

## **Hacia una Práctica Integral del Ayurveda**

Dr. Anurag Dikshit  
Panchakarma Consultant  
Ayurvedic Remedies & Sahara Hospital,  
Lucknow; U.P.; India

Dr. Miguel Córdova  
Director General  
Programa Ayurveda-Today  
Santiago, Chile

Documento del Programa Ayurveda-Today, <http://www.ayurveda-today.com/es/formacion/pracintegr.pdf>  
12 Julio 2010

### **Resumen**

Se presenta el Panchakarma como el principal programa de limpieza del cuerpo, previo a cualquier tratamiento de la medicina Ayurveda, cuyo propósito puede ser: promover la salud mediante la práctica de los regímenes Dinacharya (diario) o Ritucharya (estacional); preparar el cuerpo para terapias de rejuvenecimiento (Rasayana) y fertilidad (Vajikarana); tratamiento de enfermedades mediante la eliminación de malas (desechos); o Doshas (humores); o para prevenir enfermedades. Las terapias Panchakarma se dividen en tres grupos: Purva Karma, Pradhana Karma y Paschata Karma. Como Purvakarma se describen el Snehana y el Swedana. En el Pradhanakarma se incluyen las terapias: Vamana, Virechana, Nasya y Basti. Otros procedimientos son: Abhyanga, Vashpaswedanam, Shirodhara, Mukhlepa, Masaje Marma, Patrapotali Pinda Sweda, Kati Vasti, Nasyam, Shirobasti, Pizhishil, Navarakhizhi, Udhavartana y Netra Tarpana. Una práctica integral del Ayurveda requiere del dominio del Ashtanga Ayurveda (Las 8 partes de esta ciencia espiritual), para indicar las terapias necesarias para cada caso (individual), por parte de profesionales titulados en instituciones acreditadas, con el fin de practicar el Ayurveda induciendo el aprendizaje acerca del "espíritu de renuncia" dándonos cuenta que, teniendo una experiencia humana, no somos dueños de nada. Se describen las acciones de aproximación del Programa Ayurveda-Today (PATD) hacia las Universidades chilenas, tendientes a explorar la formación de Cuerpos Académicos capaces de generar actividades de investigación para fortalecer el Ayurveda y la docencia de Pregrado, a partir de sus posgraduados, que lleguen a certificar en las áreas de Medicina, Nutrición, Kinesiología y Agronomía, entre otras. Esta estrategia se posibilita con el modelo de Grupos de Estudios Ayurveda-Today (GEATD), cuyo desempeño es orientado por Maestros o Tutores Ayurveda de la India, que pueden orientar el desarrollo particular del GEATD en cada universidad que se asocie al PATD. Se mencionan algunos criterios de política de Universidades chilenas con carreras de medicinas acreditadas en Chile y se presentan dos posibles áreas para la interacción Universidad-PATD, cuales son: el diseño de programas de Posgrado y la programación de actividades de Extensión.

## **Introducción**

Según el Ayurveda, todo ser humano es un fenómeno único de la conciencia cósmica. Los tres Doshas (humores) determinan el temperamento psicossomático o constitución de cada individuo. Vata (éter más aire), Pitta (fuego más agua) y Kapha (agua más tierra) se llaman Tridosha, es decir, los tres Doshas. El ambiente interior se rige por Vata-Pitta-Kapha (VPK), que están constantemente reaccionando según el entorno externo. La dieta, hábitos, estilo de vida inadecuados, las combinaciones incompatibles de alimentos (por ejemplo, leche y pescado, melones, cereales, yogur y la carne cocida o miel, etc.), los cambios estacionales, las emociones reprimidas y factores de estrés pueden actuar conjuntamente o por separado cambiando el equilibrio de VPK. De acuerdo a la naturaleza de la causa, Vata, Pitta o Kapha pueden agravarse o trastornarse, lo que produce Ama (toxinas). Para detener la producción de Ama la literatura ayurvédica sugiere poner a la persona en una dieta adecuada con un estilo de vida, hábitos y ejercicios adecuados, y administrar un programa de limpieza adecuado, tal como Panchakarma.

Pancha Karma como el nombre sugiere, Pancha en sánscrito significa cinco y Karma son medidas terapéuticas, lo que significa cinco tipos de medidas terapéuticas. Éstas realizan para la purificación del cuerpo y Ayurveda las considera necesarias antes del inicio de cualquier otra terapia. La lógica es - como un paño, que necesita ser purificado o limpiado de impurezas y polvo antes de que se le pueda impartir un color nuevo. Asimismo, el Organismo debe ser purificado antes de que pueda serle impartido nuevos colores de la juventud, la salud y el vigor, etc. De hecho, la mayoría de las veces, Panchakarma es un fin en sí mismo más que un prelude de otras medidas terapéuticas.

Las toxinas más profundamente arraigadas causan las enfermedades pesadas y pegajosas, alojando en las capas más profundas de los tejidos. Pancha Karma elimina permanentemente las toxinas del cuerpo, lo que permite la curación y la restauración de los tejidos, los canales, la digestión y las funciones mentales.

También se recomienda para personas sanas, como un tratamiento preventivo para mantenerse física y mentalmente apto y enérgico. También se hace para estar de la mejor forma, aunque no siempre, en el período de unión entre dos temporadas, ayudando así a preparar el ambiente interno de uno para la temporada que se aproxima.

El propósito del Pancha Karma es:

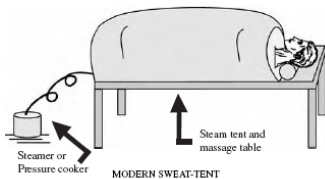
1. Promover la salud mediante el Dinacharya (regimen diario) y Ritucharya (regime estacional) lo que en conjunto se denomina Svastha Vrta.
2. Preparar el cuerpo para terapias de rejuvenecimiento (Rasayana) y fertilidad (Vajikarana).
3. Tratamiento de enfermedades mediante la eliminación de malas (desechos naturales del metabolismo) del cuerpo.
4. Tratamiento de enfermedades mediante la eliminación de doshas del cuerpo (con o sin toxinas - ama).
5. Prevención de enfermedades impidiendo la agravación de los doshas.

Las terapias Panchakarma pueden ser ampliamente clasificadas en tres grupos: Purva Karma, Pradhana Karma y Paschata Karma. Aquí discutiremos las dos primeras.

## **Purvakarma: Medidas de purificación previa para el Panchakarma**

Antes de comenzar la operación de purificación, es necesario preparar el cuerpo por métodos prescritos para animarlo a soltar las toxinas. Los dos procedimientos son Snehana y Swedana.

**Snehana** (Abhyangam) es el masaje de aceite. El aceite se aplica a todo el cuerpo con un determinado tipo de masaje que ayuda a las toxinas a avanzar hacia el tracto gastro-intestinal. El aceite de masaje también hace suaves y flexibles a los tejidos superficiales y profundos, lo que ayuda a eliminar el estrés y a alimentar el sistema nervioso. La indicación es dar Snehana diariamente durante tres a siete días.



**Swedana** (sudoración o transpiración) se da todos los días inmediatamente después de la Snehana. Al vapor se puede añadir una mezcla de hierbas, para aflojar aún más las toxinas de la persona. Swedana licúa las toxinas y aumenta la circulación de las toxinas hacia el tracto gastro-intestinal.

## **Pradhanakarma: Procedimiento de purificación principal del Panchakarma**

### **Vamana: Terapia de Emesis**

Cuando hay congestión en los pulmones que provoca repetidas crisis de bronquitis, resfriados, tos o asma, se aplica el tratamiento ayurvédico de vómitos terapéuticos, Vamana, que elimina el Kapha causante del exceso de mucosidad.



### **Virechana: Terapia de Purga**



Cuando la bilis en exceso, Pitta, es secretada y acumulada en la vesícula biliar, el hígado y el intestino delgado, tienden a producir erupciones cutáneas, inflamación de la piel, acné, ataques crónicos de fiebre, vómitos biliosos, náuseas e ictericia. En estas condiciones, la literatura ayurvédica sugiere, la administración de purgas terapéuticas o de un laxante terapéutico.

### **Nasya: Administración Nasal**

La nariz es la puerta hacia el cerebro y es también la puerta a la conciencia. La administración nasal de medicamentos se denomina Nasya. La eliminación de exceso de humores corporales, acumulado en los senos nasales, la garganta, la nariz o en áreas de la cabeza, es posible realizar a través de la apertura más cercana, la nariz.



## Basti: Terapia de Enemas



La localización predominante del Vata es el colon. El Basti Ayurvédico implica la introducción por el recto, de brebajes a base de plantas de aceite de sésamo, y algunos preparados de hierbas en un medio líquido. Basti, es el tratamiento más eficaz para los trastornos de Vata, por lo cual suelen ser necesarios muchas enemas durante un determinado período de tiempo. Alivia el estreñimiento, la distensión, la fiebre crónica, el frío, trastornos sexuales, cálculos renales, dolor en el corazón, dolor de espalda, ciática y dolores en las articulaciones. Con Basti se pueden tratar muchos desórdenes Vata tales como artritis, reumatismo, gota, espasmos musculares y dolores de cabeza. La terapia Basti se divide en dos tipos principales, a saber, **Basti Anuvasana** o enemas de aceites medicinales y **Basti Niruha** o enemas de las decocciones y aceites medicinales.

## Otros Procedimientos Panchkarma

### ABHYANGA (Massage)

En este tratamiento, se realiza un Masaje Específico para el Cuerpo, por 45-60 minutos, con aceite a base de plantas o crema a base de plantas para tonificar el cuerpo, para mejorar la circulación sanguínea, etc. Es útil para la eliminación de varias dolencias, como las indicados en el PURVAKARMA - el procedimiento de tratamiento previo - para todos los procedimientos terapéuticos Panchakarma



### VASHPASWEDANAM: (Baño de Vapor Medicado)

Este es un tratamiento único mediante el cual se hierven hojas de plantas medicinales, cuyo vapor resultante se pasa por todo el cuerpo. Este tratamiento es útil para eliminar las impurezas del cuerpo, reduciendo la grasa y también ayuda a combatir algunas enfermedades de la piel. También está indicado como PURVAKARMA en los procedimientos de Panchakarma.

### SHIRODHARA

En este proceso se vierten en la frente aguas, aceites o leche medicadas a base de plantas medicinales, a través de un método especial por 30 a 45 minutos. Este tratamiento es muy útil para la tensión mental, estrés, hipertensión, insomnio, enfermedades predominantemente Vata y de otras enfermedades.



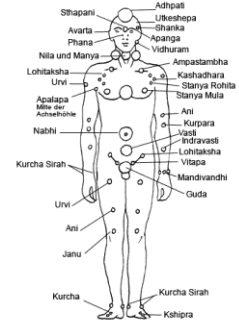
### MUKHLEPA



Esta es una mascarilla herbal a base de plantas en polvo especialmente hecho con hierbas y crema fresca. Esto previene y evita las arrugas y mejora el tono de la piel. También es buena para los ojos.

## MASAJE MARMA

Este masaje incluye masaje de cuerpo entero con aceite de hierbas o en polvo con la mano y el pie, durante 90 minutos. Es bueno para rejuvenecer el cuerpo, para reducir la tensión mental, debilidad sexual, etc. para mejorar la vitalidad, alivia el dolor de espalda, la rigidez y las lesiones deportivas, también estimula diversos órganos y sistemas corporales.



## PATRAPOTALI PINDA SWEDA



Se aplican hojas o polvos de plantas y hierbas a todo el cuerpo en bolsos de aceites medicados calientes durante 45 minutos por día en un período de 7 a 14 días. Este tratamiento es para la osteoartritis, la artritis, la inflamación. Espondilitis, lesiones deportivas, etc.

## KATI VASTI

En este proceso, el aceite medicinal especialmente preparado se mantiene caliente sobre la espalda baja, con un borde de pasta a base de hierbas. Este tratamiento tiene una duración de 45 minutos a 1 hora y es bueno para cualquier tipo de dolor de espalda y trastornos de la columna.



## NASYAM



Se aplican jugos de hierbas, aceites medicinales a través de la nariz por 7 a 14 porciones de ciertos tipos de campanas, muy eficaz para parálisis, calambres de escritores, trastornos, depresión, insomnio, ciertos tipos de enfermedades de la piel, etc.

## SHIROBASTI

Ciertos aceites herbarios tibios se vierten en una tapa instalada en la cabeza por 15 a 60 minutos diarios, día de acuerdo a las condiciones del paciente por un período de 7 días. Este tratamiento es altamente eficaz para el estrés mental, el rejuvenecimiento de los órganos sensoriales, parálisis facial, sequedad de las fosas nasales, boca y garganta, dolores de cabeza, sensación de ardor en la cabeza y otras enfermedades predominantes del vata.



## PIZHICHIL



En este tratamiento, los aceites herbarios tibios se aplican en todo el cuerpo por dos a cuatro masajistas entrenados, en una forma rítmica especial por alrededor de 60 a 90 minutos por cada período de sesión diaria, durante 7 a 21 días. Este tratamiento es muy útil para las enfermedades reumáticas como la artritis, parálisis, hemiplejía y trastornos nerviosos, etc.



## NAVARAKHIZHI

Este es un proceso mediante el cual se hace el cuerpo entero o cualquier parte específica del mismo a sudar por la aplicación externa de ciertas cremas medicinales en forma de bolos atado en una bolsa de muselina. Esto se aplica de dos a cuatro masajistas durante unos 60 a 90 minutos por día durante un período de 14 días. Este tratamiento es para el reumatismo, dolor en las articulaciones, adelgazamiento de las extremidades, la presión arterial, el colesterol y ciertos tipos de dolencias de la piel.



## UDHAVARTANA



Este es un típico masaje con polvos herbales durante unos 30 minutos al día durante un período de 3 a 28 días. Este tratamiento es para piel grasa, para mejorar el brillo y el resplandor de la piel y las enfermedades como la obesidad (exceso de grasa) y algunas enfermedades reumáticas.

## NETRA TARPANA

Este es el proceso de limpieza de los ojos que tiene un efecto de enfriamiento. Previene enfermedades de los ojos y fortalece el nervio óptico. Es muy eficaz en el tratamiento de enfermedades oculares y de visión pobre o borrosa.



## Una Práctica Integral del Ayurveda

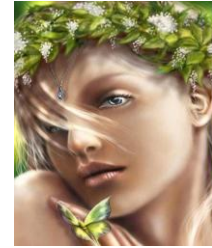


La aplicación del Panchakarma, por una clínica u hospital en Chile, implica no sólo disponer del número y la calidad de los terapeutas adecuados, sino de las instalaciones, equipos, materiales, hierbas medicinales, aceites y utensilios para la práctica ayurvédica. Prácticas que resultan de una anamnesis profunda de los pacientes por un médico de Ayurveda, que conoce el Ayurveda Ashtanga para dar las indicaciones terapéuticas que aplican.

El Ayurveda Ashtanga corresponde a las ocho partes de esta ciencia espiritual, que son:

1. Kaya chikitsa – Medicina Interna
2. Shalakya Tantra – Enfermedades de la cabeza y del cuello
3. Shalya - Cirugía
4. Agada Tantra - Toxicología
5. Kaumarbharitya - Pediatría
6. Rasayana - Rejuvenecimiento
7. Vajikarana - Afrodisíacos
8. Bhutavidya – Psicología

Como nos es difícil abarcar todas las disciplinas que componen el Ayurveda, es indispensable tener una relación estrecha con los practicantes de las distintas disciplinas Ayurvédicas y de este modo crear ambientes para **Equipos Ayurvédicos Interdisciplinarios**.



Además, no todas las terapias son Ayurvédicas y no todas las terapias que se dicen Ayurvédicas, son acreditables en India.

La lista de terapias acreditables son:

- ❖ Todos los tipos de masaje Ayurveda, incluyendo el Masaje Indio de la Cabeza, la Reflexología, etc.
- ❖ Nutrición Ayurvédica
- ❖ Tratamientos herbarios Ayurvédicos
- ❖ Yoga
- ❖ Meditación
- ❖ Pranayama
- ❖ Sonido-terapia
- ❖ Recitación y rezos de mantras
- ❖ Pintura de Mandala y Geometría Sagrada
- ❖ Cromo-terapia
- ❖ Cristaloterapia
- ❖ Homa-terapia
- ❖ Terapia de energía basada en los Shaktis (empoderamiento energético)
- ❖ Rituales de sanación basados en las Escrituras Védicas
- ❖ Trabajo Consciente
- ❖ Jyotisha
- ❖ Vastu Sastra



Una ruta de acreditación posible de ser usada por los terapeutas puede ser a través de una institución reconocida por el [Consejo Central de Medicina India](#) (Oficial)

La importancia de disponer de terapeutas entrenados en instituciones acreditadas es asegurar la selección de la Terapia, porque:

- ❖ Las terapias Ayurvédicas son específicas para la Persona, Enfermedad, Estación y hora en un día particular
- ❖ Cada persona es única en su constitución Corporal, condición de Enfermedad y Oja (Inmunidad).
- ❖ La Persona Ayurvédica debe deducir Prudentemente la terapia apropiada para el usuario.
- ❖ La Terapia Específica para la Persona Específica de duración adecuada sólo puede dar beneficios Totales.

Pues, cada terapeuta debe tener las siguientes Cualidades / Roles:

- ❖ Terapias Ayurvédicas bien entrenadas
- ❖ Experto en la diferenciación de los requerimientos de terapias adecuadas para personas sanas y enfermas, y en el Procesamiento de la medicina requerida para las terapias.
- ❖ El Terapeuta debe mantener su higiene y limpieza personal y en el área terapéutica, mientras está procesando la medicina.
- ❖ Un terapeuta debe seguir estrictamente las directrices dadas por el Médico Ayurveda.



**De acuerdo a la OMS: La Salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.**

Todos los sistemas de medicinas cubren estos diferentes aspectos de la Salud. Pero en el Ayurveda también se toman en cuenta los Aspectos Espirituales

- ❖ Por qué Espirituales?
- ❖ Por qué necesitamos aspectos espirituales en nuestro diario vivir?

Cuál es el propósito real detrás de estas prácticas (Meditación, Yoga, Pranayama)?

- ❖ **Aprender acerca del "espíritu de renuncia" dándonos cuenta que, teniendo una experiencia humana, no somos dueños de nada.**

La implementación del Ayurveda en nuestro cuerpo nos permite:

- ❖ Recorrer nuestro camino evolutivo hacia una Mayor Felicidad
- ❖ Recordar: quiénes somos en realidad- seres espirituales encarnados en un cuerpo físico, para tener una experiencia humana;
- ❖ Responder: para qué encarnamos; de dónde venimos y adónde vamos; cuál es el dharma de cada cual y de este modo...
- ❖ Ayudar en la evolución de la humanidad y de nuestro mundo.
- ❖ Disolver la Ilusión de la separación y alcanzar una "mayor integración con el UNO".

## **Ayurveda-Today y Universidades**



La Institucionalidad Ayurvédica Tradicional (tradición Maestro-Estudiante), es el mejor modo de enseñar el Antiguo Sistema Ayurveda. Para lograrlo estamos siguiendo una Secuencia de Desarrollos, comenzando con Tutores Ayurveda, asociados a un sistema de Grupos de Estudio, a ser organizados en Universidades que estén asociadas al Programa Ayurveda-Today.

En este aspecto es importante recalcar que las Universidades chilenas usualmente se rigen por políticas estrictas, emanadas de cada Vicerrectoría, las que especifican lo que se puede o no realizar y las etapas de evaluación Académica y financiera que debe cumplir cada proyecto, como:

- ❖ Las asignaturas o ramos en cada carrera, deben contar con planificación, profesor y presupuesto asignado anualmente.



- ❖ Hay Universidades que no prestan sus instalaciones para servicios externos pagados, especialmente aquellos que contemplan atenciones pagadas en salud, para lo cual se requiere de permisos especiales.
- ❖ Se pueden realizar demostraciones o atenciones gratuitas a pacientes de bajos recursos, siempre y cuando formen parte del plan de estudio.
- ❖ Las actividades de extensión de las Universidades están definidas como actividades abiertas a la comunidad y gratuitas.
- ❖ Es posible realizar conferencias con el especialista del Programa Ayurveda-Today, para dar a conocer el tema en la Universidad, la cual puede aportar el lugar físico, la promoción del evento y la gráfica de los pósteres.

En el caso del Programa Ayurveda-Today, su acercamiento a Universidades tiene por objeto explorar la formulación de proyectos de cooperación que, en una primera etapa, tengan por objetivo desarrollar los conocimientos y competencias que permita formar la masa crítica de profesionales, de donde extraer el Cuerpo Académico, que pueda realizar actividades de investigación y docencia de pregrado, en las especialidades básicas del Ayurveda de:

1. Practicante Ayurveda
2. Dietista Ayurveda
3. Terapeuta Panchakarma y
4. Herborista (yerbatero) Ayurveda



El cuerpo académico que corresponde a estas especialidades pudiera ser posgraduado de áreas como: Medicina, Nutrición, Kinesiología, Agronomía y otras.

Los programas de postgrado de las Universidades Chilenas, necesarios para formar las cuatro especialidades citadas, pueden incluir: talleres, cursos, diplomados, magister y doctorados pagados por los alumnos.

Programas que podrían realizarse a través de un Convenio, que la Universidad firme con la entidad rectora del Programa Ayurveda-Today (PATD), con vínculos con Universidades de la India, previa evaluación del proyecto, línea académica y financiamiento.

Como se observa, el camino hacia la práctica integral del Ayurveda no es de rápida ejecución, sin embargo admite el inicio de dos líneas de trabajo:

- ❖ La realización de actividades de extensión
- ❖ El desarrollo de programas de postgrado.

Los Grupos de Estudio asociados a cada Universidad serán los que en definitiva, marcarán las características del desarrollo del Ayurveda en cada Universidad asociada al PATD.

0-0-0-0-0-0

Los autores agradecen la colaboración sobre conceptos de Política Universitaria aportados por la Dra. Candice Rudloff, Directora Nacional de Medicina de la Universidad Pedro de Valdivia, Chile.

Contacto: [contact@ayurveda-today.com](mailto:contact@ayurveda-today.com)