

Yoga y Ayurveda

Autosanación
y autorrealización



Dr. David Frawley

Dr. David Frawley

Yoga y Ayurveda

Autosanación
y autorrealización

६३ | Ediciones
Ayurveda

La intención de este libro no es tratar, diagnosticar ni recetar.
La información aquí expuesta no puede considerarse en modo alguno
un sustituto de una visita o consulta con un profesional de la salud.

Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas,
productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro.
No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización
ni realizan asesoramiento al respecto.

Todos los derechos están reservados. Cualquier forma de reproducción,
almacenamiento, distribución, comunicación pública o transformación
de esta obra solo puede ser realizada con la autorización por escrito de
sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO
(Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita
algún fragmento de esta obra.

Yoga and Ayurveda. Self-healing and Self-realization

by Dr. David Frawley

Copyright © David Frawley 1999

All rights reserved.

Originally published by:

Lotus Press

P.O. Box 325

Twin Lakes, Wisconsin 53181

www.lotuspress.com

© de la edición en español:

2012 Ediciones Ayurveda – Kalibulikana, S.L.

Mahón 26, 1º 2ª – 08022 Barcelona

www.edicionesayurveda.com

Traducción: Alicia Sánchez Millet y Carmen Soler

Revisión: Carmen Soler y Mar Sueiro

Diseño de cubierta y maquetación: Carme Esteve

ISBN: 978-84-938929-1-3

Depósito legal: B-3932-2012



Índice de contenidos

Prólogo del Dr. Frawley a la edición en español.....	9
Prólogo (Georg Feuerstein).....	11
Introducción	13

Primera parte..... 17

Antecedentes del yoga y el ayurveda

Visión integral del universo y del ser humano individual

1. Yoga y ayurveda.....	19
Ciencias de la autorrealización y la autosanación	
2. Dharma y tattva.....	25
La filosofía universal del yoga y el ayurveda	
3. Los tres gunas y la naturaleza de la mente	45
4. La danza de los doshas	55
La constitución ayurvédica y el yoga	
5. Los senderos del yoga.....	69

Segunda parte..... 85

Los principios energéticos del yoga y el ayurveda

Los secretos de la autotransformación

6. El alma y sus diferentes cuerpos	87
7. Prana, tejas y ojas	107
Los secretos de la alquimia yóguica	
8. Agni yoga	123
Aprovechar el fuego interior	
9. Los secretos de los cinco pranas	137

10. La Kundalini y los chakras.....	153
Despertar el cuerpo sutil	
11. Los nadis	167
Los sistemas de canales de la mente y el prana	

Tercera parte 183

Las prácticas del yoga y el ayurveda

Técnicas de transformación interior

12. Dietas yóguica y ayurvédica.....	185
Similitudes y diferencias	
13. Preparar soma	205
Plantas para la práctica del yoga	
14. Asana	225
Posturas de yoga para la salud y la consciencia	
15. Métodos de pranayama.....	261
16. Pratyahara	281
La rama olvidada del yoga	
17. Mantra Purusha	293
«La persona de sonido»	
18. Meditación y mente.....	303

Cuarta parte 329

Apéndices

Apéndice I. La conexión védica	331
Apéndice II. Glosario sánscrito	343
Apéndice III. Claves para la pronunciación	347
del sánscrito	

Bibliografía	349
Índice	351
El Dr. Frawley y el American Institute	357
of Vedic Studies	

PRÓLOGO DEL DR. FRAWLEY A LA EDICIÓN EN ESPAÑOL

El aspecto curativo del yoga está adquiriendo cada vez más relevancia hoy en día y un nuevo interés por la terapia del yoga está creciendo en todo el mundo. En este sentido, es importante recordar la relación del yoga con la tradición sanadora del ayurveda.

El yoga y el ayurveda son ramas paralelas de las ciencias védicas. El yoga clásico es una de las seis escuelas de filosofías védicas. El ayurveda es uno de los cuatro *Upavedas* o disciplinas secundarias védicas. Cada uno tiene definida su área de aplicación.

El yoga se relaciona con *sadhana* o práctica espiritual, tal como se define en las ocho ramas del yoga clásico. Estas ayudan a aportar calma, equilibrio y quietud a todos los aspectos del cuerpo y la mente para permitir que nuestra consciencia interna se despliegue. El ayurveda se relaciona con *chikitsa* o curación del cuerpo y la mente, que incluye el diagnóstico y el tratamiento de la enfermedad así como el fomento del bienestar a través de pautas de vida especiales. El ayurveda extiende los principios espirituales del yoga a una ciencia médica completa y abarca todas las formas y enfoques de la curación.

La aplicación curativa del yoga, por lo tanto, es ayurveda. Igualmente, la aplicación espiritual del ayurveda es yoga. Esto significa que cualquier terapia yóguica verdadera o auténtica no puede ignorar el lugar del ayurveda, sino que debe tratar de construirse sobre los principios ayurvédicos y sumarle la gama completa de tratamientos ayurvédicos. No tenemos que inventar ninguna nueva terapia del yoga o medicina del yoga, solo tenemos que incorporar más ayurveda al yoga.

La curación del yoga, además, no consiste solo en las asanas, ya que estas solo constituyen la base. Requiere la aplicación de las ocho ramas del yoga, en particular el poder curativo del *pranayama*, el mantra y la meditación. Pratyahara es particularmente

importante, pues es el aspecto del yoga que nos ayuda a dirigir nuestras energías hacia dentro. El presente libro intenta incorporar este enfoque más amplio del yoga y el ayurveda para el cuerpo, la mente y el espíritu.

Yoga y Ayurveda forma parte de una serie de libros sobre diferentes aspectos del yoga y el ayurveda, y del programa de formación en estas disciplinas. Es nuestro deseo que el libro sirva para estimular la práctica y el estudio del yoga y el ayurveda en mayor profundidad y que contribuya a sumar al yoga moderno los beneficios sanadores del ayurveda, que fueron la base de la terapia del yoga tradicional.

¡El yoga y el ayurveda juntos tienen el poder de aportar equilibrio y bienestar a todos los aspectos de nuestra vida!

DR. DAVID FRAWLEY (PANDIT VAMADEVA SHASTRI)
www.vedanet.com

PRÓLOGO

He llegado a pensar que mi amigo David Frawley era un pandit indio en un cuerpo occidental, algo que refleja bien su nombre espiritual: Vamadeva Shastri. En sánscrito, un *shastrin* (nominativo de *shastri*) es una persona instruida en los *shastras*, los textos académicos. La vida y el pensamiento de David Frawley giran en torno a la cultura y la espiritualidad indias, y siempre que le hago una pregunta relacionada con el yoga, el ayurveda o los *Vedas*, su conocimiento (*vijnana*) y su sabiduría (*jnana*) brotan invariablemente como un refrescante manantial. Desde principios de la década de 1980, el Dr. Frawley ha puesto al alcance de los estudiantes occidentales sus ideas sobre la magnífica espiritualidad india y sus tradiciones médicas a través de diversas publicaciones.

Este nuevo libro pone de relieve la estrecha relación que existe entre el yoga y el ayurveda, dos disciplinas holísticas fundamentales. Ambas tienen en común el concepto de integridad somática y psicoespiritual. El yoga se centra en la integración espiritual a través de la autotrascendencia que culmina con la autorrealización. El ayurveda se centra en la integración psicosomática a través del completo cuidado de la salud que culmina con la apertura a la autotrascendencia y la autorrealización.

Uno de los distintivos del yoga es el equilibrio; así, los practicantes de este antiguo arte y ciencia deben prestar adecuada atención tanto al cuerpo como a la mente. A veces, algunos fervientes entusiastas del yoga intentan cultivar la meditación y los estados superiores de la consciencia descuidando el cuerpo físico; sin embargo, el cuerpo es el terreno para alcanzar la iluminación. Si no cuidamos nuestro cuerpo, antes o después este sucumbirá a la enfermedad. Todos tenemos nuestros *karmas* (léase: herencia genética y vivencias externas) a los que enfrentarnos. En yoga, la enfermedad se considera uno de los obstáculos que impiden com-

pletar con éxito el proceso yóguico. Si usted lo pone en duda, intente meditar con dolor de muelas o malestar en el estómago. Por supuesto, podrá hacerlo, pero le exigirá una considerable capacidad de concentración. Los desequilibrios somáticos producen fácilmente trastornos mentales, y a la inversa. Por tanto, cultivar un cuerpo fuerte y saludable y ejercitar la mente deberían ir de la mano; y lo ideal sería que ambas búsquedas fueran impulsadas por el deseo de la autorrealización.

En la actualidad, tanto el yoga como el ayurveda gozan de una enorme popularidad en Occidente, pero ambas disciplinas sufren una considerable tergiversación. El nuevo libro del Dr. David Frawley no podía ser más oportuno: ofrece una valiosísima visión sobre los puntos de contacto entre el yoga y el ayurveda y muestra cuán relevantes son ambas disciplinas para la práctica espiritual contemporánea.

Esta obra contiene muchos consejos prácticos útiles que pueden ayudarle a entender su tipología constitucional en términos ayurvédicos. Esto, a su vez, le ayudará a elegir el tipo correcto de práctica postural o de meditación yóguica. El camino del yoga es intrínsecamente exigente y los practicantes sensatos agradecen cualquier información que pueda ayudarles, por pequeña que sea. El conocimiento tipológico del ayurveda es uno de los secretos mejor guardados del yoga. Si usted progresa demasiado despacio en la senda del yoga, puede ser que esté en el camino equivocado. Entender su tipo constitucional es importante, no solo para determinar su dieta o el tratamiento médico, sino también para emprender la práctica espiritual. Todos los caminos son igual de buenos y útiles, pero hay que tener en cuenta la anchura de eje adecuada que se ajuste a un camino dado y alcanzar –o no– el destino con suavidad y seguridad. Si usted entiende que la vida es un peregrinaje que finaliza –o realmente empieza– con la iluminación o la liberación (*moksha*), descubrirá que este libro es una guía indispensable.

DOCTOR GEORG FEUERSTEIN,
DIRECTOR DEL YOGA RESEARCH CENTER.

INTRODUCCIÓN

El yoga y el ayurveda son dos disciplinas espirituales —o ciencias sagradas— estrechamente relacionadas y enraizadas en la tradición védica de India. El ayurveda es la ciencia védica de la sanación del cuerpo y la mente. El yoga es la ciencia védica de la autorrealización que depende del buen funcionamiento del cuerpo y la mente. Ambas disciplinas se desarrollaron juntas y siempre se han utilizado juntas. Por consiguiente, los que están interesados en una de ellas pueden beneficiarse del estudio de la otra. Sin embargo, la mayoría de libros occidentales sobre yoga apenas trata de ayurveda. Y si bien todos los libros de ayurveda hablan de yoga, hasta ahora en Occidente no se ha publicado ninguna obra sobre ayurveda y yoga; de ahí la necesidad del presente volumen.

El yoga y el ayurveda son mucho más que sistemas de ejercicios físicos o de sanación del cuerpo, como se tiende a pensar en la actualidad, a pesar de la importancia que tienen en este sentido. El yoga y el ayurveda tradicionales se ocupan del ser humano en su totalidad, que no es solo cuerpo, sino también mente y alma. Ambas disciplinas abarcan todas nuestras necesidades, desde el bienestar y la salud física hasta la apertura de nuestra consciencia superior. Así pues, mi libro está orientado a ofrecer una visión más amplia que podría llamarse yoga integral y ayurveda integral —tradicionalmente *pancha kosha* yoga y *pancha kosha* ayurveda—, cuyo significado es «yoga y ayurveda de las cinco envolturas», siendo estas el cuerpo físico, el *prana*, la mente, la inteligencia y el alma, así como nuestro Yo superior. También se define como «yoga y ayurveda de los tres cuerpos» (físico, astral y causal) o «del cuerpo, la mente y el alma».

Yoga y Ayurveda se dirige a la totalidad de nuestra naturaleza, a nuestra vida superior de seres espirituales y cósmicos. Esta obra

examina el amplio campo del ayurveda, que no solo incluye la salud física, sino también la salud mental y la preparación para la vida espiritual. De igual modo, también se ocupa de la totalidad del campo del yoga, es decir, la ciencia del *raja yoga* y sus ocho ramas, desde la *asana* hasta la meditación. A pesar de que un capítulo de este libro examina a fondo las asanas, está prevista la publicación de un análisis exhaustivo de este tema en otra obra sobre ayurveda y asanas.

Yoga y Ayurveda está pensado para quienes quieran explorar un nivel más profundo de conocimiento que el que suele describirse en los libros de iniciación, que son mayoritarios. En él se trata con detalle aspectos de los cuerpos sutil y causal y su energética; además, contiene mucha información nunca antes publicada en Occidente. Incluye cuestiones tales como los siete *agnis*, los tres principios vitales, *prana*, *tejas* y *ojas*, los *nadis* y los *chakras*, y también métodos prácticos para desplegar estas energías. La obra pone mayor énfasis en los cinco *pranas*, porque el *prana* (la energía vital) es el principal nexo entre yoga y ayurveda.

El presente libro está concebido como un complemento de mi última obra en este ámbito –*Ayurveda and the Mind* [El ayurveda y la mente]– que trata sobre los aspectos psicológicos y sobre la visión de la mente en el yoga y el ayurveda. *Ayurveda and the Mind* contiene información relevante sobre los mantras y otras prácticas yóguicas que no aparecen en la presente obra; será de utilidad para aquellos que quieran profundizar en estos temas. *Yoga y Ayurveda* también tiene puntos de contacto con *Tantric Yoga and the Wisdom Goddesses: Spiritual Secrets of Ayurveda* [El yoga tántrico y las diosas de la sabiduría: secretos espirituales del ayurveda], que contiene información adicional sobre el cuerpo sutil y el culto divino. Otras obras mías sobre ayurveda –*Ayurvedic Healing* [Salud Ayurveda, Ediciones Ayurveda, Barcelona 2012] y *Yoga of Herbs* [Poder energético y curativo del mundo vegetal], escrita con el Dr. Vasant Lad–, tratan mayormente sobre aspectos externos y físicos del ayurveda, pero también contienen referencias al yoga.

Yoga y Ayurveda se divide en tres secciones:

La primera parte se ocupa de los antecedentes del ayurveda y el yoga y de los principios cosmológicos y las visiones del mundo con los que ambos están relacionados. También incluye una explicación sobre *doshas* y *gunas*.

La segunda parte examina la energética de ambos sistemas, poniendo énfasis en el cuerpo sutil y el prana, e incluye la Kundalini, los *chakras* y los *nadis*.

La tercera parte muestra las prácticas comunes a ambas disciplinas –desde la dieta y las plantas hasta las asanas, el *pranayama*, el mantra y la meditación– que nos permitirán poner en práctica los conocimientos adquiridos en las secciones anteriores.

El presente volumen –igual que mi anterior obra– está muy inspirado en los escritos no publicados de Ganapati Muni, principal discípulo de Ramana Maharshi –gran yogui y gran maestro ayurvédico. Tales trabajos, que llegaron a mí a través de K. Natesan –discípulo de Ganapati– han resultado ser de un valor incalculable a la hora de desentrañar los secretos yóguicos de los *Vedas*. El libro también se basa en gran parte en las obras de Swami Yogeshwarananda. Algunos capítulos proceden de artículos míos publicados originalmente en la excelente revista *Yoga International*, entre ellos los de *pratyahara*, prana, *tejas* y *ojas*, y los *chakras*.

Quiero dar las gracias a las diversas personas que me han ayudado en la realización de este libro. Sandra Kozak fue fundamental para el capítulo de las asanas, y está trabajando conmigo en el desarrollo de una comprensión ayurvédica de la práctica de las asanas, que esperamos poder presentar en una próxima obra. Nicolai Bachman realizó los gráficos, así como la guía de pronunciación del sánscrito, incluida en el apéndice. Gary Kraftsow y Margo Gal me hicieron unas sugerencias muy útiles respecto a las asanas y el *pranayama*; lo mismo hizo Amadea Morningstar en cuanto a la dieta. Rudolph Ballantine me dio un buen número de consejos útiles para el estilo del libro. Los comentarios y sugerencias de Leny Blank también han sido importantes.

Quisiera dedicar este libro a mi principal maestro, no solo de ayurveda sino también de *dharma*, el doctor B. L. Vashta (1919-1998), un gran médico ayurvédico, formulador de productos ayurvédicos, escritor y periodista que durante más de diez años guió mi trabajo y mis estudios.

DOCTOR DAVID FRAWLEY (PANDIT VAMADEVA SHASTRI)
SANTA FE, NUEVO MÉXICO
OCTUBRE DE 1998

PRIMERA PARTE

Antecedentes del yoga y el ayurveda

Visión integral del universo
y del ser humano individual

1

Yoga y ayurveda

Ciencias de la autorrealización
y la autosanación

La vida (ayu) es la combinación (samyoga) de cuerpo, sentidos, mente y alma reencarnante. El ayurveda es la ciencia más sagrada de la vida, beneficosa para los seres humanos tanto en este mundo como en el de más allá.

CHARAKA SAMHITA, SUTRASTHANA, I, 42-43

Yoga y ayurveda

El yoga es una de las ciencias espirituales más extraordinarias que haya descubierto la humanidad. Es como una gema de grandes proporciones y múltiples facetas cuya luz puede iluminar la totalidad de nuestras vidas otorgándole gran significado. Con unos orígenes que se remontan a hace más de cinco mil años, es una de las pocas tradiciones espirituales que ha mantenido un desarrollo ininterrumpido a lo largo de la historia. Dado que abarca todos los aspectos del ser humano y de la naturaleza, es capaz de desplegar tanto interior como exteriormente las energías superiores a nuestro alcance.

Los métodos yóguicos abarcan todo el ámbito de nuestra existencia –desde lo físico, lo sensorial, lo emocional, lo mental y espiritual hasta la suprema autorrealización. Esto incluye todos los métodos más evolucionados de la humanidad: las posturas físicas, las disciplinas éticas, el control de la respiración, los métodos sen-

soriales, las afirmaciones y visualizaciones, la oración y el mantra, y las complejas disciplinas meditativas. El yoga entiende la naturaleza y la interrelación de los universos físico, sutil y sin forma con el infinito sin límites más allá del tiempo y el espacio, y nos muestra cómo esto también existe en cada ser humano individual.

El yoga es fruto de las enseñanzas de los sabios del Himalaya y se remonta a lo que los yoguis consideran el comienzo de esta edad particular del mundo o ciclo de civilización, hace unos diez mil años. Se dice que continúa las tradiciones de anteriores enseñanzas espiritualmente avanzadas que las presentes civilizaciones han olvidado. El yoga es la esencia de la sabiduría de una miriada de sabios de todos los tiempos, el legado constante del afán espiritual de la humanidad, adaptado a las necesidades particulares de cada edad y cada persona. Es como un amplio y frondoso baniano que despliega nuestros mayores potenciales y los fortalece y nutre.

Al igual que el yoga, junto al que ha crecido, el ayurveda tiene una larga historia con muchos estratos, una gran diversidad y un desarrollo continuo que lo hace relevante para todas las personas y en todos los tiempos. El ayurveda es uno de los más destacados sistemas de medicina holística del mundo. Abarca todos los aspectos de la salud y el bienestar: físico, emocional, mental y espiritual. Incluye todos los métodos de sanación, desde la dieta, las plantas, el ejercicio y los buenos hábitos, hasta las prácticas yóguicas y la meditación. Con su forma única de entender la constitución del individuo, el ayurveda proporciona una visión para que cada persona y cada cultura creen una forma de vida en armonía tanto con el mundo de la naturaleza como con nuestro Yo Superior. Ofrece la salud y el desarrollo óptimos para todas las criaturas, gracias a su profundo conocimiento de la ley natural.

Siguiendo los pasos del yoga, que ya goza de presencia en todo el mundo, el ayurveda se está convirtiendo en uno de los sistemas globales más importantes de medicina cuerpo-mente. Nos enseña a comprender el lenguaje de la naturaleza, el lenguaje de la vida, para que podamos vivir en armonía con el gran universo, evolu-

cionando no solo para nosotros mismos, sino en beneficio de todas las criaturas. El ayurveda comprende los secretos no solo para sanar al individuo, sino también para mejorar la sociedad, todas las criaturas y el propio planeta.

Yoga y ayurveda son ciencias hermanas que se desarrollaron juntas y que se han influenciado reiterada y mutuamente a lo largo de la historia. Ambas son partes integrantes del gran sistema de conocimiento védico que sostiene que todo el universo es Uno en Sí mismo y que la clave del conocimiento cósmico reside en nuestras propias mentes y en nuestros corazones. Al ser disciplinas védicas, el yoga y el ayurveda trabajan juntos para mejorar sus considerables beneficios a todos los niveles. Ambos pueden integrarse en ciencias védicas o yóguicas afines, como la astrología, la arquitectura, la música y el lenguaje, para tener un enfoque aún más amplio.¹

El yoga es ante todo una ciencia de autorrealización. Su interés es la práctica espiritual, principalmente a través de la meditación, para hacernos trascender el sufrimiento y la ignorancia del mundo. Nos enseña cómo transitar desde nuestra identidad exterior física apegada al ego, a nuestro Yo inmortal que habita en el interior del corazón. El yoga ofrece la clave de todo desarrollo espiritual, que en el sentido védico significa adquirir mayor conocimiento sobre nuestra verdadera naturaleza más allá del tiempo, el espacio, la muerte y el sufrimiento.

El ayurveda es principalmente una ciencia de autosanación, cuyo objetivo es aliviar las enfermedades del cuerpo y la mente. Esto no significa que el ayurveda sea simplemente un método de sanación personal que no requiera la ayuda de terapeutas o médicos. De hecho, el ayurveda dice que los médicos son indispensables para tratar las complejidades de la enfermedad y las diferentes necesidades de la salud. El ayurveda como autosanación tiene que ver con la restauración de la integridad –teniendo como objetivo final nuestro Yo interior– que es la sanación espiritual.

1. Véase el Apéndice I.

El ayurveda se ocupa de aliviar los males, tanto del cuerpo como de la mente, y de fomentar el bienestar físico y psicológico. Sin embargo, el objetivo final del ayurveda tradicional, igual que el del yoga tradicional, es la autorrealización –la forma más elevada de autosanación. El ayurveda nos muestra cómo lograr una salud óptima no para el disfrute exterior, sino para proporcionarnos una base sana y la energía suficiente para proseguir la búsqueda yóguica.

El nexo entre yoga y ayurveda es el prana o energía vital. El yoga es la inteligencia del prana en busca de transformaciones evolutivas mayores, mientras que el ayurveda es su energía sanadora, que intenta consolidar los sistemas de vida que ya ha desarrollado. Juntos, el yoga y el ayurveda ofrecen una disciplina completa, que puede transformar nuestra existencia desde los niveles físicos hasta los planos espirituales más profundos de nuestro ser con extraordinaria vitalidad y creatividad en todos ellos.

Yoga y ayurveda en Occidente

Yoga es un término corriente en el mundo occidental actual, ya que pueden encontrarse clases de yoga en cualquier ciudad o vecindario. La mayoría de las personas identifica el yoga con las posturas físicas o asanas, que son la parte más evidente del sistema. Si bien las asanas de yoga pueden ofrecer una buena puerta de acceso al vasto templo del yoga, no constituyen en absoluto la totalidad de su estructura ni su deidad principal. Finalmente, la mayoría de los que profundicen en el yoga entrarán en contacto con sus prácticas más espirituales y más amplias, como el mantra y la meditación.

De forma parecida, el ayurveda empieza a ser conocido en Occidente como un sistema especial de medicina natural. En muchas ciudades existen centros ayurvédicos. Las plantas ayurvédicas pueden comprarse en muchas tiendas naturistas. La idea de los tipos constitucionales ayurvédicos ha sido descrita en numerosos libros y revistas de divulgación. No obstante, la vertiente física de la sanación ayurvédica a través de la dieta y las plantas medicina-

les es solo una parte del sistema. Su vertiente interior –sanar el cuerpo sutil y la mente–, en la que están incluidas la meditación y las prácticas yóguicas, es la otra mitad y quizá la más importante.

Son numerosos los centros de yoga que ofrecen terapias ayurvédicas, y ambas ciencias suelen estudiarse juntas. Sin embargo, muchos son los que, habiéndose iniciado en el yoga a partir de un modelo físico, no son del todo conscientes de la importancia de su conexión con el ayurveda. Esto es cierto para muchos profesores y terapeutas de yoga que carecen de formación ayurvédica.

Tradicionalmente, en India, el yoga trataba el lado espiritual de la vida, lo que hemos presentado como el camino hacia la autorrealización. Por otro lado, el ayurveda, trataba la enfermedad, tanto física como mental, así como la prescripción de pautas de vida. El yoga, como terapia o ejercicio, era tradicionalmente prescrito en un contexto ayurvédico. La terapia clásica yóguica era ayurvédica, tanto en su teoría como en su aplicación. Quienes en la actualidad hagan uso del yoga con fines curativos deben tener esto en cuenta, así como los beneficios potenciales que supone sumar conocimientos ayurvédicos a la terapia yóguica. Tienen que aprender a entender los efectos ayurvédicos de las prácticas yóguicas y no solo tratar de definir la sanación yóguica basándose únicamente en la medicina y la psicología modernas.

El estudio combinado de yoga y ayurveda es de gran importancia para estas disciplinas y para ayudarnos a entender la totalidad de la vida que ambas ciencias abarcan de manera tan profunda. Todos intentamos restablecer la integridad al cuerpo, la mente y el espíritu, tanto individual como colectivamente.

