta los siguientes efectos beneficiosos:

- Mejora la circulación del oído
- Ayuda a equilibrar el Vata Dosha
- Estimula el cerebro
- Reduce la tensión arterial
- Combate la rigidez de la barbilla y el cuello
- Trata todas las enfermedades del oído.
- Elimina el polvo y los gérmenes del oído interno
- En casos de infección en el oído, no debe realizarse este masaje

Pinda swedana

Este tratamiento consiste en el taponamiento del cuerpo con una preparación a base de arroz que se llama Payasam. Se efectúa después del vatabyangam y es muy conocido para el tratamiento de molestias nerviosas y reumáticas, además de como medio para rejuvenecer. Es apropiado para personas de constitución kapha y vata, tanto sanas como enfermas.

Se harán hervir raíz de Vetiver y esparraguera (*asparagus racemosus*) en agua, en la proporción de un dieciseisavo (1/16), hasta dejarlo reducido a un cuarto (1/4) de la cantidad inicial. Se filtra, y la mitad de la decocción obtenida se mezcla con igual cantidad de leche, donde se cuece en arroz blanco hasta que se forme una pasta (payasam), con la que se rellenarán los Pindam. La mitad de decocción restante se utilizará para hacer masaje. Al arroz se le añadirán diferentes combinados herbales, como Triphala, Trikatu, Trimatu, dependiendo del estado de la persona y su constitución. Se utiliza un trozo de tela de unos 30 cm. de largo y de ancho, se pone un poco de arroz en el centro, se cierra la tela formando una bolsita, y se ata bien con un cordel para poderla manipular. Se añade aceite de masaje Vata a la decocción que tenemos apartada, en la proporción de 1/10, junto con la misma cantidad de leche. Esta decocción se utiliza para masajear y calentar las ocho bolsitas, que se han de mantener siempre sobre un fuego bajo para que la decocción esté tibia.

Se empieza el masaje trabajando con la decocción de aceite a temperatura ambiente sobre la cabeza, y tibia sobre el cuerpo. El tratamiento lo realizarán al unísono cuatro personas, dos a cada lado. En cada lado, una persona masajeará desde el cuello hasta la cadera, y la otra desde la cadera hasta los pies, y siempre de arriba hacia abajo.

El cuerpo se habrá de mantener siempre caliente, masajeando y luego taponando. La temperatura será uniforme y tolerable, ni demasiado caliente ni demasiado fría.

Después del taponamiento se abren las bolsitas y se unta el arroz sobre el cuerpo. A continuación la persona tomará una ducha, utilizando polvo o pasta de legumbres apropiados, en lugar de jabón.

El tratamiento se hará durante la mañana, todos los días o en días alternos durante 7, 15 o 21 sesiones, dependiendo de las condiciones del paciente.

Con el Pinda swedana tratamos dolencias, como el reuma y la artritis, mejoramos la circulación sanguínea, aportamos vigor y calor al cuerpo, rejuvenecemos todo los tejidos. Relaja y provoca sensación de ligereza.

Práctica de Kayasekan

Se trata de un método de aplicación de aceite más que una técnica de masaje. Sekan significa baño. En los templos Hindús se practica un ritual dirigido a las divinidades, que se basa en verter sobre ellas leche, flores o frutas.

Gnanasekam: El baño de la sabiduría

Premasekan: El baño del amor

Kayasekan: El baño del cuerpo

Se realiza con aceite caliente medicado y se acompaña con el recitado de mantras. Se van añadiendo, uno tras otro los elementos que componen el ritual.

Esta aplicación la realizan cinco personas al mismo tiempo. La finalidad de la misma es la desintoxicación y el rejuvenecimiento. La aplicación del aceite es muy dinámica y un poco agresiva para que se produzca el removido de tejido que favorezca la desintoxicación del cuerpo. La acción dinámica y profunda favorece el rejuvenecimiento, pues ayuda a digerir Aama. En caso de no haberlo, da brillo y fortalece. Por tanto, esta técnica es beneficiosa tanto para personas sanas como enfermas.

El aceite se deja caer continuamente sobre la persona, como una ducha, mientras cinco personas friccionan vigorosamente. A causa de esta fricción rápida y continua, la persona que recibe el masaje no tiene tiempo de pensar, por lo que cabe la posibilidad que experimente el vacío.

Para la realización del Sekan se utiliza un droni fabricado con madera de neem, aunque el masaje se puede hacer en el suelo.

Si en lugar de aceite aplicamos leche, tiene una finalidad más cosmética que terapéutica.

Al principio del masaje, la persona que lo recibe siente desconcierto, pero después consigue una relajación muy profunda.

Con este tratamiento se favorece la entrada de Prana y la salida de Apana.

Con la fricción se activa la circulación de la sangre, lo que favorece la expulsión de toxinas y de energía mal utilizada.

El Kayasekan se puede hacer para elevar el nivel de energía muy bajo, para momentos en los que el cuerpo acumule toxinas, junto con el Panchakarma, o cada seis meses.

Para el tratamiento de enfermedades, se puede utilizar cuando se trata de una enfermedad crónica. No se utiliza para el tratamiento de trastornos agudos.

Cuanto más se respete este tratamiento como un rito, más potente será su acción.

Preparación de aceites y ghee medicados

Preparación de aceite medicado

Normalmente se mezclarán una parte de jugo o pasta de hierbas con cuatro partes de aceite y 16 partes de líquido. El líquido puede ser un jugo de hierbas, decocción, leche, etc. La mezcla se pone al fuego lento durante un periodo de cuatro a ocho horas, hasta que el agua se evapora (cuando al tirar una gota sobre el fuego, no crepita). También se pueda hacer en primer lugar una decocción de hierbas. A continuación se usa una parte igual de decocción y de aceite y la mezcla se procesa del mismo modo hasta que se evapora la decocción. En ocasiones es posible añadir directamente algunas hierbas al aceite, y prepararse sin agua. Las hierbas aromáticas sensibles al calor como la menta, el jazmín o el alcanfor, se pueden añadir en forma de polvo directamente al aceite, en una proporción de una parte de hierba por cuatro de aceite. La mezcla se dejará reposar durante 24 a 48 horas, tras lo cual se filtra y queda lista para su uso.

El jugo fresco como el de ajo o jengibre, se puede añadir en cantidades iguales al aceite, y se puede procesar de forma similar a cómo hacíamos con las decocciones, hasta que se evapora toda el agua. Los aceites medicados pueden aplicarse en masaje, como ungüento para los ojos u oídos, como medio de cura para heridas o úlceras, en enemas de aceite, duchas vaginales, instilaciones nasales, e incluso para tomar oralmente.

Los aceites medicados son apropiados para cualquiera de los tres doshas. Los aceites medicados anti pitta son buenos para casos de inflamación de la piel y enfermedades de la sangre. También son de utilidad para la caída del cabello, la aparición de canas, etc. Los preparados anti vata son convenientes en forma de aceite para la aplicación de enemas, baños de la cabeza shirodhara y Shirobasti, que son altamente beneficiosos para problemas del cerebro y del sistema nervioso, así como para la diabetes. Los aceites aplicados como Nasya tienen un uso similar.

Ghee

Rasa: dulce.

Veerja: frío.

Vipaka: dulce

Reduce los tres doshas, principalmente el pitta. Favorece la longevidad, la buena complexión, el intelecto, la memoria, la capacidad digestiva, la fuerza y la vista, pero engorda.

Reduce en gran medida los doshas Vata y Pitta, por lo que se usará en el tratamiento del dolor abdominal (administrado con alguna sustancia caliente). Potencia la actividad digestiva.

El ghee se utiliza en casos de locura, esquizofrenia y epilepsia. Se considera viejo a partir de los cinco años. Cuanto más viejo es, mayor es su efecto. Unas cuantas gotas instiladas en la nariz o una cucharada de ghee con leche caliente son de gran efectividad. El Triphala gruta (triphala hervido con ghee de vaca) es una preparación beneficiosa para los ojos. El ghee se utiliza como vehículo para la administración de los medicamentos.

Preparación de ghee medicado:

Para preparar el ghee se debe calentar medio kilo de mantequilla sin sal a fuego medio, aproximadamente 15 minutos. Cuando la mantequilla se funda y comience a hervir, aparecerá un caldo en la superficie. No se debe retirar puesto que contiene propiedades medicinales. Se bajara el fuego al mínimo.

La mantequilla adquiere entonces un color amarillo dorado, con un olor característico a palomitas. Cuando al verter una o dos gotas de agua en el ghee éste crepita, estará listo. Se dejará enfriar y, a continuación, se pasará a través de un filtro a un recipiente. El ghee se puede conservar sin refrigeración.

Las propiedades y usos del ghee son diferentes de las de los aceites medicados. El ghee potencia el Ojas o esencia sutil de todos los tejidos. Aumenta el agni, es decir, las energías digestivas y los enzimas repartidos en todo el cuerpo. Estimula los jugos digestivos sin agravar el Dosha pitta.

Estimula los fuegos enzimáticos que residen en el hígado y que controlan la transformación de los nutrientes en tejidos. No entorpece la acción del hígado, como ocurre con otros aceites y grasas, sino que la refuerza. Es nutritivo para el tejido nervioso y la médula ósea, y alimenta el cerebro.

Al favorecer el Ojas, el ghee es beneficioso para todos los tejidos finos del cuerpo, incluidos los tejidos del aparato reproductor. Por tanto, es un importante tónico rejuvenecedor o rasayana para la mente, el cerebro y el sistema nervioso. Es beneficioso para Vata y pitta; para los trastornos de pitta, se prepara ghee con hierbas amargas.

Farmacología ayurvédica. Panchakashaya. Los cinco métodos de preparación herbal.

Swarasa. Jugo fresco de la planta

El jugo fresco se obtiene a partir de una planta fresca, machacándola para sacar después el líquido exprimiéndola con un trapo. También se puede hacer el jugo con la hierba seca molida o con el polvo de la hierba. Se añade el doble de su peso en agua; se deja reposar 24 horas y, después, se escurre. El líquido se convierte en jugo. Algunas de las hierbas de más fácil adquisición son: jengibre, aloe vera, lima, limón, ajo, cilantro, cebolla o perejil.

Kalka. Se trata de la pasta de la planta

Se extiende y estrujando la planta fresca hasta que se convierte en una masa blanda. Puede hacerse con hierbas secas, añadiendo el agua necesaria para que se convierta en una pasta que se pueda trabajar. También se puede utilizar para hacer pasta: la miel, ghee o aceite, normalmente en cantidades del doble de la hierba.

La preparación kalka se usa externamente en cataplasmas y emplastos, para la curación de heridas y llagas. También puede usarse como base para infusiones y decocciones.

Kwata. Decocción de hierbas

La decocción supone hervir las hierbas a fuego lento. Se usa una parte de hierbas secas con 16 partes de agua. Se hierve a fuego lento hasta que el agua quede reducida a una cuarta parte de su volumen original.

Dependiendo de la concentración que necesitemos, podemos reducir la cantidad inicial a la mitad o a las tres cuartas partes. La menor potencia de estas preparaciones se puede compensar tomando dosis mayores.

El método de decocción es el más adecuado para las raíces, tallos, cortezas y frutos, porque las partes más duras de la planta requieren una mayor cocción para que así liberen su esencia o parte útil.

Phanta. Infusión caliente

La infusión supone cocer las hierbas por debajo del punto de ebullición, o darles un hervor apartándolas inmediatamente del fuego.

Para las infusiones la proporción de hierbas y agua es de uno a ocho. Las hierbas se añaden al agua hirviendo y se dejan reposar durante un período de hasta 12 horas; normalmente no menos de 30 minutos.

La infusión está indicada para las partes más delicadas de la planta: las hojas y las flores, o con las plantas más herbáceas (no leñosas). También está indicada en caso de hierbas aromáticas, como la mayoría de las especias, porque la decocción destruye y disipa los aceites aromáticos.

Hima. Infusión fría

Requiere que las hierbas se dejen reposar en agua fría. Se necesita más tiempo que en la preparación de una infusión caliente, por lo menos una hora. Lo mejor es dejar que las hierbas permanezcan en remojo toda una noche. Este método es necesario con hierbas delicadas o aromáticas, en especial las que tienen energía refrescante o propiedades refrescantes.

La infusión fría es lo mejor para la terapia refrescante y para los casos en que se debe reducir el nivel de pitta. A través de este método se procesan hierbas como la madera de sándalo, la menta, el jazmín o el hibisco.

Aplicación del masaje ayurvédico según la constitución individual.

Masaje Vata (Vatabyangam)

Las características principales de la constitución Vata son la delgadez, la frialdad, la sequedad, la aspereza en lo relacionado con lo físico; la preocupación, la inestabilidad, la ansiedad, la angustia, el insomnio, el nerviosismo en el plano psíquico. Vata se desequilibra por la acción del aire, del frío, la humedad y el estrés, provocando artrosis, artritis, dolores reumáticos, ciática y trastornos musculares. El masaje específico para Vata sirve para reducir estos problemas además de aportar otros beneficios. Es pesado y sigue la dirección de las arterias, desde el corazón hacia las extremidades. La técnica principal utilizada en esta modalidad de masaje es la fricción, complementada con la manipulación o movilización de las articulaciones para darles flexibilidad. El masaje Vata se ayuda de técnicas complementarias como shirodhara, shirobasti, kayasekam y othadam.

Teniendo en cuenta que Vata gobierna el sistema nervioso, el masaje se comenzará desde la espalda porque todos los nervios del cuerpo parten de la columna vertebral. De esta forma actuamos directamente sobre el sistema nervioso.

La fricción es la técnica clave del masaje Vata. Se fricciona el cuerpo produciendo la torsión de la piel y de los músculos de manera alternada o continua, o bien en sentido circular, o en sentido externo o interno, hacia adelante o hacia atrás. La fricción se puede realizar con las manos abiertas, con las palmas, con los dedos, con los pulgares, con los puños, con los antebrazos, con los codos, con los pies.

El beneficio principal consiste en la producción de calor y suavidad.

Mejora la circulación, estabiliza la mente, da flexibilidad a las articulaciones, aporta vigor y rejuvenecimiento.

El masaje dura unos 60 minutos, de los cuales 20 se dedican a la espalda y 40 al resto del cuerpo. Se utilizará el aceite anti Vata, y la manipulación principal es la fricción.

Masaje suave para Pitta (Pittabyangam)

Las características principales de la constitución pitta son la rigidez, el calor, la piel enrojecida, agitación, celos, tensión y estrés psíquico. Este dosha se ve afectado por el calor, la tensión y el estrés. Su desequilibrio provoca dolor de cabeza, cansancio, dolores en los órganos y bloqueos musculares.

Con este tipo de masaje se obtienen beneficios como la mejora de la digestión, disminución de la agitación mental y agradable relajación.

La manipulación principal en este masaje es el eflourage, o fricción suave, casi caricias. Con una finalidad anti pitta también se utilizan los tratamientos shirodhara, shirobasti, marma terapia y chakra terapia. Es muy importante que la cabeza se mantenga siempre fresca, por lo que el masaje se iniciará precisamente en esa zona, y continuara en el resto del cuerpo hasta los pies. Los movimientos terminan siempre en las extremidades.

El masaje dura unos 60 minutos, de los que 20 se dedican a trabajar la cabeza y 40 el resto del cuerpo. El aceite utilizado será anti pitta, que es refrescante.

Masaje dinámico para Kapha (Kaphabyangam)

Las características principales de la constitución kapha son la acumulación de grasa, la retención de líquido, el frío, la pesadez física, la pereza, la lentitud, la depresión, el apego, la lentitud a nivel psíquico.

Kapha nos afecta con frío, con lentitud y estrés, provocando resfriados, dolor de garganta y tos, bloqueos respiratorios y de circulación. El masaje específico para kapha sirve para reducir estas complicaciones y aportar las características contrarias: calor, ligereza y movimiento. La manipulación principal que se utiliza en este tipo de masaje es el amasado. La técnica anti kapha se vale también de tratamientos como pindaswedana (taponamientos con arroz), othadam (taponamientos con hierbas), neerabyangam (drenaje linfático), pathu (masaje con polvos de hierbas) o midhiabyangam (masaje con los pies). El amasado ha de ser profundo, poniendo atención en los capilares frágiles y en las várices para no dañarlos. Generalmente sobre la musculatura de los hombros, los omoplatos y los glúteos hay que amasar con mayor presión que en otras zonas del cuerpo, especialmente si se detectan acúmulos de tejido.

Este masaje dura unos 60 minutos, de los cuales 20 se dedican a trabajar los pies y 40 para el resto del cuerpo. Se utilizará aceite o crema anti kapha, que tiene una acción calorífica sobre el cuerpo. Se iniciará normalmente en los pies.

Variedad de aceites dependiendo de la constitución individual

Para equilibrar los doshas, se pueden usar los siguientes aceites:

Vata: Sésamo, oliva y almendra.

Pitta: Coco, girasol y sándalo.

Kapha: Mostaza, sésamo o maíz. El mejor masaje para estas personas consiste en usar las propiedades secas y calientes de los polvos de hierbas, usando muy poca cantidad de aceites como los mencionados, con propiedades calefactoras. La aplicación del Tailam (aceite) confiere estabilidad, rejuvenece todos los tejidos y da energía vital, refresca, suaviza y corrige pitta y vata dosha. Confiere un cutis hermoso y purifica los órganos reproductores y los riñones. También se utiliza para curar los cinco sentidos, aplicándolo a los ojos, las orejas y la cabeza. Se utiliza para hacer inhalaciones, duchas vaginales y enemas. Mediante el aceite se curan las heridas, las llagas y las úlceras.

La elección del aceite más apropiado se realizará en función de la constitución de la persona, de sus necesidades o de su dolencia, y siempre según los principios de la Tridosha.

Vata Taila. Caliente, es antidolorífico, depurativo, deshace la tensión. Es apropiado para la piel seca. Favorece la circulación de la sangre. Se utiliza para el tratamiento Kayasekam y para el masaje del cuerpo.

Pitta Tailam. Es refrescante, suavizante y calmante, apropiado para todo tipo de piel, para el masaje del cuerpo y de la cabeza. Evita la caída del cabello y el encanecimiento precoz. Para aliviar el dolor de cabeza, se aplicará sobre ella o mediante inhalaciones.

Kapha Tailam. Caliente, es depurativo, disuelve la grasa, es drenante y se utilizará en el masaje para facilitar la circulación linfática. Apropiado para la piel grasa. No es apropiado utilizarlo sobre la cabeza o la cara o cuando se trata de piel delicada o con erupciones.

Pinda Taila. Es cicatrizante, antiinflamatorio, antimicótico. Apropiado para todo tipo de piel y para todas las condiciones. Alivia los espasmos y los dolores reumáticos y neurálgicos agudos. Se utilizará en los casos de inflamación, se aplicará para todas las molestias provocadas por la artrosis y la artritis, además de los casos de inflamaciones reumatoides. De utilidad en el masaje para el agotamiento nervioso, el insomnio y la parálisis.

Sandana Tailam. Es refrescante y calmante. Se utiliza para el masaje del cuerpo y de la cabeza, alivia el agotamiento nervioso y el insomnio. Aplicado en el masaje de los pies por la noche, aporta un buen sueño.

Dhara tailam. Es refrescante, calmante, actúa sobre los tejidos de los nervios, cura las molestias del sistema nervioso, la hipertensión y el insomnio. Se utiliza en el masaje y en los tratamientos Shirodhara y Shirobasti.

Vembu Tailam. Caliente, es cicatrizante, antiséptico, antimicótico y cura las heridas y las molestias de la piel.

Basti Tailam. Se tomara una cucharada cada noche antes de acostarse, para reforzar los tejidos óseos y para facilitar la evacuación. Aconsejado especialmente durante la menopausia.

Jony Tailam. Sirve para mantener la buena salud del aparato reproductor, y corrige las molestias ginecológicas como la candidiasis, la irritación, las pérdidas anormales de fluido blanco, la sequedad excesiva, etc. Se aplica por vía vaginal, inyectando 20 ml. por la noche antes de acostarse y se retiene hasta la mañana.

Jiva Tailam. Se aplica mediante masaje en las encías dos o tres veces al día, para protegerse de las molestias en la citada zona, tales como el sangrado o la piorrea. Se puede utilizar para hacer gárgaras, lo que permite el fortalecimiento de las defensas en la garganta.

Anu Tailam. Se inhala para dolencias como el dolor de cabeza y el resfriado.

Nasika Tailam. De utilidad para los resfriados, las alergias respiratorias y la congestión nasal. Se inhalarán unas gotas dos o tres veces al día.

Karna Tailam. Se utiliza para toda las molestias de los oídos, tales como acufenos, sordera, picor, micosis. Se pone unas gotas tibias en el oído y se dejan durante toda la noche.

Netra Tailam. Para las molestias de los ojos como enrojecimiento o ardor. Se utiliza como un colirio. No es aplicable en casos de conjuntivitis o inflamaciones.

Dieta Ayurveda -Concepto de salud y enfermedad - Diagnóstico

Aahara Vidhi-Vidhan - Consejos dietéticos

La alteración de los doshas, la corrupción de los tres doshas, los siete dhatus y los tres malas, la obstrucción de los srotas (canales), la debilidad de agni (mandagni), y Aama (alimentos no digeridos) pueden ser cinco aspectos origen de enfermedad. Una dieta anormal, inadecuada o desequilibrada puede provocar estos cinco factores. Para Ayurveda, el mantenimiento de un estado de equilibrio en cada uno de los citados aspectos, se traduce en el mantenimiento de la salud y una vida longeva. Por el contrario, el desequilibrio en uno o varios de dichos elementos, es motivo de enfermedad. Cada individuo debiera elegir únicamente los alimentos que le son beneficiosos y que le van bien de acuerdo con su constitución. La cantidad de comida ingerida debe ser moderada, y también debe tomarse en los momentos adecuados para el mantenimiento de la salud. De no observarse estas normas, la enfermedad es inevitable. La comida debe estar recién preparada y caliente. En cada comida incluiremos los alimentos que representen los seis rasas o sabores: dulce, ácido, salado, picante, amargo y astringente. La comida caliente tiene más sabor e intensifica el poder de Jatharagni, energía presente en Pachaka pitta, lo que indirectamente favorece la digestión, empujando el dosha Vata hacia abajo y reduciendo el exceso de Kapha. Una proporción adecuada de aceite o grasa da sabor a la comida y favorece la secreción de los jugos digestivos o Pachaka Pitta. Al mismo tiempo evita el exceso de producción de Vata dosha, nutre los tejidos, incrementa la fuerza, mejora la piel y facilita la expulsión de excrementos y gases. No debe realizarse ninguna comida sin haber digerido completamente la anterior. El intervalo aproximado entre el desayuno y el almuerzo debe ser de cuatro a cinco horas, y entre el almuerzo y la cena, de cinco a seis horas. Es conveniente cenar antes de la puesta de sol, y habría que retirarse a dormir unas dos o tres horas después de la cena. Irse a la cama inmediatamente después de cenar, provoca indigestión, gases, hiperacidez y trastornos del sueño.

Hay que evitar los alimentos incompatibles y una dieta anormal (según la dietética ayurvédica). En el primer caso se producen enfermedades de la piel y, en el segundo, alteraciones digestivas. No se masticará la comida con prisa o muy lentamente. Tenemos que ser conscientes de la cantidad de comida que tomamos y no ir más allá de las propias necesidades. Hay que procurar que la mitad del estómago esté llena de comida sólida o semisólida, una cuarta parte de agua, y la otra cuarta parte quede vacía para que quepa aire. De esta forma evitaremos indigestiones.

La secuencia de ingestión de los distintos sabores debe ser ésta: los alimentos de sabor dulce deben tomarse en primer lugar, después los alimentos de sabor agrio y salado y, por último, los alimentos con otros sabores. Los de sabor astringente deberían tomarse al final de las comidas. La cantidad de alimentos que necesitamos depende de nuestra edad, del poder digestivo, del tipo de trabajo, de nuestra constitución, de la estación climática, etc. Una dosificación de alimentos correcta evita la distensión abdominal, la presión sobre la zona cardiaca del pecho, asegurando un funcionamiento eficaz de todos los órganos en general y de los órganos sensoriales específicamente.

Tras la ingesta de alimentos en dosis apropiada la persona no debe sentirse adormecida o perezosa, sino que debe poder realizar una actividad normal. Debería moverse, realizar trabajos manuales, respirar normalmente y conservar su vigor, energía y fuerza normales. Comer menos alimento del que debería ser nuestra dosis correcta, reduce la fuerza, la iniciativa, el vigor y la vitalidad, porque eleva el dosha Vata. Si la cantidad de comida ingerida es mayor de lo normal, la persona siente pesadez en el abdomen y pecho, y se siente adormecida. El vigor, la vitalidad, la iniciativa, el interés por el trabajo, se pierden porque aumenta Kapha. Beber agua antes de la comida provoca el debilitamiento de Agni, lo que produce indigestión. Si este hábito se mantiene durante mucho tiempo, se consigue una pérdida de peso. Beber agua inmediatamente después de comer provoca un aumento de la producción de Kapha, por lo que si este hábito se mantiene durante tiempo, provocará obesidad. Bebiendo muy poca agua mientras se come, bebiéndola después en cantidad suficiente, dos o tres horas después de haber terminado la comida, se producen Tridoshas en cantidad normal, y se obtiene una digestión y un metabolismo apropiados. Este modo de tomar el agua es especialmente beneficioso en el caso de las personas con hiperacidez.

Dieta anormal (Vishamashana)

Comer repetidamente o con frecuencia sin haber completado la digestión de la ingesta anterior, puede ser causa de indigestión, distensión abdominal, diarrea, estreñimiento, hiperacidez, etc. Tanto adelantar la hora de la comida aunque se tenga hambre, como saltarse comidas, producen trastornos digestivos. La mezcla de sustancias beneficiosas para la salud junto con otras perjudiciales, por ejemplo el alcohol con productos lácteos, o la miel con agua caliente, provocan el aumento de los tres doshas.

El ayuno frecuente aumenta el dosha Vata, debido al debilitamiento o reducción de los siete dhatu. Provoca una reducción de la fuerza, la complexión, la actividad metabólica y también reduce la eficacia de la mente, de los órganos de los sentidos y del intelecto. Provoca la destrucción de Ojas, el debilitamiento de la fuerza vital y la aparición de enfermedades de tipo Vata.

Dieta antagónica (Virudhashana)

Antagonismo con la tierra: Por ejemplo, en terreno seco o árido, una dieta seca, ligera y fría es antagónica. Antagonismo con la estación climática. Una dieta de propiedades frías, secas, y ligera está contraindicada en invierno.

Antagonismo con el Agni: La comida ligera está contraindicada en personas con un fuego digestivo intenso. La comida pesada está contraindicada en personas que tengan un Agni débil.

Antagonismo en la dosis: La combinación en una comida de dos sustancias en cantidades iguales, está contraindicada, como ocurre con el ghee y la miel.

Antagonismo con las necesidades dietéticas: Una dieta de propiedades caliente, penetrante y oleosa, y también de naturaleza no vegetariana con alcohol está contraindicada en personas adaptadas a una dieta dulce, blanda y vegetariana de tipo sáptico. Esto puede producir trastornos de tipo alérgico.

Antagonista con los doshas: Una dieta con predominio del mismo dosha que predomina en la constitución de la persona o en su enfermedad, está contraindicado.

Antagonismo en el procesamiento de los alimentos: Las sustancias pueden ser dañinas si se someten a un procesamiento inapropiado. La cuajada o la miel al calentarlas se vuelven perjudiciales para el cuerpo.

Antagonismo con la energía digestiva (veerya): Se trata de la cualidad de las sustancias de producir calor o frío en el cuerpo durante la digestión. Por ejemplo, un alimento preparado con leche y pescado a la vez se vuelve antagónico porque la leche produce frío mientras que el pescado produce calor.

Antagonismo con la capacidad digestiva: Una persona que tenga capacidad digestiva baja, no debería tomar sustancias como el queso, las carnes, etc., que son de digestión pesada.

Antagonismo con la fase de la vida o estado de salud: En la vejez, una dieta ligera, fría y seca es inapropiada, puesto que a esa edad Vata es el dosha dominante.

Antagonismo en las secuencias: Después de tomar ghee o aceite medicado debería tomarse agua caliente. Si se toma agua fría, se provoca la obstrucción de los canales. El agua fría debe tomarse después de los alimentos pesados preparados a partir del trigo.

Antagonismo en la cocción: La comida que no se ha cocinado o está a medio hacer, está contraindicada.

Antagonismo en el proceso de combinación: La mezcla de frutas de sabor agrio y leche azucarada está contraindicada. Igualmente, la mezcla de pescado con cuajada y la de alcohol con productos lácteos dulces.

Antagonismo con los gustos: No se deben comer alimentos por los que se siente antipatía. Tampoco hay que comer cuando estemos de mal humor, muy cansados o preocupados.

Antagonismo con la calidad de la comida: Están prohibidos los alimentos en mal estado de conservación o podridos, la carne de animales enfermos, los alimentos tratados artificialmente (mediante procesos químicos), las variedades híbridas de vegetales aves o reses.

Factores dietéticos (Aahara karanani)

La dieta y los alimentos son importantes para la salud. Es importante saber seleccionar la dieta según el lugar, la hora, la constitución, etc. De lo contrario, la dieta puede dar lugar a enfermedades que corromperán los doshas.

Dieta y lugar: Tomar alimentos calientes y picantes en un clima continental incrementa pitta. Comer alimentos escasos y alimentos fríos en un clima cercano al mar incrementa Kapha.

Dieta y estación: Comida caliente y picante en verano incrementa pitta. Comida fría en invierno incrementa Kapha.

Calidad y cantidad: Comer en exceso desequilibra Kapha. Comer demasiado poco estimula Vata. No estar habituado a un cierto tipo de comida (Asatmya), produce desequilibrios de los doshas.

Prakruti y dieta: En casos de constitución Vata, tomar alimentos secos aumenta este dosha. En casos de constitución pitta, tomar alimentos picantes y calientes sobre estimula pitta. Se desaconseja la ingestión excesiva de alimentos salados y dulces a personas de constitución Kapha.

Dieta y poder digestivo: Una persona con un poder digestivo pobre, si toma alimentos pesados, formará aama.

Dieta y obstrucción de los canales: La dieta y su influencia sobre los doshas y la formación de los tejidos, lleva a la obstrucción de los canales del cuerpo. Incompatibilidades en la dieta. Leche y pescado ingeridos de forma simultánea, producen una alteración de los doshas.

Exceso de alimentos crudos: Tomar en exceso aquellos productos que son difíciles de digerir, como por ejemplo las verduras de hoja, pueden causar trastornos de tipo vataja.

Incompatibilidad psicológica: No es conveniente comer lo que no nos gusta. No ingerir nunca alimentos fermentados, putrefactos o pasados. No debe comerse fuera de horas, ni cuando no se tiene hambre. Todo aquello que comemos o bebemos recibe el nombre de Aahara (dieta), causa de nuestra mera existencia, responsable de la energía, el color, la inmunidad, las formas purificadas de todos los tejidos corporales. La dieta es la causa del nacimiento, del mantenimiento y de la destrucción de todas las formas de vida.

Una dieta incorrecta es causa de un gran número de enfermedades. Se puede afirmar que todo en nuestra existencia depende de la dieta. La dieta debe componerse de los seis rasas, que son dulce, ácido, salado, picante, amargo y astringente. Según las propiedades de los alimentos que ingerimos, la dieta puede ser de los tipos: pesada o ligera, es decir de digestión pesada o de digestión fácil.

La dieta ideal debe contar con las siguientes propiedades:

- Debe incrementar el vigor corporal
- Debe ser gustosa y, por tanto, agradar a la persona que la consume
- Debe proporcionar energía tras su ingesta
- Debe ser caliente y oleosa
- Debe tomarse en cantidades y en momentos adecuados
- No debe estar compuesta por alimentos incompatibles

Se afirma que cuando los doshas se han dirigido a sus lugares de asentamiento y los sistemas han quedado limpios; cuando se siente ligereza de los diversos órganos del cuerpo, claridad en los sentidos, se ha realizado la adecuada excreción de la orina y las heces, y tenemos gana de comer y beber, es sólo en este momento cuando debemos comer.

La cantidad de alimentos que podemos ingerir depende de la capacidad digestiva del Agni. Si es reducida, sólo se deberían tomar alimentos una vez al día o ingerirlos en cantidades menores. Haciendo una división simbólica del estómago en cuatro partes, deberían tomarse dos partes de alimentos sólidos, una parte de agua y otros líquidos, y el resto debe quedar libre para que pueda moverse el Vayu o gas. En relación con el orden en que deben tomarse los alimentos: en primer lugar deberán tomarse alimentos de gusto dulce, que actúa reduciendo los doshas Vata y Pitta. A continuación deben tomarse sustancias ácidas y saladas, pues realizan la función agnivardhan (aumento de los jugos digestivos). Por último, deben tomarse alimentos picantes, amargos y astringentes, pues reducen los niveles de Kapha.

Digestión la escala reducida o Sukshma Pachan

La digestión a escala reducida o micro digestión está relacionada con la desintegración o división de las moléculas mayores de Aahara rasa, producto final de la digestión de los alimentos, formando partículas más pequeñas que se sintetizarán en células de tejidos específicos, para la sustitución de las células viejas de los tejidos básicos.

Cada elemento está compuesto de moléculas mayores, formadas por diminutos átomos de los cinco elementos básicos o Panchamahabootas. La transformación de

los alimentos, primero en moléculas de gran tamaño, y después en átomos diminutos, recibe el hombre de catabolismo. Mientras que la formación, a partir de dichos átomos, de los siete tejidos y de los tridoshas es una actividad anabólica.

Para estas actividades catabólicas y anabólicas se requieren diferentes tipos de Agni. Esta energía está presente en el dosha Pitta, y controla diferentes procesos bioquímicos. El elemento aire de Vata contribuye a la actividad de división molecular o catabolismo, mientras que Kapha contribuye a la unión de átomos, es decir la actividad anabólica.

Los centros donde tiene lugar las citadas actividades catabólicas y anabólicas son numerosos y están repartidos por todo el cuerpo. Estos puntos reciben el nombre de srotas o canales. Cada uno de ellos tiene una función y un agni específicos.

A partir del fluido nutritivo, que es el producto final de la digestión bruta de los alimentos, se forma rasadhathu con la ayuda de rasagni, en el rasavaha srotas. El producto formado de este modo tiene tres partes: parte bruta, parte atómica y parte residual. De la parte en bruto se produce el rasadhathu y los subproductos de éste (Upadhathu), es decir leche materna y flujo menstrual. De la parte atómica se forma el siguiente tejido, Raktadhathu, y de la porción residual se producen desechos de naturaleza Kapha. De esta forma se producen el resto de los tejidos de orden superior, los upadhathu y los Mala.

La secuencia de formación de los tejidos es la siguiente: rasa, rakta, mamsa, meda, asthi, majja, shukra y ojas. Pero, cuando las circunstancias lo exigen, tiene lugar la acción inversa; el tejido de orden más elevado puede nutrir los tejidos de orden inferior: rakta se rompe para equilibrar la deficiencia de Rasa. Esta reversibilidad es una peculiaridad de la micro digestión, y se fundamenta en el hecho de que cada célula del cuerpo está hecha de átomos de los cinco elementos básicos o Panchamahabootas.

Concepto de alimentación en Ayurveda

Mientras las medicinas ayudan al organismo a luchar contra el decaimiento y la enfermedad, el trabajo de mantenerse saludable es llevado a cabo por el propio organismo. El cuerpo humano es autosuficiente, autónomo, y está sincronizado con la naturaleza. Nuestros sistemas están contruidos de tal manera que si recibimos suficientes nutrientes para nuestros tejidos y fibras, si nuestra sangre circula bien, si nuestra respiración es correcta y expelemos las toxinas y productos de desecho apropiada y regularmente, deberíamos poder disfrutar de una vida plena alrededor de 100 años.

La mayoría de las enfermedades son el resultado de hábitos dietéticos erróneos o la ingestión de comidas antagónicas. A través del cambio de los hábitos y la comprensión de las cualidades de los alimentos y de cómo interactúan unos con otros, nosotros podremos, hasta cierto punto curar el organismo sin medicinas. Una comida apropiada es la única llave para una buena salud, pues permite un correcto balance de nutrientes para cada uno de los siete tejidos que constituyen nuestro cuerpo.

Necesitamos alimentos que aporten energía, enciendan nuestros sistemas, que nos provean con proteínas, grasas y carbohidratos. Para construir el cuerpo, reparar las partes deterioradas, y regular los procesos físicos, necesitamos proteínas, minerales, agua y celulosa.

Proteínas

Durante la digestión, las proteínas se descomponen en componentes químicos llamados aminoácidos; los tejidos corporales no pueden construirse sin ellos. Aquellos aminoácidos que no pueden ser producidos dentro del cuerpo, deben ser suplidos por comida. Éstos reciben el nombre de aminoácidos esenciales, y son ocho. Las comidas que contienen todos estos aminoácidos esenciales, se les llama comidas completas desde el punto de vista proteico. Aquellas en las que falta uno o más de estos aminoácidos esenciales, son comidas incompletas.

La necesidad de proteínas completas es mayor en la vida prenatal y en la infancia, cuando hay un mayor crecimiento de huesos, músculos, piel y pelo. Las proteínas incompletas no contienen todos los aminoácidos esenciales en proporciones correctas, por tanto, no reparan eficientemente los tejidos y las fibras agotadas o rotas. Siendo cuidadoso en la combinación de las diferentes comidas, nuestra ingesta nutricional puede ser completa.

Las proteínas no se almacenan en el cuerpo como proteínas, sino como grasas, que son descompuestas a través del sistema digestivo en aminoácidos, sólo cuando se

necesitan. Cada proteína tiene su propia estructura de aminoácidos; las proteínas del cerebro difieren de la proteína de los músculos, y la proteína de los músculos difiere de la de la sangre.

Los textos ayurvédicos afirman que las proteínas se necesitan en cantidad por el cuerpo humano hasta los treinta y cinco años. El uso de gran cantidad de proteínas después de esta edad es menos útil e incluso dañino. Después de los 35 o 40, se deben utilizar las siguientes fuentes de proteínas:

Granos - Cebada, trigo y arroz.

Legumbres - Garbanzo, lentejas, mung, soja, guisante seco, guisante dulce y todas las judías (frescas o secas). Las proteínas contenidas en la judía fresca son abundantes y fácilmente digeribles.

Fuentes lacto-vegetarianas de proteínas completas: Levadura de cerveza, ciertos tipos de nueces, soja cocinada, harina de soja, germen de trigo, mantequilla, suero de leche, queso, nata, ghee, leche, yogur, etc.

Comidas proteicas:

Vegetales - Zanahoria, verduras (todos los tipos), patatas, remolacha roja, nabos.

Nueces y semillas - Almendras, anacardos, cacahuets, piñones, pistachos, pipas de calabaza, sésamo, girasol, nueces.

La carne, la leche y el pescado contienen los ocho aminoácidos esenciales, y todos los vegetales contienen algunos de ellos. Consumiendo variedad de vegetales frescos y legumbres podemos obtener importantes beneficios de estos aminoácidos esenciales. La soja tiene mayor contenido en proteínas que la carne.

Hidratos de carbono

El papel de los carbohidratos en el cuerpo es el de proveer energía. También desempeñan un pequeño papel en el crecimiento del mismo. Los carbohidratos son los almidones y los azúcares, que proveen al cuerpo con el combustible más fácilmente digerible. Las comidas ricas en carbohidratos deben ser masticadas durante largo tiempo para que sean asimilados los jugos digestivos de la saliva, ayudando esto al proceso digestivo. Una dieta alta en carbohidratos producirá grasa. El proceso de formación de esta grasa ocurre principalmente en el hígado. Los músculos también almacenan glucosa en forma de glucógeno. Cuando los hidratos de carbono están presentes en una dieta en grandes cantidades, esta dieta se vuelve desequilibrada.

Fibra: Aparte de los fácilmente digeribles carbohidratos, algunas comidas contienen un tipo de hidrato de carbono llamado fibra, que consiste principalmente en celulosa, indigerible, insoluble estructura de las plantas. Esta sustancia estimula la contracción y relajación de los intestinos, forzando el contenido de desecho del estómago a través del sistema. Los vegetales de hoja, las frutas, condimentos y especias son ricos en fibra. Hay comparativamente menos fibra en los cereales, raíces vegetales, nueces y aceite de semillas como la mostaza y el sésamo.

Azúcares: Se clasifican en glucosa, fructosa, sacarosa, maltosa o lactosa. Estos azúcares son necesarios para proveer al sistema con energía.

Glucosa - Un azúcar simple, es transportada a través de la sangre a cualquier sitio donde existe actividad. La glucosa la encontramos en las pasas y en las uvas dulces. Todos los azúcares se convierten en glucosa antes de ser utilizados por los tejidos corporales.

Fructosa - Se encuentra en la miel, frutas y en ciertas plantas y vegetales. La fructosa es fácilmente asimilada y puede ser absorbida a través de las paredes del estómago y del tracto digestivo.

Sacarosa - Se encuentra en el azúcar de caña, melaza y en las remolachas rojas.

Maltosa - Se encuentra en todos los brotes de grano. La maltosa se crea en todos los granos durante el proceso de brote, y en la digestión de los almidones.

Lactosa - Se encuentra sólo en la leche. Digerible con más dificultad que los carbohidratos vegetales, la lactosa también produce más grasa. El azúcar debe ser usado en pequeñas cantidades por aquellos que hacen al menos un poco de trabajo físico o ejercicio. Si hay un exceso de provisión de azúcar a través de la dieta, puede ser almacenada como glucógeno o puede ayudar a la formación de grasa.

Almidón - Son fuentes ricas en almidón, el trigo, el arroz (y otros granos), judías, patatas, batatas, alcachofas y las frutas secas.

No deben ser ingeridas al mismo tiempo varias comidas con contenido en almidón. Un tipo de almidón combinado con legumbres, vegetales y especias, hace que la comida sea balanceada. Si la dieta contiene muchos carbohidratos, deben ser usados menos mantequilla, ghee o aceites (o viceversa).

Grasas.- La grasa se encuentra en los aceites, en los vegetales, en los granos, nueces y semillas, además de en la mantequilla, ghee, nata y ciertas frutas tropicales. Las grasas son un excelente medio para almacenar energía. Para el incremento de peso, las grasas son mejor que los carbohidratos porque aquéllas son una fuente concentrada de energía. Los carbohidratos pueden transformarse en grasas en el cuerpo. Las grasas proveen calor y mantienen la temperatura corporal; proporcionan calorías y evitan que las proteínas sean utilizadas como combustible. Las grasas convierten el caroteno (provitamina A) en el cuerpo en vitamina A, y proveen al sistema con vitaminas D, E y K. Una capa de grasa bajo la piel proporciona aislamiento térmico y evita al cuerpo la sequedad y la deshidratación. Las grasas además proporcionan una capa acolchada alrededor de los órganos vitales.

Los cinco tipos de grasas, listados de acuerdo con su valor alimenticio son: mantequilla, ghee, aceites naturales, aceites hidrogenados y grasa animal. De estos, la mantequilla, cuando es muy fresca y sin refinar, es la mejor. La grasa contenida en este tipo de mantequilla es fácilmente digerible, excepto cuando se utiliza para cocinar. A continuación viene el ghee, que es más pesado para digerir que la mantequilla pero mejor para cocinar y más fácilmente digerible que los aceites vegetales. También puede ser almacenado durante largo tiempo sin refrigeración. De entre los aceites vegetales, el aceite de almendra es superior en digestibilidad, seguido del sésamo, cacahuets y mostaza. Tras estos aceites naturales vegetales, vienen los aceites hidrogenados. Las grasas animales son las más difíciles de digerir, y cargan el sistema por necesitar más calor para descomponerse y ablandarse. Cuando entran en contacto con la temperatura del cuerpo, la manteca de cerdo, por ejemplo, permanecen duras, mientras que otras grasas se vuelven blandas.

Para la salud de un individuo, un consumo moderado de ghee o mantequilla no es dañino. Si se digieren fácilmente, fortalecen el cuerpo y proveen vitalidad. Pero, si el cuerpo no puede digerirlas estas grasas apropiadamente, entonces su uso se vuelve dañino; pueden dañar el sistema digestivo y provocar heces líquidas, disentería, dientes débiles y diabetes.

Para aquellos que trabajan con su cerebro, el ghee y la mantequilla son una necesidad. Sin embargo, la ingesta no debería exceder de un tercio a la mitad de una copa diariamente, dependiendo del peso y la capacidad digestiva de la persona. Demasiada grasa animal en la dieta puede elevar el nivel de colesterol en la sangre, estrechando y endureciendo los vasos sanguíneos, creando problemas cardíacos, e incrementando la presión sanguínea. Sin embargo, las grasas de los aceites vegetales no hidrogenados contienen ácidos grasos poliinsaturados, que no incrementan significativamente los niveles de colesterol en la sangre, incluso cuando se consumen grandes cantidades.

Vitaminas y minerales

Una vez que la comida ha sido apropiadamente digerida, los nutrientes son absorbidos como jugos y convertidos en sangre a través del hígado. La sangre circula a través del cuerpo dándole toda la energía que necesita para funcionar.

Las vitaminas se proveen de forma natural en las comidas que ingerimos. Aunque no encontramos menciones sobre las vitaminas en los textos ayurvédicos, la vieja forma en la que la gente combinaba legumbres, arroz, trigo, mantequilla, aceite, vegetales, fruta, nueces, semillas y especias, creaba una dieta completamente balanceada, completa en cuanto a las vitaminas requeridas de acuerdo con nuestros modernos estándares. Las vitaminas son compuestos orgánicos encontrados en minúsculas cantidades en la comida fresca. Aunque el cuerpo necesita de ellas sólo en pequeñas cantidades, las vitaminas funcionan como importantes enlaces en diversos procesos que son necesarios para la salud y el bienestar del organismo. Las vitaminas pueden ser de dos tipos: hidrosolubles y liposolubles. Las vitaminas del complejo B. y la vitamina C. pertenecen al grupo de hidrosolubles; las vitaminas A, D, E y K. pertenecen al de liposolubles. Los minerales ayudan al crecimiento del cuerpo y a su desarrollo, y también ayudan en la regulación de distintos procesos corporales. Los minerales actúan a través del sistema enzimático del cuerpo, y son principalmente ingeridos en forma de sales; el cuerpo puede asimilarlas sólo en esta forma. Los minerales primarios son calcio, fósforo, hierro, yodo, sodio, potasio, azufre y magnesio.

Agua

De acuerdo con Ayurveda, el agua es vida. El término sánscrito para el agua es *jeevan*, que significa vida. Cuando la total aniquilación de la creación ocurra, toda la tierra estará sumergida en agua. Al principio también, después de que la bola de fuego se hubiese enfriado había agua, sólo agua. De acuerdo con Ayurveda, el agua es pesada, blanda, fluida, fría. También es un buen disolvente general, disolviendo la mayoría de los productos químicos. Todas las reacciones químicas del cuerpo tienen lugar en una solución de base hídrica. Los productos de desecho son removidos del cuerpo por agua en forma de orina o sudor. El agua limpia los sistemas y provee nutrición. Con el soporte de los minerales, el agua ayuda en la construcción y reparación de los tejidos.

El agua fría activa las glándulas endocrinas. Un baño de agua fría reduce la temperatura de los capilares periféricos. Esta sangre enfriada alcanza la arteria carótida que abastece al cerebro. Una bajada de temperatura activa el hipotálamo, que recibe mensajes del área termo sensitiva del cerebro. Los mensajes nerviosos viajan a través de la médula de las glándulas adrenales, estimulando la liberación de adrenalina. Esto causará una constricción de los vasos sanguíneos periféricos, previniendo una pérdida de temperatura, y estimulando a los riñones para producir más orina. Los riñones también concentran la sangre haciendo disponible más oxígeno para los tejidos. Simultáneamente, todo el sistema endocrino llega a estar activado. Es por esto que un baño de agua fría es buen medio para activar el cuerpo.

El agua tibia limpia el estómago y está recomendada para las personas de temperamento frío (*Vata*) y las personas dominadas por el moco (*Kapha*). Los baños de agua caliente están recomendados para los mayores en cualquier momento, y para cualquiera durante el tiempo frío. A través de los baños en agua tibia se incrementa la virilidad y el poder sexual por lo que no están recomendados para aquellos que desean meditar. Los baños tibios tienden a debilitar el sistema nervioso, promueven el envejecimiento prematuro y debilitan la digestión (a menos que se añada agua de rosas al baño).

En climas templados, se debe beber al menos diez copas de agua por día. Para todos los demás climas, seis copas serán suficientes. Beber agua lentamente, con disfrute y apreciación, incrementa la fuerza vital; hace una medicina del agua. No se debe beber agua justo después de levantarse, inmediatamente después del ejercicio, a continuación de un ataque de diarrea, durante los 25 minutos de la toma de un enema, inmediatamente antes o después de orinar, después de una relación sexual, media hora antes o después de las comidas, después de bebidas calientes, después de la leche, nata, mantequilla, frutos secos, frutas o dulces, después de comer pepino o melón. Aquellos que beben demasiada poca agua sufren de estreñimiento. Aquellos que desean permanecer saludables, deben beber agua al menos una hora después de las comidas de la mañana y la noche.

Sal

La sal juega un gran papel en el crecimiento y desarrollo del cuerpo humano; especialmente en el crecimiento de los huesos. La sal es necesaria para nuestras células de la misma forma que el agua; ayuda al mantenimiento del agua contenida en el cuerpo, que al mismo tiempo nos mantiene vivos. Si la ingesta de sal en la persona es muy baja, la enfermedad seguramente se hará con el poder. En todos los alimentos que comemos, la sal está presente en una forma u otra. Sólo en la grasa, aceite, mantequilla y *ghee*, la sal está ausente.

Para la fuerza física, resistencia y para ganar peso, la sal es necesaria. Por tanto, ya que está presente en la mayoría de las comidas, no es necesario usar más de una cucharada y media de sal por día, a menos que lo contrario esté aconsejado por prescripción médica. La sal marina, sal del lago y sal de roca, son las comúnmente utilizadas en la comida. De estas, la sal de roca es la más beneficiosa para el organismo humano. Usada en cantidades apropiadas, la sal incrementa el apetito y facilita la digestión. También ayuda a proveer nutrientes al cuerpo. Cuando alguien es privado de sal esencial, síntomas de locura o desórdenes mentales asoman. La ingesta de sal en tiempo cálido es necesaria porque se agota a través de los poros de la piel y del sudor. Para aquellos que el trabajo les produce transpiración, la sal es necesaria.

Aparte de la ingestión de las cantidades ya presentes en los vegetales, frutas y granos, la sal debería ser evitada por aquellos que sufren de: anemia, artritis, tos y

resfriados, eczemas y otras enfermedades de la piel, epilepsia, enfermedades en los ojos y en el corazón, presión sanguínea alta, histeria, locura, pleuresía.

No debe administrarse sal a las personas en estado de coma o inconscientes. Si un paciente sufre de problemas de estómago, estreñimiento o indigestión, se puede usar una pequeña cantidad de sal combinada con especias para dar energía al sistema digestivo. Cuando alguien pierde más fluidos de lo normal, por sudoración, por uso de diuréticos (comidas, especias o medicinas), por pérdida intestinal o por vómitos, se debe dar más sal diariamente en las comidas.

La sal ayuda a la digestión de las proteínas y mantiene el estómago y el intestino libre de toxinas y gases. La sal destruye los venenos, nutre las células y facilita el crecimiento y el desarrollo de los tejidos. El uso de sal es un deber para los vegetarianos.

Importancia del estilo de vida

El propósito de Ayurveda es fomentar, prolongar y mantener una vida sana y feliz. Al mismo tiempo, aspira a prevenir y curar las enfermedades.

Para el logro de estos objetivos, Ayurveda propone algunas pautas en el comportamiento a través de varios estilos de vida:

Dinacharya: Estilo de vida diario.

Ritucharya: Estilo de vida estacional.

Sadvrittam: Estilo de vida o rutina ética.

Aahara: Normas dietéticas.

Rasayana: Rejuvenecimiento o fomento de las defensas inmunitarias.

Branhacharya: Evitar el acto sexual y mental sin propósito.

Un estilo de vida apropiado proporciona bienestar a distintos niveles: físico, mental, intelectual, energético, emocional y del alma.

Nivel físico: Mantener el cuerpo sano, practicando una actividad física apropiada, evitando el sobreesfuerzo, así como dejar el cuerpo inactivo durante largos periodos. Debemos dedicarnos a realizar nuestro trabajo de forma placentera, evitando el estrés. Nos concederemos momentos adecuados de reposo. Es importante dormir regularmente; ni demasiado, ni muy poco. Evitaremos los excesos en el sexo. Viviremos en un ambiente saludable. Practicaremos regularmente ejercicio físico y cuidaremos la higiene personal. Evitaremos el uso de sustancias tóxicas.

Nivel mental: Es importante cultivar la serenidad, albergar y expresar pensamientos correctos, ejerceremos una actitud de no violencia, compasión, sintiendo amor de forma indiscriminada. Nos familiarizaremos con la práctica espiritual, evitando amistades y ambientes que nos desvíen de la misma.

A nivel energético: Es indispensable el mantenimiento de la buena energía mediante la práctica del Pranayama, fundamentalmente en aquellas partes del cuerpo donde dicha energía se desgasta con más facilidad: los cinco órganos motores.

Nivel intelectual: Abundaremos en las lecturas filosóficas, el diálogo espiritual, la autorrealización del ser y la aceptación de la realidad.

A nivel del alma: El comportamiento correcto consiste en practicar la vía de la pobreza, ejerciendo la devoción, el espíritu de sacrificio, no apego y sentimiento de desapego, evitando dañar a los demás y llevando a cabo prácticas de purificación.

Régimen diario. Dinacharya. Contempla los comportamientos a seguir durante el día y durante la noche.

Durante el lapso de tiempo que va del alba a la puesta del sol (aproximadamente desde las seis de la mañana a las seis de la tarde) la persona debe estar activa, consumiendo la energía para llevar adelante las propias tareas cotidianas.

Durante la noche, período dominado por la luna, cada uno de nosotros debe retirarse en sí mismo, hacia el interior, para generar nueva energía, que entre otras cosas, debe contribuir a formar nuevos tejidos. La primera hora de la mañana está dominada por Vata dosha. El movimiento de éste favorece la eliminación de desechos, por lo que es apropiado levantarse pronto y dedicarnos a la higiene de nuestro cuerpo, y a observar la salida del sol. Es un momento apropiado para la realización de yoga, el saludo al sol y otras prácticas espirituales. Por la mañana,

recién levantados, es bueno no consumir ningún alimento, sino beber alguna tisana picante y amarga para favorecer la eliminación de toxinas.

El espacio de tiempo de la mañana, comprendido entre 6 y 10, caracterizado por la estabilidad, es ideal para desarrollar las actividades y tareas cotidianas. El mediodía, dominado por el dosha pitta, es el momento justo para consumir la comida principal, que siempre debería ser de naturaleza sólida. En este momento la secreción de los enzimas está en la cumbre, y disponemos de las mejores facultades digestivas, lo que nos permitirá una adecuada digestión.

La tarde (entre dos y seis), dominada por el dosha Vata y por su movilidad, es el momento idóneo para llevar a cabo las actividades principales y más importantes.

El espacio de tiempo comprendido entre las seis y las 10 de la tarde-noche está dominado por el dosha Kapha. Ha pasado un largo tiempo desde la última comida, y el cuerpo está listo para cenar. El momento justo para hacerlo es alrededor de dos horas después de la puesta de sol, con lo que la digestión será rápida. Para la medianoche la cena debe estar completamente digerida, lo que permitirá un reposo profundo. Cenar tarde altera el sueño y consume las enzimas que sirven para la restauración del organismo durante el descanso.

Tras la medianoche, período dominado por pitta, aumentan las enzimas necesarias para recuperar las pérdidas sufridas por el organismo durante el día. Es necesario haber cenado cuatro horas antes para no desaprovechar estas enzimas.

Dos horas después de medianoche, el periodo que va de las dos a las seis de la mañana, está dominado por Vata. El movimiento característico de este dosha provoca un sueño ligero con abundantes ensoñaciones. Es conveniente levantarse durante este periodo y practicar meditación utilizando el tiempo dominado por el citado dosha.

Rutina estacional. Rutucharya. De enero a junio el calor del sol aumenta gradualmente, mientras que el organismo humano pierde progresivamente su fuerza. Se incrementa el desarrollo de los vegetales picantes, amargos y astringentes.

De julio a diciembre el calor del sol disminuye gradualmente y el organismo humano recupera su fuerza. Se potencia el crecimiento de los vegetales ácidos, salados y dulces.

Teniendo en cuenta los ciclos estacionales, Ayurveda reequilibra las alteraciones de nuestro organismo a través de las cualidades opuestas en todo lo relacionado con la dieta, los medicamentos, y aconsejando los ambientes adecuados.

El invierno húmedo (noviembre, diciembre) está dominado por Kapha; el frío aumenta y el cuerpo se contrae para mantener el calor interno. Se hace necesario aumentar el calor de nuestro organismo practicando deporte, con ropa caliente, exponiéndonos al sol, consumiendo alimentos como carne, legumbres, ghee, queso, leche, vino, etc.

Durante el invierno seco (enero, febrero), el frío continúa aumentando y, por tanto, reforzaremos los consejos antes expuestos. Estos dos meses son particularmente aptos para una sana y frecuente actividad sexual. La alimentación debe estar orientada hacia alimentos nutritivos de sabor dulce.

Está aconsejado el uso de sustancias de cualidades rasayana.

La primavera (marzo, abril), es el periodo en el que se produce el aumento del calor y de la luz del sol. Es la estación adecuada para expulsar las toxinas acumuladas en invierno. El Kapha acumulado comienza a disolverse, disminuye el poder digestivo, con las consecuentes alteraciones de tipo Kapha. Es por tanto importante eliminar dicho dosha a través de la purificación del sistema digestivo, mediante tisanas picantes y amargas, el ayuno, los tratamientos panchakarma y orientando la alimentación hacia alimentos ligeros de sabor amargo. Está indicada la miel diluida en agua (nunca calentada). Se evitarán los sabores dulces, ácidos, salados y los alimentos pesados y grasos.

El verano seco (mayo, junio) está caracterizado por un aumento del calor y de la luz del sol, y por ello está aconsejado el consumo de alimentos refrescantes, ligeros, frescos y líquidos. Los sabores aconsejados son el dulce y el astringente. Se deben evitar los alimentos calientes y pesados, el alcohol, el vino y los sabores picantes, salados y ácidos. Se reducirá la actividad física, siendo preferible el movimiento moderado al aire libre.

Durante el verano húmedo, cuando el calor y la luz del sol disminuyen de forma notable, aparecen las lluvias y la temperatura baja, el clima se vuelve húmedo y ventoso, se producen fácilmente desarmonías en los doshas. Es por ello que está aconsejada la práctica de la purificación panchakarma y beber regularmente las

tisanas picantes y amargas, que normalizan los doshas y ayudan a la digestión. Es bueno consumir alimentos que se digieran fácilmente como trigo, arroz y maíz. Los sabores ácido y picante, y las sustancias grasas, favorecen la conservación del calor. Es conveniente preservar el cuerpo de la humedad.

El otoño (septiembre, octubre). En este período pitta puede resultar fácilmente viciado, podemos sentirnos deshidratados y con una sensación de sequedad en nuestro organismo. Para corregir pitta, Ayurveda sugiere las purificaciones panchakarma, especialmente la purga y la sangría. Está aconsejado el consumo de alimentos ligeros, de sabor dulce, y beber mucha agua.

En la zona mediterránea el clima puede ser dividido en tres períodos principales en relación con el predominio de los doshas:

Vata: noviembre, diciembre, enero y febrero.

Pitta: julio, agosto, septiembre y octubre.

Kapha: marzo abril mayo y junio.

En invierno predominan Kapha y Vata.

En primavera: Kapha y pitta.

En verano: pitta y Vata.

En otoño: Vata y Kapha.

Masaje de los Chacras

Muladhara - Es raíz los chacras y está situado en el cóccix, en la base de la columna vertebral, en correspondencia con la zona del perineo, entre el ano y los órganos genitales. Representa el elemento tierra. Éste chacra es un almacén de energía, y es el origen del destino. Las practicas que se realizan sobre el chacra ayudan a mantener la estabilidad, cualidad principal del elemento tierra. Representa la base para la vida del alma: la naturaleza y el cuerpo humano.

Está relacionado con las glándulas suprarrenales y órganos como el intestino grueso, los riñones, huesos, columna vertebral, piernas, y sangre.

Su color es el rojo. Su mantra es LAM

Svadhithana - Se localiza en la zona pélvica, delante del sacro, el ancho de una mano por debajo del ombligo. Representa el elemento agua. Este chacra es la fuente del deseo y es el responsable de la sexualidad. Prácticas realizadas sobre este chacra liberan de los bloqueos emocionales. En el cuerpo humano simboliza los órganos reproductivos y el ego (Ahankara) o Triguna, es decir los tres tipos de experiencia del ego: felicidad pura, felicidad superior y felicidad inferior. Esto genera una diversidad de experiencias, energías, devociones, aspiraciones, pasiones, deseos, apegos y defectos mentales que engendran infinitas impurezas.

Relacionado con las gónadas (genitales) y órganos como los riñones, la vejiga y los órganos reproductivos.

Su color es el rojo – naranja. Su mantra es VAM

Manipura - Situado en correspondencia con el ombligo. Representa el elemento fuego. Es como el laboratorio donde se transforman unas cosas en otras. Las prácticas realizadas sobre este chacra facilitan el metabolismo, la digestión, la asimilación y la eliminación. Representa el aparato digestivo y el karma (destino). A través de él, el alma se convierte en víctima probando y gozando constantemente las experiencias del destino.

Relacionado con el páncreas y otros órganos del sistema digestivo como el estómago, el hígado, vesícula biliar y el sistema nervioso. Su color es el amarillo.

Su mantra es RAM

Anahata - Situado en correspondencia con el corazón, representa el elemento aire. Este chacra es como una flor de la que nace el amor. Las prácticas realizadas sobre él hacen florecer el amor, la ternura y la compasión. Se corresponde con el corazón, sede del alma, y lo cíclico, es decir al flujo de la vida.

Relacionado con el timo y órganos como el corazón, pulmón y la circulación sanguínea.

Su color es el verde. Su mantra es YAM

Vishudi.- Situado en correspondencia con la garganta, representa también el elemento aire. Las prácticas realizadas sobre este chacra purifican, revitalizan todo

el organismo, aumentan la energía y la creatividad. Representa los órganos respiratorios y los mahabootas o cinco elementos esenciales. De aquí sale y entra cíclicamente el Prana produciendo el destino.

Relacionado con la glándula tiroides y con órganos como el pulmón, los bronquios y cuerdas vocales o brazos.

Su color es el azul. Su mantra es HAM

Ajna - Situado en la zona entre las cejas (el tercer ojo) y representa el elemento éter. Es el centro de la decisión, donde nacen todas las normas y el mando. Las prácticas realizadas sobre este chacra ayudan a racionalizar y analizar, ejercicios necesarios para el desarrollo del poder y la inteligencia. Representa el intelecto universal (Mahat). En el cuerpo corresponde al cerebro, del cual nace el intelecto humano y de donde el alma toma el poder para manifestar el flujo de la vida. Relacionado con la hipófisis y con órganos como el cerebelo, oídos, sistema nervioso, nariz, columna vertebral.

Su color es el violeta-índico. Su mantra es OM

Sahasrara - Situado en correspondencia con la cúspide de la cabeza.

Representa el elemento éter. Es la morada de la tranquilidad, donde no hay responsabilidad, sólo libertad. Las prácticas realizadas sobre las Sahasrara aportan paz y gozo. Significa círculo del éxtasis y representa el alma cósmica (Purusha), origen del alma humana y esencia del ser.

Su color es blanco y oro.

Practica

La técnica Chakra es un arte espiritual que se utiliza para liberar el alma del Samsara o ilusión de existencia en el mundo de la materia. Es mejor no utilizarla como tratamiento con finalidad profesional. Los chacras han sido creados por el Prana, de manera que ellos puedan gobernar el cuerpo y la mente. Este Prana conforma en cada parte del cuerpo miles de canales llamados nadis, y fluye a través de los mismos como el agua que en la tierra inmediatamente encuentra vías para penetrar en ella. El cuerpo contiene numerosos centros de energía vital llamados marma. Los principales están situados a lo largo de la columna vertebral y a estos centros de energía se les llama chacras. El Prana es energía cósmica que da vida, y su acción tiene lugar tanto en el macrocosmos como en el microcosmos.

Se apoyan las manos sobre cada chacra y se trabaja mentalmente, visualizándolo, imaginándolo, pensando, concentrándose de manera consciente, y se provocará una suave vibración para inducir la circulación de la energía. Se actúa sobre cada chacra durante cinco minutos, para que desaparezcan todas las molestias y permitamos que se reanude la circulación de la energía. Se comienza con el chacra Muladhara, y se va ascendiendo hasta el Sahasrara.

Estando el paciente en posición supina, dejar que se relaje y se abandone, balanceándolo suavemente, y acariciándole todo su cuerpo. Es preferible realizar el tratamiento sentados a su derecha. Frotarse las manos y meditar escuchando la propia respiración. Luego apoyar la mano derecha sobre el abdomen y la izquierda sobre la frente y entablar comunicación con la persona escuchando su respiración.

Con las dos manos apoyadas sobre la pelvis, concentraremos toda la atención sobre el chacra Muladhara. Actuaremos mentalmente pensando en una energía dulce, una hermosa sensación, una estabilidad decidida, que es la característica del elemento tierra. Finalizaremos haciendo vibrar las manos con energía.

Ahora trasladamos la atención al chacra Svadhistana, siguiendo el mismo procedimiento. Finalizaremos concentrándonos sobre el crecimiento y sobre la unión con todo lo que existe, que son características del elemento agua. Igualmente, terminaremos con una vibración. Apoyando las manos sobre la cavidad abdominal, concentraremos la atención sobre el chacra Manipura. Meditaremos de forma consciente sobre la luz y el calor, que son características del elemento fuego. Terminaremos realizando una vibración ágil.

En la cavidad torácica se sitúa el chacra Anahata. Percibiremos un sonido que parece venir de muy lejos a través del elemento aire. Antes de pasar al siguiente chacra, realizamos una vibración.

En la garganta se vibra sobre el chacra Vishuddi, concentrándonos en una sensación de pureza, que es característica del elemento aire. Se apoyan las manos sobre el cráneo y se vibra de manera decidida en el chacra Ajna, que corresponde

al elemento éter. Con las manos aún sobre el cráneo, se vibra sobre el chacra Sahasrara, percibiendo la ligereza, que es característica del éter.

Marmaterapia

Se define como punto marma, el lugar anatómico donde músculos, venas, ligamentos, huesos y articulaciones se encuentran (mamsa, sira, snayu, asthi y sandhi). Esto no significa que todas las estructuras deben estar presentes al mismo tiempo en un marma.

De acuerdo con el Ashtanga Hridaya, estos son puntos donde importantes nervios llamados dhamani coinciden junto con otras estructuras como músculos, tendones, etc. Vagbata afirma que aquellos lugares que son dolorosos, notablemente sensibles y muestran una pulsación anormal, podrían también ser considerados como marmas o puntos vitales. Estos puntos son los asientos de la vida.

Son también los marmas los lugares donde no sólo la tridosha (Vata, pitta y kapha) está presente, sino que también sus formas sutiles prana, ojas y tejas (agni) están presentes con satwa, rajas y tamas. Por tanto, es una zona específica del cuerpo, que tiene relación a través de los canales pránicos con varios órganos internos.

De acuerdo con otra definición, son áreas vitales que si se les infringe daño pueden producir la muerte. En otras ocasiones, sin producir la muerte, provocan enfermedades que tienen difícil curación.

Marma o puntos vitales del cuerpo representan puntos donde se unen el cuerpo y la mente. También son importantes puntos de presión en el cuerpo muy parecidos a los puntos de acupuntura de la medicina tradicional china.

Composición de los marma

Mamsa: Varias estructuras como facias, membranas serosas, vainas y músculos pueden ser comparados con mamsa.

Sira: Son como canales que proporcionan agua o energía al cuerpo.

Sushruta explicó cuatro tipos de sira:

- Canales Vata. Aquellos que llevan a Vata y tienen un color negruzco. Vagbhata dice que existen impulsos en este tipo de canales. Nervios.
- Canales pitta. Son de un color amarillento. Vasos linfáticos.
- Canales kapha. Son de un color blanquecino. Vasos linfáticos.
- Canales rakta. Son de un color rojizo. Vagbhata dice que estos canales tienen un asiento profundo y llevan sangre. Arterias y venas.

Snayu: Son sub-tejidos que enlazan los huesos y los músculos. Existen cuatro tipos: ligamentos, tendones, músculos de esfínteres y aponeurosis.

Asthi. Pueden ser clasificados en huesos, cartílagos, dientes y uñas.

Sandhi: Las articulaciones óseas se clasifican en móviles, parcialmente móviles e inmóviles.

Tipos de Marma

De acuerdo con la estructura:

Músculo (mamsa): 11

Arterias y venas (sira): 41

Tendones y aponeurosis: (snayu): 27

Huesos (asthi): 8

Articulaciones (sandhi): 20

De acuerdo con el lugar del cuerpo:

Piernas: 22.

Abdomen y pecho: 12.

Brazos: 22.

Espalda: 14.

Sobre la clavícula: 37.

De acuerdo con la medida:

Anchura de un dedo (anguli parinama): 12.

Dos dedos: 6.

Anchura de tres dedos: 4.

Anchura de un puño o cuatro dedos: 29.

Anchura de un dedo y medio: 56.

De acuerdo con los síntomas causados por una lesión:

Causa de muerte inmediata (Sadhya pranahara): 19. Son predominantemente de naturaleza Agni.

Causa de muerte después de un tiempo (Kalantara pranahara): 33. Están compuestos de los elementos agua y fuego.

Causa de muerte si el objeto motivo de la lesión es extraído del cuerpo (Vishalyaghna): 3. Son predominantemente de naturaleza Vata.

Causa de invalidez (Vaikalyakara): 44. Son predominantemente de naturaleza agua.

Causa de dolores severos (Rujakara): ocho.

De acuerdo con Sushruta, los marmas de tipo Sadhya pranahara están compuestos por los cinco tipos de estructuras (venas, ligamentos, músculos, huesos y articulaciones).

Aquellos que pertenecen al tipo Kalantara pranahara, están compuestos de cuatro tipos de estructuras. El tipo Vishalyaghna está compuesto de tres estructuras. Vaikalyakara está compuesto por dos tipos, y Rujakara por una sola estructura.

Chacras y Marmas

Nombre. Plexo y glándula. Marma ayurvédico

Muladhara. Sacral, plexo coccígeo. Guda

Svadhastana. Hipogástrico, plexo lumbar. Kulandara

Ovarios y adrenales

Manipura Solar. Plexo celiaco. Nabhi y Bruhati

Páncreas

Anahata. Plexo cardiaco, timo. Hridaya marma

Vishuddha. Cervical, carótida, pulmonar. Nila y Manya

Tiroides y paratiroides

Ajna. Plexo cavernoso, quíoma. Sthapani

Óptico, tálamo.

Sahasrara. Cerebro. Adhipati

Tridoshas y Trimarmas

Basti está relacionado con Vata.

Hridaya está principalmente relacionado con Pitta.

Shira está relacionado con Kapha.

Marmas y Subdoshas

Tipos de Vata y Marma

Adhipati y *Sthapani* están relacionados con Prana y marma Sahasrara

Nila y Manya están relacionados con Udana vata

Hridaya está relacionado con Vyana vata

Nabhi está relacionado con Samana vata

Basti está relacionado con Apana vata

Tipos de Pitta y Marma

Adhipati y *Hridaya* están relacionados con Sadhaka y su responsabilidad es la digestión del conocimiento

Nila, Manya y Katikataruna están relacionados con Bhrajaka pitta

Nabhi está relacionado con Pachaka y Ranjaka Pitta, además de con el hígado

Kurcha está relacionado con Alochaka (visión)

Tipos de Kapha y Marmas

Adhipati está relacionado con Tarpaka kapha

Phana y *Vidhura* están relacionados con Bodhaka kapha

Hridaya y *Talahridaya* están relacionados con Avalambaka kapha.

Nabhi está relacionado con Kledaka kapha

Janu está relacionado con Shleshaka kapha

Canales y Marmas

Pranavaha srotas

Canales respiratorios. Pulmones y bronquios. Talahridaya, Kshipra y Hridaya.

Annavaha srotas

Canal digestivo. Nabhi e Indrabasti

Udakavaha srotas

Canales del metabolismo de agua. Apastambha e Urvi

Rasavaha srotas

Plasma y canales linfáticos

Hridaya, Kshipra, Stanamula, Lohitaksha, Amsaphalaka

Raktavaha srotas

Canales para la sangre. Nabhi, Kurpara, Bruhati y Janu

Mamsavaha srotas

Canales para el tejido muscular. Kurchashira, Kakshadhara, Ani y Stanarohita.

Medovaha srotas

Canales para el tejido graso. Guda y Katikataruna

Asthivaha srotas

Canales para el tejido óseo. Kukundhara y Manibandha

Majjavaha srotas

Canales para el tejido nervioso. Adhipati, Sthapani, Apalapa, Apastambha, Shringata

Shukravaha srotas

Canales para el tejido reproductivo. Guda, Vitapa y Gulpha

Mutravaha srotas

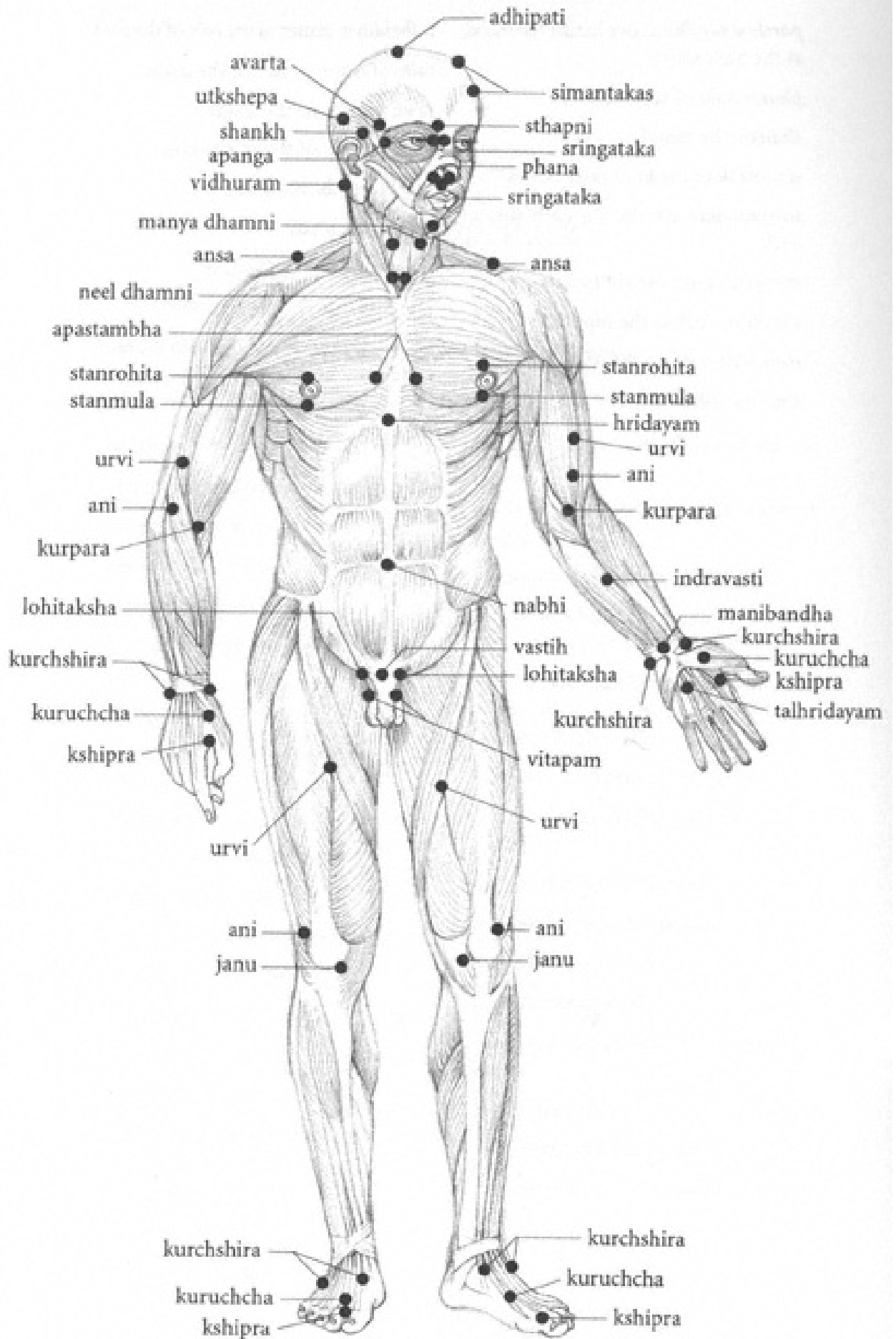
Canales del sistema urinario. Guda

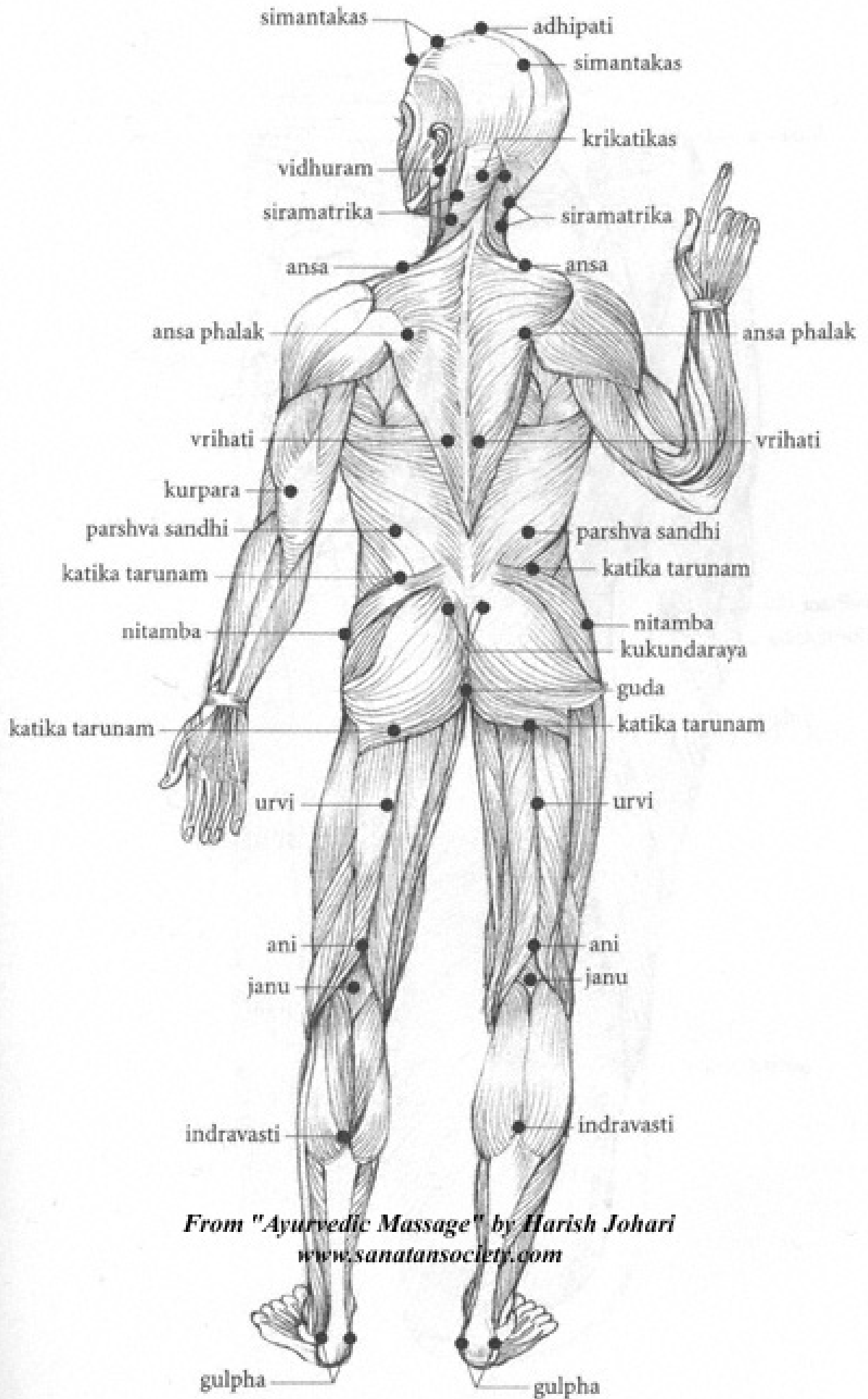
Purishavaha srotas

Canales para el sistema excretor. Guda.

Swedavaha srotas

Canales para el sudor. Nila, Manya y Katikataruna.





From "Ayurvedic Massage" by Harish Johari
www.sanatansociety.com



Kshipra

Medida, tipo: Snayu, ½ anguli.

Lugar. Situado entre el dedo gordo y el dedo índice de cada mano.

Controla Rasavaha y Pranavaha srotas, el corazón y avalambaka kapha.

Tratamiento. Ese marma debería ser masajeados para la estimulación del corazón, los pulmones, y además para el control de avalambaka kapha. Se pueden utilizar polvos de Vacha (acorus calamus), aceites pesados como el de cálamo o mostaza, o aromáticos como los de cinamomum, cassia y salvia officinalis.



Talahridaya

Medida y tipo: mamsa, ½ anguli.

Lugar. Situado en el centro de la palma de la mano, frente a la raíz del dedo medio de cada mano. Controla Pranavaha srotas, el corazón, los pulmones, la respiración y avalambaka kapha.

Tratamiento: Masaje. Para controlar Pranavaha srotas, masaje con Narayan oil.

Kurcha

Medida y tipo: Snayu, 4 anguli.

Lugar. Situado unos 2 ½ cm. de la articulación de la muñeca y la raíz del dedo gordo, sobre el marma Kshipra. Situado en ambas manos. Controla Alochaka pitta.

Tratamiento: Masaje. Para el control de Alochaka, masaje con aceite de sándalo y aceites aromáticos como rosa o loto.



Kurcha-shira

Medida y tipo: Snayu, 1 anguli.

Lugar. Entre Kurcha y Manibandha. Situado en ambas manos. Controla Alochaka pitta.

Tratamiento: Masaje. Para el control de Alochaka pitta, se usarán aceite de Amalaki o aceite de Brahmi.



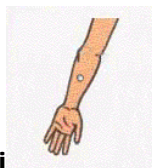
Manibandha

Medida y tipo: sandhi, 2 anguli.

Lugar. 1 1/2 cm. lateral desde el centro de la articulación de la muñeca.

Situado en ambos miembros. Controla Asthivaha srotas.

Tratamiento: Masaje. Para el control de Asthivaha srotas se usa Sahachara oil.



Indra basti

Medida y tipo: Mamsa, ½ anguli.

Lugar. En el centro del antebrazo, ligeramente en el lateral, donde pasa la arteria radial. Situado en ambos miembros. Controla Annavaha srotas, Agni y el intestino delgado.

Tratamiento: Masaje. Para la estimulación del Agni se usa Mahamasha oil. Para el control del intestino delgado y Annavaha srotas, se usarán aceites aromáticos de anís (pimpinella anisum), clavo rojo o cardamomo.

Kurpara - Medida y tipo: Sandhi, ½ anguli.

Lugar. Situado en la articulación de ambos codos. Controla Raktavaha srotas. En el codo derecho controla el hígado y en el codo izquierdo, el bazo.

Tratamiento: Agnikarma. Para el agrandamiento del hígado se selecciona un punto sensitivo del marma derecho y se aplica calor con una varilla de oro o plata. Para esplenomegalia debe ser hecho en un punto del marma izquierdo. El calor dado debe ser suave. El tratamiento se repetirá en días alternos por siete veces.

Masaje. Para desórdenes del hígado, el masaje debe ser hecho en el marma derecho. Se usa para ello Manjisthadi oil o aceites aromáticos como Rosmarino (rosemarinus officinalis). Para enfermedades del bazo, se debe masajear el marma izquierdo con aceite de jengibre.

Ani - Medida y tipo: Snayu, ½ anguli.

Lugar. En la zona media del brazo, 5 cm. sobre el epicóndilo medial del húmero. Controla Udakavaha srotas.

Tratamiento: Masaje. Para controlar Udakavaha srotas se usará Amalaki oil (emblica officinalis).

Urvi - Medida y tipo: Sira, 1 anguli.

Lugar. En la zona radial del brazo, unos 10 cm. desde el epicóndilo medial. Controla rasavaha y udakavaha srotas, y el crecimiento saludable del tejido.

Tratamiento: Masaje. Para controlar rasavaha o el sistema linfático, se usará aceite de alcanfor (cinamomum camphora), y para mejorar la circulación, aceite de thymus vulgaris.

Lohitaksha - Medida y tipo: Sira, ½ anguli.

Lugar. Centro del sobaco o fosa axilar, donde pasa la arteria axilar. Controla rasavaha srotas.

Tratamiento: Masaje. Para el control de rasavaha srotas, aceites de Bilvadi (Aegle marmelos) o de geranio (pelargonium odorantissimum) son de utilidad.

Kakshadhara - Medida y tipo: Snayu, ½ anguli.

Lugar. Unos 5 cm. bajo el punto de unión del lateral un tercio y medial dos tercios de la clavícula, donde está situado el nervio mediano (donde la clavícula se une con la articulación del hombro). Controla mamsavaha srotas.

Tratamiento. Masaje: Para el control de mamsavaha se usa aceite de sésamo o chandanbala lakshadi tailam. Se usa también Kuzambu, conteniendo cuatro partes de aceite de sésamo, dos partes de ghee y una parte de aceite de castor.



Kshipra

Medida y tipo: Snayu, ½ anguli.

Lugar. Situado entre el dedo gordo del pie y el siguiente dedo. Controla rasavaha, pranavaha, avalambaka kapha y el corazón.

Tratamiento: Masaje. Se usa Maha Narayan oil, que es una fórmula reforzada de Narayan oil o aceite aromático de naranja (citrus aurantium).



Talahridaya

Medida y tipo: Mamsa, ½ anguli.

Lugar. Centro de la planta del pie, frente a la raíz del tercer dedo, donde la arteria plantar cambia la dirección para formar el arco plantar. Controla Pranavaha srotas.

Tratamiento: Masaje. Bala oil, o aceite aromático de cedro (cedrus deodar).



Kurcha

Medida y tipo: Snayu, 4 anguli.

Lugar. Aproximadamente 5 cm. proximal y 2 centímetros medial al centro de la planta del pie. Controla Alochaka y la visión.

Tratamiento: Masaje. Para el control de Alochaka pitta, se usa Triphala ghee o Castor oil (*ricinus comunis*) o Lemongrass (*Cymbopogon citratus*).

Kurcha-shira

Medida y tipo: 1 anguli, snayu.

Lugar. En la planta del pie, donde comienza el hueso calcáneo. Controla mamsavaha srotas.

Tratamiento: Agnikarma. Para el tratamiento del espolón calcáneo debe aplicarse sobre el punto sensitivo una varilla de hierro incandescente.

Masaje. Se utiliza aceite de grama (*cynodon dactylon*), ushiradi oil (vetevera *zyzanoides*) o aceite aromático de canarium luzonicum.



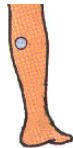
Gulpha

Tipo y medida: 2 anguli, sandhi.

Lugar. Articulación del tobillo, donde coinciden tibia y calcáneo.

Controla medovaha, asthivaha y shukravaha srotas.

Tratamiento: Masaje. Para el control de la asthivaha se utiliza ashwagandha oil (*withania somnifera*).



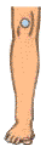
Indra basti

Tipo y medida: Mamsa, ½ anguli.

Lugar. El punto situado a mitad de camino entre la cara posterior del calcáneo y la fosa poplítea (tras la rodilla). Controla Agni, el intestino delgado y Annavaha srotas.

Tratamiento: Masaje. Para la estimulación de Agni, se utiliza Hingu

Trigunadi oil (ajo, asafétida y sal de roca). Para la mejora del intestino delgado y annavaha srotas, masaje con aceite aromático de fenogreco (*foeniculum vulgare*) o apio (*apium graveolens*).



Janu

Tipo y medida: Sandhi, 3 anguli.

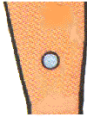
Lugar. En la articulación de la rodilla. El marma derecho controla el hígado, y el marma izquierdo controla el bazo.

Tratamiento: Agnikarma. En caso de ciática, se selecciona un punto sensitivo situado próximo al marma (4 anguli) y se aplica a dicho punto una varilla de oro calentada.

Lepa (aplicación de pasta). Para el tratamiento del dolor de rodilla, se aplica aceite de Bhallataka (*semicarpus anacardium*) en la zona de más dolor. Tener cuidado de que este aceite no cubra otras que la zona dolorida.

Masaje. Para la mejora de la función del hígado, se realiza masaje en el marma derecho con aceite aromático del Lima (*citrus aurantifolia*), y para la mejora de la

función del bazo, masaje en el marma izquierdo con aceite aromático de mandarina (citrus mandurensis).

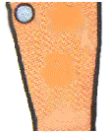


Ani

Tipo y medida: Snayu, ½ anguli.

Lugar. Unos 5 cm sobre el centro de la articulación de la rodilla y la fosa poplitea. Controla Udakavaha srotas.

Tratamiento: Masaje. Para el control del Udakavaha srotas, masaje con aceite de Amalaki.

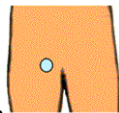


Urvi

Tipo y medida: Sira, 1 anguli.

Lugar. A mitad de recorrido de la línea que une el centro del ligamento inguinal y el cóndilo medial del fémur, sobre la arteria femoral. Controla rasavaha y udakavaha srotas.

Tratamiento: Masaje. Para mejorar las funciones de rasavaha, está aconsejado el masaje con aceite de comino (jeerakadi oil), aceite de almendra o aceite aromático de pino.



Lohitaksha

Tipo y medida: Sira, ½ anguli.

Lugar. Unos 5 cm. lateral a la sínfisis púbica, donde pasa la arteria femoral. Controla rasavaha srotas.

Tratamiento: masaje. Para el control de rasavaha y sus enfermedades, se usa Tulasipatradi oil (aceite de basílico). También es beneficioso el uso de aceite de jazmín.

Vitapa

Medida y tipo: 1 anguli, snayu.

Lugar. Uno dos cm. lateral de la sínfisis púbica, por donde pasa el cordón espermático. Controla shukravaha srotas.

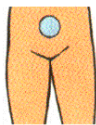
Tratamiento: Masaje. Para el control de shukravaha srotas es aconsejable el uso de aceite de musk (floral hibiscus).

Guda

Medida y tipo: 4 anguli, mamsa.

Lugar. Situado en el ano. Controla el primer chacra y los canales urinarios, reproductivos, menstruales, además de los testículos y los ovarios.

Tratamiento: Masaje. Para la mejora de las funciones de mutravaha se usa birch (betula lenulata). Con finalidad emenagoga, usaremos aceite de azafrán (crocus sativus) o aceite de mirra. Para incrementar la función sexual utilizaremos aceite de musk. Para el control de la obesidad, usaremos Asana bilwadi para masaje.

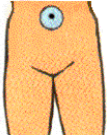


Basti

Medida y tipo: 4 anguli, snayu.

Lugar. Situado entre la sínfisis púbica y el ombligo. Controla mamsavaha srotas y Apana vata.

Tratamiento: Masaje. Para controlar Vata se utiliza aceite de sésamo o Narayan oil.



Nabhi

Medida y tipo: 4 anguli, sira

Lugar. Detrás y alrededor del ombligo. Controla el tercer chacra.

Tratamiento: Masaje. Para incrementar la digestión se usará aceite de Bay (pimenta racemosa), jengibre o fenogreco.

Lepa (pasta). La aplicación de madera de sándalo también es útil para el alivio de pitta en el intestino delgado.



Hridaya

Medida y tipo: 4 anguli, sira.

Lugar. Sobre la zona del corazón. Controla rasavaha srotas, Sadhaka pitta, Vyana y Prana vata, Ojas, avalambaka Kapha y el cuarto chacra.

Tratamiento: Hridbasti. Es muy efectivo para el control de Vata agravado, en casos de ritmo cardíaco irregular, angina de pecho, etc.

Masaje. Para el alivio de pitta, en el caso de enfermedades inflamatorias del corazón como pericarditis, masaje con aceite de sándalo o aceite aromático de loto o henna (lawsonia inermis).



Bruhati

Medida y tipo: ½ anguli, sira.

Lugar. Unos 6 cm sobre el ángulo inferior de la escápula, en el borde interno. Controla el cuarto chacra y rasavaha srotas.

Tratamiento: Masaje. Para la mejora de las funciones de rasavaha, se usa himasagara oil (asparagus, rubia cordifolia, manjishta y kushmanda). Para annavaha srotas, aceite aromático de fenogreco o thyme (thymus vulgaris).

Amsaphalaka

Medida y tipo: ½ anguli, asthi.

Lugar. En la escápula, sobre el marma bruhati, unos 2 cm lateral a la quinta, sexta y séptima vértebras cervicales. Controla Pranavaha srotas.

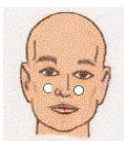
Tratamiento: Masaje. Para la mejora de las funciones de Pranavaha se usará Mahanarayan oil o aceite aromático de Melissa officinalis.

Amsa

Medida y tipo: ½ anguli, snayu.

Lugar. Entre el cuello y los brazos, en el músculo trapecio, unos 2 cm. lateral a la quinta vértebra cervical. Controla el quinto chacra, Bhrajaka pitta, Udana vata y el cerebro.

Tratamiento: Masaje. Para el control de bhrajaka pitta, aceite de jazmín. Para Udana vata, aceite aromático de myrtus comunis.

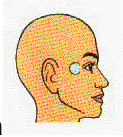


Phana

Medida y tipo: ½ anguli, sira.

Lugar. Situados a ambos lados de la nariz, controlan el órgano y el sentido del olfato.

Tratamiento: Masaje. Para el tratamiento del sentido del olfato se utiliza aceite aromático de canela (cinnamomum zeylanicum).



Apanga

Medida y tipo: ½ anguli, sira.

Lugar. En el lateral de la fosa orbital del ojo. Controla el órgano del sentido de la vista.

Tratamiento: Masaje. Para el tratamiento del sentido de la vista se usa aceite de Triphala o aceite aromático de vetiver (vetivera zizanoides).

Vidhura

Medida y tipo: ½ anguli, snayu.

Lugar. Detrás y debajo del pabellón de la oreja, justo bajo el hueso mastoides. Controla las funciones del órgano del sentido del oído.

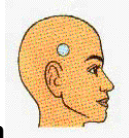
Tratamiento: Masaje. Para el tratamiento del órgano o del sentido del oído, se usa dhanvantara oil.

Shankha

Medida y tipo: 1/2 anguli, asthi.

Lugar. Entre el trago del pabellón de la oreja y el lateral de la esquina del ojo. Controla el órgano del sentido del tacto y vata en el intestino grueso.

Tratamiento: Masaje. Para el tratamiento de cualquier problema del sentido del tacto se usa ashwagandha oil (withania somnifera).



Utkshepa

Medida y tipo: ½ anguli, snayu.

Lugar. Sobre el borde superior del helix de la oreja. Controla vata y el órgano del sentido del olfato.

Tratamiento. Masaje. Para el control de desórdenes de Vata se utilizará Bala oil (Sida cordifolia).

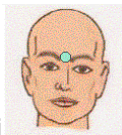
Adhipati

Medida y tipo: ½ anguli, sandhi.

Lugar. Frontal posterior (articulación entre occipital y parietales).

Controla el séptimo chacra, Majjavaha srotas, Prana vata, Tarpaka Kapha y Sadhaka pitta.

Tratamiento: Masaje. Para el tratamiento de Sadhaka pitta en el cerebro, se usa aceite de Bramhi (centella asiatica). Para el tratamiento de desórdenes de Prana, se usa aceite de dhanvantara o aceite aromático de hoja de violeta (viola odorata). Para el tratamiento de problemas de Tarpaka Kapha, se usa aceite de cedro.

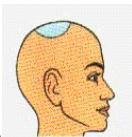


Sthapani

Medida y tipo: ½ anguli, sira.

Lugar. Entre las cejas. Posición del tercer ojo. Controla el 6º chacra y Prana.

Tratamiento: Shirodhara. Para el tratamiento de desórdenes del sexto chacra y Prana vata, el tratamiento shirodhara es de gran utilidad.



Simanta

Medida y tipo: 4 anguli, sandhi.

Lugar. Suturas coronal, sagital y lambda en el craneo. Controla Majjavaha, rasavaha y raktavaha srotas.

Tratamiento: Masaje. Aplicación de aceite medicado como dhanvantara.
Mantener una compresa de aceite (Pichu) sobre el punto también es útil.
El uso diario de aceite de sésamo sobre este punto marma es útil para el control de Vata y el mantenimiento de la salud.