

Terapia Ayurveda

INTERCULTURALIDAD Y SALUD II

Dra. Magali Guadalupe Escarpulli Siu
Yannick Harper Narcía

Ayurveda es una ciencia y filosofía del bien vivir. Un profundo conocimiento heredado por la milenaria cultura hindú y que habla de armonía en la relación del hombre consigo mismo, con su entorno y con la naturaleza.

La medicina ayurvedica se basa en la teoría de los 5 elementos: aire, espacio, fuego, agua y tierra.

Según Ayurveda, todo lo que existe está formado por una mezcla exclusiva y particular de estos 5 elementos. Así también son nuestros cuerpos y aquello que nos alimenta.

Cada persona tiene su composición única que le confiere características físicas y mentales. Estas combinaciones son conocidas como Doshas, un término del sánscrito que no tiene una traducción literal para el castellano, pero, se podría entender como Metabolismo. Esa mezcla, que se da en la concepción, es nuestra Prakruti (otro término sánscrito), que definiríamos como el estado original de equilibrio.

También se basa en el concepto conocido como Gunas, que representa Calidad. Pueden estar relacionadas a las características atribuidas a los Doshas, como: frío, estable, ligero, untuoso, seco, móvil, etc; y también en nivel mentales: sattva (claridad), rajas (acción), tamas (inercia).

Los Doshas son principios metabólicos que actúan en todos los cuerpos vivos. Son tres: Vata, Pitta y Kapha.

- Vata Dosha es la mezcla de los elementos aire y espacio. Las Gunas de estos elementos confieren a este dosha características de estos elementos: frío, sequedad, movilidad, ligereza, aspereza, irregularidad. En todos los cuerpos hay presencia de Vata en las funciones relacionadas al movimiento (circulación sanguínea, impulsos nerviosos, parpadeo, peristaltismo, batimiento cardíaco, inspiración, exhalación, etc...)
- Pitta Dosha es la mezcla de fuego y agua. Las características de este dosha son: caliente, ligero, fluido, agudo, penetrante, ligeramente aceitoso. En los cuerpos, Pitta está relacionado a procesos de transformación (digestión y metabolismo en todas sus fases, cambios celulares, inteligencia, etc...)
- Kapha Dosha mezcla los elementos agua y tierra. Como resultado, sus características son: peso, frío, humedad, estructura, dureza, estabilidad, untuosidad, letargo, volumen. En los cuerpos Kapha está asociado a estructuración y cohesión (crecimiento, lubricación, humedad, estabilidad, fuerza).