



Colegio Mexicano de Masaje

Impulsor de la normalización y certificación
del masaje en México

Primer Centro de Evaluación acreditado a nivel nacional
SEP-CONOCER (Ced. 0027-120-01)

MANUAL DE CURSO MASAJE AYURVEDA

Presidente: J. Mauricio López López
Directora General: Guadalupe Tenorio George
Contenido de este manual: Alejandra Novoa
Edición: Faustino López Moreno

Diplomado profesional en masaje. Programa del curso–Módulo Ayurveda. D.R. 2006, Colegio Mexicano de Terapeutas Profesionales en Masaje y Enfermería Holística, A.C. Se prohíbe la reproducción total o parcial del presente material sin autorización escrita del Colegio.

Manzanillo No. 15 3er piso-303 , Col. Roma Sur,
México DF. CP 06700, Tels. 8596-1134, 8596-1135
www.colegiodemasaje.com

Índice

Presentación	3
Introducción	4
La medicina ayurvédica, medicina milenaria.....	5
Anatomía energética	12
Los centros de energía: chakras	12
Test	35
Tratamientos ayurvédicos	41
Bibliografía.....	80



Presentación

EL Colegio Mexicano de Terapeutas Profesionales en Masaje y Enfermería Holística, A.C. se complace en compartir contigo el presente manual, que servirá de apoyo a tu formación como Terapeuta Profesional en Masaje.

Puedes tener la seguridad de que cursas el diplomado con los impulsores de la normalización del masaje en México y también en el Primer Centro de Evaluación acreditado a nivel nacional en la Norma Técnica de Competencia Laboral de Acondicionamiento Físico con Técnicas Tradicionales de Masaje, publicada en el *Diario Oficial de la Federación* el 16 de agosto de 2002.

Agradecemos de antemano tu confianza deseándote éxito profesional en tu carrera.

Quedo de ti respetuosamente.

Mauricio López López
Presidente



Objetivo general

El principal objetivo del módulo es entregar al alumno las bases de esta medicina milenaria, que está llena de sabiduría, paz y armonía.

En este periodo buscamos que tengas una visión amplia y diferente acerca de la salud ya que con esta técnica conoceremos más a fondo todo lo que influye no sólo en el cuerpo físico sino en todas las diversas áreas que nos llevan a la enfermedad.

Ayurveda nos vincula con nuevos hábitos cotidianos que poco a poco iremos adquiriendo y con esto tendremos toda una filosofía de vida. La filosofía de mantener el alma en paz, las emociones en equilibrio, la mente clara y por lo tanto el cuerpo disfrutando de salud.

Conoceremos la importancia del masaje en esta medicina ya que es parte fundamental en la sanación, pues al efectuarlo de la manera correcta estaremos promoviendo la depuración y desintoxicación del cuerpo.

Introducción

EL hombre lleva un ritmo de vida en donde se olvida cada minuto de sí mismo y se convierte en su trabajo, su coche, su casa, todo, menos él mismo.

La espiritualidad, el compañerismo, el contacto, el descanso, son sólo palabras, incluso me atrevería a decir deseos que reprimimos todos los días y entre frustración, tensión, estrés, etc., el cuerpo se debilita y el alma también, por ello la medicina del nuevo siglo nos regresa más al inicio de la historia, donde las enfermedades eran sanadas con hierbas, toques, aceites, y mil herramientas extraídas de la naturaleza, Ayurveda va más allá de corregir lo que está mal en el cuerpo, Ayurveda es la medicina del alma que le da vida al cuerpo y busca la salud cotidiana a través de la armonía interna con el exterior, en pocas palabras podríamos resumirlo en el amor por vivir.

Un momento de sentir, escuchar, ver nuestro interior es un momento de amar y renacer que se puede experimentar al recibir este contacto amoroso que es el masaje. Por esto y más Ayurveda es la ciencia de la vida, de la belleza, de la plenitud pero sobre todo de la salud.



Objetivo particular

Al finalizar el presente tema el alumno identificará la historia, los principios y bases que sustentan la técnica del Masaje Kinesiológico de manera breve y concisa.

I. La medicina ayurvédica, medicina milenaria

AYURVEDA, nombre formado por dos palabras sánscritas: ayur (vida) y veda (conocimiento). Generalmente se interpreta como “ciencia de la vida”. Las fuentes de esta ciencia datan aproximadamente de unos 2,500 años antes de Cristo transmitidas por los hombres de sabiduría eterna o rishis, a través de los antiguos textos sagrados de la India, los Vedas. Unos mil años más tarde, aparecen los primeros tratados médicos que existen en sánscrito, el Charaka Samhita y el Sushruta Samhita (texto quirúrgico), considerados los más completos y detallados que se conocen sobre la medicina ayurvédica. Ambos textos constituyen un tratado para la conservación de la salud que describe los procedimientos tanto médicos como quirúrgicos, así como las técnicas de masaje que activan la energía vital. Por su notoria antigüedad, los principios de la medicina ayurvédica han tenido influencia sobre otras importantes medicinas tradicionales, pero también han estado influidos por los sistemas médicos de las diferentes culturas que posteriormente invadieron la India (aunque no por ello perdieron sus fundamentos originales).

Este sistema de curación se ha desarrollado tradicionalmente dentro de los diferentes aspectos de la vida cotidiana de la India. Como todas las medicinas, la ayurvédica trata las diferentes enfermedades mediante métodos y tratamiento específicos.



Sin embargo, su principal objetivo es la prevención y el mantenimiento de la salud, fortaleciendo al máximo la constitución de cada persona (para así alcanzar una gran longevidad con vitalidad), favoreciendo un alto nivel en el desarrollo de la conciencia y una amplia visión de la naturaleza espiritual del ser humano.

Características fundamentales de la medicina ayurvédica

Para la medicina ayurvédica cada sustancia tiene numerosas características, y durante milenios se ha dedicado al estudio de las cualidades en las diferentes materias y a la forma en que éstas influyen sobre los seres vivos.

En el texto *Charaka Samhita* se mencionan 20 características fundamentales que influyen sobre los organismos vivos y que están organizadas en diez pares. Las dos características que forman cada pareja constituyen los extremos de una actividad constante. Se influyen recíprocamente, son opuestas y relativas entre sí (tal como se muestra en el recuadro adjunto).

El exceso de alguna de las dos características que están presentes en la actividad constante produce una deficiencia en la característica opuesta, ocasionando un desequilibrio. En el tratamiento, es importante tener presente esta relación y valerse de los opuestos para que desaparezca el exceso o se equilibre la deficiencia, de manera que se recupere el equilibrio perdido.

Los cinco elementos también pueden ser descritos por las características fundamentales que contienen, lo cual puede facilitar la comprensión de los procesos de alteración cuando se presenta algún desequilibrio en el organismo.

Parejas de características o cualidades

<i>Parejas de características</i>	<i>Actividad constante</i>
Pesado / Ligero	Peso
Frío / Caliente	Temperatura
Húmedo / Seco	Ductilidad
Lento / Intenso	Intensidad
Estable / Móvil	Fluidez
Blando / Duro	Rigidez
Claro / Pegajoso	Adherencia
Suave / Áspero	Textura
Sutil / Grueso	Densidad



Teoría del manejo de la energía

En el masaje Ayurvédico, como en todas las culturas orientales, se sabe que además de las fuerzas físicas y mentales de nuestro mundo, existe detrás de este mundo material un campo de vibraciones sutiles y corrientes energéticas. Los desequilibrios de dichas fuerzas se derivan de este campo sutil. Es por eso que la Medicina Ayurvédica trabaja a través de la manipulación del cuerpo físico, el cuerpo energético/astral donde nacen las enfermedades. Dichas enfermedades surgen debido a preocupaciones y emociones constantes que generan una importante acumulación de toxinas, y bloquean la energía del cuerpo. Una de las principales metas de este masaje es desbloquear los canales energéticos para lograr una perfecta armonía entre el cuerpo, la mente y el espíritu.

Enfermedades según el ayurveda

Se clasifican dependiendo de los factores que las causas, según los cuales se distinguen tres categorías:

1. Endógenas o adhyatmika

Son las enfermedades originadas en el propio organismo. Se pueden subdividir en hereditarias, congénitas y las causadas por un desequilibrio entre los tres doshas.

2. Exógenas o adhibhautika

Son las enfermedades que se origina a causa de influencia externas tales como: gérmenes, virus, bacterias y contaminación atmosférica. Entre ellas también se incluyen las alteraciones ocasionadas por accidentes o desgracias.

3. Psíquicas o adhidaivika

Son las enfermedades que no tienen explicación definida. Surgen tanto por deseos que quedan sin satisfacerse, como por emociones reprimidas o mal encausadas, y hasta se pueden considerar causas sobrenaturales.



Fundamentos de la medicina ayurvédica

Principios básicos

- Todo lo que existe en la tierra y más allá de ella es un ser vivo consciente, incluso la tierra misma es un organismo viviente, al igual que cada planeta, cada estrella y todas las fuerzas naturales.
- El pensamiento védico se basa en la certeza de que el cosmos en su totalidad, como un ente manifiesto o no manifestado, forma parte de un ABSOLUTO.
- El absoluto es indescriptible dentro del lenguaje humano y se intenta apenas describir denominándolo como lo verdadero, lo armonioso y lo vasto, los rishis lo explican de la siguiente manera: “La realidad existe (es verdadera); tiene un orden o ritmo natural que se autoperpetúa y se autocorrigie (es armoniosa), y lo abarca todo, extendiéndose más allá de los más remotos límites de la imaginación humana (es vasta).”
- Somos un Microcosmo dentro de un Macrocosmos, donde todo lo que existe en el vasto universo externo (el macrocosmos) aparece también en el cosmos interno del ser humano (el microcosmos).
- Un sistema sano es aquel que está hecho de unidades sanas que funcionan conjuntamente en una relación sana, de modo que el bienestar de un ser humano o individuo determinado va de la mano con el bienestar de la comunidad, de la Tierra, y del cosmos.
- El objetivo del Ayurveda es crear y mantener una relación armoniosa entre macrocosmos y microcosmos, es decir la unión con el Absoluto y se logra estableciendo una correcta relación con lo Relativo.
- El pensamiento védico se basa en su flexibilidad, en su capacidad de adaptarse a dejar de ver el mundo como una dualidad y vislumbrarlo como una totalidad, como uno solo, es decir se adapta a lo paradójico. Y lo hace porque su lenguaje es un lenguaje bifásico de la paradoja, y no el lenguaje lineal de la ciencia moderna, que nos obliga a ajustarnos a un significado específico y limitado.
- La salud es el estado normal del cuerpo. La enfermedad es el estado anormal.
- La conservación, la transformación y el movimiento son características generales de la vida. Esta realidad se expresa tanto a nivel orgánico como a nivel celular, mental y emocional. Al igual que el tantrismo y el yoga, el Ayurveda tiene sus raíces en la filosofía trascendental sankhya.



Según la filosofía Sankhya, la vida es una evaluación de la conciencia pura o espíritu (Purusha) y del principio creativo o materia (Prakriti o Prakruti), de forma que al interrelacionarse crean el mundo físico con los elementos y sus leyes.

Durante el proceso de la creación se manifiestan los tres atributos o principios (gunas) que constituyen la base de la existencia, representados en tres campos que a su vez constituyen cada una de las partes del ser humano.

Según la medicina ayurvédica, es necesario mantener la armonía entre estos tres principios ya que constituyen una unidad inseparable, siendo esencial tenerlos en cuenta en cualquier proceso curativo psicofísico y energético.

1. Sattva Guna. La conciencia subjetiva. El cuerpo espiritual.
2. Rajas Guna. La energía y el movimiento. El cuerpo energético.
3. Tamas Guna. La solidez y la materia. El cuerpo físico, del cual surgen los cinco elementos: éter, aire, fuego, agua y tierra, presentes en todo el mundo material.

En cada célula encontramos estos elementos:

- El elemento tierra es predominante, ya que forma la estructura de la célula.
- El agua se encuentra en la parte líquida o citoplasma.
- El fuego regula principalmente los procesos de metabolismo celular.
- El aire se encuentra en la estructura gaseosa de la célula.
- El espacio que ocupa la célula representa el elemento éter que hay en ella.

Y a su vez cada elemento se relaciona con órganos y sentidos, como se muestra en el cuadro adjunto:

<i>Sattva</i>	<i>Rajas</i>	<i>Tamas</i>	<i>Órgano</i>	<i>Cualidades</i>
Sonido	Es la energía o movimiento que une Sattva y Tamas	Éter	Oído	Sonidos sutiles. Ausencia de resistencia. Infinito. Ligero
Tacto		Aire	Piel	Presión, frío, aspereza, sequedad
Vista		Fuego	Ojos	Calor, luz, actividad, claridad, acidez.
Gusto		Agua	Lengua	Líquido, frío, viscoso, suave.
Olfato		Tierra	Nariz	Sólido, pesado, estable, lento, inmóvil.



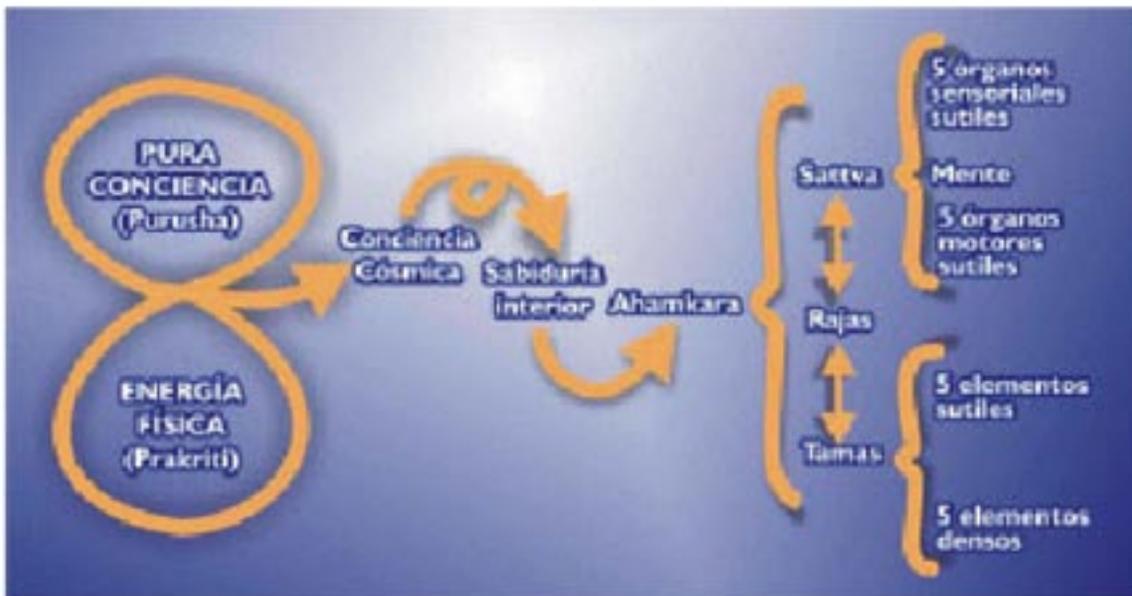
Los cinco elementos: Panchamabuntas

Aunque en distintas proporciones, los elementos están siempre juntos interactuando sin cesar, los cambios en alguno de ellos afectan a los otros sensiblemente.

Para entender el cuerpo es necesario conocerlos, ya que cada uno de ellos representa una cualidad y tiene su propia gama de atributos. Mantener el equilibrio entre ellos constituye la clave para la salud y la longevidad.

Éter: Akasha

Es sutil, poroso, sin límites, pocas veces lo sentimos o pensamos en él. Se identifica con el espacio donde existe la materia y al mismo tiempo es la fuente de toda ésta. Se le representa como la amplitud de la conciencia. Su sentido es el oído y su medio es la piel, encontrándose en cada célula de nuestro cuerpo.



Aire: Vayu

Es engendrado por el movimiento del éter. Constituye la forma aérea: es ligero, claro, seco y dispersante. Representa el movimiento de la conciencia, la animación y las sensaciones producidas por la actividad del sistema nervioso. La respiración y el movimiento de los elementos son conducidos por el principio del aire. Su sentido es el tacto y su medio sensorial es la piel.

Fuego: Tejas

Del movimiento del aire nace el calor, que junto al movimiento del éter producen el elemento fuego. Es la fuerza del cambio y la transformación. Representa la irradiación de la materia. Sus cualidades son el calor, la luz, la sequedad y el movimiento ascendente. En los aspectos físicos, activa el sistema digestivo y regula el metabolismo de los alimentos. En el aspecto sutil y mental, está presente en nuestro entendimiento, en la habilidad para discernir, así como en la capacidad que poseemos de percibir el mundo que nos rodea. Su medio son los ojos y está relacionado con el sentido de la vista.

Agua: Apas

Formada por la acción del fuego sobre el éter, el agua es fría, húmeda, blanda, resbaladiza y descendente. Es la forma líquida de la materia y representa la disolución de la conciencia. Se encuentra presente en los líquidos corporales: sangre, saliva, mucosidad, sudor, orina, linfa, etc. Su medio es la lengua y se relaciona con el sentido del gusto. En el aspecto sutil y mental, se manifiesta en los sentimientos de compasión, amor, devoción y entrega.

Tierra: Prithiv

Es consistente, estable, pesada, dura e inmóvil. Está formada por la solidificación del fuego sobre el éter, por lo que es la forma sólida de la materia. Se encuentra en los componentes del cuerpo que nos proporcionan soporte y solidez, tales como: huesos, músculos, dientes y piel. Tiene un leve movimiento descendente y se entiende como la cristalización de la conciencia. En el aspecto sutil y mental, se manifiesta en la capacidad de concretar y en los sentimientos de seguridad. Su medio es la nariz y está relacionada con el sentido del olfato.



Anatomía energética

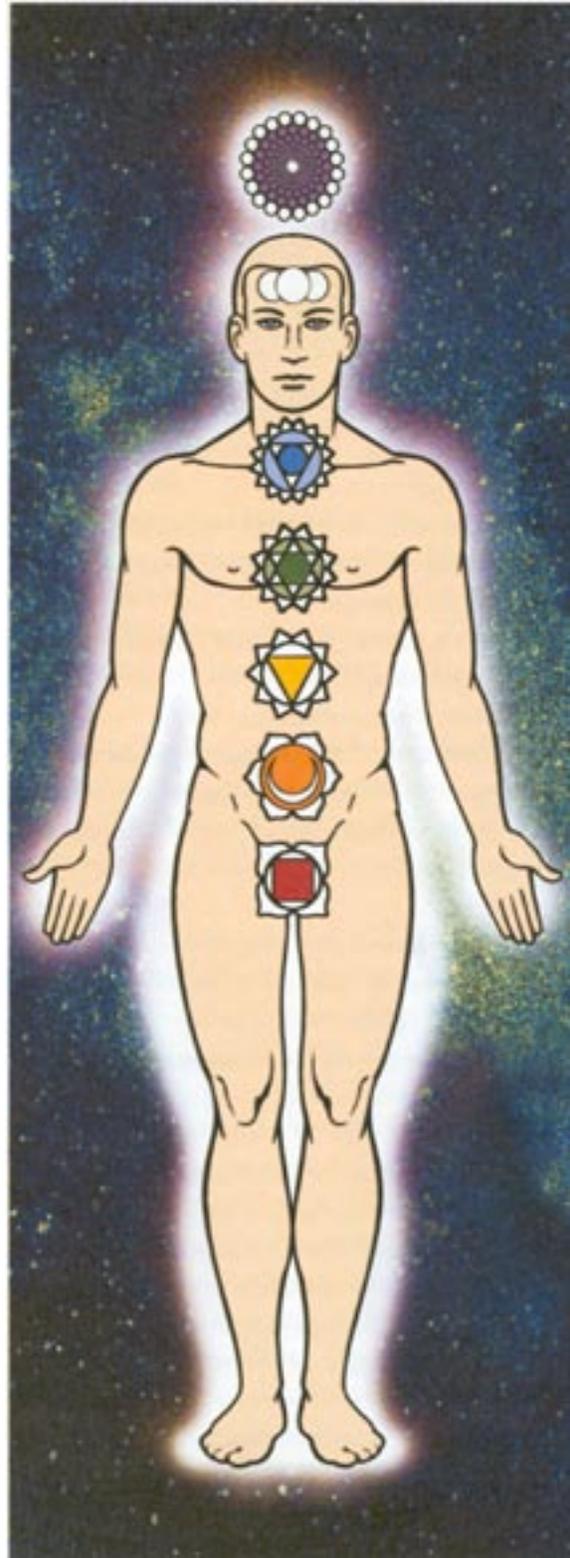
Los centros de energía: chakras

EL término sánscrito *chakra* significa “rueda o disco”, son los centros de energía que giran entre el campo espiritual y el material, siendo a la vez centros de actividad de la energía vital y centros sutiles de la conciencia.

Existen 21 chakras menores y 7 mayores, aunque aquí nos centraremos en estos últimos ya que son los intracorporales, es decir, los que se encuentran a lo largo de la columna vertebral permitiendo que la energía del mundo invisible penetre en nuestro interior. Estos siete chakras están íntimamente relacionados con el sistema endocrino y el nervioso, pues representan la actividad electromagnética generada por las glándulas endocrinas y los plexos nerviosos. El punto de contacto de los chakras con el cuerpo se halla en la columna vertebral. Se pueden visualizar como masas de energía que se arremolinan en forma de cono, cada uno abarcando un área de 8 x 10 cm. de diámetro. Entre uno y otro existen zonas de refuerzo energético que forman una trama para proteger un ascenso repentino de la energía desde un centro inferior a otro superior. Cada uno de los chakras funciona como una unidad de energía en sí misma y regula un proceso en particular. Sin embargo, todos están relacionados entre sí, formando un sistema energético, que cuando funciona correctamente, contribuye a nuestro bienestar físico, mental, emocional y espiritual.



La actividad de los chakras puede variar de una persona a otra, dependiendo del grado de desarrollo de los distintos aspectos de su conciencia a medida que aumenta la conciencia, los centros se van desarrollando. A nivel energético, cumplen funciones como receptores, transformadores y distribuidores. En los aspectos físico y mentales son biogeneradores (cada uno se relaciona con determinados órganos internos, glándula endocrina y plexo nervioso) y psicogeneradores (relacionados con distintos estados de nuestra mente y de nuestras emociones).



Primer chakra: Raíz
Derecho a tener

Nombre: Muladhara.

Significado: Raíz, fundación.

Elemento: Tierra.

Sentido: Olfato.

Signos influenciados: Tauro, Virgo y Capricornio.

Personalidad: Terrestre.

Plexo: Coccígeo.

Ubicación: Base de la columna, entre el ano y los genitales.

Glándula del sistema endocrino: Genitales (testículos u ovarios).

Color: Rojo espiritual intenso.

Gemas: Granate, turmalina negra, piedras rojas.

Deseo que genera: Supervivencia, confort, bienestar económico relación con la tierra.

Deseo que genera: Supervivencia, confort, bienestar económico relación con la tierra.

Finalidad del chakra: Prosperidad, abundancia, vida confortable, estabilidad económica.

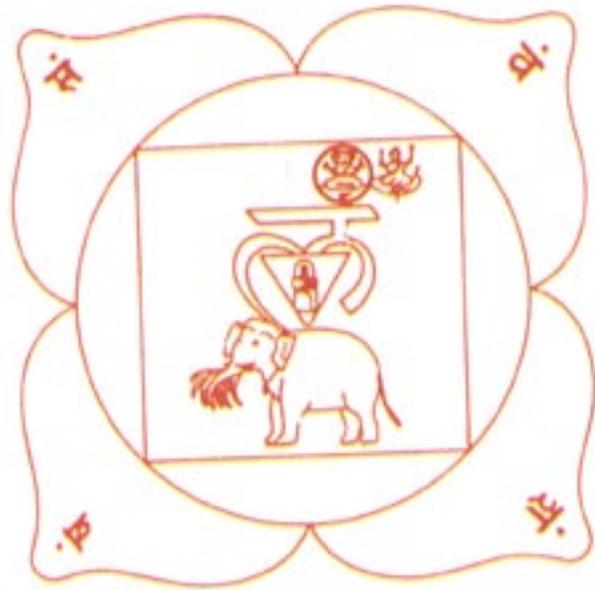
Este chakra manifiesta el derecho a la supervivencia. Abarca el dinero, las propiedades y todo lo relacionado con lo terrenal.

Síntomas de equilibrio psicológico: Seguridad en sí mismo, dominio del deseo.

Síntomas por desequilibrio: Egocentrismo, depresión, inestabilidad, no poder ahorrar, timidez y tendencia a la distracción.

Síntomas por exceso de funcionamiento: Miedo al cambio, obsesión por lo material, sobrepeso

Somatiza en el cuerpo: Hemorroides, ciática, estreñimiento, problemas en las rodillas, mala circulación en las piernas, problemas óseos.



Segundo chakra: Sexual Derecho a sentir

Nombre: Swadisthana

Elemento: Agua.

Significado: Lugar donde habita el ser.

Signos influenciados: Cáncer, escorpión y piscis.

Sentido: Gusto.

Personalidad: Acuática, móvil, voluble.

Plexo: Esplénico.

Ubicación: Ocho centímetros aproximadamente debajo el ombligo.

Glándula del sistema endocrino: Suprarrenales.

Color: Naranja vital.

Gemas: Coral, piedra naranja.

Deseo que genera: Sexual, unidad de los opuestos: yin y yang. Shiva y Shakti, femenino y masculino.

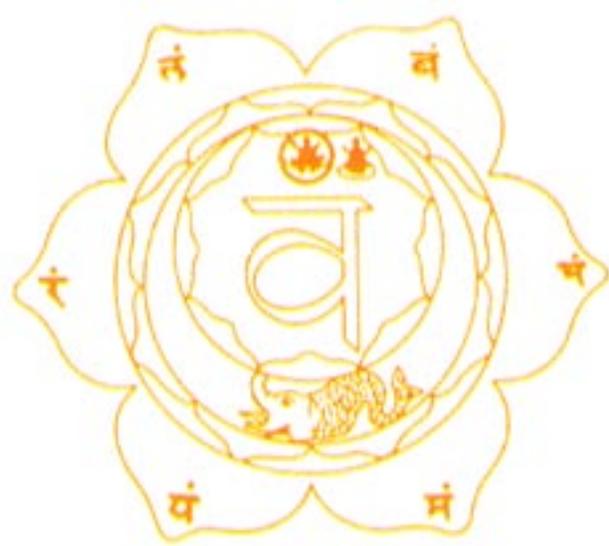
Finalidad del chakra: Placer, conquista, apertura y manejo de la energía sexual. Manifiesta la libre expresión de la sensibilidad, la sensualidad y la sexualidad. Es un chakra motor de la función más importante de la energía, la energía sexual.

Síntomas de equilibrio psicológico: Resistencia, paciencia, confianza, sabiduría del deseo sexual.

Síntomas por desequilibrio: Ansiedad, miedo, rigidez, frigidez, impotencia sexual, inestabilidad, embotamiento de las emociones, rechazo al placer, falta de sensibilidad, hablar mucho sin sentido (la lengua está conectada al centro sexual).

Síntomas por exceso de funcionamiento: Adicción sexual, ansiedad por el placer.

Somatiza en el cuerpo: Riñones y vejiga, próstata, órganos sexuales.



Tercer chakra: Alimenticio Derecho a obrar

Nombre: Manipura.

Elemento: Fuego.

Significado: El lugar de las gemas.

Sentido: Vista.

Signos influenciados: Aries, Leo y Sagitario.

Personalidad: Fogosa, enérgica.

Plexo: Solar.

Ubicación: En el ombligo.

Glándula del sistema endocrino: Páncreas.

Color: Amarillo, soleado.

Gemas: Citrino, topacio, ámbar.

Deseo que genera: Alimenticio.

Finalidad del Chakra: Aportar vitalidad, fuerza de voluntad inquebrantable, otorgar poder interior, motivación para actuar. Está relacionado con la voluntad, la vitalidad, el poder personal, la autoestima y todas las emociones bajas no elaboradas (miedo, ira, enojo, ansiedad) que quedan estancadas en los órganos alterando su funcionamiento.

Síntomas de equilibrio psicológico: Poder personal, determinación, acciones justas.

Síntomas por desequilibrio: Duda, timidez, baja energía, fatiga, problemas digestivos, sumisión, obesidad.

Síntomas por exceso de funcionamiento: Actitudes precipitadas, querer dominar a los otros, enojo y broncas frecuentes, úlcera.

Somatiza en el cuerpo: Úlceras en el estómago, hepatitis, cálculos biliares, exceso de peso en la zona del vientre.



Cuarto chakra: Cardíaco

Derecho a amar y ser amado

Nombre: Anahatta.

Elemento: Aire.

Significado: Infemne.

Sentido: Tacto.

Signos influenciados: Géminis, libra y acuario.

Personalidad: Amorosa, sensible, solidaria.

Plexo: Cardíaco.

Ubicación: En el centro del pecho.

Glándula del sistema endocrino: Timo.

Color: Verde vida.

Gemas: Cuarzo verde, esmeralda y cuarzo rosa.

Deseo que genera: Amar y ser amado.

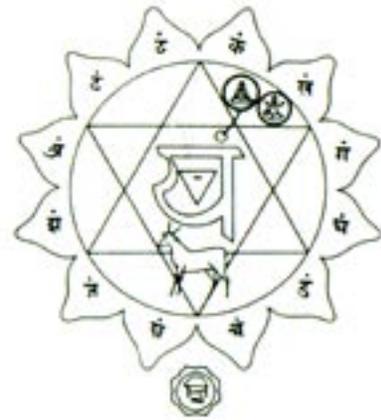
Finalidad del Chakra: Equilibrio en las relaciones y vínculos con los demás y consigo mismo. Vinculado con todo lo afectivo. Representa el deseo de unidad emocional, amorosa y de fraternidad. Se manifiesta a través de los afectos, la compasión, el amor, la ternura, y la solidaridad.

Síntomas de equilibrio psicológico: Compasión, aceptación de la realidad y gran apertura de las emociones.

Síntomas por desequilibrio: Inestabilidad, cierre de las emociones, soledad, tristeza y melancolía, pasividad baja aceptación de sí mismo, pecho hundido, respiración superficial.

Síntomas por exceso de funcionamiento: Situaciones que lo llevan a depender de los demás, apego excesivo o desprendimiento exagerado.

Somatiza en el cuerpo: Problemas cardíacos y respiratorios. Hipertensión arterial.



Quinto chakra: Laríngeo Derecho a decir y expresarse

Nombre: Vishudda.

Elemento: Eter.

Significado: Pureza.

Sentido: Oído.

Personalidad: Móvil.

Plexo: Laríngeo.

Ubicación: En la garganta.

Glándula del sistema endocrino: Tiroides.

Color: Azul lavanda.

Gemas: Aguamarina, turquesa.

Deseo que genera: Comunicarse, expresarse.

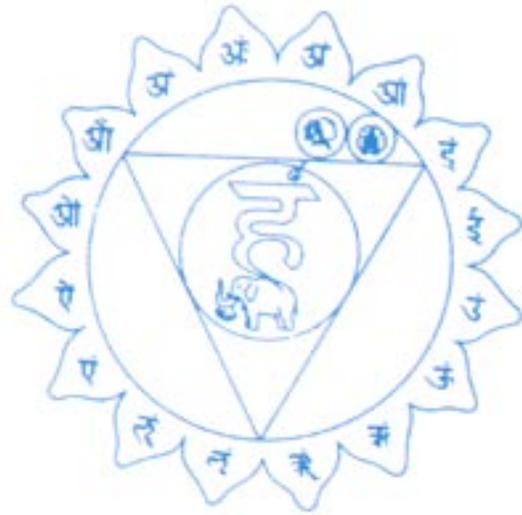
Finalidad del Chakra: Expresarse en armonía con el interior hacia los demás, uso de la energía en forma creativa. Este centro manifiesta en el individuo la capacidad de comunicación, de expresión artística, de expresar la propia verdad. Puede comunicar, expresar y crear en sintonía con la Creación Universal siempre que esté en equilibrio y armonía.

Síntomas de equilibrio psicológico: Desarrollo artístico creativo, elevación espiritual.

Síntomas por desequilibrio: Estancamiento, obsesión, represión de lo que se quiere decir, incapacidad de soltarse, creatividad bloqueada. Afonía, tortícolis, agarrotamiento de los hombros.

Síntomas por exceso de funcionamiento: Hablar mucho y decir poco, gritar

Somatiza en el cuerpo: Dolor de garganta, problemas vocales, hipo e hipertiroides, gripe.



Sexto chakra: Tercer Ojo Derecho a ver claramente



Nombre: Ajña.

Elemento: Pensamiento.

Significado: Poder limitado.

Elemento: Todos los sentidos.

Personalidad: Intuitiva, imaginativa.

Plexo: Frontal.

Ubicación: Entre las cejas.

Glándula del sistema endocrino: Pituitaria.

Color: Blanco-luz.

Gemas: Lapislázuli, cuarzo blanco.

Deseo que genera: Poder a través del conocimiento interior.

Finalidad del Chakra: Otorgar la visión clara de los acontecimientos, conocer por intuición, despertar el sexto sentido. Es el encargado de manifestar en el individuo la capacidad de ver claras las cosas que suceden a través de la intuición. También ejerce la imaginación y el intelecto. Activado despierta las capacidades extrasensoriales.

Síntomas de equilibrio psicológico: Desarrollo psíquico, intelecto lúcido, percepción extrasensorial.

Síntomas por desequilibrio: Insensibilidad, incapacidad para crear nuevas ideas y utilizar la intuición, incredulidad ante los sueños. Deficiencia para visualizar, estancamiento intelectual.

Síntomas por exceso de funcionamiento: Fantasías paranoides, pesadillas, alucinaciones.

Somatiza en el cuerpo: Dolores de cabeza, pensamientos confusos.



Séptimo chakra: Coronario Derecho a saber

Nombre: Sahasrara.

Elemento: Luz.

Significado: Mil pétalos.

Personalidad: Traspasa las fronteras de lo personal, uniéndose a lo espiritual.

Plexo: Coronario.

Ubicación: Encima de la cabeza.

Glándula del sistema endocrino: Pineal.

Color: Violeta.

Gemas: Amatista, diamante, cuarzo blanco.

Deseo que genera: Espiritualidad, unión mística.

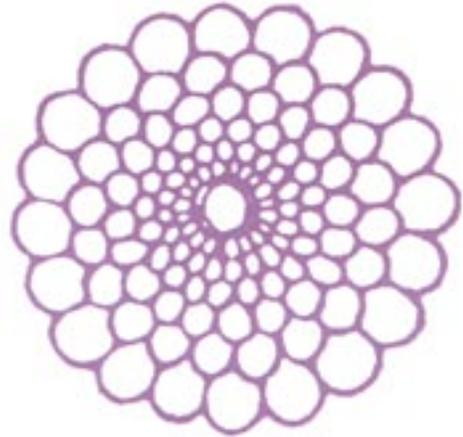
Finalidad del chakra: Expandir la conciencia. Es la flor de loto en lo alto de la cabeza que recibe la energía divina y el regalo de la vida, un sol espiritual que conecta al individuo con Dios. Esta flor es tan hermosa que tiene 1,000 pétalos y contiene todos los sonidos del sánscrito.

Síntomas de equilibrio psicológico: Conciencia cósmica, inspiración, iluminación.

Síntomas por desequilibrio: Depresión, locura, psicosis, confusión, lentitud de la mente. Preocupación, rigidez con las creencias personales, poca apertura de la mente a lo nuevo.

Síntomas por exceso de funcionamiento: Personas que creen saberlo todo o que quieren siempre tener la razón. Elitismo espiritual o intelectual. Despertar del más peligros de los egos personales, aislamiento, disociación.

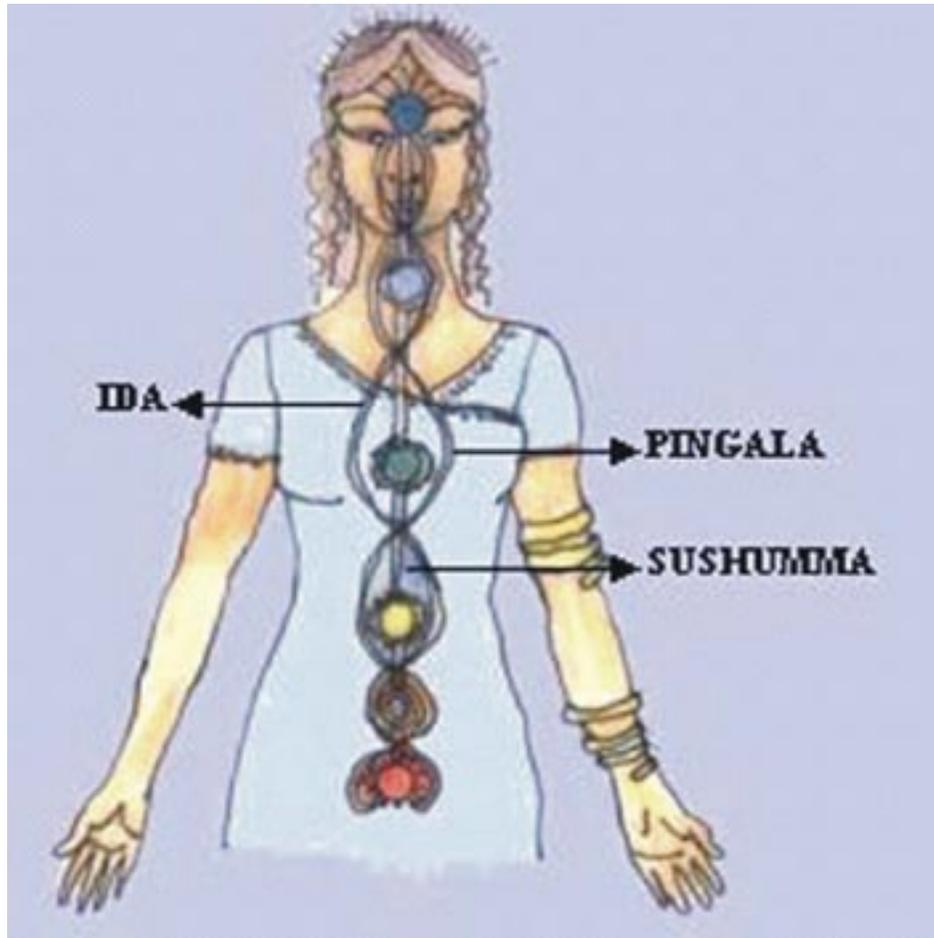
Somatiza en el cuerpo: Tumores, presión en el cráneo.



Canales energéticos: Nadis

Constituyen una extensa red por donde circula el prana o energía vital de los chakras. Este término sánscrito significa “corriente” y tiene su origen en el Rygveda, la escritura más antigua de la India. Comparables con los meridianos de la medicina tradicional china, los nadis son los canales sutiles por donde circula el prana o energía vital





a través de nuestro organismo. Según las antiguas escrituras del Ayurveda los nadis forman en el cuerpo una red extremadamente fina compuesta de 72,000 nadis.

Están estrechamente relacionados con los chakras ya que reciben de éstos la energía que transportan.

La medicina ayurvédica considera catorce nadis principales que llevan energía a los órganos sensoriales, a los órganos vitales y a las principales zonas de nuestro cuerpo.

Cuando se realiza cualquier trabajo corporal se obtienen mayores beneficios si se tienen en cuenta estos canales energéticos, facilitando el libre flujo de la energía a través de ellos y liberando los bloqueos que en ocasiones puede presentarse.

El chakra Muladhara o raíz es el lugar de origen de los catorce nadis principales, dos de ellos van por el centro del cuerpo, seis por el lado derecho y los otros seis por el lado izquierdo.



De estos el más importante es Sushumna, que sube desde la base de la columna vertebral, pasando por los seis chakras, hasta el eje cerebroespinal, en el centro de los dos hemisferios cerebrales, uniéndose al chakra Sahasrara. Este nadi provee de energía vital o prana a todo el organismo, al tiempo que interrelaciona con los chakras para distribuir esta energía es un nivel sutil a los diferentes órganos y a las glándulas endocrinas.

Otros dos nadis importantes son Ida y Pingala, el primero representa la energía lunar (femenina) y el segundo la solar (masculina). En su recorrido, ambos se entrelazan con el nadi central Sushumna, con el cual se cruzan cuatro veces cuando pasan alrededor del segundo, tercer, cuarto y quinto chakra. El nadi Pingala controla y domina el lado derecho del cuerpo, mientras que Ida controla y domina el lado izquierdo.

Aquí describimos el recorrido de los catorce nadis principales, su función y zona corporal a la que provee de energía.

Nadis centrales

Sushumna. A lo largo de la columna vertebral desde el primer chakra, hasta unirse con el séptimo chakra. En este punto se divide en dos ramas: la anterior y la posterior. La anterior va hasta el sexto chakra, alineado con el entrecejo, y la rama posterior pasa por detrás del cráneo hasta llegar al centro de los dos hemisferios cerebrales y conectar con la fontanela superior. Provee el movimiento ascendente del prana que alimenta a todo el cuerpo.

Alambusha. Tiene su origen en el ano y desciende a lo largo de toda la columna vertebral, para terminar en la boca. Ayuda a que el prana o la energía vital viciada e impura sea expulsada del organismo.

Nadis del lado izquierdo

Visvodhara. Desde la base de la columna al tercer chakra, hasta el ombligo y de allí se ramifica para proveer de prana la zona estomacal.

Hastijhva. Desde la base de la columna al tercer chakra, hasta el ombligo y de allí se ramifica ascendiendo hacia el brazo izquierdo y descendiendo hacia la perna izquierda. Provee de prana las extremidades y les facilita el movimiento.

Sarawati. Desde la base de la columna al quinto chakra hasta la garganta y luego se ramifica para proveer de prana la lengua y la boca.



Gandhari. Desde la base de la columna al sexto chakra, hasta el “tercer ojo” y desde allí se ramifica para proveer de prana al ojo izquierdo.

Shankhini. Desde la base de la columna al sexto chakra, hasta el “tercer ojo” y desde allí se ramifica para proveer de prana al oído izquierdo.

Ida. Desde la base de la columna al sexto chakra, hasta el “tercer ojo” y desde allí se ramifica para proveer de prana al lado izquierdo de la nariz. Poseedor de la energía lunar.

Nadis del lado derecho

Kuhu. Desde la base de la columna hasta el segundo chakra, para continuar hasta los genitales, donde termina. Provee de prana el tracto urinario y a los sistemas reproductores.

Varuna. Desde la base de la columna hasta el cuarto chakra y luego se ramifica hacia fuera para así proveer de prana todo el cuerpo. De él se dice que está en todas partes.

Yashasvati. Desde la base de la columna al tercer chakra, hasta el ombligo y luego se ramifica hacia el brazo derecho y la pierna derecha. Provee de prana las extremidades y les facilita el movimiento.

Pusha. Desde la base de la columna al sexto chakra hasta el “tercer ojo” y desde allí se ramifica para proveer de prana al ojo derecho

Payasvini. Desde la base de la columna al sexto chakra hasta el “tercer ojo” y desde allí se ramifica para proveer de prana al oído derecho.

Pingala. Desde la base de la columna al sexto chakra, hasta el “tercer ojo” y desde allí se ramifica para proveer de prana al lado derecho de la nariz.

Los puntos vitales: Marmas

Este principio dio origen a los sistemas de puntos reflejos utilizados en la reflejoterapia y la acupuntura.

Este término en sánscrito significa literalmente “secreto” Para la medicina ayurvédica en la superficie de la piel, anatómicamente relacionadas con zonas donde se unen los músculos, los ligamentos, los huesos, las articulaciones, y los vasos sanguíneos.



Son conocidos como puntos vitales por ser puertas de acceso directo al prana o energía vital y estar relacionados internamente con los nadis.

Cuando se trabaja directamente sobre los puntos marmas estimulados, se pueden eliminar las toxinas y liberar los bloqueos energéticos.

Este principio ayurvédico de los marmas dio origen a los sistemas de puntos reflejos utilizados en la reflejoterapia y la acupuntura. En los masaje ayurvédicos, el tratamiento de las dolencias se realiza ejerciendo una presión sensible y sostenida o realizando un suave movimiento circular con el dedo índice, medio o pulgar, directamente sobre el punto específico.

El Ayurveda considera la existencia de 107 marmas, de los cuales 22 se encuentran en las extremidades inferiores (11 en cada pierna) 22 en los brazos (11 en cada brazo) 12 entre el pecho y el abdomen, 14 en la espalda y 37 en la zona del cuello y la cabeza.

Los siete tejidos: Dhatu

Los siete tipos fundamentales de tejidos conocidos como dhatu (apoyar o alimentar), son los responsables de mantener el funcionamiento del cuerpo físico. Dan estructura al cuerpo, lo nutren y estimulan su crecimiento. De los siete proviene una fuerza que proporciona tolerancia y paciencia. Algunos son permanentes y otros se renuevan constantemente. Cada uno es responsable de alguna función fisiológica según el siguiente orden.

Rasa dhatu

Son los tejidos líquidos, tales como la linfa y el plasma. Es la esencia de la alimentación ya que tiene a su cargo las funciones de la nutrición y la absorción. También proporciona nutrientes a los otros dhatu. Proviene de los alimentos digeridos.

Rakta dhatu

Es la sangre y su circulación. Su función primordial es la de dar al cuerpo vigor, a la vez que proporciona color y brillo. También alimenta a los otros dhatu.



Mamsa dhatu

Son los tejidos de la carne y los músculos. Proporciona estructura al cuerpo y su función es dar estabilidad. Apoya al meda dhatu.

Meda dhatu

Tejidos grasos y adiposos. Representa una especie de relleno corporal que se encarga de proteger a los músculos y los huesos. Tiene la función principal de lubricar. Cuando se encuentra en exceso, causa obesidad, mientras que cuando hay carencia, produce debilidad y fatiga física.

Asthi Dhatu

Son los huesos y cartílagos que, a diferencia de los otros tejidos, no se remuevan y son permanentes. Proporcionan estructura al cuerpo y su función es la de dar soporte y solidez.

Majja Dhatu

Es la médula roja y amarilla de los huesos. Su función es rellenar los huesos y lubricar el cuerpo. Nutre las sustancias de los líquidos sexuales.

Sukra Dhatu

Son los líquidos sexuales del hombre y la mujer (semen y flujos vaginales) Son blancos y viscosos no se producen en la infancia y se secan en la vejez. Sus principales funciones son las de la reproducción y la inmunidad. Alegra los sentidos.

Los siete tejidos y su orden cíclico

- Rasa: La linfa y el plasma
- Rakta: La sangre y su circulación
- Mamsa: La carne y los músculos
- Meda: Los tejidos grasos
- Asthi: Los huesos y cartílagos
- Majja: La médula y los nervios
- Sukra: Los líquidos sexuales y tejidos reproductores



Las esencias sutiles

Estructuras etéreas que actúan sobre el funcionamiento del cuerpo:

<i>Esencia sutil</i>	<i>Dosha</i>	<i>Funciones</i>
Prana	Vata	Transmite energía
Tejas	Pitta	Activa el metabolismo
Ojas	Kapha	Sistema inmunológico

Prana

El prana transmite la energía vital a través del oxígeno de los alimentos. Actúa la circulación, el aparato sensorial y sistema nerviosos, gobierna las acciones voluntarias e involuntarias. Actúa como encendedor y activador de agni (fuego biológico de nuestro cuerpo). Como su asiento está en la cabeza, el Prana contribuye a realizar las funciones de la mente y las emociones. Ejercicios de Pranayama

Tejas

Pitta. Se define como el fuego que actúa en nuestro cuerpo y permite el metabolismo. Actúa en los tejidos más finos permitiendo que en cada dhatu exista el metabolismo adecuado, no sólo para formar el propio dhatu sino los demás también.

Ojas

Sistema de defensa. Controla las funciones vitales del cuerpo materiales (éter, aire, fuego, tierra y agua) y todos los productos biológicos. Por ello en esencia, es la defensa del cuerpo y conforme el sistema inmunológico. La excesiva actividad sexual impide que se construya la barrera protectora con la que Ojas defiende el cuerpo de toda enfermedad. Por lo tanto Ojas en esencia controla todas las funciones vitales del cuerpo y su deficiencia general no sólo debilidad física e inmunológica sino también debilidad psíquica con las consecuencias enfermedades psicosomáticas.

Proviene del semen u óvulo. Se puede afirmar que es el elemento sutil del sistema reproductivo. Ojas es la consecuencia final del proceso destilatorio del alimento al transformarse el semen en Aura. Como ojas está relacionado con Kapha, lo está también con la fortaleza y construcción del cuerpo gracias a que el nivel áurico, contiene los elementos



Los tres desechos: Malas

La digestión es la función que tiene mayor importancia en el cuerpo. Los malos son los tres desechos principales que resultan del proceso digestivo una vez que los alimentos han sido digeridos y procesados. Se consideran imprescindibles en el diagnóstico ayurvédico y son los siguientes:

Heces: Purisha

Orina: Mutra

Sudor: Sveda

Estos desechos deben formarse en el cuerpo de forma adecuada y especialmente, debe eliminarse diariamente con regularidad y de forma correcta. De lo contrario, es un síntoma evidente de un desequilibrio de los tridoshas. La evacuación de las heces debe producirse al menos una vez al día, mientras que la orina debe llevarse a cabo unas seis veces. También se tiene presente un cuarto tipo de desechos que corresponde a: las secreciones grasas de la piel, las mucosidades de la nariz, el cerumen de los oídos, la saliva, las lágrimas y las uñas.

Los trece canales de distribución fisiológica: Srotas

Para la medicina ayurvédica, son los canales encargados de distribuir los nutrientes y transportar los tres doshas. Los srotas son los canales o redes de distribución a través de los cuales se suministran las sustancias nutrientes a los diversos tejidos corporales. Para el Ayurveda, estos canales son los portadores de los tres doshas: vata, pitta y kapha, por lo que representan un importante soporte para el organismo.

Los trece srotas

- **Pranavahsrotas:** Parten del corazón y del tubo digestivo. Son los encargados de transportar la vitalidad y el aliento o energía vital, prana.
- **Udakavahasrotas:** Parten del paladar y del páncreas, transportan el agua y los líquidos que ingerimos.
- **Annavahasrotas:** en del estómago, transportan los alimentos desde el exterior
- **Rasavahasrotas:** Parten del corazón de los vasos conectados con éste. Transportan quilo, linfa y plasma.



- Raktavahasrotas: Parten del hígado y del bazo transportan los hematíes (células de la sangre que contienen hemoglobina).
- Mamsavahasrotas: Parten de los tendones de los ligamentos y de la piel transportan ingredientes al tejido muscular.
- Medovahasrotas: Parten de los riñones y del tejido adiposo del abdomen. Transportan ingredientes al tejido adiposo.
- Asthavahasrotas: Parten del hueso coxal. Transportan ingredientes al tejido óseo.
- Majjavahasrotas: Parten de los huesos y de las articulaciones. Se encargan de transportar ingredientes a la médula espinal.
- Shukravahasrotas: Parten de los testículos y de los ovarios transportan ingredientes a los tejidos reproductores femeninos y masculinos.
- Mutravahasrotas: Parten del colon y del recto transportan los desechos y las heces.
- Purishavahasrotas: Parten de los riñones y la vejiga urinaria son los encargados de transportar la orina.
- Svedavahasrotas: Parten de los tejidos adiposos y de los folículos pilosos, son los encargados de transportar el sudor.

Doshas

Cada uno de nosotros hereda una mezcla única, la cual crea nuestras características específicas mentales y físicas. Por lo que podríamos definir un dosha como el resultado de un compuesto entre la naturaleza química, la estructura física y la conducta de cada persona, lo que podríamos definir como PERSONALIDAD. Un funcionamiento coordinado y equilibrado de los tres doshas sustenta la vida y ayuda a mantener la salud, su desequilibrio provoca la decadencia en el cuerpo y los trastornos de la personalidad.

También a los doshas se les refiere como humores y a su sistema completo como Tridosha o Sistema de los tres Doshas. Cada uno actúan específicamente en ciertas áreas corporales y manejan determinadas sustancias biológicas. Cada persona tiene los 3 doshas pero generalmente hay uno ó dos que predominan.



La combinación exacta personal de los tres doshas es el prakryti, es decir el dosha con el que nacemos es la “Constitución”, una vez identificada nos permite establecer el perfil total. Es en el momento de la fecundación en que se determina la constitución esencial del individuo, según las proporciones de vata, pitta y kapha que están presentes en el cuerpo de los padres en el momento de la fecundación. El Prakryti esencial del individuo, o sea su constitución psico-corporal, permanece inalterable durante toda la vida. Sin embargo la combinación de las 3 energías sutiles o la Tridosha, varían según el medio ambiente (que también esta compuesto de Tridosha), la morfología regional donde vivimos, la alimentación de la que nos nutrimos y nuestras actividades diarias. En caso de que nuestro dosha sufra cambio a otro dosha se denominará vikruti, lo que se refiere al dosha actual.

El desequilibrio en los doshas es el primer signo que el alma, la mente y el cuerpo no están en perfecta armonía. Una mala alimentación, provocara una alteración del agni (el fuego digestivo) y luego la no correcta digestión del alimento por consiguiente se forman toxinas (ama). La acumulación de ama provocara después la enfermedad.

La teoría ayurvédica enuncia que todas las enfermedades comienzan con un desequilibrio o estrés en la conciencia individual”.

Además de la constitución inherente o prakriti, tenemos lo que podemos denominar la situación del momento, que representa la condición actual o vikruti. Cuando una persona se encuentra bastante equilibrada y no presenta trastornos, se entiende que existe un equilibrio entre su prakriti (condición normal) y su vikruti (situación temporal). Pero nuestro ritmo de vida, la alimentación desordenada, la edad, las emociones no asumidas o vividas y el entorno pueden producir constantemente desequilibrios menores que se reflejan en vikruti y que también pueden clasificarse según los doshas.

Un ejemplo de esta situación puede ser el hecho que, de pronto, experimentemos una alteración en las cualidades de nuestra piel y cabellos, o en la forma de conciliar el sueño y de soñar. Esto significa que nuestra constitución normal ha cambiado nueva situación es el vikruti que nos muestra que algo está desequilibrado. Al percatarnos de este cambio, es necesario tratarlo hasta la desaparición de los síntomas para así regresar a la naturaleza normal y equilibrada de nuestra constitución.



Los tres humores: Tridoshas

Vata, pita y kapha son los tres principios básicos que surgen de la unión de los cinco elementos. En el Ayurveda existen tres humores o principios básicos que surgen de la unión e interacción de los cinco elementos. Conocidos como doshas, son las fuerzas vitales que constituyen la naturaleza química de todos los organismos vivos. Estos tres humores reciben el nombre de vata, pitta y kapha.

Para mantener la salud es necesario que exista un equilibrio entre los tres, ya que cuando se presenta un exceso o deficiencia de alguno de éstos aparecen síntomas que, si no los atendemos a tiempo, pueden desencadenar la enfermedad.

Vata

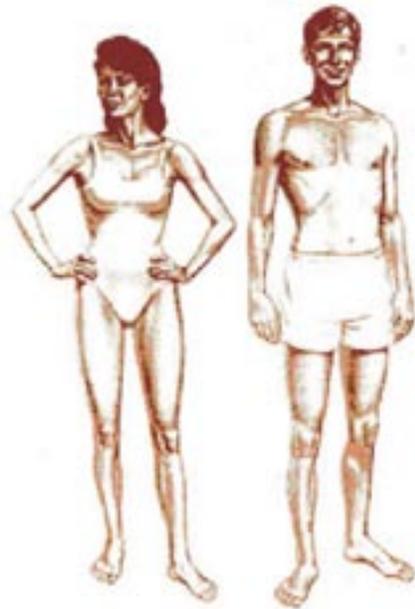
Significa “viento” y deriva de los elementos éter y aire. Puede definirse como la energía sutil que rige el movimiento biológico, ya que representa la fuerza que mueve las cosas, por lo que siempre ha de estar presente.

Es responsable de todos los cambios sutiles del metabolismo, gobierna la respiración, el parpadeo, los movimientos musculares y titulares, las pulsaciones del corazón (expansión y contracción), los movimientos del citoplasma y de las membranas celulares.

Sin vata, los otros dos humores perderían la fuerza motriz y no podrían actuar. Es el principal impulso del sistema nervioso, del cual depende nuestra capacidad de adaptación y de comprensión. También controla el equilibrio sensorial y mental.

Los órganos propios de vata son el intestino grueso, la cavidad pélvica, los huesos, la piel, los oídos, los muslos, las orejas y los tejidos nerviosos. De manera que cuando el cuerpo desarrolla un exceso de vata, se almacenará principalmente en estas zonas.

Para potenciar vata es necesario seguir una alimentación sana, respirar aire puro y desarrollar una conexión con la energía interior.



Exceso: Aspecto demacrado, cutis oscuro, piel seca, deseo de alimentos tibios y calientes, temblores, debilidad, insomnio, delirio, vértigo, deterioro de las funciones motoras y sensoriales, flatulencia, estreñimiento, rigidez física.

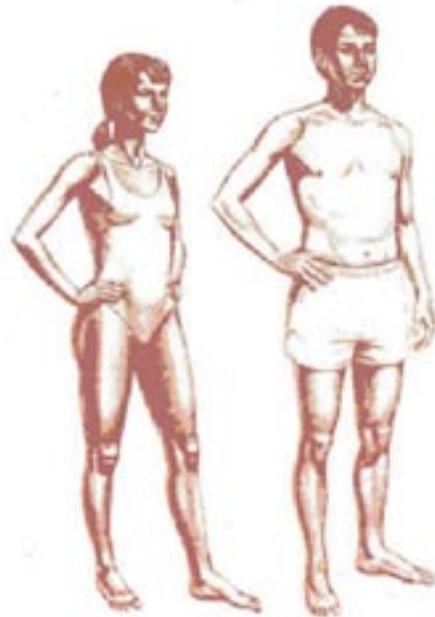
Deficiencia: Incapacidad para trabajar, pérdida de actividad, depresión, pérdida de conciencia. Señales de aumento de capa. Dificultad respiratoria, problemas circulatorios.

Pitta

Se entiende como el calor, la fuerza que quema y transforma. Está formado por la combinación de los elementos fuego y aire. Representa el humor biológico del fuego y es la energía calorífica del cuerpo, que se manifiesta en el metabolismo. Pitta gobierna la digestión, la absorción, la asimilación, la nutrición, el metabolismo, la temperatura corporal, la pigmentación de la piel, el brillo de los ojos, la inteligencia y el entendimiento. Es responsable de las sensaciones de hambre y sed, al igual que determina nuestra posibilidad para digerir las diferentes vivencias y nuestra capacidad para percibir la realidad. En el ámbito emocional, se manifiesta positivamente a través del entusiasmo por la vida, la capacidad de reír y sentir dicha, y negativamente, a través de las sensaciones ardientes que suscitan sentimientos de competitividad, ira, odio y celos (por cuya naturaleza poco sana es necesario saber controlar cuando se observa que invaden el cuerpo).

Los órganos propios de Pitta son el intestino delgado, el estómago, las glándulas sudoríparas, la sangre, las grasas, los ojos, el pelo y la piel. Estos serán los que se verán afectados principalmente cuando se presente un exceso o se produzca una deficiencia de Pitta.

Exceso: Piel, ojos, orina y heces amarillas. Hambre y sed, sensación de quemazón, ansia o deseo de alimento refrescante, sueño menguante, pérdida de fuerza, debilidad de los órganos de los sentidos, ansiedad, irritabilidad, celos.



Deficiencia: Debilitamiento del sistema digestivo, pérdida de interés sexual, disminución del calor corporal, dificultad o torpeza en el movimiento, fatiga visual e inquietud.

Kapha

Es el humor estructural que une las cosas. Significa “agua biológica” o flema, y se deriva de la combinación de los elementos agua y tierra. Kapha compacta los elementos en el cuerpo proporcionando el material para la estructura física, la estabilidad y la fuerza de cohesión. El elemento más importante de kapha es el agua, que fisiológicamente es el responsable de la fuerza y de la residencia natural de los tejidos corporales. Kapha lubrica las articulaciones, humedece la piel, ayuda a curar los hematomas, llena los espacios del cuerpo y da energía al corazón y a los pulmones. Igualmente, mantiene el sistema inmunitario aportando fuerza y vigor.

Kapha representa la fuerza estabilizadora que permite asentar, controlar y reunir las naturalezas vata y pitta, ya que sin la presencia de kapha éstas dispersarían toda su energía. Esto hace que sea la base física y emocional que da sustancia a nuestro cuerpo, proporcionando la fibra a nuestros tejidos.

En los aspectos emocionales, kapha se expresa en los sentimientos de compasión, perdón y amor, potenciando cualidades como la calma, la tolerancia y la valentía. Su presencia confiere fuerza mental, emocional y física.

Los órganos donde está presente kapha son el estómago, el pecho, la garganta, la cabeza, la nariz, la boca, las articulaciones, la linfa, el páncreas y las secreciones mucosas de todo el cuerpo.

Exceso: Digestión débil, pesadez, torpeza, frío, salivación excesiva, sueño excesivo. Falta de motivación, rigidez en las articulaciones, fatiga mental, nerviosismo, acumulación de líquidos corporales, náuseas después de las comidas.

Deficiencia: Sequedad, vértigo, sensación de



quemazón interna, sensación de vacío en sus zonas articulaciones flojas, debilidad, insomnio, palpitaciones, temblores, tos.

Según la medicina ayurvédica, los tipos de constitución que pueden encontrarse en los seres vivos son establecidos de las siguientes formas.

- Vata: predominio de aire.
- Pitta: predominio de fuego.
- Kapha: predominio de tierra.
- Vata/Pitta: predominio de aire y fuego.
- Pitta/Kapha: predominio de aire y tierra.
- Vata/Pitta/Kapha: predominio equilibrado de las energías que forman los tres doshas.

Combinaciones de Doshas

Vata / Pitta > Aire/ Fuego

Pitta / kapha > Aire / Tierra

Vata / Pitta / Kapha > Equilibrio o desequilibrio de los tres doshas

Diagnóstico de doshas

En Ayurveda, el concepto de diagnóstico supone la observación continua de las interacciones entre el orden (salud) y el desorden (enfermedad) del cuerpo. Los síntomas de cualquier enfermedad están directamente relacionados con el desequilibrio de los doshas y cuando entendemos el origen de dicho desequilibrio, podemos entonces proponer un tratamiento para llegar al equilibrio.

Ayurveda realiza un correcto diagnóstico mediante la observación diaria de distintos indicadores como lo son el pulso, la lengua, la cara, los ojos, las uñas y los labios, al revisarlos regularmente el estudiante puede detectar tempranamente los síntomas patológicos y prevenir o sanar la enfermedad.

Otro diagnóstico es con la toma del pulso y por medio de un test.



1. Diagnóstico del pulso radial

El pulso radial se toma con los tres primeros dedos: índice, corazón y anular. Para hacer un examen completo del pulso, el terapeuta se coloca frente al paciente y toma el pulso de cada muñeca. El pulso varía del lado izquierdo al derecho; por esto se debe tomar en ambos lados.



Pulso Vata

Cuando vata es predominante en la constitución, el dedo índice sentirá el pulso con mayor intensidad. El pulso es rápido, estrecho, débil, frío e irregular con una velocidad de 80 a 100 latidos por minuto. Si es irregular y tenue, u oscila como una serpiente, se llama pulso de serpiente e indica que hay exceso de vata en el cuerpo.



Pulso Pitta

Cuando Pitta es predominante en la constitución, el pulso será más fuerte en el dedo medio, se sentirá activo y excitado, brincará como una rana, por lo que se llama pulso de rana e indica exceso de pitta. Es un pulso prominente, caliente, moderado y regular con velocidad de 70 a 80 latidos por minuto



Pulso Kapha

Cuando Kapha es predominante, la palpitación debajo del anular es más notable. El pulso se siente fuerte y su movimiento parece un cisne que flota. Es un pulso lento, fuerte, estable, suave, ancho, regular, tibio con una velocidad de 60 a 70 latidos por minuto.



Se puede sentir cómo varía el pulso durante las diferentes horas del día. También se pueden notar cambios en él después de orinar; cuando se está hambriento o cuando se siente rabia.



Test

ESTE cuestionario ayudará al terapeuta para determinar la constitución de su usuario, ebemos pedirle al mismo que sea lo más objetivo posible al contestarlo, juzgándose tal como es y no como le gustaría ser.

Instrucciones para llenar el cuestionario

1. Para cada elemento marque con una paloma la descripción dósica que mejor describe cómo es o cómo ha sido, si tiene duda entre dos descripciones, marque las dos.
2. Si detecta una fuerte influencia secundaria, indíquela con una cruz.
3. Salte los elementos que no pueda saber (por ejemplo, fertilidad)
4. No hay respuestas buenas o malas. La información es simplemente una guía para ayudar a determinar su dosha.

Interpretación de los resultados

- Todos tenemos elementos de los tres doshas nadie es sólo Vata, Pitta o Kapha. Sin embargo, aquel en el que obtenga más puntuación es el preponderante.



- Si hay dos doshas con cifras similares, significa que usted se define por una combinación de esos dos biotipos.
- Si usted pertenece a uno de estos doshas dobles (por ejemplo: Vata-Pitta o cualquier otra combinación) tendrá que guiarse por las indicaciones que corresponden a ambos, dándole preponderancia a aquel en el que obtuvo más puntuación.
- Si las tres puntuaciones fueron casi iguales, responda nuevamente el test; el biotipo de tres doshas es poco frecuente.

<i>Característica</i>	<i>Vata</i>		<i>Pitta</i>		<i>Kapha</i>	
Contextura física	Pequeña con poco desarrollo muscular	<input type="checkbox"/>	Mediana con buen desarrollo muscular	<input type="checkbox"/>	Grande, con muy buen desarrollo muscular	<input type="checkbox"/>
Peso	Bajo, tendencia a perderlo bajo estrés	<input type="checkbox"/>	Mediano, tendencia a mantenerlo constante	<input type="checkbox"/>	Alto, tendencia a ganarlo con facilidad	<input type="checkbox"/>
Ojos	Pequeños y activos, color marrón	<input type="checkbox"/>	Mirada penetrante, color azul / verde	<input type="checkbox"/>	Mirada relajada, color negro	<input type="checkbox"/>
Cutis	Seco, áspero enrojecimiento	<input type="checkbox"/>	Tendencia al suave, graso	<input type="checkbox"/>	Grueso, humectado	<input type="checkbox"/>
Cabello	Seco, quebradizo, fino, difícil de peinar	<input type="checkbox"/>	Lacio, tendencia al encanecimiento prematuro	<input type="checkbox"/>	Abundante, grueso, oleoso	<input type="checkbox"/>
Articulaciones	Pequeñas, crujen habitualmente	<input type="checkbox"/>	Medianas y flexibles	<input type="checkbox"/>	Grandes y sólidas	<input type="checkbox"/>
Sueño	Liviano, tendencia al insomnio	<input type="checkbox"/>	Moderado	<input type="checkbox"/>	Profundo, dificultad para levantarme	<input type="checkbox"/>
Temperatura corporal	Manos y pies fríos	<input type="checkbox"/>	Usualmente cálida, más allá de la estación.	<input type="checkbox"/>	Adaptable a cualquier estación	<input type="checkbox"/>
Temperamento	Entusiasta por naturaleza	<input type="checkbox"/>	Determinado e intenso	<input type="checkbox"/>	Dócil y conciliador	<input type="checkbox"/>
Bajo estrés	Tendencia a la ansiedad y/o preocupación	<input type="checkbox"/>	Tendencia a la irritabilidad y/o agresión	<input type="checkbox"/>	Tendencia a la reclusión y/o aislamiento	<input type="checkbox"/>
Total		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>



El siguiente cuestionario se divide en tres secciones. dosha Vata, dosha Pitta y Kapha; lea cada frase y clasifique, de 0 a 6, hasta qué punto se aplica a usted.

- 0 = No se aplica a mí.
- 1-2 = Quizás en una oportunidad o más de una.
- 3-4 = Se aplica a mí hasta cierto punto (o a veces.).
- 5-6 = Se aplica a mí generalmente (o casi siempre)

Al terminar la sección anote su puntuación Vata total. Sume toda la sección de ese modo Y así llegará a su puntuación Vata Final. Haga lo mismo con las veinte preguntas para Pitta y las de Kapha.

Cuando haya terminado tendrá tres resultados diferentes. Al compararlos determinará su tipo físico.

Tratándose de rasgos físicos bastante objetivos, la elección suele ser obvia. En el caso de las características mentales y la conducta, que son más subjetivas, el lector debería responder según cómo haya sentido y actuado la mayor parte de su vida o, al menos, en los últimos años.

Sección 1- Vata

1. Realizo mis actividades muy deprisa
2. No sirvo para memorizar cosas y recordarlas más adelante.
3. Soy entusiasta y vivaz por naturaleza.
4. Soy delgado: no aumento de peso con facilidad.
5. Siempre he sido rápido para aprender cosas nuevas
6. Mi paso característico al caminar es ligero y rápido.
7. Tiendo a tener dificultades en tomar decisiones
8. Suelo tener gases o estreñimiento fácilmente
9. Normalmente tengo las manos y los pies fríos
10. Me pongo ansioso o me preocupo frecuentemente.
11. No tolero el frío tanto como la mayoría.
12. Hablo con celeridad, mis amigos me consideran parlanchín.
13. Cambio de humor con facilidad v soy emotivo por naturaleza.
14. Con frecuencia me cuesta conciliar el sueño o dormir profundamente toda la noche.
15. Mi piel tiende a ser muy seca, especialmente en invierno.



16. Mi mente es muy activa, a veces inquieta, pero también muy imaginativa.
17. Mis movimientos son rápidos y activos; mi energía tiende a surgir como arcos.
18. Soy fácilmente excitable.
19. Si de mí depende, mis hábitos de comida y descanso tienden a ser irregulares.
20. Aprendo con celeridad pero también olvido con celeridad.

RESULTADO VATA

Sección 2: Pitta

1. Me considero muy eficiente.
2. En mis actividades tiendo a ser sumamente exacto y ordenado.
3. Soy de carácter firme y tengo una actitud algo terca o enérgica.
4. Me siento más incómodo o me fatigo con más facilidad cuando hace calor que la mayoría.
5. Tiendo a transpirar con facilidad.
6. Aunque no siempre lo demuestre, me irrito o me enojo con facilidad.
7. Si me salto una comida o ésta se retrasa me siento incómodo.
8. Una o más de las siguientes características corresponden mi pelo es prematuramente cano o calvo fino, suave, lacio, rubio, pelirrojo o muy claro.
9. Tengo buen apetito; si lo deseo, puedo comer en gran cantidad.
10. Mucha gente me considera terco.
11. Soy muy regular en mi funcionamiento intestinal; en mí es más común la diarrea que el estreñimiento.
12. Me impaciento con mucha facilidad.
13. Tiendo a ser perfeccionista en cuanto a los detalles.
14. Me enojo con bastante facilidad, pero lo olvido pronto.
15. Me gustan mucho los alimentos fríos, como el helado y las bebidas heladas.
16. Si la habitación está demasiado caldeada, lo noto, con más facilidad que si está demasiado fría.
17. No tolero las comidas muy calientes ni muy condimentadas.
18. No soy tan tolerante como debería con quienes disienten conmigo.



19. Disfruto con el desafío, y cuando deseo algo soy muy decidido en mis esfuerzos por conseguirlo
20. Tiendo a ser muy crítico con los otros y también conmigo mismo.

RESULTADO PITTA

Sección 3- Kapha

1. Mi tendencia natural es a hacer mis tareas de modo lento y relajado.
2. Aumento de peso con más facilidad que la mayoría y me cuesta más adelgazar.
3. Tengo un temperamento plácido y sereno; no me altero con facilidad.
4. Puedo saltarme comidas sin malestares significativos.
5. Tiendo a un exceso de moco, también a congestión crónica, asma o problemas en los senos paranasales.
6. Debo dormir al menos ocho horas para estar bien al día siguiente.
7. Duermo muy profundamente.
8. Soy sereno por naturaleza y difícil de enojar.
9. No aprendo tan fácilmente como otros. pero tengo excelente intención y larga memoria.
10. Tiendo a engordar: acumulo grasa con facilidad.
11. Me molesta el tiempo fresco y húmedo.
12. Mi pelo es grueso y oscuro y ondeado.
13. Tengo la piel suave y tez algo pálida.
14. Mi cuerpo es grande y sólido.
15. Las siguientes palabras me describen bien: sereno. dulce, afectuoso y con propensión a perdonar.
16. Tengo digestión lenta. por lo cual me siento pesado después de comer.
17. Tengo muy buen vigor y resistencia y un nivel de energía parejo.
18. Generalmente camino a paso lento y medido.
19. Tiendo a dormir demasiado, al aturdimiento al despertar y en general soy lento para entrar en actividad por la mañana.



20. Como con lentitud; soy lento y metódico en mis actos.

Resultado Kaoha

NOTA: Una vez elaborado el diagnóstico entonces es necesario identificar el tratamiento adecuado para el usuario según su dosha.

3. Observaciones del terapeuta

4. Aceites



Tratamientos ayurvédicos

1. Masaje terapéutico Ayurveda

LOS tratamientos que se utilizan en la medicina ayurvédica se basan principalmente en métodos naturales, dentro de los que se encuentran: la higiene diaria, las dietas, la fitoterapia, la depuración o el Panchakarma, los consejos psicológicos, los masajes, la meditación, el yoga y las técnicas respiratorias.

Fases del tratamiento

Purificación

Es necesario comenzar eliminando las toxinas acumuladas en el cuerpo. Esta primera fase se realiza en dos etapas:

1. *Purwakarma*. Preparación antes de la desintoxicación mediante masajes y baños de vapor para inducir a la sudoración.
2. *Panchakarma*. Limpieza o purificación con métodos de desintoxicación rigurosos, incluyendo cinco tipos de tratamientos de eliminación: lavativas con hierbas o aceites, laxantes naturales, vómitos, irrigación nasal y sangrías.



Paliación

Después de realizar la limpieza o purificación se utilizan diversas formas de ayuno (total o parcial), ejercicios (yoga), técnicas de respiración (pranayama) baños de sol (a las 9 o a las 17 horas) y dietas personalizadas considerando siempre la constitución y el estado de la persona. En casos de debilidad extrema se recomienda sustituir la fase de purificación por ésta.

Mantenimiento o rejuvenecimiento

Una vez que la causa y los trastornos de la enfermedad han desaparecido, es necesario un tratamiento preventivo par evitar las recaídas y mantener las salud. Generalmente, estos tratamientos están dirigidos al cuerpo, la mente y el espíritu, aunque pueden haber prescripciones específicas sobre algún órgano o sistema orgánico en particular. En esta fase se contemplan cambios en los hábitos de vida, replanteamientos de la dieta, higiene física y mental, masajes, ejercicios, conciencia respiratoria, meditación y caminatas regulares, entre otros.

Los masajes ayurvédicos eliminan los excesos y tonifican el sistema energético

Según su finalidad, las terapias ayurvédicas pueden dividirse en dos ramas: las primeras reducen o eliminan las toxinas y el exceso de líquidos y se las denomina Langhana, que literalmente significa “aligerar” las segundas son terapias de tonificación o refuerzo y reciben el nombre de Brimhana, que significa “dar consistencia” Los masajes ayurvédicos pueden emplearse tanto para reducir y eliminar los excesos del organismo, como para tonificar el sistemas físico y energético, lo cual les confiere una importancia determinante dentro de este sistema de salud.

Existen diferentes tipos de masaje en la práctica Ayurveda, cada uno con una finalidad, aunque todos estimulan los puntos de energía o marmas que se encuentran en los canales energéticos, penetrando en los niveles más profundos para generar un proceso de sanción natural y restablecer el equilibrio dinámico entre el cuerpo y la mente. Es decir, revitalizan el organismo y permiten la circulación de la energía vital.

Efectos posibles

- Aumenta el flujo sanguíneo de la cabeza, el cuello y los hombros: favoreciendo



la nutrición de los tejidos y la oxigenación a través de la circulación arterial y contribuyendo a la eliminación de toxinas por vía venosa.

- Libera los espasmos y las adhesiones en las fibras musculares: calmando las molestias y mejorando la capacidad de movilidad articular.
- Aumento el flujo linfático de la cabeza, el cuello y los hombros: facilitando la eliminación de toxinas acumuladas y la reducción de edemas, a la vez que estimula el sistema inmunitario.
- Disminuye la inflamación de los tejidos: aliviando el dolor y reduciendo la sobrecarga en huesos y articulaciones.
- Reduce la actividad del sistema simpático: ayudando a disminuir la presión sanguínea, el estrés y la ansiedad. Además, favorece una respiración pausada, profunda y más serena.
- Aumento el suministro de oxígeno al cerebro: aliviando la fatiga mental, favoreciendo la capacidad de concentración y la lucidez.
- Estimula el sistema parasimpático: facilitando el descanso corporal e incentivando la relajación y el sueño.
- Aumenta la circulación en el cuero cabelludo: estimulando el crecimiento del cabello y la regeneración celular.
- Relaja y suaviza la tensión ocular: previniendo el agotamiento visual y dando brillo a los ojos.
- Estimula la liberación de endorfinas: ayudando a liberar el estrés emocional y los sentimientos reprimidos. Dispersando la ansiedad y la depresión, mejorando los estados de ánimo.
- Libera los bloqueos energéticos: restableciendo el flujo de energía en todo el organismo, recuperando el equilibrio y el bienestar natural.
- Activa los puntos sensibles: regulando las funciones de los órganos internos.
- Equilibra los chakras: y armoniza la energía psicofísica del organismo.
- Ayuda a comprender, transformar y liberar las emociones que se encuentran atrapadas a nivel energético.



Masajes ayurvédicos más reconocidos

Shirodara

Terapia de relajación que se realiza después del masaje en la cabeza. Se vierte un fluido continuo y caliente de aceite de sésamo en la frente, durante un máximo de una hora. Está indicado tanto para el sistema nervioso, como para liberar la tensión causada por el estrés, la ansiedad y la depresión.

Champi

El masaje en la cabeza ocupa una posición importante en el Ayurveda. Está indicado para eliminar la tensión cervical, relajar el sistema nervioso, aliviar los dolores de cabeza y prevenir el insomnio, entre otros.

La práctica del masaje- digitopresión corporal

Dentro del masaje Ayurvédico es importante definir el tipo de presión que utilizaremos al impartir el masaje de acuerdo al Dosh.

Vata

La presión debe ser Sávica ya que es equilibrante, los movimientos son suaves y ligeros.

Pitta

La presión es rajásica ya que su función es estimular y desplazar la energía, se realiza con un movimiento más profundo, rápido y con vibración.

Kapha

La presión es tamásica, es decir sumamente profundo y firme ya que su función es dispersar y romper bloqueos crónicos en el cuerpo físico y energético.



Movimientos generales del masaje ayurvédico

- Abanicos. La palma de la mano completa se desliza sobre el cuerpo y se abren los dedos a los lados.
- Corazones. Se deslizan los pulgares hacia arriba y se abren a cada lado formando un corazón.
- Ochos. Se asciende por un lado con la palma de la mano completa y se desciende con el pulgar por el lado opuesto. Haciéndose el movimiento de los dos lados.
- Fricción. Se frota varias veces el área específica.
- Amasamiento. Se alterna la presión y la relajación con deslizamiento en la zona.
- Rodaduras. Con la mano en forma de puño, se apoya el dorso de la mano sobre el área y se desliza girando la muñeca suavemente.
- Masaje con talón de la mano y pulgares.- hacer círculos suaves recorriendo la zona.
- Masaje con canto de la mano.- Deslizando suavemente en la zona.

El terapeuta ayurvédico, prácticas sugeridas

- Practicar: El saludo al sol, Surya Namaskarn, Tai Chi, Meditación, Qi Gong
- Ropa del terapeuta: Holgada, colores suaves, preferentemente de algodón o fibras naturales.
- Música: De preferencia mantras para elevar la energía en terapia.
- Aromas: De acuerdo al dosha.

El saludo es el ejercicio supremo por que equilibra y activa el cuerpo, controla y acondiciona la mente. Consta de una serie de asanas (posturas yoguicas) realizadas con respiraciones ritmicas, al principio hay que hacer de una a tres rondas diarias e ir aumentando su numero hasta una docena o mas. Dejemos que la respiración fluya lentamente de una postura a otra.



SURYA NAMASKAR



1. Un paso adelante para colocar los pies juntos, las manos en postura de oración.



2. Flexión del cuerpo hacia delante para colocar las palmas de las manos en el suelo a ambos lados del cuerpo, para apoyarse.



3. Extender hacia atrás la pierna derecha, teniendo como apoyo los dedos del pie derecho.



4. Extender hacia atrás la pierna izquierda, teniendo como apoyo los dedos del pie izquierdo.



5. Doblar los codos para bajar un poco el cuerpo y de nuevo suspenderlo, en un movimiento de atrás hacia delante, impulsándolo, como si fuese una zambullida, con el solo apoyo de las manos y los dedos de los pies. Mantener esta posición durante algunos segundos.



6. Doblar la rodilla derecha, colocando el pie completo en el piso, cerca de la mano derecha.



7. Doblar la rodilla izquierda, colocando el pie completo en el piso, cerca de la mano izquierda.



8. Levantarse, volviendo a la posición inicial, con las manos en postura de oración (ejecutarlo de 3 a 10 veces).

Actitud mental: La atención debe ser dirigida sucesivamente a todas las partes del cuerpo que van entrando en acción.

Beneficios: Este ejercicio hace trabajar todos los músculos y ejercita la columna vertebral.



La respiración en el ayurveda

Pranayama

Es un método yóguico de curación que puede conducir hasta un estado extraordinario de equilibrio en la conciencia. Practicando pranayama, uno puede experimentar el Ser

Puro y aprender el verdadero significado de la paz y el amor. El pranayama trae muchos beneficios curativos y también afecta la creatividad. Puede traer alegría y felicidad.

Ejercicio anuloma / viloma

- Cierra la fosa nasal derecha con un dedo e inspira por la fosa nasal izquierda
- Retén el aliento aproximadamente 4 segundos
- Cierra la fosa nasal izquierda y abre la fosa nasal derecha para expulsar el aire por ésta.
- Manteniendo la fosa nasal izquierda cerrada, inspira por la fosa nasal derecha.
- Retén la respiración aproximadamente 4 segundos.
- Cierra la fosa nasal derecha y abre la fosa nasal izquierda para expulsar el aire por ella.
- Regresa al primer punto y continua hasta hacer 10 series de pranayama.

De acuerdo al dosha

Pitta

Debe hacer respiraciones a través del orificio nasal izquierdo. Para hacer este ejercicio, inhale por el lado izquierdo y exhale por el derecho, usando el pulgar y el dedo medio para cerrar y abrir alternadamente los orificios nasales. Este ejercicio tiene un efecto frío en el cuerpo, e intensifica la energía femenina.



Kapha

Debe hacer las respiraciones por el lado derecho, inhalando a través del orificio nasal derecho y exhalando por el izquierdo. Este ejercicio crea un efecto caliente en el cuerpo, estimulando la energía masculina.

Vata

Debe hacer la respiración alternada. Como vata es una fuerza activa, la respiración alternada trae equilibrio.

Acondicionamiento del espacio físico

Sala de masajes

1. Elegir un ambiente confortable que contribuya a que el tratamiento resulte más eficaz. El terapeuta debe saber en todo momento que el ambiente influye sobre la mente del receptor.
2. La sala del masajista debe tener suficiente amplitud, claridad, orden e higiene, procurando que la habitación sea tranquila y bien caldeada (alrededor de 24°C). La iluminación debe ser suave y relajante. En el MAPA, puede combinarse terapia manual y colorterapia.
3. Los colores serán suaves y claros ya que inducen a la relajación
4. Evitar que entre aire que pueda producir un resfriado al receptor
5. Las imágenes pegadas en la pared deben estar en relación con la medicina y sobre todo con los masajes.

Importancia del silencio

1. Se elegirán los sonidos musicales de la naturaleza que actúan sobre la mente. El sonido del agua es el más apropiado para acompañar el masaje psicosomático.
2. Debe guardarse silencio salvo para avisar de lo doloroso que puede resultar determinado ejercicio.
3. El masaje debe ser un momento de recogimiento y de concentración, tanto del emisor como del receptor.
4. Se evitará hablar con el paciente a menos que lo veamos alterado por falta de confianza.



5. Mantener el silencio es algo que facilita la obtención de resultados positivos.
6. Lo mejor será utilizar una habitación silenciosa, con música ambiental. La música masajea la mente a través de los sonidos que capta el nervio auditivo.
7. Ya que el masaje psicosomático trata el aspecto emocional, se podrán utilizar músicas distintas, según los pacientes, música de agua, fuego, aire, éter o tierra.

Propiedades y características de los aceites esenciales vehiculares

La aplicación de aceites es fundamental en el masaje ayurvédico, ya que otorgan fuerza a los nervios por medio de puntos importantes de presión llamados marmas, los cuales constituyen el asiento de la fuerza vital (107 en todo el cuerpo) y tienen que ver con las uniones o puntos de encuentro de los cinco principios orgánicos (músculos, vasos, ligamentos, huesos y articulaciones), además juegan un importante papel en la absorción de la energía del campo psicosomático del receptor.

El aceite se absorbe por los poros de la piel, se va al torrente sanguíneo otorgando un proceso de desintoxicación y liberación de agentes oxidantes en el cuerpo.

Aceites “vehiculares o vegetales” y “esenciales”

Los aceites vehiculares son denominados así justamente porque actúan como vehículo, bases o portadores en el cuerpo. Se obtienen principalmente de semillas y pulpa. Entre estos aceites vehiculares podemos situar:

- Aceite de almendras: Posee propiedades calmantes, Antiespasmódicas y Suavizantes. Es muy adecuado para los bebés. Reduce irritaciones, protege la piel.
- Aceite de coco: Refresca la piel, es antiséptico.
- Aceite de sésamo: Generador de calor, calmante, desintoxicante, nutre el cuerpo y el alma.
- Aceite de oliva (extra virgen): Rico en vitamina E, suaviza e hidrata la piel.
- Aceite de aguacate: Se extrae de la pulpa del Aguacate. Es rico en vitaminas A y B y en Lecitina. Excelente como suavizante para la piel. Se absorbe con facilidad.



Aceite de sésamos (Vata)

Puede utilizarse para dar masajes en la espalda. Contiene antioxidantes naturales

1. Untuoso, dulce, amargo, genera calor.
2. Incrementa Pitta
3. Con personas Kapha debe utilizarse con moderación
4. Sus minerales son ácidos silícicos, hierro, fósforo, magnesio, cobre, calcio
5. Rico en ácido linoleico y lecitina.
6. El más recomendado para masaje champi y problemas de cabello. Retrasa la aparición de las canas.
7. El sésamo es un alimento sátvico, eleva la mente y la actividad cerebral
8. Masaje del pelo con aceite de sésamo, sobre todo sésamo negro.
9. Es menos pegajoso que el aceite de oliva y menos irritante que el aceite de mostaza.
10. Tónico, sedativo, laxante, nutritivo
11. Penetra la piel desintoxicando el cuerpo y los tejidos
12. Mata los parásitos internos.
13. El sésamo ayuda a todos los tejidos, los riñones, pulmones, la debilidad cerebral, rejuvenecimiento, la convalecencia
14. Es bueno contra: insomnios ansiedad, estreñimiento crónico, caída del cabello, convulsiones infantiles, calma los nervios, aumenta el sistema inmunológico y la energía defensiva.
15. Bueno para artritis (inflamación articular)

Aceite de coco (Pitta)

- Es la base de varios cosméticos y jabones
- Aceite dulce, refrescante y untuoso
- Refresca Pitta
- Resuelve muchas afecciones dermatológicas
- Tiene cualidades antisépticas
- Empleado como alimentos aumenta y potencia a Kapha
- Aumenta la vitalidad de los hombres, así como su semen



- Este aceite puede ser expuesto al sol para que pueda captar sus radiaciones
- Aplicado sobre las palmas de las manos, plantas de los pies y cuero cabelludo reduce la fiebre.
- Contra la sequedad de cuero cabelludo, Infecciones producidas por hongos

Aceite de mosaza (Kapha)

Enfermedades debidas al desequilibrio de Kapha o Vata. Bueno contra inflamaciones y dolores musculares Desinfecta las heridas y en fungicida, protegiendo al terapeuta de las contaminaciones. Mejora la pigmentación y el efecto es mayor si se mezcla con aceite de sésamo El dolor de oídos se alivia introduciendo gotas de aceites de mostaza templada. Buen aceite capilar, previene la caída de pelo y la aparición de las canas. Las personas dermatológicamente sensibles no deben utilizar este aceite de mostaza.

Aceite de oliva (Kapha)

Reumatismo, artritis, gota. Bueno para las articulaciones. Fortalece la estructura muscular.

Aceite de almendras (neutro)

- Contiene grandes cantidades de ácidos linoleico, asparagina, glicéridos
- Puede beberse el aceite de almendras curado al sol mezclado con leche
- Es un aceite bueno para los músculos
- Elimina las caspas y la sequedad del cuero cabelludo.
- Desórdenes vertebrales, Sangre impura, Envejecimiento prematuro

Aceite de semillas

Insomnio ansiedad, mala memoria de calabaza Bueno para masaje de la próstata y de los ovarios. Contiene buena cantidad de zinc

Quemaduras de sol, masaje facial, antiarrugas.

Aceite de neem

Antiparásito



Ghee (mantequilla hindú)

Según los textos ayurvédicos:

- Aumenta la inteligencia y la memoria
- Mejora la digestión
- Factor de longevidad
- Bueno para el sistema reproductor y el semen
- Mejora la vista
- Bueno para el crecimiento de los niños
- Mejora la voz
- Hace funcionar los pulmones
- Contra el herpes
- Resuelve los trastornos de Pitta y Vata
- Fiebre
- Tonifica las células inmunitarias

Aceites esenciales

Los aceites esenciales poseen propiedades principalmente en sus aromas. Son obtenidos de la flor, maderas, raíz, hierbas, etc. Estos aceites se agregan en proporciones pequeñas aproximadamente del 1 al 7% del aceite vehicular.

- Principales esencias para VATA : Ylang- ylang, pachulí, geranio, lavanda y mirra.
- Principales esencias para PITTA : Azafrán, jazmín, ros, sándalo, gardenia, loto.
- Principales esencias para KAPHA : Olíbano, salvia, romero, alcanfor, albahaca y eucalipto.

Aceites esenciales más usuales

Aceite esencial de menta Piperita (tierra)

El aceite esencial de Menta es estimulante, refresca la mente y ayuda a pensar de modo claro. Tiene un efecto inmediato en caso de vértigos, taquicardia, temblores, shock. Refuerza la memoria y la visión de uno mismo.

Refrescante y depurativa, calma el prurito cutáneo, da alivio a las inflamaciones y congestiones.

Ayurveda: Reduce Pitta y Kapha. Aumenta Vata.

Armoniza bien con Eucalipto, Lavanda, Romero



Aceite esencial de lavanda (cielo)

La Lavanda tiene un gran don de la naturaleza. Tiene un extraordinario poder para los problemas psíquicos. Tiene un gran efecto de limpieza, purifica nuestro cuerpo, nuestro ánimo y nuestra casa. Es armonizante. La Lavanda elimina las tensiones nerviosas. Eficaz contra el insomnio y la fatiga.

Utilizar en caso de dermatosis infecciosa alérgica, cicatrices, quemaduras y prurito, acné, caspa. Estrías por su poder regenerador, en este caso utilizar junto con el Fango Termal Puro. Armoniza bien con el Geranio, Salvia, Naranja y Limón.

Aceite esencial de Ylang-Ylang

Este Aceite esencial tiene la propiedad de pasar de un estado de excitación a otro de calma en breves segundos.

Las flores que producen su aceite esencial son tan exóticas como su nombre y su aroma. Tiene propiedades sedantes, por lo que es indicada en masajes diluida en aceite o crema portadora por toda la columna vertebral en casos de inseguridad, problemas de tipo nervioso, ansiedad, ira y estados emocionales negativos, cambiándolos por estados más positivos.

Util para resolver problemas de tipo sexual y ligeramente afrodisíaco. No en vano, las moléculas de su aroma son habitualmente utilizadas en la fabricación de perfumes sensuales.

Aceite esencial de sándalo (Tierra)

El aceite esencial de Sándalo tiene un aroma leñoso y cálido de esta madera de la India. Sosiega el cuerpo y la mente.

En masaje sobre todo de cuerpo estimula el deseo sexual.

Aromocosmética: Pielas secas y deshidratadas y por su poder antiséptico para el acné seborreico.

Ayurveda: Aumenta VATA, calma KAPHA y PITTA.

- Las esencias que no tienen la observación Ayurveda pueden usarse indistintamente para cualquier tipo de dosha al igual que los aceites de almendras y



semilla de uva.

- Los aceites estimulantes como la Mirra, el Junípero, y la Menta ayudan a equilibrar Kapha, que es el principio responsable del aumento y pérdida de peso.
- Cuanto mayor sea el calor de la piel, mayor es la dilatación y la absorción del aceite.
- Se recomienda tomar un baño o ducha caliente antes del masaje.
- El aceite debe aplicarse en temperatura tibio-caliente (según la temperatura corporal).

En el caso de Kapha es favorable la temperatura del cuerpo + 1 grado.

Los aceites en el masaje Ayurveda juegan un papel muy destacado. A continuación enlistamos los más importantes.

Relación entre los aceites y los doshas

1. Se elige el aceite base adaptado para el dosha que deseamos trabajar.
2. Añadir una infusión de hierbas en el aceite para ayudar a potenciar el primero
3. Añadimos algo de aceite esencial en la preparación. Con esta fórmula, conseguimos una mezcla muy terapéutica siempre que los aceites sean orgánicos.

Composición básica de los aceites para abhyanga

- a) Composición del aceite de Kapha • Aceite básico: de mostaza o de oliva
 - Hierbas: gotu kola, raíz de jengibre
 - Aceites esenciales: naranja
- b) Composición del aceite de Pitta • Aceite básico: coco
 - Hierbas: gotu kola
 - Aceite esencial: lavanda, hierbabuena y menta
- c) Composición del aceite de Vata • Aceite básico: sésamo
 - Hierbas: gotu kola, camomila, raíz de jengibre, raíz de angélica,
 - Aceite esencial: lavanda, sésamo.



Características del masaje según el dosha

Masaje vata

El masaje de característica Vata se aplicará en personas de esta naturaleza o en personas de otras constituciones que sufren un desequilibrio profundo de este humor, o de los órganos representativos de ello. La finalidad es actuar sobre su energía nerviosa, regulándola. Trabajar sobre el humor Vata es estimular y regular el flujo nervioso en las zonas donde más fluye dicha energía dentro del cuerpo. La energía Vata está principalmente localizada en el intestino grueso. Sin embargo está presente en todas las partes del cuerpo, ya que no hay una parte del organismo donde haya ausencia de información nerviosa.

Características del masaje:

- Suave
- Regular
- Música muy relajante

Masaje de tipo Vata

Se eligen las siguientes partes del cuerpo:

- Lumbar
- Masaje craneal
- Masaje auricular
- Frente (Shiro dhara). Dejar caer gotas de aceites sobre la frente
- Zona intestinal
- Reflexología emocional

Masaje Pitta

El masaje de característica Pitta se aplicará en personas de esta naturaleza o en personas de otras constituciones que sufren un desequilibrio profundo de este humor, o de los órganos representativos de ello. El sistema endocrino es muy importante para la salud. En la medicina ayurvédica las hormonas así como las enzimas celulares y digestivas forman parte del elemento Pitta. El conocimiento de las funciones endocrinas es importante para el masajista psicosomático. Las glándulas de secreción interna vierten sus productos en la sangre. La secreción se llama hormona (hormona



es un término griego que significa excitar). “Excitar” aquí es actuar y nos hace pensar en el elemento fuego. Las hormonas son una representación del elemento fuego desde el digestivo hasta el circulatorio, pasando por los nervios.

Las funciones vitales dependen de:

- Las glándulas endocrinas
- El sistema nervioso (sobre todo el neurovegetativo)

Las funciones hormonales son:

- a) Actuar sobre el metabolismo de los macro minerales, agua y sustancias minerales.
- b) Está en relación con la vida psíquica, la vida afectiva y el temperamento del individuo.
- c) Actúa en las funciones de reproducción.
- d) Actúa sobre el crecimiento óseo.

Las principales glándulas son:

- a) Hipófisis: glándula pituitaria en la base del cerebro.
- b) Epífisis: glándula pineal, situada en el cerebro.
- c) Tiroides y paratiroides.
- d) Páncreas.
- e) Cápsulas suprarrenales.
- f) Ovarios o testículos.

Masaje de tipo Pitta

- Dorsal
- Hepático
- Glandular (los chacras)
- Masaje de los ovarios
- Masaje del obliquo
- Los 7 chacras



Masaje Kapha

El masaje de característica Kapha se aplicará en personas de esta naturaleza o en personas de otras constituciones que sufren un desequilibrio profundo de este humor o de los órganos representativos de ello. Actúa sobre el humor Kapha. Representa los elementos agua y tierra en el cuerpo. Para poder activar esta energía se trabajará sobre el estómago, el bazo, las zonas concentradas en ganglios linfáticos y el riñón. El riñón procesa el agua, así como los demás líquidos. El masaje Kapha actúa directamente sobre la toxemia, así como Pitta actúa sobre el metabolismo orgánico o celular. Las zonas ricas en ganglios linfáticos son: axilas, zona inguinal, cuello. Capa es “lo que une” en el cuerpo y suele estar bastante atascada debido a las condiciones de vida que tenemos hoy en día. Los principales organismos que gestionan Kapha son el estómago, la médula ósea, el timo, el bazo, los pulmones, los ganglios linfáticos, las amígdalas, los folículos linfoides de las mucosas y el riñón.

El bazo pesa unos 200 gramos y mide unos 10 centímetros. Es el filtro depurador de la tinta y de la sangre. Destruye las células deterioradas y/o viejas que transitan por él. Es un órgano de depósito de sangre y suele aumentar de tamaño como una esponja. Su actividad de contracción le permite propulsar la sangre hacia el torrente sanguíneo. Es como un segundo corazón. El bazo interviene en la formación de linfocitos ya que la sangre que sale de él lleva 75 veces más linfocitos que la sangre que entra en él. Es un transformador de la sangre. Es un órgano decisivo y con un claro papel inmunitario. Hace que el sistema interno forme parte o esté controlado por el elemento Kapha. El masaje del bazo mejora las defensas naturales y la calidad bioquímica de la sangre. Situación: Parte superior de la cavidad abdominal (hipocondrio izquierdo). El bazo y el estómago son órganos Kapha.

Masaje de tipo Kapha

- Drenaje Ayurvédico. Linfático
- Masaje de pecho
- Masaje de las costillas
- Masaje vertebral
- Zonas ganglionarias



Duración del masaje según las edades

- Recién nacidos. 15 minutos
- Hasta 1 año: 20 minutos
- De 1 a 3 años: 20-25 minutos
- De 3 a 17 años: 30-45 minutos
- Inválidos: 30-35 minutos

Masaje Abhyanga

Es un masaje específico para equilibrar los doshas. Tienen un alto poder benéfico sobre nuestro organismo y nuestro espíritu. Es una combinación de movimientos y aceites, hierbas diferentes para cada Dosha.

El poder del abhyanga consiste, principalmente, en la forma en que es capaz de eliminar las toxinas que se acumulan en el cuerpo humano con todas las actividades que realizamos día a día, junto con la forma en que nos alimentamos y los hábitos que tenemos en nuestra vida cotidiana.

Con la utilización de discos aceites calientes con propiedades terapéuticas, se da un masaje en todo el cuerpo. El aceite penetra en la piel y ayuda a eliminar las impurezas y las toxinas. O sea que no solo ayuda a balancear los doshas, sino que también ayuda a mantener la salud de la piel, de los tejidos y órganos. Combate el estrés, calma las emociones y aclara la mente.

Para dar este masaje es necesario tener en cuenta que:

- Los aceites siempre se calientan para que penetre y limpie las toxinas e impurezas.
- El aceite preferentemente coloca comenzando por la parte superior del cuerpo, desde la cabeza hacia la punta de los pies.
- La aplicación del aceite se debe hacer usando las dos manos, y haciendo movimientos firmes y que pongan la presión indicada sobre las zonas del cuerpo tocadas.
- El mínimo de tiempo para que penetre el aceite indispensable son quince minutos, pero dejarlo más tiempo aumentara el nivel de penetración y absorción. Mas tiempo dentro de nuestro sistema equivale a mejor purificación.
- En la noche la acumulación de toxinas es mayor. Por esto es que, de ser posible, lo mejor es hacer el masaje en las primeras horas de la mañana, justo después de levantarse. Esto elimina las toxinas y relaja.



- Los jabones, las cremas y demás artículos de uso personal cotidiano tienen toxinas y productos químicos, que es lo que estamos tratando de eliminar de nuestro cuerpo. Por lo tanto, después de que hemos esperado el tiempo necesario para dejar que el aceite actúe, debemos retirar los excesos del mismo con una toalla de papel húmeda y luego tomar un baño de agua tibia, pero sin utilizar jabón.

Beneficios

- Ayuda a superar el estrés.
- Previene los problemas relacionados con el sistema nervioso y aporta equilibrio.
- Agudiza la vista y el oído, cura el insomnio, promueve el vigor físico y la vitalidad.
- Facilita los procesos metabólicos, ayudando al cuerpo a asimilar los alimentos y a eliminar las toxinas.
- El tratamiento completo del rostro es útil para aliviar dolores de cabeza, tortícolis y mareos, problemas visuales y dolor de muelas.

El masaje de pies tonifica los vasos sanguíneos y los músculos de las piernas fatigados por los excesos en el andar y también los causados por un excesivo sedentarismo. Este masaje puede practicarse diario o en días alternos durante una o dos semanas.



Tipo de masaje por zonas corporales a trabajar para regular
la actividad de cada dosha

Masaje de tipo Vata

- Lumbar
- Masaje craneal
- Masaje auricular
- Frente (Shiro dhara)
- Zona intestinal (del ombligo hacia la vejiga)

Masaje de tipo Pitta

- Dorsal
- Hepático
- Glandular (los chacras)
- Masaje de los ovarios
- Masaje del ombligo

Masaje de tipo Kapha

- Drenaje ayurvédico linfático
- Masaje del pecho
- Masaje de las costillas
- Masaje vertebral
- Masaje hepático y del plexo solar
- Masaje reflexológico
- Todo el cuerpo, con preferencia la zona facial y craneal
- Reflexología emocional
- Masaje específico de los pies



Protocolo del masaje

Champi-Shampooing

1. Abrir campo energético. Colocar manos en los hombros del usuario
2. Hacer ojos acercándonos hasta tener contacto con la frente
3. Localizar Vrahama Rata (Adhipati)
4. Dispersar la tensión colocando la Yema de los dedos(2 manos al centro de la cabeza como queriendo abrir la cabeza a la mitad)
5. Bajar a occipital, con talón de la mano y hacer círculos
6. Subir por toda la cabeza haciendo círculos con talón de la mano
7. Usar toda la mano recorriéndola cabeza (como si aplicáramos shampoo)
8. Marcamos ojos de un lado a otro de la cabeza (Colocamos la toalla o cojín debajo de la barba del usuario para dar soporte al cuello.)
9. Regresamos a la base del craneo en occipital y bajamos a cuello
10. Hacemos pinza pequeña subiendo y bajando a los lados de cervicales, abrimos la pinza para abarcar todo el cuello.
11. Colocamos la punta de los dedos sobre el centro del cuello (en lateral de cervicales) bajamos de la base del cráneo a la base del cuello y abrimos a los hombros.



12. Trabajamos de lado colocando la cabeza del usuario sobre la toalla o cojín en nuestro costado y con canto de la mano bajamos por externocleidomastoideo (sólo movimientos descendentes).
 13. Repetimos el paso anterior pero con pulgar
 14. Vamos del exterior del cuello al centro sin tocar cervicales
 15. Sobre cervicales alternamos pulgar
 16. Regresamos a occipital haciendo círculos con talón de la mano y subimos por toda la cabeza
 17. Llegamos a la frente y colocamos la punta de nuestros dedos abriendo hasta punto de hambre o punto 0 (el centro del oído)
 18. Con la yema de los dedos bajamos del centro de la frente al mismo punto
 19. Hacemos pinza con pulgar e índice, tomamos la barba y subimos al punto 0
 20. Con garritas de la nariz al punto 0 y cerramos poniendo nuestras manos en los ojos del usuario, la coronilla y deseándole lo mejor, separamos nuestro campo y cortamos.
- El aceite debe ser de acuerdo al tipo de dosha y caliente
 - Podemos dar un masaje de orejas antes de cerrar con esta sesión.

Abhyanga sentado

1. Subir y bajar con pulgar haciendo movimientos cortos a lo largo de los hombros.
2. Con movimientos cortos desde cervicales a pulgares vamos al centro sin tocar cervicales.
3. Movimientos largos del exterior de la espalda al centro sin tocar cervicales
4. Garritas hasta debajo del omóplato.
5. Cruzar pulgares de un extremo al otro encontrando el centro en la espalda, hacemos espiral pequeño al centro
6. Hacemos garritas cortas, deslizamos las manos debajo de espalda media, hacemos espirales pequeños el líneas, hasta lumbares, subimos con pulgar sobre columna vertebral
7. Hacemos espirales en omoplatos y bajamos con garritas



8. De la 7ª c. Bajamos con pulgares formando un triángulo que cierra en media espalda, hacemos mov. Cortos en líneas.
9. Vamos del centro de la espalda al exterior
10. Hacemos espiral en el centro de cervicales(jorobita), bajamos con pulgar sobre columna vertebral, nos vamos a la zona hepática y hacemos movimientos ascendentes y descendentes en la zona.
11. Rodaduras
12. Antebrazos en la espalda y el cuello
13. Cerramos poniendo nuestras manos en la coronilla y deseándole lo mejor, separamos nuestro campo y cortamos.



Abhyanga Decúbito prono

Pierna

1. Comenzamos en los pies con un contacto sutil y hacemos círculos con talón de la mano alrededor de maléolos, subimos por la pierna hasta debajo de la rodilla.
2. Untamos el aceite cruzando con las dos manos
3. Localizamos punto al centro de pantorrilla
4. Repetimos círculos con talón de la mano subiendo por la pierna
5. Vamos con pulgares al centro de la pierna arriba y abajo
6. Hacemos corazones
7. Ochos
8. Abanicos

Frotamos la fosa poplítea (o para pasar cada articulación) Pasamos de la rodilla y hacemos los mismos pasos excepto el punto 3.





Pie

1. Corazones
2. Ochos
3. Alternar pulgar caminando por la orilla del pie haciendo presión y sin presión
4. Zig-Zag
5. Sol de los 5 rayos
6. Puño
7. Antebrazos

Frotamos haciendo círculos En la cabeza del fémur, deteniendo en maléolos.



Glúteo

- Dividimos el glúteo con tres dedos centrales horizontal y verticalmente
- Hacemos espirales en cada área
- Hacia fuera, hacia adentro con pulgar y con talón de la mano.



Espalda

1. Untamos el aceite
2. Hacemos corazones (con toda la mano)
3. Hacemos ochos
4. Deslizamos con canto de la mano a los lados de la columna
5. Entrelazamos los dedos y bajamos sobre columna vertebral
6. Pulgar por laterales de columna
7. Grulla (codo alrededor de omoplato)
8. Abanicos
9. Antebrazos



Brazo

1. Hacer círculos con talón de la mano del hombro al codo
2. Frotación en codo y bajamos haciendo círculos



Mano

1. Tomamos dedo por dedo
2. Hacemos círculos pequeños con pulgar
3. Puño



Decúbito Supino

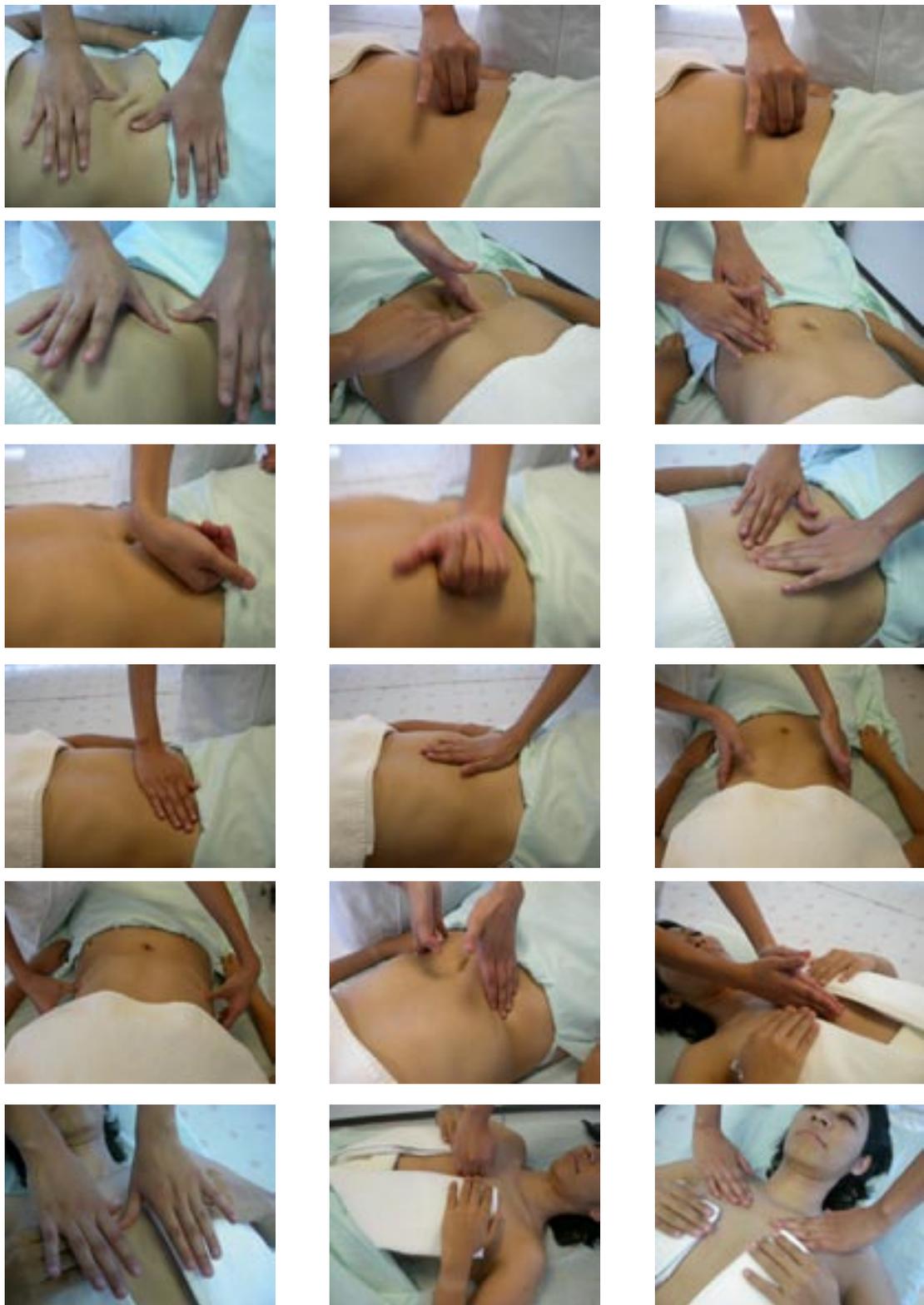
Pierna

- Comenzamos untando el aceite, cruzando y alternando las manos y piernas del usuario.
- Subimos la pierna y trabajamos con garritas, talón de la mano y canto.
- En el Muslo repetimos la secuencia decúbito prono

Abdomen

1. Amasamiento simple y con pibote
2. Pulgares en el sentido del colon
3. Costillas con 4 dedos del costado al centro y con pulgar del centro al costado
4. Rodaduras
5. 1 Pulgar en cresta el otro debajo de las costillas y se unen en el ombligo, hasta formar una cruz. Se siente el pulso.





Hombros

1. Hacemos pinza en clavícula
2. Entramos a cuello y bajamos a los hombros



Brazo

1. Estiramos brazo hacia atrás, bajamos desde la axila hasta la mano girando las dos manos.



Mano

1. Corazones
2. Ochos
3. Puño
4. Talón de la mano con talón de la mano
5. Línea en cada dedo
6. Frotación en dorso de la mano



Facial

1. Marcamos 3 líneas en la frente, comenzamos en la del centro deslizando pulgar a punto 0 (se hacen 3 veces las 3 líneas), repetimos haciendo círculos con pulgar en las líneas.
2. Marcamos la ceja con pinza de pulgar e índice y jalamos.
3. Bajamos con meñique al borde de la nariz y hacemos abanicos.
4. Presionamos con los 4 dedos jalando suave el pómulo.
5. Hacemos pinza de la barba hasta punto 0, repetimos agregando el pibote.
6. Con los 3 dedos centrales colocando dedo medio en mandibular subimos a punto 0 y repetimos por toda la cara.
7. Colocamos dedo medio en el oído estiramos jalando hacia arriba y hacia abajo.
8. Con pulgar o índice estimulamos lo 7 puntos.

1. Al centro del huesito debajo de la barba
2. Debajo de labio inferior, al centro de la barba
3. Arriba del labio superior, debajo de la nariz
4. Al centro de las cejas
5. Al centro de la frente
6. En el nacimiento del cabello
7. En la coronilla

Terminamos dando suave masaje en las orejas y cabeza.



Decúbito Supino

Pierna

- Comenzamos untando el aceite, cruzando y alternando las manos y piernas del usuario.
- Subimos la pierna y trabajamos con garritas, talón de la mano y canto.
- En el Muslo repetimos la secuencia decúbito prono

Abdomen

1. Amasamiento simple y con pibote
2. Pulgares en el sentido del colon
3. Costillas con 4 dedos del costado al centro y con pulgar del centro al costado
4. Rodaduras
5. 1 Pulgar en cresta el otro debajo de las costillas y se unen en el ombligo, hasta formar una cruz. Se siente el pulso.

Hombros

1. Hacemos pinza en clavícula
2. Entramos a cuello y bajamos a los hombros

Brazo

1. Estiramos brazo hacia atrás, bajamos desde la axila hasta la mano girando las dos manos.

Mano

1. Corazones
2. Ochos
3. Puño
4. Talón de la mano con talón de la mano



5. Línea en cada dedo
6. Frotación en dorso de la mano

Contraindicaciones y precauciones

Aunque el Abhyanga es un masaje muy seguro, se deben tener ciertas precauciones antes de aplicarlo, pues su práctica incide directamente sobre el sistema nervioso central.

No debe aplicarse en los siguientes casos:

- Cuando el receptor se encuentre muy nervioso o debilitado
- Epilepsia
- Síndrome del seno carotideo
- Hipotensión e hipertensión
- Descompensación cardiovascular
- Problemas de piel
- Enfermos de cáncer
- Historial de trombosis o embolia
- En la fase crítica de determinadas enfermedades
- Sensibilidad dolorosa
- Embarazadas
- Depresión clínica
- Osteoporosis
- Hemorragias recientes
- Asma severa
- Hipertiroidismo
- Infecciones del cuero cabelludo
- Glaucoma
- Conjuntivitis
- Desprendimiento de retina
- Diabetes
- Fiebre



Bibliografía

- *Masaje champi*, Juan Jose Plascencia, Océano Ámbar.
- *Ayurveda*, Robert e. Svoboda, Urano.
- *Masaje psicosomático Ayurveda*, Apollinaire Dschoutezo, Mandilla.
- *Manual I.*, Colegio de Masaje, Daniel Pacheco/Mauricio López
- *Hatha Yoga*, Profra. Alicia de Toufeksian, Ed. Orión
- *Ayurveda, La ciencia de autocurarse uno mismo*, Dr. Vasant Lad, Ed. Arbol.

