



# TEMA 7: NUEVAS RUTINAS CON AYURVEDA



# VIHAR: LAS RUTINAS

El Ayurveda da mucha importancia a nuestra **rutina diaria o Vihar, enfocada a mantener nuestro organismo en equilibrio**. Con ello se pretende armonizar todas nuestras actividades (dieta, ejercicio, trabajo), introduciendo cambios poco a poco en nuestra vida. Los pequeños cambios pueden suponer una notable diferencia.

Una de las formas que propone el Ayurveda para preservar la salud es proporcionando una **rutina adaptada a cada individuo, sincronizada con los ritmos de la naturaleza**. El Ayurveda trabaja centrándose en las estaciones, los ciclos diarios (circadianos), los ciclos lunares, los ciclos solares y los ciclos de las mareas. Todos estos ciclos influyen en casi todas las funciones del cuerpo. El ser humano es uno con el Universo (microcosmo y macrocosmo).

Seguir una rutina ayurvédica permite ser más eficaz durante el día, porque el individuo trabaja de acuerdo a su propia naturaleza y no en su contra. **El ayurveda ha destacado el hecho de que, para funcionar al nivel óptimo, un ser humano debe organizar sus días de acuerdo a los ciclos solares y lunares**. Esto significa levantarse al mismo tiempo que el sol, construir su energía a medida que el sol se eleva en el cielo, tomar la comida más consistente del día cuando el sol está en su apogeo y gradualmente dejar caer la energía a medida que el sol descende del cielo.

## ACOSTARSE Y LEVANTARSE TEMPRANO

El ayurveda explica que **la hora y media antes del amanecer es la mejor hora para levantarse**, es en este momento cuando obtendremos los mayores beneficios para la salud. Pero dependiendo de las estaciones y de las regiones del mundo, esto significaría a veces levantarse “demasiado temprano”, en cuyo caso bastará con levantarse unos minutos antes de la salida del sol.

Por supuesto, levantarse temprano es bueno para la salud, pero sólo **si uno se acuesta temprano**. Esta recomendación tiene su origen en el propio organismo, ya que se trata del cortisol. Esta hormona regula el metabolismo del cuerpo y es el principal medio bioquímico producido por nuestro cuerpo para resistir el estrés. Sin cortisol, cualquier actividad se volvería casi insostenible para la fisiología de una persona.

**Las glándulas envían diferentes cantidades de cortisol en diferentes momentos del día.** El pico más alto de envío diario es por la mañana, durante las últimas horas de sueño y durante las primeras dos horas después de despertarse. El ayurveda vincula los diferentes biorritmos del cuerpo humano con los ritmos biológicos. Estos últimos influyen no sólo en el cuerpo humano, sino también en la naturaleza en general e involucran a los ya conocidos doshas.

En el mundo que nos rodea se supone que la influencia de los tres doshas -Vata, Pitta y Kapha- se articula en un ciclo específico. Kapha siempre domina en primer lugar, luego Pitta y finalmente Vata. Ejemplos de este patrón se pueden encontrar en el biorritmo humano anual, y en el ciclo de vida humano en general. Lo que nos interesa aquí es ver cómo este patrón toma forma en la vida diaria.

He aquí como se divide un día típico:

- **De 6h (o al amanecer) hasta las 10h de la mañana:** las cualidades asociadas con Kapha dominan el ambiente.
- **De 10h a 14h** (cuando el sol alcanza su cenit): el día se calienta, Pitta reina.
- **De 18h a 22h:** cae la noche, Kapha domina.
- **De 22h a 02h:** Pitta es el más activo.
- **De 2h a 6h:** Vata está al mando.



Basado en esta observación, si una persona se levanta antes del amanecer se levanta en el período Vata: el cuerpo y la mente reflejarán las cualidades Vata durante el día. Es decir, la ligereza, el estado de alerta y la velocidad. La persona se sentirá más alerta y despierta durante el día. Por otro lado, si la misma persona duerme mucho después de la salida del sol, será guiada por las cualidades de Kapha, es decir, la pesadez y la lentitud. ¡Por eso es importante levantarse temprano!

**Nuestro ciclo hormonal está diseñado y pensado para levantarse temprano**, y el ayurveda sostiene que es un patrón general en la naturaleza. Acostarse temprano ayuda incluso a los pacientes insomnes a recuperar un ritmo de sueño correcto. Acostarse temprano

y madrugar son algunas de las prescripciones ayurvédicas esenciales, tanto para la prevención como para el tratamiento de enfermedades, y deben aplicarse a todos los pacientes.

No es difícil llegar a ser “un madrugador”, aunque siempre se haya sido “una persona que vive de noche”. Todo lo que se necesita es práctica y un poco de rigor al principio. Todo comienza por acostarse temprano.

## LA DIGESTIÓN

El ayurveda considera que los ritmos circadianos y circanuales son elementos importantes para una digestión y dieta saludables. El Agni, o fuego digestivo, está en su apogeo al mediodía, cuando el sol está en su punto más alto y Pitta es más fuerte. Esta es la hora para hacer la comida más importante del día.

Según el ayurveda, comer sirve para extraer energía, orden y materia de los alimentos cuando se necesita, para realizar una actividad. Así que no es muy útil antes de acostarse. Durante el sueño, el sistema digestivo está más interesado en limpiarse, purificarse y desintoxicarse.

Esto significa que **la comida más importante del día deberá hacerse al mediodía, en el momento Pitta del día. El desayuno debe ser ligero, al igual que la cena.** Comer una cena copiosa puede contribuir a muchos problemas digestivos, como la acidez de estómago, el empeoramiento de las hernias de hiato y también puede afectar a la placidez del sueño.

Este consejo también se aplica al tipo de alimentos que se consumen durante estas comidas. La cena no debe incluir alimentos pesados o difíciles de digerir, como la carne roja o productos lácteos. En cambio, una cena debe ofrecer alimentos ligeros y fáciles de digerir, como sopa, verduras cocidas o granos ligeros.

El ayurveda considera que el momento ideal para cada comida es:

- **Antes de las 8h de la mañana para el desayuno.** Además, cuanto antes se desayune en el ciclo Kapha, mejor.
- **A mediodía 12-13h para el almuerzo** porque la digestión será mejor en ese momento, ayudada por Pitta.
- **Antes de las 6h de la tarde para la cena,** antes de que comience el período Kapha.

En cuanto a los tentempiés entre las comidas principales, la primera regla es esperar 3 horas antes del final de una comida importante antes de comer cualquier otra cosa. Esto se debe a que **el proceso digestivo en sí está regido por el esquema Kapha/Pitta/Vata.** La primera media hora (aproximadamente) de digestión implica a la boca y el estómago, los cuales humedecen el alimento y lo convierten en líquido. Este ciclo está dominado por Kapha. Después, durante los siguientes 90 minutos, las enzimas digestivas, el ácido y la bilis descompondrán los alimentos. Este fenómeno está dominado por Pitta. El paso final implica el movimiento de los alimentos a través de los intestinos, que estará relacionado con Vata.

**El ayurveda considera importante dejar que este esquema se desarrolle completamente antes de comenzar un nuevo proceso digestivo.** Si la digestión está en la fase Pitta y esa persona come algo de nuevo iniciando una fase Kapha, esto interrumpirá el primer proceso haciéndolo menos efectivo.

Otro dato importante acerca de las ganas de picotear es que, a veces, la fase de digestión Pitta produce lo que se llama “hambre falsa” que puede satisfacerse fácilmente con sólo beber agua. Por otro lado, comer en este momento interrumpirá el proceso digestivo. Por lo tanto, no hay que ceder a esta falsa hambre, sino beber agua caliente.

# DINACHARYA: RUTINA DE DÍA

Cada vez que una persona se levanta, tiene la oportunidad de hacer una jornada ideal. En el ayurveda, se dice que **la manera en que una persona comienza su día determina cómo se sentirá a lo largo del día**. Si empieza estresada y con prisas, permanecerá inconscientemente agitada durante las siguientes horas. Por otro lado, si se despierta serena y tranquila, este estado de ánimo durará hasta la noche.

Con unas sencillas prácticas matinales puedes cultivar el equilibrio, desintoxicar tu cuerpo, aumentar tu nivel de energía, estimular tu metabolismo, mejorar tu digestión y combatir los antojos. Esto sólo te llevará unos 30 minutos por la mañana para obtener resultados. **Las primeras horas de la mañana son esenciales para establecer el ritmo del resto del día.**

Después de una larga noche de sueño hay que despertarse, despejarse y activar cada cadena del cuerpo para comenzar el día con el pie derecho. Si no nos tomamos el tiempo para estimular nuestros sentidos y detoxificar nuestro cuerpo por la mañana, arrastraremos la pesadez y las toxinas con nosotros todo el día.

## EJERCICIO FÍSICO

El Ayurveda considera el ejercicio moderado una parte importante de la rutina diaria. **“Moderado” significa hacer ejercicio al 50% de la capacidad física máxima.**

El ayurveda considera que **el mejor momento del día es por la mañana, entre la salida del sol y las 10 de la mañana** porque el ejercicio contrarresta la tendencia Kapha de pesadez. No se recomienda el momento Pitta para el ejercicio, ya que coincide con la comida principal del día. La noche tampoco se considera un buen momento,

ya que se está demasiado cerca de la hora de acostarse. Sólo se recomienda un paseo después de la cena para hacer la digestión.

## MEDITAR

El tiempo para la meditación es un momento especial para empezar el día. **Al tomarse un momento para enfocar la mente desde por la mañana, se crea más tiempo para el resto del día porque seremos más eficaces.** Esto permite mantener un buen humor durante todo el día sin importar lo que tengas que hacer luego en el trabajo o en casa, precisamente porque te habrás tomado ese tiempo para tí mismo.

Lo primero que debes hacer, una vez que hayas abierto los ojos, es no levantarte inmediatamente. **Debemos tomarnos el tiempo para movilizar la conciencia y “recuperar nuestra mente”.**

A fin de entrar en un estado positivo para la jornada, puedes tomarte un tiempo para **expresar su gratitud** por el nuevo día que comienza. Puede ser un pensamiento general a través del cual damos las gracias al Universo por este nuevo día, por esta nueva oportunidad de vivir el mejor día de nuestras vidas. También puede tratarse de pensamientos más específicos: dar las gracias al Universo por despertarnos junto a nuestra pareja, por ver a nuestra familia, por hacer un trabajo que amamos... Este paso te pone en un estado mental positivo y maximiza las posibilidades de ver el día de forma positiva.

## ESTIRAR EL CUERPO Y RESPIRAR

Al levantarte de la cama **es importante estirarse. Siempre debe hacerse con suavidad para no lastimar el cuerpo.** Antes de levantarte puede hacer algunos estiramientos de piernas estirándolas hacia delante. Luego, antes de apoyar los pies en el suelo, puede estirar los tobillos haciendo círculos de izquierda a derecha y de derecha a



izquierda. Cuando haya terminado puede poner los pies en el suelo y levantarte lentamente.

Una vez de pie, debes estirarse suavemente, como lo haría un gato después de dormir. No estamos hablando de yoga o de estiramientos muy avanzados, sino simplemente de hacer algunos movimientos para despertar el cuerpo. Se estirarán principalmente los brazos, hombros y pantorrillas.

En esta etapa de la rutina matutina puedes incluir **el saludo al sol de yoga** o ejercicios de **pranayama** o respiración.

## IR AL BAÑO A ELIMINAR TOXINAS

Durante la noche, el sistema digestivo está ocupado limpiándose y purificándose. Esto significa que el cuerpo necesitará eliminar las toxinas tratadas y acumuladas en la vejiga y el colon después de levantarse. Esto es muy importante para limpiar el sistema digestivo y, en general, todo el cuerpo después de la noche. Esto previene una sobreacumulación de toxinas en el cuerpo, reduciendo así el riesgo de desarrollar posibles enfermedades.

**Este procedimiento tiene otra ventaja significativa: ir al baño por la mañana permite una puesta a punto del cuerpo y del sistema de evacuación, del tracto urinario y anal.**

La liberación de espacio en la vejiga también reinicia la función renal, los riñones pueden reanudar su trabajo, ya que la vejiga puede almacenar de nuevo la orina recién creada.

## LAVARSE LA CARA

Lavarse la cara en el lavabo. Es muy importante usar agua caliente para evitar dañar la cara. Repetirá la operación 6 veces en total para

deshacerse de la transpiración de la noche. No se recomienda usar jabón en la cara, ya que seca la piel. El uso de agua caliente es suficiente para eliminar las impurezas de la noche, despertar e hidratar la piel.

## LIMPIAR LA NARIZ

Durante todo el día respiramos toxinas: desde la contaminación del aire, hasta perfumes, aerosoles, tabaco... La nariz se llena de partículas tóxicas, por lo que debe limpiarse de vez en cuando. Todas las enfermedades “del aire” entran por la nariz, así que limpiando las fosas nasales regularmente puedes prevenir y curar alergias y resfriados.

El ayurveda también explica la importancia de limpiar la nariz, ya que es la ruta directa al cerebro. Al limpiar tu nariz, mejoras tu respiración, alivias las migrañas, la tensión y puedes superar la sinusitis, los resfriados y la gripe.

¿Cómo limpiar la nariz? Con una lota nasal, también llamada jala neti en India.



Es un ejercicio muy sencillo, práctico y seguro para limpiar las fosas nasales. Para hacer la limpieza de jala neti, necesitas sal (recomendada del himalaya), una lota nasal, una cucharadita pequeña de sal y una taza de agua templada para diluirlo. Cuando ya se haya disuelto bien la sal con el agua, hechas la mezcla en la lota. Tienes que inclinar la cabeza hacía un lado y meter la lota por la nariz con la boca abierta dejando que entre el agua por un agujero y salga por el otro. Deja que caiga toda el agua por el lavabo, límpiase la nariz con un pañuelo, suénate la nariz de forma suave y repite lo mismo con el otro lado. Cuando terminemos el agua, es importante secar la nariz realizando exhalaciones suaves pero fuertes para que las fosas nasales se sequen por completo.

## RASPARSE LA LENGUA

A veces uno se despierta con mal aliento o nota una especie de capa blanca que cubre la lengua. Esto demuestra cómo la lengua puede ser un caldo de cultivo para las bacterias malas. Sin embargo, muchos de nosotros sólo nos cepillamos la lengua rápidamente, con el cepillo de dientes, sin prestar demasiada atención a esa parte de la boca. **Raspar la lengua es tan importante como cepillarse los dientes.**

Según el ayurveda, todas las toxinas se originan en la boca. Cuando duermes por la noche, las bacterias, los restos de comida, los hongos, las células muertas y las toxinas se multiplican en la superficie de la lengua. Esto explica, además, el aliento desagradable por la mañana. Cuando se permite que las bacterias en la lengua se acumulen, las toxinas se propagan y migran al tracto gastrointestinal y luego se propagan al resto del cuerpo.

Estas toxinas, también llamadas Amas, se presentan en forma de manto blanco, parecido al moco. Algunas veces se ve sobre la lengua, pero nunca se ve migrando hacia el interior del cuerpo.

¿Cómo limpiar la lengua? Con un raspador de lengua:



**Si no se raspa la lengua para eliminar estas toxinas por la mañana, serán absorbidas por la lengua o por la deglución y luego entrarán en el cuerpo.** Esta toxicidad causa un debilitamiento del tracto digestivo, del sistema inmunológico y reduce la capacidad de asimilación de nutrientes.

Todo este desorden puede provocar sobrepeso, acné, enfermedades, estreñimiento, gases, hinchazón y muchos otros inconvenientes. Por el contrario, raspar la lengua cada mañana mejora la salud bucal, previene muchas infecciones, refuerza la inmunidad, aumenta la producción de saliva y mejora la percepción del gusto y la digestión.

## **CEPILLARSE LOS DIENTES Y ENJUAGARSE LA BOCA**

El enjuague bucal a base de aceite es una práctica que tiene como objetivo **eliminar las toxinas** y tiene muchos beneficios tanto para la boca como para el resto del cuerpo. El enjuague bucal a base de aceite permite tratar y prevenir las caries, mejorar la respiración, blanquear los dientes, eliminar las manchas dentales, curar el sangrado y fortalecer las encías y la mandíbula.

En cuanto al aspecto digestivo, esta práctica elimina las toxinas solubles en aceite, mejora la digestión, previene la inflamación y fortalece el sistema inmunológico. En este caso, es muy importante el tipo de aceite, que debe elegirse de acuerdo con la dosha dominante del paciente.

- **Vata** se recomienda el **aceite de sésamo** porque calienta y permite anclarse a la tierra.
- Para **Pitta** se recomienda el **aceite de coco**, ya que es refrescante y contrarresta los aspectos ardientes del Pitta.
- Para **Kapha** también se recomienda el **aceite de sésamo**, que calienta el tracto digestivo.

Por supuesto, el aceite se puede cambiar según la estación del año. En general, el aceite de sésamo se utiliza durante los meses fríos y el aceite de coco durante los meses calurosos.

### ¿Cómo hacer el enjuague bucal?

Vierte una cucharada de aceite en la boca y enjuágate con el aceite el mayor tiempo posible. Empieza haciéndolo durante 2 ó 3 minutos, y con el tiempo, deberías poder hacerlo durante 20 minutos, según los textos ayurvédicos. Escupa el aceite en la basura. No debes tragar el aceite, ya que contiene todas las toxinas, bacterias y placa dental que había en tu boca. También debes evitar escupirlo en el lavabo, ya que el aceite contamina el agua. Enjuaga la boca con agua tibia o vuelve a cepillarte los dientes rápidamente para completar la limpieza.

## BEBER EL TÉ

Después de levantarte, limpiarte la cara, ir al baño, cepillarte los dientes, rasparte la lengua y enjuagarte la boca con aceite, es hora de

beber algo bueno y caliente. El ayurveda recomienda comenzar el día con una bebida caliente, ya que es más hidratante y vigorizante que algo frío. **Las bebidas calientes como el té o el agua caliente con limón limpian el cuerpo, disuelven las partículas de Ama en el sistema, estimulan el fuego digestivo y fortalecen el metabolismo.**

Beber agua caliente que ha sido hervida limpia el sistema linfático, suaviza los tejidos rígidos y permite que los tejidos profundos se expandan, limpien e hidraten. También ayuda a reparar el sistema digestivo. Durante la noche, el cuerpo tiende a deshidratarse. Por ese motivo, la mañana es el momento del día en que el cuerpo necesita más agua caliente.

Beber agua caliente, té o infusiones de hierbas ayuda a limpiar el cuerpo, ya que ablanda los restos de comida en el organismo y elimina la grasa. Cuando se consume agua fría o helada, los alimentos que entran en contacto con ella se solidifican y se vuelven más duros. Esto conduce a contracciones intestinales que pueden provocar estreñimiento, distensión y dolor gastrointestinal.

De manera similar, el aceite y la grasa en los alimentos que comemos se solidifica cuando bebemos agua fría, y luego se convierte en moco o toxinas. Este moco o Ama se deposita en los intestinos, intoxicándonos. Tomar agua caliente regularmente durante el día ayuda a evacuar estas células de grasa y a limpiar el sistema.

## DESAYUNO AYURVÉDICO

La mañana es el momento del día en que se eliminan las toxinas yendo al baño, raspando la lengua y enjuagando la boca con aceite. Pero también es el momento de despertar a Agni, con té, un desayuno caliente.

Desayunar con frutas frescas y te de hierbas. Si se tiene apetito comer cereales calientes. Aprovecha este momento para alimentar tu cuerpo y mente con especias de estación: canela, cardamomo, jengibre, nuez moscada.

Así las personas Vata, Pitta pueden desayunar temprano, pero las personas Kapha es siempre mejor que lo hagan a partir de las diez, una vez empezada la hora Pitta, pues tienden a tener una digestión lenta y precisan del fuego de Pitta para digerir bien.



# RATRICHARYA: RUTINA DE TARDE/NOCHE

Cuando el sol comienza a ponerse, es el momento de comenzar a preparar el cuerpo para un sueño profundo y reparador.

## RELANTIZAR EL RITMO AL LLEGAR A CASA

En la antigüedad, la gente volvía a casa cuando el sol se ponía, después de un largo día de trabajo en el campo. Una vez en casa, se lavaban para quitarse la suciedad. Después aplicaban aceite en sus cuerpos y hervían elixires reparadores. Hoy, las noches son el momento de ver la televisión y las series on line o de navegar por Internet. Estas nuevas ocupaciones nos alejan de dos cosas esenciales: cuidar nuestro cuerpo y prepararnos para dormir bien.

Sin embargo, **siempre es posible reorientarnos hacia un estilo de vida que promueva su bienestar, incluso por la noche, integrando terapias curativas y calmantes.** Y esto se hace a través de la rutina nocturna ayurvédica. Esta rutina es muy sencilla de establecer y sólo requiere un poco de rigor. Implicará acciones que te darán la sensación de estar en un spa ayurvédico aunque estés en casa.

**En cuanto entras en casa debe comenzar a preparar su cuerpo para el descanso.** El sueño no se produce cuando se apagan las luces, sino que, por el contrario, se tardan varias horas.

## DESINTOXICACIÓN TECNOLÓGICA

Si una persona se pega a su pantalla, las capas sutiles de su mente no pueden saber que es hora de descansar. Las luces de la pantalla



dirán a tu mente que es hora de moverse, producir y actuar. Lo último que querrá tu cerebro es dormir.

**El ayurveda moderno recomienda que la desintoxicación tecnológica se produzca, por lo menos, una hora antes de ir a dormir.** Cuando te expones a la luz azul de una pantalla, los niveles de melatonina disminuyen, evitando que la persona se duerma. En lugar de mirar su teléfono, debes optar por leer un buen libro que no emite luz artificial como lo hace una pantalla electrónica.

Esto permite relajarse, prepararse para una buena noche de sueño y también evita situaciones como el agotamiento o el estrés.

## PREPARAR EL AMBIENTE

Puedes apagar las luces y encender varias velas para iluminar. Utilizar un difusor de aceites esenciales también puede ser interesante. Al difundir aceites esenciales de lavanda, manzanilla, rosa, neroli y encender incienso, calmamos el sistema nervioso y preparamos el cuerpo y la mente para el sueño.



Nuestros sentidos nos influyen de tal manera que a veces eso puede evitar que durmamos adecuadamente. Pero el ayurveda ha entendido durante miles de años que la aromaterapia puede calmar la mente, reducir la ansiedad, eliminar el estrés y equilibrar las hormonas. En definitiva, sacarnos del estado de lucha que el cuerpo mantiene durante el día.

**El ayurveda recomienda el uso de diferentes aromas para calmarnos, pero estos deben provenir de aceites esenciales, incienso y productos naturales.** Las velas aromáticas que se encuentran en los supermercados y tiendas contienen parafina, y su uso regular podría tener un impacto perjudicial en la salud. Quemar parafina, alcanos y tolueno puede causar alergias respiratorias, asma e incluso cáncer.

#### **Aceites a utilizar en función de la dosha dominante:**

- Los **Vata** elegirán aceites esenciales de **albahaca, naranja, geranio, clavo o rosa**. Estos calman la ansiedad, la agitación, y favorecen el sueño.
- Los **Pitta** difundirán aceites esenciales **de sándalo, menta, rosa o jazmín**. Estos aceites reducen la irritabilidad, la ira y los celos. Calman y mejoran la digestión.
- Los **Kapha** distribuirán aceites esenciales **de enebro, jengibre, eucalipto, alcanfor o clavo de olor**. Estos aceites reducen los bloqueos físicos y mentales, ayudan a controlar la retención de grasa y agua, al mismo tiempo que mejoran la digestión.

## EXFOLIAR CON UN CEPILLADO EN SECO

Esta antigua práctica ayurvédica consiste en **eliminar las células muertas de la capa superior de la piel exfoliándola** con un cepillo seco antes de ducharse. El cepillado en seco de la piel permite detoxificar el cuerpo y estimular el sistema linfático.

La piel es el órgano más grande del cuerpo. Excreta un tercio de las toxinas del cuerpo. Si la piel está cubierta de células muertas, no puede respirar o eliminar las sustancias nocivas. Esto causa inflamación porque las toxinas que normalmente deberían salir a través de los poros se acumulan en el cuerpo. Al cepillar la piel en seco diariamente aumentará la circulación de oxígeno en el cuerpo, mejorará la circulación sanguínea, reducirá la aparición de celulitis, eliminará las células muertas y ayudará a las células vivas a eliminar las toxinas.



Para ello usaremos un **cepillo de cerdas naturales, esponja vegetal, o guantes de fibras vegetales**. Empezamos cepillando desde los extremos de manos y pies hacia el interior (hacia el corazón) haciendo movimientos circulares grandes y suaves, volviéndolos mas pequeños y fuertes. El tiempo de cepillado no debe exceder los 5 minutos en cada parte del cuerpo. No cepillar la cara o hacerlo con algo mas fino como con harina de arroz, avena o cúrcuma en polvo mezclada con aceite de sésamo o coco.

El cepillado en seco es extremadamente purificante para el sistema linfático, el sistema de detoxificación natural del cuerpo. Su función es recoger, transportar y eliminar los residuos no utilizados producidos por las células. Cuando el sistema linfático está congestionado, las toxinas se acumulan.

El cepillado en seco **debe practicarse diariamente**, tanto como medida preventiva para mantener el sistema linfático a su máxima capacidad de funcionamiento y evitar que se congestione, como de tratamiento, cuando las toxinas ya se han acumulado. Esta práctica sólo requiere unos 5 minutos al día, pero sus beneficios son significativos. Además de limpiar el cuerpo por dentro y por fuera, también es una práctica muy relajante, tanto haciéndoselo a sí mismo o pidiendo a otra persona que se lo haga.

## BAÑO AYURVÉDICO

El baño **incrementa la fuerza física y mental**, ayuda a eliminar la suciedad, impurezas y restos de aceite del paso anterior.

Es recomendable que el **agua del baño este caliente** aunque la temperatura exacta depende de cada persona y del clima en el que se encuentre. Evitando usar el agua caliente en la cabeza, es mejor usarla templada.



## DORMIR

El descanso nocturno es necesario no sólo para el cuerpo sino también para la mente, pues deja de estar expuesta a las impresiones externas y puede digerir todo lo que absorbió durante el día. **Para tener un sueño apacible es necesario haber cenado ligeramente e irse a dormir aproximadamente dos horas después.** Si hay mucha actividad mental, estrés, intranquilidad, podemos aplicarnos aceite de sésamo al cuerpo y darnos un baño de agua caliente o tibia.

Posturas para dormir:

- **Dormir boca arriba** aumenta Vata, pues nuestra energía no puede fluir con libertad.
- **Dormir boca abajo, aumenta los tres doshas**, pues estamos presionando el vientre y oprimiendo diafragma obstruyendo el proceso de respiración y por lo tanto absorbiendo poca cantidad de prana.

- **Dormir sobre el lado izquierdo:** El lado izquierdo está relacionado con la energía femenina, con la luna. Si siempre dormimos sobre el lado izquierdo estamos suprimiendo la energía femenina y aumentando la masculina, que queda libre dejando los pulmones con más disposición para ingerir prana. Pitta aumentará si dormimos siempre sobre la parte izquierda, por lo tanto en caso de tener un Prakruti o vikruti Pitta es recomendable dormir sobre nuestra parte derecha.
- **Dormir sobre el lado derecho:** Si si siempre dormimos sobre la parte derecha, estamos suprimiéndola en pro de una mayor disposición de la energía lunar, femenina. Los doshas pueden verse alterados cuando este tipo de posturas acaba convirtiéndose en un hábito. Vata y Kapha aumentarán si dormimos siempre sobre nuestra parte derecha, pues Vata y Kapha precisan de la energía del sol, masculina y deberán dormir sobre el lado izquierdo.

Pitta aumentará si dormimos siempre sobre la parte izquierda, por lo tanto en caso de ser Pitta es recomendable dormir sobre nuestra parte derecha. Vata y Kapha aumentarán si dormimos siempre sobre nuestra parte derecha, pues Vata y Kapha precisan de la energía del sol, masculina y deberán dormir sobre el lado izquierdo.

## LA LUNA

El sol rige el día, la energía masculina, la consciencia, el estado de alerta del ser humano. Se relaciona con Pitta. La energía solar es más fuerte en días de luna nueva y por lo tanto las personas tipo Pitta o con este dosha en desequilibrio pueden sufrir el aumento de los desórdenes en estos días.

La luna, rige la noche, es la energía femenina, la mente que crea las emociones, la receptividad, la intuición... Tiene propiedades semejantes a **Kapha**, es blanca, fría, lenta y densa. Se la llama también la

Diosa del agua, pues altera el elemento agua tanto a nivel externo en la Tierra, con las conocidas mareas, como a nivel interno, aumentando Kapha en el cuerpo. En los días de luna llena las personas Kapha o con desórdenes de tipo Kapha pueden empeorar, por ejemplo el asma.

### **El ciclo mensual de la luna está estrechamente relacionado con el ciclo menstrual de la mujer:**

- Luna llena: ovulación. La mujer suele sentir más interés por el sexo.
- Vata prevalece durante la menstruación, luna nueva.
- Kapha prevalece desde que acaba la menstruación hasta la ovulación, luna llena.
- Pitta prevalece desde la ovulación hasta que se inicia el flujo menstrual.



# BRAMHACHARYA: RUTINA SEXUAL

La profundidad y la calidad de las relaciones sexuales que tenemos en la vida es algo que nos afecta profundamente, pero su importancia es algo que la mayoría de nosotros no nos damos cuenta. Por lo general, no lo contamos como parte de nuestro sistema de atención médica, pero **el Ayurveda lo considera tan importante como la Nutrición y el Sueño para nuestra salud.**

Sí, esto es algo que el Ayurveda se toma muy en serio si queremos vivir una vida feliz y larga. **Aumenta la alegría y el placer de la vida, lo que ayuda a nuestro bienestar psicológico y físico.**

Bramhacharya se refiere a la rutina sexual. Libertad total sexual mediante una **vida sexual estable, sin excesos, sin desequilibrios, practicando el autocontrol físico y mental.**

Según el Ayurveda la rutina sexual es recomendable para los Vata y Pitta dos veces por semana y más frecuentemente para los tipo Kapha.

Entonces, el Ayurveda recomienda tener relaciones sexuales con frecuencia, pero ¿qué sucede cuando uno se excede en el sexo? Ayurveda dice que puede provocar dolor, debilidad, tos, fiebre, anemia, emaciación y debilitamiento de los sentidos.

Es el Shukra Dhatu el que se encarga de los genitales masculinos y femeninos, y el Ayurveda dice que preservarlo es lo que le da a la pareja una descendencia saludable.

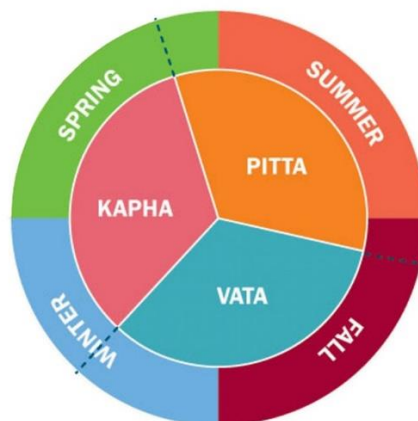


# RUTUCHARYA: RUTINA ESTACIONAL

Los biorritmos también están conectados con otro ritmo de la Tierra: el año, que corresponde a la trayectoria de la Tierra alrededor del sol. El año nos influye por diferentes factores: el clima, la duración del día, la flora... y estos cambios se observan a lo largo de las estaciones.

Los cambios de estación fuerzan a los organismos, causan enfermedades menores y a veces afectan a enfermedades más graves. Al ajustar la rutina a cada temporada, el ayurveda tiene como objetivo mantener el cuerpo equilibrado y, por lo tanto, tiende a reducir los resfriados y la irritación de la garganta, mientras que maximiza la fuerza y la vitalidad.

En ayurveda no existen 4 estaciones en el año sino simplemente tres estaciones. Hay una relación entre las estaciones y el ciclo de los doshas anual. Así cada estación está regida por un dosha, porque tiene las mismas características y atributos. Con lo cual se debe seguir una rutina acorde con cada estación y nuestro Prakruti o vikruti para mantener el equilibrio de los doshas en nuestro cuerpo. Así escogeremos los alimentos más beneficiosos en cada estación.



El ayurveda simplifica las cosas dividiendo el año en una secuencia dominada por doshas.

- El primer dosha en entrar en desequilibrio es **Kapha**, con la frescura y la humedad de la **primavera**.
- El segundo es **Pitta**, desequilibrado por el calor del **verano**.
- El tercero es **Vata**, desequilibrado por los vientos fríos del **otoño e invierno**.

Primavera	Kapha se agrava a principios de primavera. El kapha acumulado en invierno se licua y se seca poco a poco.  Pitta se agrava a principios de primavera, provocando inflamaciones, ardor de ojos.
Verano	Pitta
Otoño	Vata
Invierno	Kapha

En cada estación se deberán comer los alimentos para apaciguar los doshas estacionales, poniendo especial atención a aquellas estaciones que se corresponden con nuestro Prakruti.

Además, esta secuencia es común a otros aspectos del universo: el año con las estaciones, el día con las diferentes franjas horarias y toda nuestra vida de manera más general.

- La **infancia** está dominada por **Kapha**: un niño necesita más sueño que un adulto y enferma con mayor facilidad, ya que

Kapha está ligada a la acumulación de sustancias y al crecimiento físico, por lo que es evidente que estos aspectos son los temas principales de la infancia.

- De los **20 a los 45-50 años**, un período centrado en la actividad y la autorrealización, domina **Pitta**.
- El período de la vida en que uno se hace mayor, **a partir de los 50-60 años** está dominado por **Vata**: las personas jubiladas suelen dormir menos que los jóvenes, tienen la piel más seca y mayor riesgo de desarrollar enfermedades Vata como la artritis.

Estos ejemplos nos muestran cómo el macrocosmos y el microcosmos están vinculados: la naturaleza y el cuerpo forman parte de un todo inseparable. Esta forma de concebir el mundo es la esencia misma del ayurveda, que explica cómo manejar los cambios estacionales. Para ello, es necesario equilibrar los tres doshas y esto requiere una rutina adaptada a las estaciones. Lo primero que hay que hacer es delimitar cada estación en función de su dosha.

## LA TEMPORADA KAPHA: DE MARZO A JUNIO

La influencia de la primavera en los problemas de salud se debe en parte a los efectos del invierno. El dosha Kapha por naturaleza es frío, así que durante el frío invierno, Kapha se acumula. Cuando la temperatura comienza a aumentar en primavera, Pitta licua la acumulación de Kapha, que es eliminada del cuerpo.

**Si hay un exceso de Kapha en el cuerpo, produce moco, que a su vez provoca resfriados, alergias nasales, tos, sinusitis y otros síndromes de congestión respiratoria.** Todas estas manifestaciones son una agravación de Kapha. Por estas razones, el ayurveda ofrece una rutina de primavera que apunta a reducir Kapha.

Entre los rituales de esta rutina se encuentra una **dieta para calmar a Kapha que vimos en el tema de la nutrición**. Esta dieta privilegia los sabores amargos, picantes y astringentes y reduce los sabores dulces, fríos, grasos, pesados y salados. Además, los pacientes sólo deben beber bebidas calientes.

El sol, que es caliente y seco, ayuda a reducir Kapha (que es frío y húmedo). Hacer ejercicio regularmente también reduce Kapha, siendo más importante en primavera que en cualquier otra estación.

En resumen, estos son los puntos principales a recomendar en esta estación ayurvédica:

- Reducir los alimentos fríos, dulces, salados, agrios o grasos y evita las bebidas frías. Favorece la comida y las bebidas calientes, así como los alimentos picantes, astringentes y amargos.
- Reducir los momentos de sueño durante el día: levantarse tarde y la siesta aumentan Kapha.
- Hacer ejercicio todos los días.

## LA TEMPORADA PITTA: DE JULIO A OCTUBRE

El calor del verano agrava Pitta, por lo que la rutina de esta época del año debería calmarlo. Al igual que con Kapha, uno de los elementos clave es adaptar la dieta a la estación. Ahora habrá que seguir una dieta que reduzca Pitta, y esto **implicará suprimir los platos calientes, picantes y salados. Tomar platos dulces, fríos, líquidos o cremosos.**

Sin embargo, hay que adaptar la dieta a la dosha dominante. Una persona con un fuerte desequilibrio Kapha debe evitar los alimentos dulces, incluso en verano. Las bebidas frías se aceptan en verano

para pacientes con predominio de Pitta, las bebidas frescas (pero no las heladas) son adecuadas para otras constituciones dósicas.

Además, según el ayurveda, Agni, el fuego digestivo, es más débil en verano. Durante el invierno el cuerpo debe producir su propio calor, por lo que Agni trabajará a plena capacidad. Pero en los meses más calurosos, la vitalidad general se reduce debido al calor.

Por lo tanto, muchas personas deben comer menos en verano, lo que muchas personas tienden a hacer naturalmente. Ten cuidado, este consejo no debe aplicarse a los niños en crecimiento que deben seguir una dieta saludable en todo momento.

Durante el verano, se debe hacer menos ejercicio, ya que el ejercicio calienta el cuerpo. El ayurveda recomienda el ejercicio físico diario, sin embargo, en verano, se debe reducir la cantidad e intensidad del ejercicio y evitar el ejercicio a medio día. La natación es una excelente opción, ya que el agua refresca y calma Pitta.

En resumen, aquí tienes los puntos principales para esta rutina estacional:

- Minimizar la comida caliente, picante y salada. Elige alimentos fríos, dulces, astringentes y grasos.
- Si tu apetito se ve reducido, escúchalo y no comas demasiado.
- Reduce la intensidad del ejercicio. Elige actividades como nadar, caminar por la montaña, el bosque o zonas con árboles.
- Reduce el tiempo de exposición al sol. Usa sombrero y gafas de sol, ya que el sol empeora Pitta.

## LA TEMPORADA DE VATA: DE OCTUBRE A FEBRERO

Según el ayurveda, la estación que llamamos otoño no es realmente una estación. Es más bien el punto de encuentro entre dos estaciones, el punto de encuentro entre la temporada Pitta y la temporada Vata. Pitta se acumula durante todo el verano y permanece activo hasta mediados de octubre aunque el clima comience a refrescar. Entonces se produce un cambio: aparecen vientos más fríos y Vata comienza a dominar.

**Cualquier cambio de estación puede agravar Vata, pero especialmente este cambio de estación al final del año.** Por lo tanto, es doblemente importante mantener Vata equilibrado, aunque debes tener en cuenta que este aumento de Vata puede ser positivo. Por ejemplo, puede aumentar la energía y la vitalidad, que son cualidades de Vata.

Sin embargo, también puede **causar hipersensibilidad al frío, infecciones respiratorias, insomnio, piel muy seca, indecisión, hiperactividad y ansiedad**, especialmente en pacientes con un alto desequilibrio Vata.

Vata es frío, seco y muy rápido. Para controlarlo, el ayurveda recomienda calentarse, por ejemplo, consumiendo alimentos calientes. Las bebidas frías también deben evitarse a toda costa. Comer platos dulces, agrios y salados y deberá minimizar los platos fríos, secos, crudos, picantes o astringentes. Para calentarse y mantener el calor, el paciente también debe abrigarse bien durante el invierno.

Durante la temporada Vata, será necesario mantener la garganta protegida, especialmente en días lluviosos, ventosos o muy fríos. Ten cuidado también con las corrientes de aire, que siempre agravan Vata. La casa debe estar bien caliente. Si el sistema de calefacción reseca el aire, los pacientes Vata deberían utilizar un humidificador de aire.

El ayurveda también recomienda practicar Abhyanga (el masaje con aceite diariamente). Masajear la piel con aceite tibio de sésamo alivia los tres doshas y la influencia del calor y el tacto en las terminaciones nerviosas de la piel calma particularmente a los pacientes Vata.

Esto es muy importante porque Vata lidera a los otros doshas: en caso de que hubiese un desequilibrio de Vata, los otros dos doshas también estarán desequilibrados. Además de esto, Abhyanga mantiene la piel hidratada y protegida de las grietas, un problema frecuentemente encontrado en las constituciones Vata durante los meses de invierno. En resumen, estos son los puntos principales de la rutina estacional:

- Minimizar los alimentos fríos, secos y crudos. Favorecer la comida caliente, dulce, salada y agria.
- Mantenerse alejado de las corrientes de aire y del frío. Cubrirse la cabeza y el cuello al salir a la calle.
- Usar un humidificador.
- Practicar Abhyanga todos los días

## ALIMENTOS EQUILIBRANTES SEGÚN LA ESTACIÓN

Estación	Dosha	Sabores
Primavera	Kapha y Pitta	Picante
		Amargo
		Astringente
		Dulce
Verano	Pitta	Dulce
		Amargo
		Astringente
Otoño	Vata	Dulce
		Salado
		Acido
Invierno	Kapha	Picante
		Amargo
		Astringente



***“Por eso un hombre inteligente debe consagrarse especialmente a aquellos empeños que aseguran el bienestar del cuerpo. El cuerpo es en verdad el soporte de nuestro bienestar, ya que los seres humanos estamos establecidos en él. Uno ha de dejar de lado todo lo demás para cuidar del cuerpo, porque la ausencia del cuerpo representa la total extinción de todo lo que caracteriza a los seres corpóreos”. (Charaka)***