

AYURVEDA Y YOGA

Implementando las tres acciones

El **Ayurveda**, es la medicina de la antigua India. Es mucho más que una simple ciencia para tratar la enfermedad. Etimológicamente significa “**Conocimiento de la Vida**” y abarca todo aquello que concierne a la vida. Es por tanto, una ciencia de la Salud, que se ocupa no solo de restablecer al enfermo, sino de potenciar y desarrollar la salud a su nivel pleno, y eso lleva implícito, como no, la prolongación de la vida.

El **Yoga** es una ciencia hermana del Ayurveda. Mientras que el primero pone su enfoque en la mente, el Ayurveda lo pone en el cuerpo. Ambas surgen en el seno de la **Tradición Védica** y son como las distintas ramas de un gran árbol que se conectan y funden en un solo tronco. Ambas buscan reconectar tu fisiología y tu mente con su base, un campo de **Conciencia Pura**.

El ámbito de la prevención y el autocuidado demanda una actitud proactiva, no pasiva. Para empezar a llevar el **Ayurveda a tu vida cotidiana** necesitas de tres actitudes y comportamientos descritos en la obra de *Patanjali*¹ y que constituyen el *Kriya yoga* o Yoga de la acción.

- El primero es el **conocimiento de ti mismo** *-svadhyaya-*. Necesitas prestarte atención, estar presente, a fin de descubrir tus fortalezas y tus debilidades. Todo en la psicofisiología habla, si tienes oídos para oír. Los *doshas*, los principios operativos de la fisiología *-vata, pitta y kapha-* se manifiestan en todo lo que piensas, sientes y haces y son a la vez influenciados por múltiples variables de tu mundo interno y externo. *Agni* -el fuego digestivo- se muestra en tu apetito, en los alimentos que deseas y en tu digestión de ellos y de las experiencias que vives, pues ellas también deben ser digeridas y asimiladas. Cómo te tomas la vida es una cuestión también, del estado de tus *doshas*, de tu *agni*, de tu *ojas* -sistema inmune-.

Para poder respetar y cuidar tu fisiología, primero debes conocerla, debes conocerte, percibir íntimamente tu *Prakriti*, tu constitución y psicofisiología única, que es mucho más auténtica que las modas y las demandas sociales. Solo entonces podrás tomar elecciones y acciones concretas que te aporten salud y equilibrio porque sabrás distinguir y respetar las señales propias desechando las ajenas. Cuando descubres por qué y desde dónde haces lo que haces, estarás en posesión de poder elegir una mejor razón y un mejor lugar de ti mismo para actuar, para cuidarte y nutrirte con cada acción que realices.

¹ Patanjali fue el autor de los Yogasutras, texto fundamental donde se codifica en 195 aforismos la ciencia del Yoga

- Para obtener resultados necesitas emprender, hacer, así que el segundo elemento es la **acción** que nace del **esfuerzo y de cierta autodisciplina** -*tapas*-, necesaria para cambiar algunos de tus hábitos, que sabes o empiezas a intuir a través de *svadhyaya* -la observación de ti mismo-, que no te ayudan a sentirte mejor. Quizás necesites cambiar tu alimentación, reducir el alcohol, equilibrar los alimentos de acuerdo con tu constitución, dormir más o levantarte antes. Todo ello requiere algo de determinación y esfuerzo, pero pronto tu inversión y dedicación tendrá su recompensa con el aumento del vigor, la determinación, la salud y el bienestar.

Recuerda cada día que el autocuidado es un proceso activo, no pasivo, es diligente no perezoso. Evita auto justificarte y aplica sin demora los ajustes necesarios en cuanto tomes consciencia de los primeros síntomas y señales. Asume plena responsabilidad sobre tu salud, pues ella es directamente proporcional a la disciplina libremente elegida e inteligentemente establecida.

- Sin embargo, en una sociedad obsesionada por el logro material, por el éxito, la hiperactividad, la exigencia y la prisa, necesitas desarrollar un tercer componente que hace referencia a la **pausa, la relajación y la aceptación** -*Ishvara pranidhana*-. Ella es también una actitud, un movimiento interior que equilibra la voluntad y el esfuerzo de *tapas*.

En *Ishvara pranidhana*, te entregas a lo Superior, al Ser interior, a la Inteligencia que permea tu fisiología. Rendirte a su mensaje es sintonizarte con la Vida que habita en ti y dejar que ella opere con libertad, sin resistencias. Es también reconocer que no lo sabes todo, que no lo puedes todo y que algo más grande, sabio e inteligente te anima y te da soporte.

Confianza, fe, recuerdo, trascendencia, son palabras que pueden llevarte a expresar profundamente, en el día a día, la actitud de entrega y abandono que *Ishvara pranidhana* propone.

Dr. Rafael Santamaría