



SHALA LUNA

INTRODUCCION AL AYURVEDA II

2do Año Profesorado Hatha Yoga

Profesora Leandro Castro

Ayurveda: la Ciencia de la Vida



MÓDULO 1:

Salir del Verano y prepararse para el Otoño: cómo controlar pitta y vata. Claves de salud para todo el año

Teniendo en cuenta que la mayor parte de la población mundial es tipo pitta/vata, vata/pitta, vata y pitta, y que el estilo de vida moderno incrementa vata y pitta y es un gran generador de desequilibrios vata, vamos a dedicar el módulo para recordar cuáles son los disparadores que fomentan el desbalance de estos doshas, así como ciertos hábitos que pueden contribuir a equilibrarlos.

Durante el verano aumenta pitta en todos, pero especialmente en los pitta (prakruti) o en aquellos en los que está alto (vikruti). Durante el Otoño aumenta vata en todos, pero especialmente en los vata y en aquellos en los que está alto.

Puede que varios de nosotros hayamos acumulado pitta durante los últimos meses, por la exposición al Sol, las altas temperaturas y la humedad, algunas comidas inadecuadas clásicas de las vacaciones y esa tendencia casi generalizada a rendir más o a exigir o criticar sin consideración, aunque sea sólo a nivel mental.

Por otro lado se viene una época más seca, fresca y ventosa, para la cual debemos prepararnos a fin de comenzar este nuevo ciclo lectivo y laboral bien enraizados y con toda la fuerza y la claridad que queremos y necesitamos. Para esto tenemos que saber exactamente cuáles son los síntomas de que vata está aumentando y qué podemos hacer para evitar que su incremento no nos deje más débiles durante meses o durante todo el año.

Recordaremos la relación que hay entre las Gunas (Sattva, Rajas y Tamas) y los doshas y la curiosa relación entre una cultura predominante en tamas y rajas y un incremento masivo de vata y pitta.

Claro que los tipo kapha también existen y lógicamente también sus desequilibrios, pero éstos son menos frecuentes en general y también más fáciles de corregir, salvo excepciones.

Recordemos también que un incremento importante de vata y pitta que se prolonguen en el tiempo y no se corrijan apropiadamente, puede terminar incrementando kapha también, con lo cual todo será más difícil de resolver y llevará más tiempo.

Un incremento de kapha va a generar pesadez, sueño, inercia y obstrucción de los canales (shrotas), impidiendo una buena digestión y la formación apropiada de Ojas; pero un incremento de vata y/o pitta va a generar nerviosismo, ansiedad, frustración, mal humor y debilidad, lo cual no sólo podría secar o quemar el Ojas que ya existe, sino también debilitar el agni, dificultar una buena digestión e impedir la producción de un nuevo Ojas, el verdadero soporte de una práctica yóguica constante o intensa y la auténtica posibilidad de obtener beneficios tangibles.

Es tiempo de ordenarnos y organizarnos bien, haciendo los cambios pertinentes en la alimentación (ahara) y el comportamiento (vihara).

Fortalecer el cuerpo y calmar la mente con una nutrición cuidadosa y actitudes inteligentes que estén en sintonía con la Naturaleza es una de las claves básicas del Ayurveda. Como prevenir es mejor que curar, potenciar el sistema inmunológico con abundante Ojas durante el otoño es la clave de un invierno más seguro y un año más feliz.

Ayurveda: la Ciencia de la Vida



MÓDULO 2

Cómo afectan los 6 Sabores en el Cuerpo, la Mente y la Consciencia

Según la metafísica Sankhya, la manifestación cósmica está hecha, básicamente, de 5 elementos y 3 cualidades fundamentales. Estos 8 elementos, al combinarse de diferentes maneras, da origen a todos los alimentos conocidos y por lo tanto a los 6 sabores básicos que el paladar humano puede degustar.

Cada sabor tiene un efecto específico en el cuerpo, en la mente y en la consciencia. En principio, en el cuerpo, cada sabor (rasa) puede retrasar o acelerar la digestión, afectar rápidamente el cerebro y sus redes neurotransmisoras, los diferentes sistemas corporales (nervioso, endocrino), la producción de hormonas y la percepción del propio cuerpo. Para que el sabor ejerza su efecto a nivel mental hay que darle más tiempo. Cuando la potencia (virya) de los alimentos despliega su efecto en el sistema, pueden percibirse sutiles cambios en el pensamiento, la emoción, el sentimiento y el estado de ánimo. Claro que no muchos están atentos a estos efectos, ya que estamos absortos en ocupaciones y percepciones externas. Sin embargo,

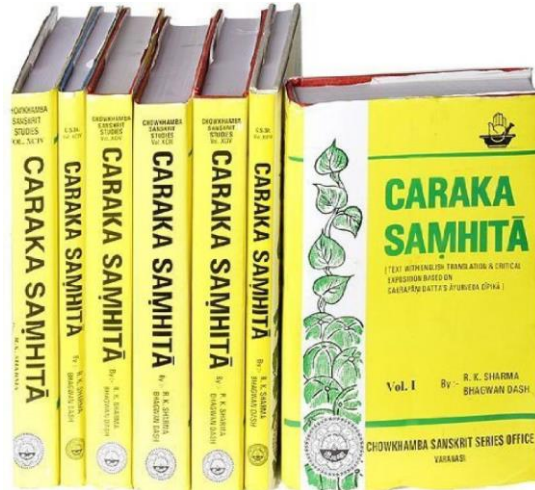
aunque no nos demos cuenta de ello, las percepciones de los sentidos y las impresiones que los estímulos externos y las circunstancias nos provocan, siempre están más o menos condicionadas por los sabores que consumimos y sus sutiles efectos. Finalmente, cuando el efecto post digestivo (vipaka) y el efecto único de cada alimento y su sabor (prabhava), llegan a lo profundo de la célula, éstos producen un efecto en la consciencia, más allá del plano mental/emocional.

Seleccionar el alimento y sus sabores es un arte y una ciencia alquímica que debemos aprender a dominar si queremos experimentar el máximo bienestar en la vida.

Los sabores son también productores de doshas. Los doshas pueden aumentar o disminuir de acuerdo a los sabores que tomamos. El sabor dulce (madhurya) es el que predomina en toda alimentación sana. Es el más satisfactorio y el que más anhela tanto el cuerpo como la mente, de él depende la buena nutrición de los siete tejidos (sapta dhatu) y Ojas, la fuerza sustentadora de la salud y la vida. Madhurya rasa o sabor dulce no se refiere al azúcar, la miel o los edulcorantes, hace referencia al sabor básico de todo alimento rico en macronutrientes: hidratos de carbono, proteínas o grasas saludables. Sin embargo, los tipo kapha deben controlar la cantidad que ingieren si quieren conservar su salud, pues sus robustos cuerpos ya tienen agua y tierra en demasía. Los otros 5 sabores son como complementos que nos ayudan a desear el sabor dulce y también a digerirlo, ya que es el más pesado. Los otros 5 sabores: salado, agrio, picante, amargo y astringente, son como medicinas que bien utilizadas le permiten a nuestro cuerpo controlar los doshas, esas poderosas fuerzas elementales que nos ayudarán a conservar la salud y también a cumplir con el propósito de la vida.

El Ayurveda también enseña que todo lo que percibimos tiene una cualidad nutritiva (o tóxica) que predomina en uno o varios sabores. Por ejemplo, una persona sospechosa o malintencionada puede generar una emoción (otro de los significados de la palabra rasa) “astringente”, generando ansiedad o temor. Una fiesta puede estar “picante”, porque nos estimula a hacer o decir lo que no acostumbramos. Una situación puede ser “salada”, es decir, producir cierto placer pero despertar el deseo de más, tal como ciertas drogas en algunos sistemas. Una reunión puede tener un sabor “agrio”, despertando cierta envidia o celos, estimulándonos a querer cambiar. Un gesto o una mirada pueden tener un sabor “amargo”, dejándonos una profunda decepción, y una sola palabra puede tener un sabor tan “dulce” que produzca una satisfacción indescriptible y siga nutriendo nuestra mente y corazón por mucho tiempo.

Ayurveda: la Ciencia de la Vida



MÓDULO 3

Introducción al CHARAKA SAMHITA, ¿Qué dice el tratado clásico más importante sobre AYURVEDA?

“Ayurveda es la ciencia que explica las condiciones de vida apropiadas e inapropiadas, afortunadas y desafortunadas y lo que es favorable o desfavorable para la longevidad, así como la forma de valorar la vida.”

Charaka Samhita 1.41

El material Ayurvédico disperso en los Vedas fue recogido y sometido a rígidas pruebas de eficacia y reorganizado sistemáticamente miles de años después. El Charaka Samhita, el Sushruta Samhita y el Ashtanga Hrudaya de Vagbhata, son las tres grandes obras clásicas más importantes del Ayurveda, y han disfrutado de mucha popularidad y respeto durante los últimos dos mil años. Aunque estos textos hayan sufrido alguna modificación por varios autores en períodos posteriores, su forma presente tiene al menos 1.200 años. Todos ellos están escritos en sánscrito. Estos compendios son los enormes tesoros legados del conocimiento sobre el sistema médico hindú.

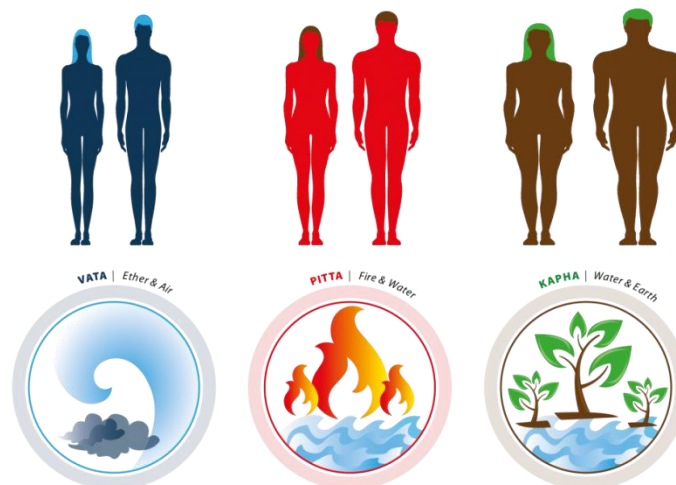
El Charaka Samhita es un manual clásico de medicina interna (Kaya chikitsa). Es el más viejo de los tres y fue probablemente el primero compilado alrededor del primer siglo AC.

Es un trabajo sistemático dividido en ocho secciones, que luego son divididas en 120 capítulos. La primera sección de este libro describe los principios fundamentales del Ayurveda. Elabora la estructura fisiológica y anatómica del cuerpo humano, varios agentes que causan enfermedades, con su papel en patogénesis, síntomas y signos de varias enfermedades, la metodología para el examen de pacientes, tratamientos y pronósticos.

Los aspectos preventivos de tratamiento incluyen regímenes diarios y estacionales, así como la dietética y el comportamiento social que conduce a la salud mental. El capítulo sobre la dietética es una enorme tienda de información. La sección sobre tratamientos curativos incluye descripciones detalladas de plantas medicinales y sus propiedades, varios preparativos herbarios, y procedimientos terapéuticos como la terapia de eliminación.

Los capítulos sobre la terapia de rejuvenecimiento y la prevención del proceso de envejecimiento son hoy considerados como una buena fuente para el trabajo de investigación moderno. El Charaka Samhita está escrito en prosa así como en hermosa poesía, comparable a cualquier clásico sánscrito. Su acercamiento combinado médico-social y médico-filosófico es una fuente de inspiración para cualquiera que desee profundizar en la sabiduría del Ayurveda.

Ayurveda: la Ciencia de la Vida



MÓDULO 4

Enfermedades más comunes que afectan a los tipos Vata, Pitta y Kapha.

En este módulo veremos algunas enfermedades comunes que pueden producirse por vikruti, o el exceso de algún dosha. Si bien es cierto que una típica dolencia pitta como la gastritis es más común en individuos pitta, ésta puede darse en cualquier biotipo que padezca un exceso del elemento fuego por cierto tiempo. En estos tiempos de hiperactividad y sobre estimulación, no es raro ver a tipos kapha con trastornos típicos de vata. Cualquiera de los 5 elementos puede causar un desarreglo en el organismo, pero es cierto que los biotipos que prevalecen en ciertos elementos, tienden a tener más riesgo de padecer trastornos por esos mismos elementos.

Molestias y trastornos del viento:

Delgadez, debilidad, poca resistencia al estrés, exceso de frío, manos y pies fríos, demacración, presión baja, falta de memoria y concentración, apetito irregular, estreñimiento, piel seca, hipoglucemia, problemas odontológicos, impotencia, frigidez, ansiedad, insomnio, fobias, sordera, nerviosismo, , hipertiroidismo, exceso de gases, artrosis, menstruaciones irregulares y dolorosas, fibromialgia, ataques de pánico, depresión maníaca, esquizofrenia, psicosis, paranoia, adicciones, locura, demencia, etc.

Molestias y trastornos del fuego:

Acidez, gastritis, úlceras, hemorroides, hemorragias, infecciones, exceso de sudoración, exceso de calor, insolación, diarrea, fiebres, hipertensión, problemas cardíacos, acné, erupciones o irritaciones en la piel, forúnculos, psoriasis, alcoholismo, problemas visuales, conjuntivitis, hepatitis, gastroenteritis, artritis, calvicie o alopecia, acv, depresión, irritabilidad, ataques de cólera, suicidio, homicidio, etc

Molestias y trastornos del agua:

Sobrepeso, edema, colesterol, triglicéridos, falta de apetito, indigestión, sueño excesivo, retraso mental, diabetes, hipertensión, enfisema, congestión, alergias, rinitis, bronquitis, gripes frecuentes, tumores, depresión profunda, etc.

“Que Vayu (vata) nos insufla la medicina que proporciona paz y felicidad a nuestro corazón. Qué prolongue nuestras vidas. Y Vayu, sois nuestro padre, nuestro hermano y nuestro amigo. Concédenos el poder de la vida.”

“En las aguas del Soma (kapha) están todas las medicinas y Agni (pitta) que otorga salud a todas ellas. Que Soma prepare la medicina que protege mi cuerpo, que yo pueda ver el Sol por mucho tiempo.”

Rig Veda

Ayurveda: la Ciencia de la Vida



MÓDULO 5

Agni, Alimentos y dietas recomendables para los diferentes Biotipos

Una de las características especiales del Ayurveda es su visión científica y el reconocimiento de que cada uno es único y sin igual. Si bien hay reglas generales que pueden aplicarse a todos, por ejemplo: tomar agua de calidad, comer frutas, bañarse, lavarse los dientes, comer más al mediodía y dormir bien por la noche, la mayoría de las directrices caen en la categoría de “DEPENDEN”. QUÉ se hace es importante, pero a menudo lo es todavía más QUIÉN, CUÁNDO Y CÓMO. A Prakruti o Vikruti kapha se recomienda comer 2 veces al día, excepto que sea un atleta o haga mucho ejercicio físico. Pr. o Vi. pitta puede comer 3 veces al día, a menos que haga trabajo físico extenuante. Aquellos que tienen mucho vata pueden comer 4 veces, excepto que el agni esté apagado. El primer punto importante es estar libre de “ama”. Si hay ama o toxinas acumuladas en el sistema nuestro agni será débil. Si el agni es débil, comeremos sólo por placer, pero no podremos digerir todo lo que ingerimos y más material tóxico se formará. Si esto ocurre los tejidos no se nutren y el sistema inmunológico y la alegría natural (Ojas) disminuye, generando un círculo vicioso que debe detenerse. Por lo tanto, antes de planificar la dieta, es fundamental observar: ¿tengo hambre realmente? ¿qué estoy haciendo para mantener mi fuego en buenas condiciones para evitar la formación de toxinas? Hay varias claves para esto, pero 4 son las más importantes: 1- DIETOTERAPIA. 2- EJERCICIO ADECUADO. 3- RESPIRACIÓN ADECUADA. 4- DESCANSO REPARADOR Y RELAJACIÓN CONSCIENTE.

Cuando vata es alto las comidas deben ser más pesadas, tibias o calientes, y deben ser cocidas con más agua y guí, o agregar aceite crudo cuando el plato ya está servido. Dulce, salado y agrio son los sabores que deben predominar. Las porciones deben ser moderadas. Algunos alimentos recomendables que se pueden incluir diariamente: leche orgánica sin homogeneizar, yogur casero u orgánico, guí y aceite de sésamo, coco u oliva, frutas dulces, ácidas y maduras, miel, vegetales de raíz o que crezcan cerca de la superficie, arroz basmati o blanco de grano largo, porotos mung, almendras remojadas y peladas y frutos secos, dátiles remojados, trigo y avena cocida, jengibre fresco, sal rosada o marina, huevos orgánicos o de calidad, quesos y pasta de sésamo.

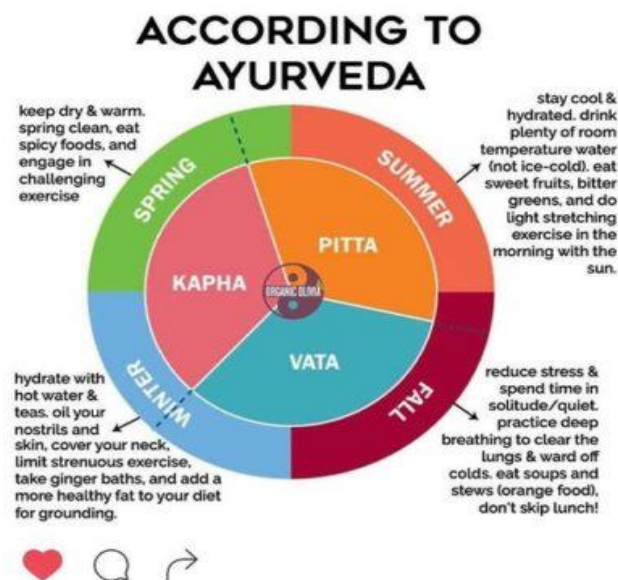
Cuando pitta es alto las comidas tienen que estar tibias o frescas, nunca muy calientes, y pueden contener menos agua y aceite que las de vata y ser de sabor más suave. Las porciones pueden ser abundantes. Algunos alimentos recomendables que pueden incluirse diariamente: leche orgánica, guí y aceites de coco, oliva y

girasol, leche de almendras y almendras remojadas y frutos secos, azúcar mascabo, vegetales de tallo como el apio y las coles, ricota, quesos cremosos no agrios, verduras de hoja, hierbas aromáticas como el perejil y la albahaca, arroz blanco e integral, trigo y avena, legumbres y tofu, huevos, frutas dulces y astringentes, especias de potencia fría como el hinojo, el cardamomo y el comino.

Cuando kapha es alto las porciones deben ser pequeñas y la comida liviana, algo seca y tibia. Deben predominar los sabores picantes, amargos y astringentes. Poca agua y poco aceite son otra clave. Alimentos que pueden tomarse diariamente: frutas astringentes como manzana y pera, verduras de hoja, centeno, arroz blanco y quínoa, guí, legumbres, especias picantes como cayena o pimienta negra, té de hierbas y especias fuertes, vegetales al vapor, tofu, miel sólida, galletitas caseras, té negro y verde, yerba mate, masala chai sin leche, chutneys y salsas picantes, chaufán vegetariano, etc.

“Que tu Alimento sea tu Medicina” Hipócrates, padre de la medicina occidental.

Ayurveda: la Ciencia de la Vida



MÓDULO 6

DINACHARYA: Vivir en Sincronía con la Naturaleza

Dina significa día, y charya significa comportamiento. Dinacharya es la rutina diaria que trae balance a los doshas, vitalidad al cuerpo, calma a la mente, salud y alegría de vivir. Logicamente, esta rutina va cambiando ligeramente conforme a las estaciones y también difiere un poco para las distintas constituciones. Sin embargo, la mayoría de las propuestas están siempre presentes para todos, independientemente del biotipo y el clima, como acostarse y levantarse temprano, limpiarse la lengua y ducharse, tomar agua y tratar de

avacuar antes del desayuno, hacer algún tipo de yoga, pranayama, oración y meditación, caminar por un lugar arbolado o al aire libre (excepto que haga menos de 3°C), saludar afectuosamente a la familia y compañeros de trabajo, hablar con palabras amables... son sólo ejemplos de hábitos que siempre son saludables sin importar la condición de prakruti o vikruti. Estos rituales, que podrían parecer antiguos, no lo son en absoluto, son recomendaciones perfectamente alineadas con los ritmos de la Naturaleza, ya sea que uno pueda practicarlas o no. Para entender Dinacharya tenemos que dividir el día en 6 partes, con 2 segmentos para cada dosha: vata de 2 a 6 a.m. y de 14 a 18hs, kapha de 6 a 10 y de 18 a 22, y pitta de 10 a 14 y de 22 a 2. La rutina comienza con el mejor descanso posible. Como dice Deepak Chopra en su más famoso libro de Ayurveda, La Perfecta Salud: “un buen día comienza con lo que hago la noche anterior”. El primer período pitta es para concentrarse en el trabajo y para digerir la comida más importante del día: el almuerzo. ¡Pero el segundo período pitta es para dormir! Durante el día pitta puede darnos gran fuerza física y mental y ayudarnos a digerir más alimentos de los que nos convienen, pero el mejor descanso y reparación celular se produce cuando durante el segundo período pitta nos encuentra durmiendo. A un nivel mental, se podrán digerir más fácilmente las experiencias del día y el metabolismo hará una limpieza tal a nivel corporal, que el cuerpo estará más dispuesto a liberar los desechos bien temprano al día siguiente. Por eso se recomienda estar durmiendo a las 22hs, o al menos acostarse a esa hora. Es cierto que para dormirnos tan temprano tenemos que estar cansados, así que aquí otra buena razón para amanecer temprano y trabajar lo suficiente. Lo mejor es despertarse durante el período vata. Es decir, antes de las 6 de la mañana. En realidad, si lo que queremos es salud y bienestar es mejor levantarse justo cuando sale el Sol (antes de las 6 en verano). Pero para los que quieren limpiar su mente, superar la influencia del karma y desarrollar un poder espiritual, el secreto es “Brahma Muhurta”: ¡arriba 1 hora y media antes de la salida del Sol! Esta propuesta es perfecta para los kapha, pero es provechosa para todos los que se acuestan temprano. Al comienzo parece imposible, pero si uno tiene la fortuna de habituarse, se convierte en un placer que luego no está dispuesto a cambiar. Levantarse durante la hora vata nos permite percibir la mente, el cuerpo y el entorno de una manera que no volverá a repetirse durante el día. En esa hora la atmósfera está llena de Sattva y la meditación, los mantras y los sonidos de la naturaleza están llenos de significado. Durante el segundo período de vata tenemos que tratar de hacer un descanso, una relajación, un yoga-nidra, un paseo tranquilo, un yoga suave.. si estamos trabajando, tal vez podamos tomarnos 10 ó 15’ para hacer unas respiraciones en vez de distraernos con el celular o hablar con gente. El primer período kapha es para el ejercicio físico, tendremos más resistencia y más posibilidad de fortalecer nuestra musculatura. El segundo período kapha es para la familia o los amigos. Ése es un buen momento para el diálogo y la vida social. También es el tiempo para cenar liviano, antes de las 20hs. Es todo un desafío. Y especialmente para los argentinos, que parecen haber decidido ir justo en la dirección contraria. Está en nosotros poner a prueba las leyes superiores de la salud. Nadie lo va a hacer por nosotros. Hacer lo mejor es un buen comienzo.

Ayurveda: la Ciencia de la Vida



MÓDULO 7

Introducción a la Astrología Médica

La ciencia del Yoga proviene del Sankhya, la filosofía metafísica que surgió en la antigua tradición espiritual del Sanatana Dharma. Esta sabiduría propone que el alma individual (jivatma) transmigra de un cuerpo a otro en su búsqueda de satisfacción, sometiéndose inconscientemente a la rueda del nacimiento y la muerte (samsára chakra). Una de las leyes fundamentales que gobierna la vida de los seres humanos es la del Karma. Karma significa acción y su consecuencia. De acuerdo con esta ley metafísica que la ciencia convencional no entiende bien, cada ser humano nace en un contexto particular que siempre le impone condicionamientos y limitaciones hasta el final de su vida psicofísica. Afortunadamente también le propone posibilidades y le regala virtudes. Según los Rishis, estas limitaciones, posibilidades y características son la evidente influencia astral de los planetas que integran nuestro sistema solar y también de las estrellas que están más allá de él. En sánscrito, a los planetas se les llama “graha” que significa “aquello que agarra o sostiene”. Todo el escenario de nuestra vida está armado y a su tiempo es transformado por estos grahas. El cuerpo, la mente y la consciencia también cambian por la influencia de estos cuerpos celestes y las energías sutiles que ponen en movimiento.

Jyotisha significa Luz, y es la palabra que designa a la Astrología Védica. El texto más importante de Jyotisha es el Paráshara Hora Shastra, que fue escrito por el Rishi Paráshara, el padre del gran Sabio Vyasadeva, el autor de la mayor parte de la literatura védica. Esa importante obra astrológica es un “upa-veda”, una sección complementaria de los Vedas.

La mayoría de los Rishis eran astrólogos y aprendían la ciencia de sus maestros. La Astrología no sólo nos permite entender por qué tenemos ciertas limitaciones y cómo podríamos superarlas, también nos permite saber cuándo emprender una actividad importante en nuestra vida o qué y cómo hacer ciertas cosas en el mejor momento. Es un conocimiento asombroso que puede ayudar al ser humano en muchos aspectos. Es una ciencia muy compleja que es necesario estudiar durante décadas para dominar bien.

La astrología permite al astrólogo comprender que en ciertos períodos de la vida predominarán ciertos doshas que podrían dañar algún sistema, órgano, tejido o el equilibrio mental. Propondrá “upayes” o “remedios astrológicos” como gemas, mantras y ciertas acciones o cambios en el comportamiento. De acuerdo a la carta natal de una persona, es posible observar cómo los períodos complicados del pasado pueden afectar el presente y especialmente cómo prevenir algunas enfermedades o contrarrestar situaciones difíciles en el futuro.

La astrología puede ser una herramienta muy útil para la evaluación de la salud individual y una gran ayuda para médicos y otros profesionales de la salud, en el diagnóstico, prevención y tratamiento de las enfermedades.

También es una gran ayuda para buscadores espirituales, para entender el Karma individual y lo que puede o no puede cambiarse.

Ya que las enfermedades se relacionan con el Karma y los Grahas son los instrumentos mediante los cuales opera la ley del Karma, es posible determinar el estado de salud general de una persona, los órganos o áreas del cuerpo más proclives a enfermedades, lesiones o debilidad, los distintos períodos en que estas enfermedades o lesiones tienen mayores probabilidades de ocurrir, su duración y, por último, prescribir el mejor tratamiento médico y remedios astrológicos.

Hay muchos factores en una carta que pueden indicar debilidad en un área determinada del cuerpo. También existen factores de protección, que ayudan o contrarrestan los efectos negativos. Por lo tanto, la labor del Jyotishi es observar las distintas señales y determinar su magnitud dentro de una situación general. Una aflicción aislada en una zona del cuerpo puede indicar alguna situación desfavorable en relación a ese órgano. Si éste tiene influencias benéficas, el problema podría aparecer sólo ocasionalmente, tener repercusiones menores o superarse; mientras que si observamos muchos indicadores de debilidad en un órgano particular sin influencias protectoras, entonces una enfermedad o lesión más seria o incurable ocurrirá en dicha parte del cuerpo.

Análisis de los principales significadores de salud que deben buscarse en una carta: Significados de los planetas:

Cada planeta es un “Karaká”; que se traduce como “significador”, es decir, tiene un significado o representa a ciertas partes y funciones del cuerpo. Su condición, ubicación, dignidad astrológica, aspectos y fortaleza serán algunos de los factores para determinar el estado de salud.

El Sol: El Sol, desde el punto de vista médico, es un significador general de salud, fortaleza y vitalidad.

Específicamente, se relaciona con los huesos, ojo derecho, la visión, corazón y estómago. Las aflicciones del Sol pueden causar dolores de cabeza, fiebre, enfermedades Pitta (que se suelen manifiestan frecuentemente en el hígado y vesícula biliar), problemas a los huesos, calvicie, circulación sanguínea deficiente, problemas cardíacos, enfermedades a los ojos y estómago. A nivel psicológico el Sol gobierna el Ser, el sentido del yo y la personalidad y su aflicción puede causar baja autoestima, personalidad débil, conflictos del ego o irritabilidad.

La Luna: La luna es igualmente un significador importante de salud, vitalidad y fortaleza general en una carta natal. Se considera el Graha más importante en la astrología védica.

La luna representa la mente y las emociones, está relacionada con el dosha Kapha y principalmente con los fluidos corporales, mucosas y flema; la sangre, el ojo izquierdo, el sentido del gusto, los órganos reproductores femeninos, las mamas y la leche, la zona del pecho, los pulmones. Las aflicciones de la Luna pueden causar problemas mentales, psicológicos y emocionales, enfermedades psiquiátricas, exceso de sueño, torpeza o pereza.

Marte: Marte representa los músculos, cabeza, testículos, médula ósea, visión, bilis, presión sanguínea, hemoglobina, lesiones, accidentes, violencia, así como vigor y vitalidad en general. Las aflicciones e influencias de Marte en otros órganos pueden provocar cortes, heridas, cirugías, heridas con armas, escozor en la piel, fracturas, hemorroides, pérdidas y abortos. Governa la constitución ayurvédica Pitta, sus enfermedades y agravamiento. A nivel psicológico puede provocar una naturaleza agresiva, violenta o incluso criminal.

Mercurio: Mercurio posee una combinación de los tres doshas ayurvédicos: Vata, Pitta y Kapha. Governa la piel, sentido del olfato, memoria, inteligencia, el habla y la expresión, conciencia, vías respiratorias, intestinos, garganta. Sus aflicciones pueden ser causa de aberraciones mentales, habla defectuosa, colapso nervioso, falta de discriminación, enfermedades cutáneas, impotencia, enfermedades auditivas, sordera y sueños conflictivos.

Júpiter: Júpiter es un planeta de naturaleza Kapha o flemático. Governa la grasa corporal, el hígado, vesícula biliar, bazo, sentido de la audición, oídos. Sus aflicciones pueden causar problemas hepáticos, diabetes, obesidad, trastornos auditivos, pereza, o afectar a los pies y caderas. Siendo Júpiter un planeta gran benéfico natural, si se encuentra bien ubicado y fuerte en una carta natal, puede ser una gran protección contra las enfermedades en general. Siendo un planeta de movimiento lento, las enfermedades que Júpiter provoca tienden a prolongarse o volverse crónicas.

Venus: Venus es un planeta Vata y Kapha (viento y flema). Governa el semen y líquido seminal, sentido del gusto, órganos sexuales, sistema reproductor, sexualidad, rostro. Sus aflicciones se pueden relacionar con problemas o trastornos sexuales, enfermedades a los órganos sexuales-generativos-urinarios, enfermedades venéreas, afecciones a los ojos, cálculos y dolencias renales, pereza y enfermedades endocrinas.

Saturno: Saturno rige principalmente al Vata o el elemento aire. Governa los músculos, sentido del tacto, nervios, articulaciones, piernas, rodillas, tobillos. Siendo el planeta más lento y ligado al sufrimiento y dolor, rige las enfermedades crónicas, incurables y de larga duración. Sus aflicciones pueden provocar: Desórdenes Vata, cáncer, tumores, exceso de gas intestinal, parálisis, agotamiento y fatiga, desórdenes mentales como depresión, melancolía, nerviosismo, miedos e incluso tendencias suicidas.

Rahu: Las escrituras dicen “Shani vat Rahu”, que quiere decir que Rahu actúa como Saturno, y puede relacionarse con el mismo tipo de aflicciones. Rahu afligiendo a la luna puede crear varios trastornos mentales y físicos. Rahu en especial gobierna los venenos, intoxicaciones, adicciones, comportamientos compulsivos, preocupaciones, miedos, fobias, la mayoría de los trastornos psicológicos y psiquiátricos, parásitos intestinales y mordeduras de serpiente.

Ketu: “Kuja vat Ketu”, significa que Ketu actúa como Marte, y puede causar lesiones, accidentes, cortes, heridas, cirugías, infecciones virales, parásitos intestinales y enfermedades misteriosas o difíciles de diagnosticar. Es también un significador general de enfermedad.

Ayurveda: la Ciencia de la Vida



MÓDULO 8

Agni, Dhatus y más sobre PRANA, TEJAS y OJAS.

Sabemos que Agni es el fuego de la digestión que nos permite transformar el alimento y la bebida en cuerpo y mente. Pero también, Ayurveda explica que existen “dhatu-agnis”, enzimas celulares que permiten la formación y la nutrición de los siete tejidos principales de los que está compuesto todo el cuerpo: plasma, sangre, músculos, grasa, huesos, tejido nervioso y médula, y fluidos reproductores. De la transformación y nutrición adecuada de estos “sapta dhatus” depende una buena producción o regeneración de Ojas, la fuerza primaria del sistema psicofísico. Aprenderemos cuáles son los alimentos más nutritivos para estos 7 tejidos y qué podemos hacer para regular el óptimo funcionamiento de estas enzimas celulares que se ocupan de ellos.

También repasaremos los conceptos de PRANA, TEJAS y OJAS para que podamos percibirlos en nuestra propia vida y también en la apariencia y comportamiento de los que nos rodean.

Aprenderemos más sobre la importancia que un abundante Ojas tiene en nuestra práctica de Yoga y en nuestra vida en general y los peligros de emprender prácticas que estimulen demasiado la fuerza eléctrica de Prana o el fuego de Tejas, como los mantras y el pranayama, sin el lubricante y refrescante aceite balsámico de Ojas.

Los 3 humores no sólo existen en un nivel físico, también en un aspecto sutil. Las esencias sutiles o mentales de los 3 humores biológicos de vata, pitta y kapha, son Prana, Tejas y Ojas. También pueden considerarse como las energías espirituales del aire, del fuego y del agua.

Prana, que puede considerarse como la fuerza de vida en la respiración, tal como vata, es la energía del aire pero a nivel sutil y mental, aquello que tiene la habilidad de mover los pensamientos y emociones y estimular la percepción.

Tejas, que se refiere al brillo del fuego, tal como pitta, es la energía de la digestión a nivel mental, como la capacidad de procesar ideas, conceptos, impresiones, conocimientos y sentimientos.

Ojas, que significa la fuerza o el vigor fundamental, tal como kapha, es la energía sutil del agua a nivel mental. Puede considerarse como la reserva energética del fluido subyacente de todo el sistema psicofísico, nuestra capacidad fundamental para resistir y nuestra fortaleza mental e intuitiva.

“Ojas se agota más fácilmente que Tejas o Prana. Debemos proteger esta energía no permitiendo que se pierda por exceso de actividad física, emocional, mental y sensorial. La tensión emocional y la agitación es lo peor, particularmente la preocupación y la ansiedad. La enfermedad o debilidad, el estrés, viajar en exceso, trabajar en exceso, o el ejercicio demasiado intenso pueden agotar el Ojas. Similarmente, exponerse demasiado al ruido y a la contaminación ambiental también lo consume. Usar demasiado los dispositivos electrónicos, la luz de las pantallas, y el excesivo contacto social, son factores adicionales que pueden disminuir la fuerza de Ojas.”

David Frawley, “Tantric Yoga y las Diosas de la Sabiduría”

Ayurveda: la Ciencia de la Vida



MÓDULO 9

RASÁYANA y SOMA: métodos factibles para retrasar el envejecimiento y despertar la CONSCIENCIA

RASÁYANA significa “la senda del jugo” ese jugo es el poder vital de la juventud. Ya sabemos que un joven puede parecer viejo y viceversa. Así que ese rasa o jugo se refiere más bien a un sentimiento de entusiasmo, valor, integridad, honor, paz, entendimiento y gozo, aunque también hace alusión al “agua vital” que prolonga la belleza de la piel, el brillo de los ojos, el buen funcionamiento del cerebro e incluso el sano y equilibrado deseo sexual. La palabra SOMA, tiene muchos significados en Ayurveda, pero en Yoga significa ÁNANDA o un deseable estado de bienaventuranza. Gabriel García Márquez dijo: “No hay medicina que cure lo que no cura la felicidad”, ¡los Rishis tenían la misma opinión! Por lo tanto, usando terminología sánscrita podemos decir que “con un buen Soma podemos obtener Rasáyana” que traducido significa que siendo realmente felices podemos extender el tiempo de vida, mejorar nuestra apariencia, pero especialmente desarrollar a pleno algunas capacidades y sobre todo aumentar las posibilidades de concretar los mejores anhelos del corazón.

En la Ciencia de la Vida, Soma también se refiere a un elixir que, en vez de buscarlo en pociones mágicas que tendríamos que elaborar cuidadosamente afuera, podemos fabricar en el laboratorio de nuestros propios sistemas de cuerpo/mente/espíritu. Todas las culturas han tratado de elaborar brebajes embriagantes que ayuden al ser humano a alcanzar el éxtasis y la “liberación”, incluso hay textos de alquimia tántrica que describen algunos. Pero los yogís aseguran que es posible crear una especie de súper hormona interna que active el cerebro, el sistema nervioso, las glándulas endocrinas y especialmente la glándula pineal, con una secreción sutil que tiene más poder que varias drogas juntas para alterar el ánimo, la percepción y la consciencia en el mejor de los sentidos. A esa secreción, en la cultura védica se le llamaba Soma. Tal como una bebida con diferentes compuestos activos tiene varios ingredientes, el Soma también tiene 3 componentes básicos: Prana, Tejas y Ojas, o un fluido radiante y energético cargado de potencia eléctrica. Sólo el control de

tridosha (vikruti) y triguna (fomentar sattva, manteniendo al mínimo rajas y tamas) puede darnos acceso a la posibilidad de preparar ese jugo vital que nos ayude a dejar este plano en un estado de verdadera satisfacción y con la certeza de que hemos cumplido lo mejor posible con nuestro Dharma, o el deber ético y espiritual que tenemos con la Naturaleza y con la Vida de realizar el verdadero propósito de nuestra encarnación.

“De los que dicen la verdad, de los que jamás se enojan, de los que llevan una vida espiritualmente pura y están siempre serenos, de esos se considera que rejuvenecen día a día”

Vagbhata Rishi