

Dra. Vinod Verma

Secretos de belleza ayurveda

Un programa integral de belleza
con numerosos consejos
para despertar
el glamour
natural

द्व | Ediciones
Ayurveda

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Psicología, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en
www.edicionesobelisco.com y www.edicionesayurveda.com

Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.

Colección Ayurveda

SECRETOS DE BELLEZA AYURVEDA

Dra. Vinod Verma

1.ª edición: septiembre de 2022

Título original: *The Natural Glamour. The Ayurveda Beauty Book*

Traducción: *Edith Zilli*

Maquetación: *Carme Esteve*

Diseño de cubierta: *TsEdi, Teleservicios Editoriales, S. L.*

© 2010, Dra. Vinod Verma

(Reservados todos los derechos)

© 2022, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25

E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-120755-8-8

Depósito Legal: B-12.392-2022

Impreso en los talleres gráficos de Romanya/Valls S. A.

Verdaguer, 1 - 08786 Capellades - Barcelona

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice de contenidos

Prólogo	9
1. Salud y no-salud	13
2. El cuerpo: un viaje del interior al exterior	41
3. Cuidado personal y tratamientos de belleza	61
4. Tratamientos con aceites, oleaciones y fomentos	85
5. Nutrición y belleza	101
6. Yoga y danza yóguica	111
7. Comunicación con las fuerzas cósmicas	133
8. Descripción de productos mencionados en este libro	139
Acerca de la autora	145

*Dedico este libro a la fortaleza del Himalaya, a la belleza
del río Bhagirathi (el curso superior del Ganges,
en el Himalaya) y al resplandor del sol.*

PRÓLOGO

Cada año grandes sumas de dinero se invierten en todo el mundo para fabricar productos de belleza, y la gente, sobre todo las mujeres, gasta una fortuna, tanto para realzar su belleza como para ocultar lo que no es hermoso. Aunque embellecerse es un deseo natural, son pocos los que entienden que gozar de un aspecto atractivo, una piel radiante y de glamour está estrechamente relacionado con la salud mental y física. En las televisiones de todo el mundo se anuncian productos que prometen una piel hermosa, la eliminación de granos, de las bolsas bajo los ojos y cosas similares. Sin embargo, la mayoría de los actores y actrices tiene el cutis mal y los primeros planos ponen en evidencia sus granos.

Según la tradición védica, la belleza es otorgada de nacimiento y hay que agradecerla al buen karma, pero debería ser conservada en el karma actual. Desde luego, el cine y la televisión desconocen los métodos ayurvédicos holísticos para mantener y realzar el glamour mediante la purificación interior del cuerpo.

Los granos no son un problema de piel, sino de todo el cuerpo, y por ello, la simple aplicación externa de algunas cremas no sirve de nada. Solo un purificante de la sangre nos liberará de ellos. Con el paso del tiempo, la sangre que contenga impurezas tóxicas no solo producirá granos, sino también otras dolencias. Así pues, la belleza es tanto interior como exterior, y la interior se refleja en nuestro aspecto.

La salud y la belleza están interrelacionadas y el hecho de no estar enfermo no significa estar sano. Un estado de equilibrio, que proporcione un nivel óptimo de inmunidad y vitalidad físicas y mentales, nos hará estar automáticamente atractivos y radiantes. Y de todo esto trata este libro. En él explico lo que se debe hacer para alcanzar el equilibrio interno y la belleza y el glamour externos.

Hace ya algunos años, cuando yo era una estudiante en París, una amiga canadiense comentó que una de nuestras amigas, del sur de India, tenía el tipo de belleza al que aspiran las occidentales. Explicó que su piel tenía un lustre natural –ese que en Occidente se intenta conseguir por medio de un cierto tipo de maquillaje que no parece maquillaje. Los jóvenes deberían tener, en general, un cutis radiante, como el que todavía tiene la gente que vive en el pueblo. Cierta vez oí decir a mi madre y a otras personas mayores de la familia que, en la actualidad, los jóvenes no tienen la *roop* que solían tener en otros tiempos. Pero ¿qué es esta *roop*? *Roop* no es belleza, sino un sentido de la armonía y el glamour, acompañado de esplendor. En sánscrito, el esplendor recibe el nombre de *shree*. *Roop* es la fuerza y el esplendor que emana de la juventud, y en ayurveda recibe el nombre de *ojas*. *Ojas* es la vitalidad y el vigor de la vida, así como la capacidad de proteger y defender la vida de los ataques externos, lo que denominamos inmunidad. Pero en el contexto actual se interpreta como el esplendor que nace de la vitalidad.

Es bien cierto que los rostros de los jóvenes urbanos ya no tienen esplendor ni encanto. Además, no gozan de buena salud y muchos de ellos tienen problemas de piel, como el acné, causados por un desequilibrio de las energías del cuerpo y por impurezas en la sangre.

El propósito de este libro es ayudar a que usted alcance *roop* y que mantenga un aspecto juvenil, todo ello por medio de diversos métodos externos –la alimentación, el estilo de vida y la purificación interna del cuerpo. Se trata de formas de cuidarse sencillas, pero que le permitirán notar una gran diferencia. La publicidad televisiva anuncia métodos muy fáciles para estar hermoso y radiante que conllevan el uso de ciertas cremas, aceites y otros tratamientos. En realidad, el efecto que tienen estas aplicaciones externas sobre el cutis opaco, la piel áspera y los granos es muy limitado. Es necesario ir a la raíz del problema y erradicarlo.

Según el ayurveda, si las tres energías del cuerpo no están en equilibrio, no puede haber salud. El aspecto externo no es sino

el reflejo del estado interno. Aparte de las energías del cuerpo, también el estado mental desempeña un importante papel en el aspecto físico.

Todas las personas –hombres, mujeres y niños– quieren sentirse sanas y bellas. Sin embargo, como los manuales de belleza suelen estar escritos para las mujeres, existe la tendencia a considerar que están exclusivamente dirigidos a ellas. Por otro lado, existe en Occidente, sobre todo, un cierto condicionamiento de los hombres a rechazar este embellecimiento. La tradición india, en cambio, quiere que durante las diversas ceremonias previas al casamiento, el hombre y la mujer reciban similares tratamientos de belleza ayurvédicos.

La sabiduría ayurvédica y yóguica que contiene este libro para realzar la salud y obtener un aspecto radiante es tanto para hombres como para mujeres. Además, los métodos que presento están concebidos como una inversión para la vejez –y no me refiero con esto a lugares comunes como borrarse las arrugas y ese tipo de cosas.

En este manual de belleza holístico me ocupo del estado físico y mental, así como de la luminosidad que emana del yo interior. También presento algunos métodos de respiración (*pranayama*) y prácticas de concentración (*japa*) para mejorar la salud y el aspecto exterior.

En el primer capítulo abordo el estilo de vida holístico, que es esencial para alcanzar de manera natural un aspecto bello y atractivo. En el segundo, explico la relación entre el ser interior y el aspecto exterior. En el tercer capítulo sugiero diversos métodos externos para adquirir un aspecto atractivo, así como algunos sistemas de purificación interna para erradicar las causas que desmejoran la *roop* y la *shree*. En el cuarto, aconsejo el uso de diversos masajes y tratamientos con aceites, así como terapias de oleaciones y fomentos, que puede realizar uno mismo para adquirir fuerza y belleza. Estos tratamientos además de realzar el aspecto exterior, proporcionan fuerza física y equilibrio mental. Quienes lleven un estilo de vida frenético y sufran estrés laboral encontrarán especial alivio en ellos, ya que verán que la solución es fácil y está en

sus propias manos. Dedico el quinto capítulo a la alimentación y al efecto que tiene en la salud y el aspecto externo. En el sexto incluyo algunos métodos yóguicos específicos y de danza yóguica (*yoga nritya*) que favorecen la flexibilidad y la correcta circulación de la sangre en cada parte del cuerpo, a fin de conseguir un aspecto atractivo y un cutis radiante. La *yoga nritya* es el resultado de mis últimas investigaciones y ha demostrado ser muy eficaz para relajar la mente y embellecer el aspecto. En el séptimo capítulo me ocupo de la espiritualidad; se trata de iniciar al lector en el desarrollo de una relación con el tiempo (*kala*) y diversos cuerpos cósmicos, a fin de realzar su esplendor. También presento algunos métodos para absorber energía de varios cuerpos cósmicos, como el brillo del sol, el atractivo y la sabiduría de la luna, la dignidad de las estrellas. El octavo capítulo contiene un breve glosario de los productos y otros elementos citados en la obra, así como su descripción y su disponibilidad.

Aunque usted no ponga en práctica todos y cada uno de los consejos contenidos en este libro, los beneficios que le aporte serán numerosos. Su lectura le brindará, cuanto menos, conciencia de las diversas dimensiones de su estilo de vida que afectan tanto a su aspecto como a su salud.

DRA. VINOD VERMA
www.ayurvedavv.com

1

Salud y no-salud

En sánscrito, la palabra *shree* denomina la energía que emitimos. Es lo que en Occidente algunas personas llaman «aura» o «aura buena». *Shree* es nuestro esplendor. *Roop* es la armonía y el glamour junto con el esplendor. *Shree* es la energía que subyace a la forma física; refleja nuestra armonía y paz interior. Así por ejemplo, una persona guapa y encantadora, cuando tiene miedo o está sometida a algún tipo de presión mental extrema, parece carecer por completo de esplendor. En sánscrito esto recibe el nombre de *shreeheen*, que significa «sin shree». Un sinónimo de *shree* es *kanti*, que significa literalmente «fulgor».

La salud y la belleza son inseparables. La salud no solo es un estado de bienestar físico, carente de dolencias, sino que es el bienestar en su totalidad, que también incluye la predisposición mental. Una persona falta de confianza en sí misma, nerviosa y fácil de intimidar no puede considerarse sana. No solo carece de *shree* o *kanti*, sino que el estado mental nervioso y las características asociadas a él le producirán diversos trastornos. En ayurveda, la salud física se relaciona con la salud mental, así como con la armonía familiar y social. El esfuerzo que cada uno dedique a ello también desempeña un papel importante, ya que mantenerse sano es fundamentalmente responsabilidad de cada uno. Es algo que todos debemos a nuestro ser o existencia.

El cuerpo dinámico

Una persona normal y sana se siente cada día de una manera diferente. Unos días se siente dinámica y llena de energía, mientras que otros se siente más o menos cansada. Unos días se siente muy viva y positiva, mientras que otros se siente embotada y poco dispuesta a tomar iniciativas. A veces se irrita y enfada con facilidad y entonces se pregunta: «¿Qué me pasa?». Otras veces, no le parece estar enferma, pero se siente rara y bastante débil. Dicho de otro modo, experimenta síntomas subjetivos de no encontrarse bien, que son lo opuesto a los síntomas objetivos. Los síntomas objetivos o bien son mesurables, como la fiebre y la tensión arterial, o bien constituyen indicadores concretos, como el frío, la tos y cualquier tipo de dolor y molestia.

Estos altibajos del estado de salud indican que el cuerpo es un organismo dinámico y en continuo cambio, igual que el resto del cosmos. De hecho, somos un diminuto fragmento del cosmos infinito y, fundamentalmente, todo cuanto existe funciona de manera similar. La totalidad del cosmos es un organismo mayor, mientras que nuestro cuerpo es un organismo menor o un suborganismo dentro del universo.

El cuerpo dinámico en el cosmos dinámico

En el cosmos todo está interconectado y es interdependiente. Todo lo que existe proviene de los cinco elementos o *mahabhutas*: éter (espacio), aire, fuego, agua y tierra. Nada puede existir sin espacio, que es el factor primario. En el espacio hay aire. El fuego necesita tanto del aire como del espacio para existir. El cuarto elemento, que es el agua, depende de los tres elementos anteriores para existir. (El calor y el frío desempeñan un importante papel en el agua; piénsese en la Edad de Hielo cómo posteriormente se desarrolla la naturaleza y la vida). La tierra es el quinto elemento, el más pesado de todos. Su existencia requiere de los otros cuatro. La tierra es el más completo y pesado de todos los elementos.

Tal como percibimos cada día, los cinco elementos del cosmos son dinámicos, están bien coordinados y forman un sistema perfecto. El sol proporciona luz y calor cada día; la oscuridad de la noche se embellece con las estrellas y las fases cambiantes de la luna. Hay nubes, lluvia, nieve y ríos que corren a borbotones hacia su destino final. El dinamismo de los cinco elementos hace que las semillas se conviertan en brotes, que los árboles pierdan sus hojas y vean crecer otras nuevas. Cuando mueren los seres vivos de los reinos animal y vegetal, vuelve a surgir la nueva vida. No hay un momento de inmovilidad en este cosmos dinámico y la palabra «cambio» no es más que un sinónimo de «tiempo». Nada se pierde, la transformación es constante.

Igual que el cosmos, todo organismo vivo individual es también perfecto y dinámico, forma parte del cosmos y está constituido por los cinco elementos fundamentales ya mencionados. Pero los elementos de un organismo vivo están presentes bajo la forma de tres energías o *doshas*, que son los que realizan todas las funciones de este sistema en particular. Para realizar todas las funciones mentales y físicas del cuerpo, las tres energías se coordinan entre sí formando un sistema perfecto. Además, el cuerpo consta de unos sistemas u organismos más pequeños que realizan sus funciones individuales y que también están coordinados por las tres energías. El ayurveda denomina a estas tres energías o *doshas vata, pitta y kapha*, y cada una de ellas tiene características de los elementos de los que deriva.

Las tres energías principales del cuerpo: *vata, pitta y kapha*

Vata se constituye a partir de los elementos éter y aire, y sus funciones por lo tanto se relacionan con estos dos elementos. El éter –o espacio– es omnipresente y el aire es móvil. Por ello, las funciones relacionadas con los movimientos y el espacio son las propias y características de *vata*.

VATA

Vata rige los movimientos del cuerpo, la circulación de la sangre, la respiración, la excreción, el habla, las sensaciones, el tacto, el oído, los sentimientos –el miedo, la ansiedad, la pesadumbre, el entusiasmo etc.–, los impulsos naturales, la formación del feto, el acto sexual y la retención.

El fuego constituye la energía *pitta* del cuerpo; así pues, *pitta* es el fuego del cuerpo o *agni*. En ayurveda, cuando utilizamos la palabra *agni*, nos referimos a todo lo relacionado con la digestión y la asimilación. *Agni*, en terminología ayurvédica, es parte de *pitta*, pero *pitta* también tiene otras funciones.

PITTA

Pitta rige la vista, el hambre, la sed, la regulación del calor, la tersura, el lustre, la alegría, el intelecto y el vigor sexual.

Kapha constituye la estructura sólida del cuerpo y se encarga de la formación de células nuevas, ya que nuestro cuerpo necesita constantemente células nuevas. *Kapha* está activo durante la infancia para favorecer el desarrollo del bebé. El revestimiento interno del sistema digestivo y el útero están compuestos de tejidos epiteliales que se renuevan constantemente.

KAPHA

Kapha constituye la estructura sólida del cuerpo y se encarga de unir los diferentes órganos del cuerpo entre sí. Brinda al cuerpo firmeza y peso y es responsable de la potencia sexual, la fuerza, la tolerancia y la contención.

Salud y equilibrio cósmico

Tanto el cuerpo como el cosmos son dinámicos y cuentan con los mismos elementos constituyentes fundamentales: los cinco elementos. Del mismo modo que es necesario un equilibrio de los cinco elementos del cosmos, también para tener buena salud necesitamos que estos elementos, que constituyen nuestro cuerpo bajo la forma de tres energías, estén en equilibrio. Tal vez resulte algo abstracto imaginar los cinco elementos del cuerpo bajo la forma de vata, pitta y kapha. Por ello, para comprender más fácilmente el sistema de las tres energías del cuerpo y su equilibrio, primero hay que saber cómo mantienen el equilibrio cósmico los cinco elementos y qué sucede cuando este se altera.

Imaginemos un día sereno, ni demasiado caluroso ni demasiado frío. El viento sopla con suavidad y el porcentaje de humedad en el aire es perfecto. Todo parece calmo y tranquilo y usted se siente bien en esta atmósfera. Imaginemos ahora otro día en el que soplan vientos muy fuertes que arrancan los árboles y causan destrucción. Si usted vive a orillas de un río –como es mi caso– sabrá que los árboles caídos pueden provocar una inundación cuando llueve en abundancia. Veamos las alteraciones que se pueden producir. En primer lugar, el elemento viento, que no está en equilibrio, ha alterado el elemento tierra arrancando los árboles y sacándolos de donde deberían estar. Así pues, los fuertes vientos han alterado el elemento espacio. La riada altera el elemento agua, que penetra en los campos y destruye las cosechas. El elemento tierra vuelve a verse alterado. De este modo, vemos que cuando uno de los elementos de la naturaleza no actúa debidamente, todo el sistema resulta alterado. De manera similar, para tener buena salud, un cutis radiante y una buena piel, las tres energías o doshas del cuerpo –compuestas por los cinco elementos– deberían realizar sus funciones en mutua armonía. La alteración de una de ellas nos sume en un estado de desequilibrio y falta de salud.

La naturaleza nos ofrece otros ejemplos. Cuando el verano es demasiado caluroso, no llueve y hay sequía, cuando se producen accidentes con el fuego vivificador o cuando sobrevienen inundaciones o terremotos, todo ello ocasiona destrucción. Del mismo modo, no mantener el equilibrio de los cinco elementos en el organismo ocasiona alteraciones y falta de salud. En otras palabras, nuestro organismo está construido de igual manera que la naturaleza. Si no seguimos los ritmos naturales, si comemos en exceso, demasiado poco o demasiado a menudo, si no dormimos durante la noche o lo hacemos durante el día, y retardamos la evacuación cuando el cuerpo lo necesita, estos actos antinaturales alteran nuestro organismo.

En el sistema cósmico todo sucede a su debido tiempo. El sol se eleva y se pone a tiempo. Las estaciones llegan cuando corresponde; las flores y los frutos aparecen cuando es tiempo de hacerlo. Escribo este libro durante los monzones de 2002, pero aquí en el noroeste de India no hay monzones. Estoy en mi casa del Himalaya y veo palidecer las hojas de los árboles. No veo las aves y mariposas y otros insectos que abundan en esta época del año. Tampoco los seres humanos toleran tanto calor, y son muchas las personas que enferman. Como no hay monzones, el sistema cósmico está alterado en esta parte del mundo. Del mismo modo, nuestro cuerpo se altera —como parece estarlo la atmósfera ahora— cuando no realizamos debidamente las funciones corporales.

Es interesante señalar que, pese a la sequía, las hierbas habituales de esta temporada siguen brotando, pero con un aspecto descolorido y mustio, como si fueran a morir. Del mismo modo, si no nos cuidamos y nuestro estilo de vida no sigue el ritmo de la naturaleza, tendremos un aspecto marchito.

Variaciones individuales

Las personas se diferencian por una leve desigualdad en su constitución fundamental —o *prakriti*. Esta diferencia se debe a las variaciones en la proporción de las tres energías principales. Esto es

lo que hace a cada uno diferente de los demás, no como máquinas fabricadas en serie –aunque así tienda a vernos la medicina moderna. La prakriti no solo describe las variaciones de las características fisiológicas de los individuos, sino también su tipo de personalidad. La constitución fundamental de un individuo es un aspecto muy importante del tratamiento ayurvédico. Y sin duda, para poner en práctica los métodos descritos en este libro, el lector deberá conocer su constitución fundamental o prakriti.

Prakriti

Según el ayurveda, cada uno de nosotros tiene una constitución individual de nacimiento, y esta es la base de nuestras reacciones fisiológicas y psicológicas. Para mantener una buena salud es necesario tener en cuenta la propia constitución individual.

La prakriti de cada individuo se basa en el predominio de una o varias energías y hace que en ese individuo predominen las características de un dosha sobre las demás. Por ejemplo, los individuos de prakriti pitta son sensibles al calor, sudan mucho y comen y beben en abundancia. Las personas de prakriti vata son ágiles y de movimientos veloces. Las personas de prakriti kapha son de movimientos estables y lentos y más tolerantes que las dos anteriores. Una persona de prakriti mixta puede caracterizarse por diferentes aspectos según el momento y la situación.

SIETE TIPOS DE PRAKRITI

- Vata
 - Pitta
 - Kapha
 - Vata-pitta
 - Pitta-kapha
 - Vata-kapha
 - Samadosha (todas las energías en igual proporción)
-

Determinar la prakriti

A fin de comprenderse a uno mismo es necesario conocer las características de cada tipo de prakriti.

RASGOS CARACTERÍSTICOS **DE LOS INDIVIDUOS CON PRAKRITI VATA**

1. Soportan mal el frío; se estremecen con facilidad
 2. Son ágiles
 3. Sus movimientos son rápidos y descontrolados
 4. Son veloces a la hora de actuar
 5. Tienen la piel seca
 6. Tienen los ojos nublados y el cutis bastante opaco
 7. Tienen las uñas y el pelo ásperos
 8. Sus vasos sanguíneos son prominentes
 9. Se preocupan y asustan con facilidad y son rápidos en mostrar sus emociones
 10. Se irritan con facilidad
-

RASGOS CARACTERÍSTICOS **DE LOS INDIVIDUOS CON PRAKRITI PITTA**

1. Soportan mal el calor
 2. Suelen tener la cara caliente
 3. Tienen órganos delicados
 4. Muestran tendencia a tener lunares, pecas y granos
 5. Tienen la tez lustrosa y los ojos enrojecidos
 6. Tienen hambre y sed en exceso
 7. Tienen tendencia a perder el cabello
 8. Su olor corporal es desagradable
 9. Son intolerantes y carecen de resistencia
 10. Se enfadan con facilidad, sobre todo cuando tienen hambre
-

RASGOS CARACTERÍSTICOS
DE LOS INDIVIDUOS CON PRAKRITI KAPHA

1. Son lentos al hablar y en las actividades
 2. Sus movimientos son estables
 3. Tienen buenas articulaciones y ligamentos fuertes
 4. Tienen ojos, cara y cutis límpidos
 5. Tienen hambre, sed y transpiración escasas
 6. Son desordenados
 7. Les cuesta arrancar
 8. Son lentos en tomar decisiones
 9. Son pacientes y tolerantes
 10. Están satisfechos en general
-

Estas son las características principales de tres tipos distintos de prakriti. Estoy segura de que ahora su mente está intentando descubrir rápidamente cuál de ellas se ajusta a su persona. Si usted se siente confundido porque presenta características de dos de las tres energías descritas, es obvio que su prakriti es mixta.

Prakriti mixta

Como se desprende de la anterior descripción, usted puede ser vata-pitta, vata-kapha y pitta-kapha. Cuando se tiene prakriti mixta, las diferentes características pueden aparecer por fases, en distintas situaciones o en diversas partes del cuerpo. Por ejemplo, a veces uno puede ser rápido en reaccionar y decidir, ordenado y activo a la hora de hacer cosas, mientras que otras veces se mostrará lento, perezoso e indeciso. Cuando actúe de este segundo modo, se sentirá tranquilo y tomará decisiones bien meditadas, mientras que en el período activo quizá tome decisiones impulsivas de las que a veces se arrepentirá. Su piel puede ser tersa en algunas partes del cuerpo, pero seca y áspera en otras. Estos rasgos significan que usted es de prakriti vata-kapha. Piense en los elementos de

estas dos energías. En usted predomina, por un lado, el viento y la amplitud del espacio, por el otro, la quietud de la tierra y el agua. Usted tiene la sequedad del viento y la humedad del agua.

Si es de prakriti vata-pitta, a veces soporta muy mal el calor y otras veces no tolera el frío y desea el calor. Quizá presente una sudoración excesiva en algunas partes del cuerpo y sequedad en otras. Sus necesidades de comer y beber son variables. De modo similar, su tez puede variar de lustrosa a opaca. Así pues, usted tiene tanto rasgos vata como pitta. Posee el elemento ardiente junto con el del viento. El viento hace ondear el fuego y le resta estabilidad. De forma análoga, el fuego produce calor y eso impulsa el viento.

Si su prakriti es pitta-kapha, usted tiene por un lado fuego y por el otro agua, características muy contrastadas. Sin embargo, en ese estado de contrastes la pesadez de la tierra le aporta estabilidad. Aunque usted a veces sea dinámico, en otras ocasiones posterga el trabajo. A veces, despierta con gran entusiasmo y dinamismo dispuesto a despejar el desorden que le rodea. Otras veces, o durante alguna época de su vida, es capaz de comer mucho, mientras que en otros momentos su apetito es bastante escaso. Unas veces puede ser intolerante, impaciente y pronto al enfado, y otras sorprende al prójimo con su tolerancia y su paciencia.

Si usted se considera una persona equilibrada, con hábitos físicos regulares, su prakriti es *samadosha*. Los individuos dotados de esta prakriti no se ven alterados por los cambios de clima o lugar, ni por los humores cambiantes de otras personas. Son mentalmente bastante estables.

Para determinar la prakriti de manera sistemática, trabaje en tres etapas. Observe atentamente su aspecto exterior; a continuación, sus reacciones físicas, y finalmente, su conducta. En la tabla siguiente he resumido este proceso.

Su prakriti es la naturaleza básica de su cuerpo, y la naturaleza tiende a ser ordenada y saludable. Debido a factores externos, tales como el clima, el estrés y una alimentación inadecuada, la

prakriti se convierte en *vikriti* o desequilibrio, que es un estado de no-salud.¹ La naturaleza del cuerpo es tal que vuelve por sí sola a su estado natural. Pero si los factores que alteran esta naturaleza son muy fuertes y la agobian constantemente, el estado de *vikriti* se prolonga. Para volver a prakriti debemos ingerir la comida adecuada, tomar medicación y otras medidas. Sin embargo, si el estado de desequilibrio o desorden en el cuerpo queda sin atender durante demasiado tiempo, se originarán dolencias o trastornos.

IDENTIFICACIÓN DE LA PRAKRITI

ASPECTO EXTERNO

Lo primero que hay que observar para identificar la prakriti, así como para conocer el estado de salud, es el aspecto externo. Esto conlleva la observación de los ojos, el cutis, el tipo de piel, la cantidad y calidad del pelo, la estructura física y otros rasgos del individuo.

REACCIONES FÍSICAS

El segundo paso para determinar la prakriti es observar las reacciones físicas ante diversas situaciones de la vida; así por ejemplo, observar las reacciones físicas ante una situación de estrés, una novedad impactante, una buena noticia o una que provoque entusiasmo, una emergencia, etc. Algunas personas, enfrentadas a una situación difícil o tensa, empiezan a evacuar u orinar a menudo (*pitta*); otras sufren estreñimiento (*vata*) y otras vomitan (*kapha*). Algunas simplemente duermen o se quedan estupefactas (*kapha*). En situaciones de tensión prolongada, como suelen serlo las laborales, cada persona tiene una reacción diferente: unas padecen proble-

1. He acuñado el término «no-salud» para traducir *vikriti*. *Vikriti* no es un estado de mala salud, sino una desviación temporal del estado de salud producida por un desequilibrio en el organismo.

mas estomacales u otras dolencias relacionadas con el sistema digestivo (pitta), otras sufren distintos tipos de dolor (vata), y otras empiezan a dormir demasiado y se deprimen ligeramente (kapha).

COMPORTAMIENTO

La manera de caminar, hablar, subir la escalera, entrar en una habitación, atender al teléfono o el timbre de la puerta, pone al descubierto nuestra prakriti. Los individuos de prakriti vata suben la escalera a brincos y se precipitan a atender el teléfono o la puerta. Los más lentos son kapha, mientras que entre ambos se encuentran los pitta. Fijese en los aspectos conductistas de sus reacciones. Cuando algo va mal, la gente reacciona de manera diferente. ¿Se enfada usted (pitta) o mantiene la calma (kapha)? Cada persona tiene su propia manera de narrar las cosas; de forma similar, al escuchar a otra gente, cada persona reacciona de diferente manera. Los que narran con entusiasmo y claridad son de prakriti pitta. Los que van demasiado deprisa y confunden un poco el relato son de prakriti vata. Las narraciones lentas y estables provienen de individuos de prakriti kapha.

Prakriti y vikriti

En nuestra vida cotidiana, es normal pasar del estado de prakriti al de vikriti debido a muchos motivos. Una persona sana regresa automáticamente a la prakriti, pero si proporciona alguna ayuda a la naturaleza para que realice este proceso, recuperará el estado de prakriti más rápidamente. Charaka, el gran sabio ayurvédico del siglo VI a. C., comparó este proceso con el de una persona que ha caído después de tropezar con una piedra. La persona se levantará de un modo u otro; sin embargo, le será útil que alguien le eche una mano.

Se puede reconocer la vikriti por diversos síntomas. Como he dicho anteriormente, estos síntomas son mayormente «subjeti-

vos». Recuerde siempre que el mejor juez de su cuerpo es usted mismo. No hay máquina ni médico que conozca el cuerpo mejor que uno mismo. Así pues, no pase por alto ninguna señal y esté siempre alerta a los ligeros cambios que se producen en su cuerpo y en su estado de ánimo.

En la siguiente tabla se encuentran listados los síntomas que causa la vikriti en las tres energías. No es necesario que se presenten todos simultáneamente, es posible que se manifieste solo uno o alguno de estos síntomas. Cuanto más aguda es la vikriti, más intensos son los síntomas. Pero el objetivo debe ser cortar el mal apenas aparece, reaccionar inmediatamente a la mínima alteración de la prakriti.

Gracias a la siguiente tabla, usted podrá descubrir cuándo la prakriti se torna vikriti. Quizá ya esté experimentando algunos de los síntomas, pero sin pensar que representan necesariamente una alteración del estado de salud. Algunos síntomas son: hipo, bostezos, sabor dulce en la boca, enfado e irritación excesivos, granos y alteraciones en el cutis. Cuando usted entienda científicamente el sistema del ayurveda, comprenderá la interconexión que existe entre los problemas que le acucian y el equilibrio de las tres energías principales del cuerpo.

SÍNTOMAS DE VIKRITI

VATA

- Por la mañana se levanta con el cuerpo entumecido
- Padece estreñimiento con frecuencia o sus heces son duras y oscuras. Su orina es gris o turbia
- Su piel es demasiado seca, aunque la lubrique a menudo
- Su cutis es opaco y ceniciento y tiene los ojos vidriosos
- A menudo se le seca la garganta y necesita beber incluso durante la noche
- Tiene el sueño agitado o le cuesta dormir
- Bosteza a menudo y tiende a padecer hipo

- Siente una fatiga que se pasa descansando, durmiendo o con un baño caliente
- Carece de tolerancia y resistencia
- A menudo se siente irritado e impaciente

PITTA

- Transpira demasiado y tiene un olor corporal fuerte
- Su orina es de color amarillo o amarillo oscuro y las defecaciones son sueltas
- Tiene los ojos enrojecidos
- Su cutis es rojizo y puede presentar erupciones o granos
- Siente hambre y sed excesivas. Comer en exceso no le hace engordar
- A menudo sufre leves trastornos relacionados con el estómago
- Con frecuencia le aparecen granos, herpes o ampollas o se le agrieta la piel
- Siente excesivo calor en el cuerpo
- Se siente insatisfecho
- Tiene frecuentes brotes de ira

KAPHA

- Le cuesta levantarse por la mañana. Tiene sensación de pesadez y quisiera dormir todo el día. Durante la jornada se siente somnoliento
- Su orina es espumosa y blanquecina, sus heces son blanquecinas
- Su cutis es blanquecino, sin lustre, y su piel se mantiene húmeda
- Tiene un sabor dulce en la boca
- Su salivación es excesiva
- A menudo siente frío
- Siente picor en la garganta

- De vez en cuando tiene náuseas
 - Siente languidez
 - Siente desidia y a veces depresión
-

Imagine que una mañana sus deposiciones son duras y oscuras. Durante el día bosteza y se siente cansado. Si capta inmediatamente estos pequeños síntomas y hace algo para remediarlos, al día siguiente se encontrará bien. En cambio, si no les presta atención, persistirán hasta la mañana siguiente. Al levantarse tendrá el cuerpo algo entumecido y, a pesar del descanso nocturno, se sentirá cansado. Este estado afectará también su apariencia; quizá descubra que tiene un aspecto deslucido. Comprobará que si toma medidas para tratar el vata alterado, desaparecerán todos los síntomas que le hacían sentir mal. Sin embargo, si no toma medidas y deja que ese estado continúe, su cuerpo se deteriorará internamente y tendrá mal aspecto. A largo plazo, usted puede padecer, entre otras dolencias: alteraciones de sueño, diversos dolores y trastornos relacionados con la sangre. Mi principal objetivo es que usted tenga conciencia de su estado de salud y de la relación entre esta y su aspecto personal, para que descubra inmediatamente el estado de vikriti o no-salud. Tras descubrir que se ha desviado del estado de salud al de no-salud, necesitará tomar medidas para recuperar la salud sin demora. Antes de aprender esto, debería conocer algunas cosas más para comprender el sistema holístico del ayurveda y utilizarlo de manera óptima para recuperar su salud y su glamour.

El aspecto biológico de la vikriti

Vata, pitta y kapha son las tres energías responsables de todas las funciones físicas y mentales del cuerpo y actúan en mutua coordinación. Así por ejemplo, la función de vata es distribuir la energía por el cuerpo. La formación de energía mediante la digestión de la comida es función de pitta. Para digerir la comida necesitamos jugos gástricos que son producidos por kapha y

que vata lleva de un sitio a otro. Una vez que pitta ha producido la energía, vata la distribuye a todas las partes del cuerpo. Si la calidad de esos jugos no es buena, si pitta es remiso en el cumplimiento de sus funciones, si vata es demasiado rápido o demasiado lento, todo el organismo se altera. Se puede comparar esto con el sistema postal. Supongamos que usted espera una carta de un amigo y todos los días pregunta a su cartero si hay alguna carta para usted, pero él no tiene ninguna. Una carta enviada por correo es un trabajo de colaboración entre muchas personas en diferentes lugares, y el cartero solo puede entregar lo que se le ha dado para repartir. Para que una carta llegue a su destino, todos los que están relacionados con esta tarea deben cumplir correctamente con su función.

Así pues, si alguien tiene las manos y los pies fríos, el error puede hallarse en la cantidad de energía (pitta), en la distribución deficiente (vata) o en la escasa cantidad y calidad de los jugos digestivos (kapha).

La vikriti –alteración de lo normal y natural– es el funcionamiento deficiente o excesivo de una de las tres energías, la falta de coordinación entre las funciones de estas o su desequilibrio. La tensión arterial alta o baja, es un ejemplo de la función excesiva o deficiente de vata. El funcionamiento deficiente de pitta es la indigestión; la acidez o el ardor de estómago denotan un desequilibrio o un funcionamiento exagerados. El exceso de sueño y la somnolencia son debidos a un funcionamiento excesivo o desequilibrio de kapha. La falta de secreciones se debe a un funcionamiento deficiente de kapha.

La piel seca es causada por un funcionamiento deficiente de kapha y excesivo de vata; mientras que la piel demasiado grasa es ocasionada por la actividad excesiva de kapha y pitta. La piel demasiado húmeda denota un funcionamiento excesivo de kapha. La deficiencia de pitta produce palidez, mientras que su exceso confiere una piel enrojecida, granos o erupciones en la piel. El exceso de vata torna la piel áspera y seca.

La conexión entre el cuerpo y la mente

En la descripción anterior, usted ha visto que las tres energías del cuerpo no solo determinan su aspecto físico, sino también sus rasgos de personalidad. Así por ejemplo, los individuos de prakriti pitta se enfadan con facilidad, sobre todo cuando se acerca la hora de comer; las personas de prakriti kapha son bastante indecisas, mientras que las de prakriti vata son precipitadas y toman decisiones con demasiada celeridad.

El estado y los procesos mentales influyen en las tres energías y, de modo similar, el desequilibrio de las tres energías influye en los procesos mentales. El autodomínio permite disminuir o aumentar el enfado, la irritación y la inercia ya presentes en la personalidad. Si usted intensifica el enfado, este también influye en pitta y, con el tiempo, lo altera. Si por el contrario usted controla su enfado, puede mantener a pitta en equilibrio. Conviene tener en cuenta que pitta es la energía del fuego. Un estado mental colérico produce más fuego descontrolado. Y el fuego sin control siempre es peligroso y tiene resultados negativos.

Las tres dimensiones de la mente

Igual que las tres energías del cuerpo, vata, pitta y kapha, la mente también posee tres cualidades o dimensiones características que son: *rajas*, *tamas* y *sattva*.

Junto con el equilibrio de las tres energías, es esencial mantener en equilibrio las tres dimensiones de la mente. La dimensión mental *rajas* comprende el pensamiento, la planificación y la toma de decisiones. La dimensión mental *tamas* entorpece el movimiento, al contrario de *rajas*. *Tamas* también comprende aquello que dificulta la expansión de la mente, como la codicia, el enfado, los celos y la pereza, etc. La dimensión mental *sattva* comprende el equilibrio, la bondad, la veracidad, la compasión, la quietud y la paz.