

# TERAPIA AYURVEDA

## **¿QUÉ ES?**

Gran variedad de medicinas alternativas milenarias promueve una atención integral de la persona, tanto en cuerpo como en mente, y siempre con técnicas naturales. Ésta es una de las máximas del ayurveda, una palabra hindú que procede de la unión de 'vida' y 'ciencia o conocimiento'; toda una declaración de intenciones.

Meditación, alimentación, ejercicio físico, horarios, hábitos de vida... El ayurveda abarca todas las facetas de la vida, puesto que se trata de una concepción global de la misma. Por supuesto, también incluye formas de sanar, y una de la más extendidas son los masajes ayurvédicos, íntimamente ligados a los principios generales que rigen el ayurveda.

## **ORIGEN**

El Ayurveda es un antiquísimo arte de curar, que se practica en India desde hace más de 5000 años en forma ininterrumpida. En el idioma sánscrito “Ayur” significa vida y “Veda” conocimiento. Literalmente significa “la ciencia de la vida”. En la India coexisten junto con la medicina convencional distintos sistemas médicos. Dentro de ellos el Ayurveda es el sistema médico tradicional más importante de la India. Administrativamente el Ayurveda forma parte del Departamento AYUSH, el acrónimo de Ayurveda, Yoga, Unani, Siddha y Homeopatía, dentro del Ministerio de Salud y Bienestar de la Familia.

## **PRÁCTICA**

Defiende que existen tres elementos que constituyen el ser y que se combinan, a su vez, en cada persona, lo que hace de cada uno de nosotros un ser único y especial que, por lo tanto, precisa tratamientos curativos individualizados.

Estos tres grandes elementos, que en el argot se conocen como 'dosha', son, como explica Isauro Alonso, terapeuta del Centro Sandora en El Astillero (Cantabria), 'vata' (aire) -que representa la energía en movimiento-, 'pitta' (fuego) -que está relacionado con la transformación y los cambios- y, por último, 'kapha' (tierra), -que se considera como elemento cohesionador. Normalmente, todas las personas se pueden encuadrar dentro de una combinación de estos tres doshas en seis categorías diferentes.

**DIEGO FABRICIO GONZÁLEZ MELLANES**