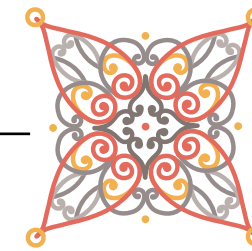


Yoga y Ayurveda, dos ciencias inseparables

Por Sílvia Roura (www.soham-yogaterapeutico.com)



El yoga terapéutico y el ayurveda, dos ciencias interconectadas e inseparables, son un conjunto de herramientas que integradas facilitan al profesional del yoga y ayurveda el proveer una experiencia de vida equilibrada y sana a sus estudiantes y pacientes.

En sus inicios, el yoga clásico contaba solamente con ocho posturas. Estas tenían un fin meramente espiritual, buscaban facilitar la meditación, así como todas las demás técnicas del yoga. En ese tiempo, el yoga era una ciencia con fines únicamente espirituales, y era el ayurveda (ayur: vida, veda: conocimiento) el encargado de cuidar el cuerpo promoviendo su equilibrio y longevidad.

Siglos después, durante la fase en que se desarrolla el tantra, se entiende que si Dios está en todo, entonces Dios debe ser todo. Por esta razón, se incorporan todos los aspectos de la vida humana y todos los aspectos materiales de la vida dentro del camino espiritual del yoga. En esa etapa hubo un acercamiento más profundo entre el ayurveda y el yoga, puesto que el ayurveda era la ciencia que más sabía sobre las leyes de equilibrio del mundo material. El ayurveda entiende que un cuerpo sano es un cuerpo que sabe reconocer su individualidad y mantiene un estilo de vida de acuerdo a los ritmos de su propia naturaleza y las del medioambiente, puesto que los ritmos y fisiología propios de cada individuo se rigen por las mismas leyes que el resto del universo. Teniendo todo esto en cuenta se desarrolla el hatha yoga. Se empiezan a integrar más posturas en la práctica del yoga, las cuales tenían como finalidad purificar el cuerpo para facilitar la meditación,

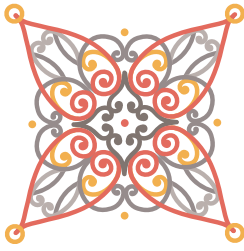
pero considerando en todo momento los principios universales del ayurveda.

Un universo de tres manifestaciones

Según la filosofía Samkya, que es la base del yoga y del ayurveda, el universo tiene tres manifestaciones: vata, pitta y kapha. Estas energías se conocen como doshas y cuando un individuo nace adquiere distintas cantidades de cada una de esas cualidades. Esta combinación específica e individual es conocida como Prakruti y es lo que hace que cada Ser sea único y diferente. Esta constitución de nacimiento puede modificarse debido a distintos factores del entorno físico, como es el clima, los alimentos que se ingieren, o el estilo de vida que se lleva. Esta modificación se conoce como desequilibrio o enfermedad. Precisamente porque el Prakruti de cada persona es único, única es la forma en que se manifiesta una enfermedad y así deben ser las indicaciones para restablecer su equilibrio o salud, lo cual debe de considerarse dentro de la práctica del yoga. Las posturas correctas ayudan a devolver el equilibrio, mientras que las posturas inapropiadas pueden generar un gran desequilibrio.

El desequilibrio

Durante una clase de yoga, un vata dosha desequilibrado puede mostrar inquietud, dificultad de concentración, nerviosismo o ansiedad.



El ayurveda es la parte curativa del yoga; y el yoga es la parte espiritual del ayurveda.

Estas personas necesitan practicar posturas que les ayuden a enraizar y calmarse; una clase de vinyasa yoga puede parecer que es lo que más se identifica con su actitud, pero no es lo que más necesita y sólo agravaría su condición. También han de tenerse en cuenta las enfermedades físicas correspondientes a este dosha en desequilibrio, como son osteoporosis, artritis, estreñimiento, mala circulación, etc.

Un dosha pitta en desequilibrio podría mostrar intolerancia, perfeccionismo, juicio, soberbia, competitividad y sobre-exigencia hasta el punto de llevar sus cuerpos más allá de los límites sanos. Físicamente pueden tener problemas de piel, ardor en los ojos, diarrea, debilidad hepática, etc. En las clases tienden a ser muy fogosos y a sudar mucho, por lo que posturas más calmantes y frías que relajen el plexo solar y disipen su calor les serán de mayor beneficio; mientras que las posturas invertidas que aumentan el calor en la cabeza no son indicadas en este tipo de condición.

Exceso de kapha

Las personas con un exceso de kapha muestran pesadez, lentitud, cansancio, tedio. Físicamente sufren de congestión, sobrepeso, letargo, y sus cuerpos presentan humedad durante la práctica. Las prácticas estimulantes y calientes, como vinyasa, son más recomendables, aunque se ha de progresar lentamente. También se benefician de pranayamas que abran el plexo cardíaco y reduzcan la congestión facilitando la respiración. Las técnicas de meditación han de ser activas o combinadas con tal de evitar el incremento de letargo.

A menudo hay más de un dosha desequilibrado y estos tienen distintas manifestaciones (no siempre se presentan todos los síntomas), por lo que la guía de un profesor experto en yoga y ayurveda es fundamental.

Comprender las señales

Un experto en medicina ayurvédica sabe reconocer todos los aspectos del ser individual, ayudar a la persona a comprenderse a sí misma, su naturaleza única y personal, y la relación con su entorno (personas, comida, clima, profesión), prestando especial atención a las señales del cuerpo, intuyéndolas y comprendiéndolas para recobrar la armonía física, energética y psico-emocional. Puede diagnosticar los desequilibrios en sus primeras fases, incluso antes de que la enfermedad aparezca, así como a eliminarlos del cuerpo. En casos de desequilibrio o enfermedad, es capaz de diseñar un protocolo de evaluación que aplica la recomendación de un estilo de vida adecuado a la constitución personal, la nutrición, la fitoterapia ayurvédica, los puntos marma y terapias de desintoxicación y rejuvenecimiento de panchakarma.

Adaptar la práctica

El yoga terapéutico, por su parte, también busca ayudar a la persona a restablecer su salud, adaptando la práctica a sus necesidades. Para ello tiene en consideración las limitaciones biomecánicas y fisiológicas, así como energéticas y psico-emocionales; tratando a la persona como un ser global (sus cinco koshas) y no atendiendo únicamente su condición física, ni tampoco atendiendo sus koshas por separado, sino entendiendo la correlación de cómo afecta cada patología en todos los aspectos del Ser y atendiéndolos en conjunto. Para ello se requiere unir el yoga con el ayurveda. Bajo los mismos principios de la filosofía Samkhya, podemos decir que el ayurveda es la parte curativa del yoga, la que se encarga de facilitar el equilibrio de la persona en consonancia con las leyes universales, y el yoga es la parte espiritual del ayurveda, ya que una persona balanceada es un camino a la experiencia de Unidad.