

Dr. Frank Ros

Ayurveda y acupuntura

Teoría y práctica de
la acupuntura ayurvédica

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

AYURVEDA Y ACUPUNTURA

Dr. Frank Ros

1.ª edición: octubre de 2022

Titulo original: *Ayurveda and Acupuncture*

Traducción: *Alicia Sánchez Millet y Carmen Soler*

Maquetación: *Carme Esteve*

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

© 2012, Frank Ros

Publicado originalmente por Lotus Press, USA

(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: 978-84-120755-9-5

Depósito Legal: B-17.087-2022

Impreso en los talleres gráficos de Ingrabar

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

Agradecimientos.....	7
Prólogo de los profesores Dr. Subhash Ranade y Dr. Avinash Lele.....	9
Introducción por el Dr. Carlos D. Chesta.....	11
1. Ayurveda y acupuntura: fuentes y antecedentes.....	15
2. La energética del ayurveda.....	25
3. Las manifestaciones corporales y psicológicas de prana	51
4. Los meridianos de acupuntura en el cuerpo	77
5. Los ciento siete marmas.....	95
6. Las siras de marmapuntura.....	111
7. Las setecientas siras y sus efectos terapéuticos	121
8. Técnicas y tratamiento.....	219
Apéndices	235
Apéndice I.....	237
Gráfico de los meridianos, los marmas y las siras (anterior).....	238
Gráfico de los meridianos, los marmas y las siras (posterior)	239
Apéndice II. Estudio de tres casos prácticos.....	241
Apéndice III. Glosario sánscrito.....	251
Notas.....	257
Bibliografía.....	259
Índice.....	261
Sobre el autor y su obra.....	265

Agradecimientos

Quiero mostrar mi gratitud:

Al Dr. P. H. Kulkarni, exdecano ayurvédico de la Universidad de Pune (India), mi guía en la investigación y mentor durante muchos años.

Al Dr. Anton Jayasuriya (1930-2005), de Sri Lanka, por su gran ayuda en el desarrollo de la marmapuntura.

Al Dr. Subhash Ranade, de Pune (India), mi mentor actual. Este libro está dedicado a su incansable labor divulgativa del ayurveda en el mundo.

Al Dr. Carlos Chesta, de Argentina, por su amistad y la valiosa ayuda prestada para la elaboración de este manuscrito.

Prólogo

La Academia Internacional de Ayurveda (International Academy of Ayurveda – IAA) es la primera institución en India para la enseñanza y divulgación a nivel internacional del ayurveda y para los estudiantes internacionales de ayurveda. Trabajamos en estrecha colaboración con nuestras universidades locales para mantener un excelente nivel en la enseñanza del ayurveda en el mundo.

En febrero de 2013, la IAA celebró una Conferencia Internacional de Ayurveda en Rajkot, India, en colaboración con las universidades de Pune, Gujarat, Jamnagar, Rajkot y con la Asociación Nacional de Medicina Integrada (National Integrated Medical Association – NIMA) y fue un gran placer para mí haber sido el presidente organizador de la conferencia. Nuestro equipo de profesionales ha impartido cursos en muchos países, incluidos Estados Unidos de América, Europa, Canadá, Brasil, Argentina, Chile, Australia, Rusia, China y Japón.

La terapia *marma* –o marmaterapia– y la acupuntura ayurvédica o *siravedhana* –también llamada marmapuntura– constituyen un campo especializado que surge del antiguo *shalya chikitsa* –o cirugía– y que fue originalmente utilizado como terapia por la Escuela Dhanvantari de Cirujanos de la antigua India. Aunque fue prohibida en India por los poderes coloniales, la práctica de la acupuntura ayurvédica, al igual que la del ayurveda, está en proceso de recuperación en India y Sri Lanka.

Nos es muy grato reconocer el estrecho vínculo con el Dr. Frank Ros, un colega y maestro de la acupuntura ayurvédica en Australia. El Dr. Frank Ros, además de ser autor de un libro de referencia de la acupuntura ayurvédica (*Lost Secrets of Ayurvedic Acupuncture* [Los secretos perdidos de la acupuntura ayurvédica], Lotus Press, 1994), ha colaborado también con un capítulo en la obra *Ayurveda and Marma Therapy: Energy Points in Yogic Healing* [Ayurveda y terapia *marma*: puntos de energía de la curación yóguica], Lotus Press 2003, escrita por los doctores Subhash Ranade, Avinash Lele y David Frawley.

El Dr. Frank Ros, doctor y maestro, realiza su labor docente desde hace años en Australia y otros países.

La Academia Internacional de Ayurveda expide un certificado de postgrado a los profesionales internacionales de ayurveda que hayan completado los estudios de *siravedhana*, siguiendo las enseñanzas del Dr. Ros.

PROF. EM. DR. SUBHASH RANADE,
PRESIDENTE DE LA INTERNATIONAL ACADEMY OF AYURVEDA
EXPROFESOR Y DECANO, DEPARTAMENTO DE AYURVEDA,
UNIVERSIDAD DE PUNE, INDIA
EXDIRECTOR DEL ASHTANGA AYURVEDA COLLEGE, PUNE, INDIA

PROF. DR. AVINASH LELE
DIRECTOR, INTERNATIONAL ACADEMY OF AYURVEDA, PUNE, INDIA
PROFESOR, DEPARTAMENTO DE SHALYA CHIKITSA,
TILAK AYURVEDA COLLEGE, PUNE, INDIA
WWW.AYURVED-INT.COM
WWW.AYURVEDAKARMAYOGA.COM

Introducción

Durante el transcurso del tiempo ha sido una constante para todas las personas la búsqueda del bienestar. A partir de esto, en distintas culturas y en diferentes épocas han surgido una amplia gama de métodos para poder superar el dolor tanto físico como existencial.

Aunque muchos de estos métodos aparentan ser muy diferentes entre sí, en realidad todos reflejan esta necesidad de superar el sufrimiento humano. Es dentro de esta misma tónica donde se inserta el sentido de este libro, el de proporcionar a las personas información útil sobre la milenaria ciencia de la acupuntura, enfocada desde la óptica de la medicina tradicional de India, conocida como ayurveda.

El ayurveda es una ciencia milenaria, desarrollada durante miles de años en India por sabios, conocidos como *rishis*, que fueron dejando su legado de sabiduría y conocimiento para el resto de la humanidad. La acupuntura y el conocimiento de los puntos en la superficie del cuerpo que pueden ser usados con fines terapéuticos se han venido desarrollado tanto en el ayurveda como en la medicina tradicional china. En esta, en particular, ocupa un lugar muy importante como método para tratar enfermedades y es, sin duda, el sistema de acupuntura más difundido en la actualidad.

El ayurveda es una ciencia viva, que se adapta a los seres vivos y a sus necesidades. Durante mucho tiempo, el conocimiento de los puntos que en ayurveda son conocidos como *sira* y *marma* estuvo bastante relegado a ciertos círculos, personas –en general, familias– que transmitían este conocimiento sin revelarlo públicamente. Por este motivo, entre otros, la acupuntura ayurvédica, conocida como *suchi-karma* (terapia de agujas), no tuvo un desarrollo tan importante como la acupuntura china, aunque su conocimiento estuvo siempre latente en los principales textos del ayurveda. De hecho, las investigaciones llevadas a cabo por los doctores B. K. Joshi, R. L. Shah y G. Joshi demuestran que el conocimiento de los puntos (*sira*), meridianos (*dhamani*) y zonas vitales (*marma*) se encuentra desarrollado en la *Sushruta Samhita*, un texto básico del ayurveda, escrito hace miles de años (500 a. C.). Sin embargo, estos términos fueron mal interpretados y traducidos erróneamente como venas, arterias y lugares que no se debían lesionar en las respectivas cirugías, ya que el concepto de *marma* se basa en el tipo de lesión o muer-

te que son susceptibles de producir. No obstante, lo fabuloso es que estos puntos o zonas pueden utilizarse para tratar distintos problemas de salud. Esta interpretación equivocada de los textos clásicos, sumada al concepto de «no agresión» que influenció el ayurveda durante mucho tiempo, hizo que la acupuntura no fuera considerada en toda su dimensión dentro de las prácticas de esta ciencia médica.

Con el transcurso del tiempo y la disminución de las diferencias culturales, estos conceptos, que estuvieron latentes y en gran parte ocultos, comienzan a revelarse nuevamente para el beneficio de todas las personas, sin diferencias de razas, culturas ni religión.

Los conocimientos sobre marmapuntura, que incluyen conceptos de acupuntura clásica desde el punto de vista del ayurveda, fueron transmitidos al Dr. Ros por su maestro anglo-indio, Gurukul G. P. Scaife. El Dr. Ros, junto con un pequeño grupo de especialistas, ha desarrollado el *suchi-karma* en todo el mundo.

El sistema de acupuntura ayurvédica integra el concepto de los meridianos y puntos con su denominación internacional similar a los de la acupuntura china, y además incorpora los beneficios de la sabiduría del ayurveda.

Al lector desprevenido puede parecerle que este libro constituye una síntesis de los conceptos de las medicinas tradicionales de India y China. Sin embargo, en realidad se trata de un gran paso para la integración entre dos ciencias que, aunque aparentan ser distintas, comparten los mismos principios básicos —energía, circulación, el concepto de la naturaleza, los cinco elementos, etc.— ya que gran parte de su conocimiento histórico tiene las mismas raíces. Por todo ello, los principios y las técnicas del ayurveda pueden ser utilizados en perfecta armonía por los practicantes de la mayoría de las escuelas de acupuntura.

Sin embargo, no debemos perder de vista que cualquier tipo de conocimiento o técnica utilizado por la medicina puede resultar inútil si no tiene una aplicación práctica. Y es justamente en ese preciso momento, cuando las personas que tengan la posibilidad de practicar *suchi-karma* podrán comprobar su eficacia.

También es en el momento en que el paciente, asistido por su médico, accede al estado de bienestar, en el que se realiza la toma de conciencia de la situación compleja en la que se encontraba inmerso. Para los pacientes es la gran oportunidad de comenzar un nuevo camino, no «hacia» sino «desde» uno mismo, una situación en la que la energía natural del Universo o *prana* comienza a fluir y circular libremente, tanto en el cuerpo físico como en el sutil y emocional, permitiendo así el surgimiento del estado de salud.

La función del médico o terapeuta que utiliza estas técnicas naturales es colaborar a que la persona tome conciencia de su vida, y a partir de enton-

ces, se haga cargo de su existencia. En este proceso, el terapeuta también experimenta la dicha que está inmersa en su ser, ya que encuentra el sentido de su existencia, *dharma* o misión vital, que en su caso consiste en ayudar y ayudarse a vivir plenamente.

A veces se puede caer en discusiones sobre si esta técnica corresponde a un lugar o a otro y sobre a quién le pertenece el conocimiento, pero esto pierde su sentido cuando uno se encuentra cara a cara con el sufrimiento; y en este punto, lo verdaderamente importante es que estos métodos sirvan para mitigar el dolor físico y existencial de las personas.

Aunque este conocimiento se ha mantenido secreto durante mucho tiempo, como una forma de conservar vivas estas enseñanzas, en los nuevos tiempos predominados por la comunicación es una necesidad divulgarlo y hacerlo de uso público, ya que forma parte de nuestro legado como seres humanos.

Estas técnicas deben ser empleadas para mantener la integridad de las personas en aspectos tanto físicos como espirituales y no para manipular o generar más desequilibrios, porque de esa manera volverían a justificar su ocultamiento y no es la tarea adecuada para estas épocas.

Integrar y unificar los conocimientos de salud para que puedan ser accesibles de forma clara y simple a todas las personas, resulta una obligación moral. Basta con pensar en todas las enfermedades y problemas que se pueden evitar utilizando los conocimientos de la acupuntura y las medicinas tradicionales en el ámbito de la práctica médica.

Por todo ello, espero que el siguiente libro sea de utilidad para aquellas personas interesadas en las ciencias de curación. Es mi deseo más sincero que a aquellos que se acercan por primera vez al *suchi-karma* les resulte de mucha utilidad y una fuente de satisfacción personal, como lo ha sido para mí, y para aquellos entendidos en las medicinas naturales, que sirva como estímulo para seguir en el camino.

Me siento muy feliz por haber podido colaborar con el Dr. Frank Ros en la publicación de esta obra *Ayurveda y acupuntura*.

DR. CARLOS D. CHESTA
MAYO DE 2012
ROSARIO, ARGENTINA

El doctor Chesta es médico y profesor de Ayurveda en la Universidad Nacional de Rosario, Argentina, y utiliza la marmapuntura en su clínica.

1

Ayurveda y acupuntura: fuentes y antecedentes

Ayurveda

La palabra *ayurveda* proviene del sánscrito –de *ayus* que significa «vida» y *veda* que significa «ciencia»– y se traduce como la «ciencia de la vida». El ayurveda es el sistema de medicina tradicional de India, cuya práctica tiene más de siete mil años, y se basa en numerosos métodos de diagnóstico y tratamiento que comparten los mismos principios de medicina natural.

La historia del ayurveda se remonta a tiempos inmemoriales y básicamente se encuentra descrita en los *Vedas*, que son los textos más antiguos que existen sobre la vida y la medicina.

Los *Vedas* son escritos sagrados en forma de poemas y cánticos que constituyen una fuente de conocimientos esenciales para la salud del cuerpo, la mente y el espíritu.

Existen cuatro *Vedas* o escrituras mayores que en sus orígenes fueron cuidadosamente memorizados y transmitidos de padres a hijos durante generaciones antes de ser transcritos. Estas cuatro compilaciones mayores son: *Rig Veda*, *Yajur Veda*, *Sama Veda* y *Atharva Veda*; este último contiene referencias de la medicina ayurvédica.

Cuenta la tradición que los conocimientos sobre el ayurveda fueron transmitidos a los *rishis*, o grandes videntes de la antigüedad, en estados meditativos encontrándose cerca del Himalaya o de las grandes montañas del norte de India.

La práctica de la acupuntura surgió a partir de técnicas quirúrgicas en las que los cirujanos hindúes utilizaban agujas. Para el doctor C. Thakkur, reconocido experto y autor ayurvédico, «si nos remontamos a los textos clásicos médicos hindúes, que se supone que fueron escritos aproximadamente hace 7000 años, encontramos que allí se menciona la “terapia de agujas”».

Efectivamente, el *Suchi Veda*, considerado un *upaveda* o escritura secundaria subsidiaria de los *Vedas*, fue escrito miles de años después (hacia

1000 a. C.) y es una compilación completa de las técnicas de punción (acupuntura). Además de la acupuntura, otras técnicas de punción, como la sutura, son mencionadas en este texto, lo que demuestra la conexión irrefutable entre la cirugía y la acupuntura en la antigua India.

La acupuntura fue empleada en India desde tiempos antiguos; algunos estudiosos, como Jayasuriya,¹ creen que la aparición de esta práctica en las inmediaciones de las muy frías laderas del Himalaya fue debida a la falta de disponibilidad de hierbas en esa zona del norte de India.

«La ciencia de la acupuntura tiene sus orígenes en los *Vedas*. La primera referencia a la acupuntura se encuentra en el *Rig-Veda* y en aquel momento existía un texto específico por separado conocido como *Suchi Veda*. En la antigüedad, se utilizaban agujas de bambú o de madera para la acupuntura. Sushruta llama al arte de la acupuntura *vyadhana* o *bhedana karma*».²

«El *Suchi Veda* —o ciencia de la terapia de agujas— fue escrito hace aproximadamente 3000 años y trata en su totalidad sobre la acupuntura. Los hindúes emplean tanto la acupuntura del cuerpo como la de los pabellones auditivos. En la acupuntura corporal, los puntos se denominan *marma* y se pueden usar para curar o para matar. Como práctica curativa, estos puntos son estimulados con el calor emitido al quemar una hierba [*agnikarma*], son masajeados o punzados con diversos tipos de agujas [acupuntura]. Los métodos son esencialmente los mismos [o similares] a aquellos utilizados por los chinos».³

El *Dhanur Veda* es otro *upaveda* y está dedicado a los conocimientos sobre artes marciales. Además de contener instrucciones acerca de los sistemas de armas también incluye técnicas de autodefensa sin armas. Para ello se basa principalmente en los puntos vitales o *marmas* y en cómo curarlos cuando han sufrido un traumatismo o herida.

Con el tiempo, esta ciencia se denominó *marma adi* y se convirtió en una especialidad. A partir de estos conocimientos se desarrolló el *kalaripayat*, una de las principales artes marciales de la India, similar al *kung-fu* y al *jiu-jitsu*.

Las ocho ramas del ayurveda

Hacia el año 1000 a. C, los principios médicos descritos en los *Vedas* fueron minuciosamente recopilados, sistematizados y difundidos; además, fueron sometidos a rigurosas pruebas para comprobar su eficacia. Esto resultó en la definición de las ocho ramas del ayurveda —*ashtanga ayurveda*— que son: pediatría, obstetricia y ginecología, cirugía, toxicología, enfermedades de la región de la cabeza (ojos, garganta, nariz, oídos, boca y dientes), medicina interna, psiquiatría, rejuvenecimiento (geriatria) y virilización.

También se crearon dos escuelas distintas del ayurveda: la escuela Atreya de médicos y la escuela Dhanvantari de cirujanos. Dhanvantari fue el más antiguo e importante vidente del ayurveda; vivió en la ciudad india de Benarés.

Simultáneamente, otras compilaciones fueron puestas por escrito siguiendo los pasos de los *Vedas* y recibieron el nombre de *samhita*. Solo tres de ellas nos han sido legadas y son conocidas como el Gran Trío.

Las tres *samhitas*

Estas tres compilaciones describieron los conceptos del ayurveda que hasta entonces solo estaban disponibles por escrito en los cuatro *Vedas* y los legaron para la posteridad. Se trata de *Charaka Samhita*, *Sushruta Samhita* y *Hridaya Samhita*.

La *Charaka Samhita* es atribuida al gran médico Charaka y constituye un tratado monumental sobre los conceptos generales del ayurveda, en el que se incluye el conocimiento de hierbas, además de otras terapias.

La *Sushruta Samhita* fue probablemente escrita por el gran cirujano hindú Sushruta (h. 500 a. C.) y es también un trabajo impresionante sobre la cirugía. Algunos de sus conceptos quirúrgicos todavía se evalúan en la actualidad y, en algunos casos, han demostrado ser más efectivos que las modernas técnicas quirúrgicas. Las investigaciones actuales demuestran que la acupuntura ayurvédica o *siravedhana* siempre ha formado parte de la *Sushruta Samhita* dentro de la rama de la cirugía (*shalya chikitsa*).

La tercera de las compilaciones, la *Ashtanga Hridaya Samhita*, es atribuida a Vagbhata y consiste en una síntesis de las dos obras anteriormente citadas. El autor, Vagbhata, fue un médico budista que revitalizó el ayurveda con sus escritos.

Siravedhana en la *Sushruta Samhita*

El término acupuntura ayurvédica nos permite diferenciar este sistema de otros como el chino o el japonés y el tratamiento sintomático (moderno) de acupuntura.

En la antigua India, Sushruta utilizó una forma de acupuntura basada en los principios ayurvédicos y en la antigua rama de la cirugía (*shalya chikitsa*) a la que llamó *siravedhana* y que describió en su texto, *Sushruta Samhita*. Sushruta enseñaba la disciplina *siravedhana* –punción de las *siras* con agujas– en la Escuela Dhanvantari de Cirugía.

«*Siravedhana* [acupuntura ayurvédica] y *marma chikitsa* [conocimiento de los puntos *marma*] fueron terapias muy frecuentes y muy aceptadas du-

rante la época de *Rig Veda* y *Atharva Veda* y que florecieron durante el período “Samhita”. Es sorprendente leer los detalles del tratamiento que describe Sushruta. La acupuntura [*siravedhana*], tal como la entendemos hoy, es uno de los componentes de la antiquísima *shalya chikitsa* [cirugía] y es el estudio hindú de la Escuela *Dhanvantari*.⁴

El trabajo de Sushruta sobrevivió, a pesar de las muchas invasiones que sufrió India y la destrucción de muchos lugares de aprendizaje, incluida la antigua Universidad de Malandar, que contenía miles de libros acerca de prácticamente todos los temas conocidos en aquel momento.

Difusión del ayurveda

El gran impulsor del ayurveda fue el emperador Ashoka (330 a. C.), quien tras convertirse al budismo difundió el ayurveda, no solamente en India sino también en países vecinos, y promovió universidades, hospitales y otras instituciones médicas para instruir a los médicos y enseñar a la población.

Fue aproximadamente en esta época cuando la medicina ayurvédica y la acupuntura llegaron a Sri Lanka junto con el budismo. Al parecer, fue precisamente el hijo del emperador Ashoka, que era monje budista, el primero en introducir este sistema médico en Sri Lanka.

Obviamente, la relación cercana entre India y Sri Lanka durante miles de años, significó que estas técnicas pervivieran en ambos países. «Numerosos documentos acerca de la medicina budista y ayurvédica cingalesa escritos en hojas de palmera (Fig. 1) dan fe del antiguo uso de finas agujas de acupuntura»,⁵ como atestiguan los siguientes versos de un antiguo manuscrito (h. 300 a. C.):

*Sé consciente de lo que el pulso revela
Antes de que apliques
La Ciencia de las Agujas de Iswara,
Revelada en los días pasados.*⁶

También los tibetanos recibieron la cultura hindú a través del budismo. Se cree que el concepto budista de no-violencia (*ahimsa*) reprobó la práctica de la cirugía (dissección anatómica), pero en cambio permitió que floreciera la acupuntura, ya que esta no suponía la dissección anatómica.

Las antiguas grandes universidades de Nalanda y Takshashila, en India, fueron importantes centros de aprendizaje no solamente de medicina ayurvédica, sino también de acupuntura ayurvédica.

El presente

Durante los años de dominio británico, el ayurveda fue prohibido y se perdieron muchas prácticas y conocimientos nativos. Pero tras lograr la independencia, el ayurveda fue de nuevo promovido y en 1972, el gobierno indio aceptó oficialmente la famacopea ayurvédica. Más recientemente, en 1995, se concedió al ayurveda el mismo estatus que a la medicina ortodoxa, de manera que se empezaron a distribuir los fondos gubernamentales de manera equitativa entre universidades, escuelas médicas y hospitales ayurvédicos y su contraparte convencional.

En la actualidad, los numerosos estudiosos del ayurveda y la acupuntura han comenzado a descifrar algunos de los más profundos significados que se encuentran detrás de muchos términos de la *Sushruta Samhita*. Los recientes descubrimientos son numerosos y aportan gran cantidad de conocimientos, específicamente sobre cirugía y acupuntura.

Acupuntura ayurvédica

La palabra acupuntura deriva del latín *acus* (aguja) y *pungere* (punción), y significa «punción con agujas». Así pues, entendemos por acupuntura ayurvédica el sistema de medicina tradicional de India consistente en punzar puntos vitales y estratégicos de presión en el cuerpo para curar o prevenir enfermedades.⁷

Las agujas de acupuntura (*suchi*) son insertadas en diversos puntos del cuerpo que reciben el nombre de marma en sánscrito. Los puntos marma se pueden usar para curar o para matar. Como práctica curativa, son estimulados con el calor emitido al quemar una hierba, «son masajeados o punzados con diversos tipos de agujas, en el caso de la acupuntura. Los métodos son esencialmente los mismos [o similares] a aquellos utilizados por los chinos».⁸ Los marmas están conectados por un hilo o canal común que se denomina *nadi*, como las perlas de un collar. Sushruta también llamó a estos puntos de presión *siras*. Por cada uno de estos canales o *nadi* circula la energía vital o *prana*, que se concentra en cada punto vital.

¿Cómo actúa la acupuntura? Una enfermedad es simplemente un desequilibrio entre esta energía o *prana* y su transmisión por las *nadis*. Mediante la punción en los puntos vitales se puede equilibrar la energía y por ende restablecer la salud.

El maestro Sushruta explica en la *Sushruta Samhita* que existen setecientas *siras* –o acupuntos– en el cuerpo que se insertan en los veinticuatro canales

o meridianos (*dhamani*) de prana. El médico utiliza las agujas con cuidado para punzar la sira apropiada que actúe sobre el malestar del paciente. Esto causa una reacción en la sira que se transmite por el cuerpo vía el prana y fluye por los canales pránicos (*dhamani* y *nadi*). La reacción puede ser tanto remota como local en la sira punzada; esto es lo que permite tratar un órgano como el hígado punzando una sira en el pie.

La acupuntura india es llamada acupuntura ayurvédica pues el conocimiento fundamental requerido para comprender y emplear esta práctica comparte los orígenes y las características básicas del ayurveda; utiliza los mismos conceptos de energías, humores, elementos, órganos y tejidos y se basa en la teoría del *tridosha*, los cinco elementos. También comparten las mismas formas de diagnóstico, así como su concepción del mundo y de la naturaleza, por lo tanto es razonable llamarla acupuntura ayurvédica.

Esta terapia suele usarse en combinación con tratamientos de masaje, hierbas medicinales y *panchakarma*. Es un mismo sistema que varía solo por la aplicación de agujas en los puntos (*sira*) y zonas (*marma*) donde otros suelen practicar el masaje.

Además, como ya hemos visto, la acupuntura es una disciplina relacionada con la cirugía ayurvédica, una de las ocho ramas reconocidas del ayurveda.

Originariamente, las agujas utilizadas en la acupuntura ayurvédica estaban fabricadas de piedra y madera y solo más tarde empezaron a hacerse en metal.

Como señala el Dr. Nagpal,⁹ algunas de estas agujas «de diferentes tamaños y hechas de hierro, cobre y bronce» han sido encontradas donde estaba ubicada la antigua Universidad de Takshashila (Taxila), en India.



FIGURA 1: ANTIGUO MANUSCRITO DE HOJA DE PALMERA DE SRI LANKA

Aclarando conceptos: sira, dhamani, nadi y marma

Sira

La palabra sánscrita *sira* ha sido habitualmente traducida por «vena». Este error de interpretación hizo que no se otorgara a la acupuntura ayurvédica su auténtica dimensión.¹⁰

«Las ideas rígidas y equivocadas reinaron y arruinaron la gran ciencia del ayurveda, y además la falta de disponibilidad de diagramas e ilustraciones también tuvo incumbencia. Esta es la razón por la cual aún hoy *dhamani* y *sira* son equivocadamente interpretadas como arteria y vena que transportan sangre».¹¹

Por lo tanto, cuando alguien no familiarizado con el tema traduce «punzar una vena o sira», se puede entender fácilmente como sangría, un proceso por el cual una vena es punzada para liberar sangre con fines terapéuticos. En realidad, para el ayurveda, la sangría recibe el nombre de *rakta moksha*.

La sira es un punto en la superficie de la piel, o punto de acupuntura. Esta sira es muy parecida a un tubo que conecta la parte externa de la piel con su destino final en un canal más profundo y por donde circula la energía vital conocida como prana o *rasa*.

Al pinchar con una aguja el punto sobre la piel, estimulamos este pequeño canal (*sira*) que conecta con el canal más profundo (*dhamani*) y el cual eventualmente estimula otras estructuras orgánicas (por ejemplo el corazón, hígado, etc.) por medio del prana o *rasa* (Fig. 2).

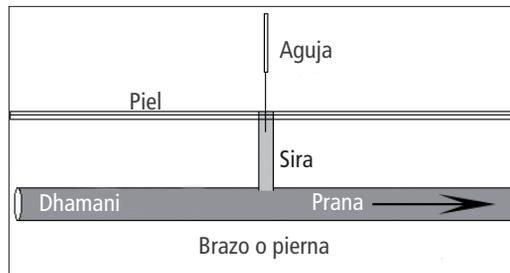


FIGURA 2: ESQUEMA DE LA PUNCIÓN EN UN PUNTO (SIRA) Y LA RELACIÓN CON EL CANAL (DHAMANI)

Dhamani

La palabra *dhamani* ha sido habitualmente mal traducida por arteria, cuya función es la de transportar sangre. Sushruta definió *dhamani* (y *sira*) como el canal que transporta *rasa*, el micro nutriente invisible, tradicionalmente llamado prana, *ki* o *chi* en Oriente.

Según la *Sushruta Samhita*, «es el *rasa* lo que fluye en la *dhamani* y no la sangre». ¹²

«La esencia sutil de los cuatro tipos de alimentos que ingerimos fluye por estas *dhamanis*; los chinos la llaman *Qi* [*prana*], Acharya Sushruta la llama la fuerza vital más sutil (*param sukshma rasa*)». ¹³

Por lo tanto, las *dhamanis* son canales o meridianos invisibles principales que conectan con estructuras como el hígado o los riñones y mediante las cuales se puede actuar terapéuticamente en el funcionamiento de estos órganos.

Sushruta explica que existen veinticuatro *dhamanis* en el cuerpo humano y que están relacionadas con los doce órganos (hígado, riñón, corazón, etc.), a razón de dos *dhamanis* por órgano; uno que fluye por el lado izquierdo y el otro por el derecho del cuerpo, de manera que cada órgano influye sobre ambos lados del cuerpo humano. Así, el corazón tiene un meridiano o *dhamani* en el brazo izquierdo y uno en el brazo derecho; ambos se conectan en el corazón.

Nadi

La palabra *nadi* significa «tubo o caño hueco» y siempre se ha pensado que describe los canales que transportan el *prana* o fuerza vital a diversas estructuras como los *marmas*. En este libro, ambos términos, *nadi* y *dhamani*, son generalmente intercambiables. Todas las *dhamani* son formas de *nadis*, pero no todas las *nadis* son *dhamanis*. Para ser técnicamente exactos, las *nadis* son los meridianos que transportan *prana* a los ciento siete puntos *marma* y a los *chakras*, así como a los órganos de los sentidos –por ejemplo, órganos de la vista–, mientras que las *dhamanis* se refieren a los meridianos que transportan *prana* a las aproximadamente setecientas *siras* o puntos de acupuntura –algunas de las cuales están en áreas de *marma*– insertadas en un canal cuyo flujo entra o sale de un órgano, por ejemplo, el hígado.

Los dos canales o meridianos adicionales conocidos como vaso concepción (VC) –*artava nadi*– y vaso gobernador o ministro (VG) –*shukra nadi*–, no están relacionados directamente con ninguno de los doce órganos y son llamados *nadi* en vez de *dhamani*. Esto es probablemente debido a la delegación de importancia, o sea, que las interacciones de las *nadis* se consideran más complejas que las de las *dhamanis*.

Además, el flujo a través de los meridianos de los órganos es circular y forma un circuito cerrado, mientras que el flujo a través de las *nadis* vaso concepción y vaso gobernador tiene su propio circuito cerrado.

Marma

Los marmas son grandes centros de acumulación de prana, y por ello zonas mucho más sensibles al trauma y las heridas. Los marmas siempre comprenden una sira o más, mientras que las siras no siempre están asociadas a uno de los ciento siete marmas; es más, algunos marmas tienen una misma sira en común.

Sushruta trató a muchos guerreros con heridas letales en los marmas, y de ahí su inclinación a garantizar que los marmas no fuesen lastimados en las batallas ni en los tratamientos de cirugía u otras terapias invasivas.

Los marmas son, por tanto, zonas del cuerpo específicas más susceptibles a las heridas, mientras que las siras son estructuras en forma de tubo que transportan el prana desde las dhamanis o meridianos hacia la piel, en la superficie exterior del cuerpo, donde terminan en una pequeña zona o punto específico. Este es el punto donde punza la acupuntura ayurvédica.

«Mientras los marmas más pequeños pueden ser llamados puntos, los marmas más grandes son más exactamente descritos como regiones o zonas». ¹⁴ Los puntos reciben el nombre de siras y las zonas, el de marmas, pues contienen una o más siras.

Conclusión

A medida que nuestro mundo se dirija hacia un sistema de medicina integral, la adaptación del ayurveda y de la acupuntura ayurvédica se convertirán en pilares fundamentales para su desarrollo. Como parte importante de este sistema, los profesionales de ayurveda podremos mejorar la salud general utilizando esta ciencia de salud natural tan antigua como vigente.

El motivo de cualquier ciencia es investigar y expandir más el conocimiento original existente sumando otros nuevos, por ello, la práctica de la medicina ayurvédica no puede permanecer hoy como antaño en India. Como una ciencia viva y muy valiosa, debe ser adaptada a las circunstancias y a los lugares en donde sea necesario practicarla, mejorándola con conocimientos adecuados.

2

La energética del ayurveda

Prana: la energía sutil

La acupuntura ayurvédica, así como el mismo ayurveda, se fundamenta por completo en el concepto de prana, que es la energía sutil que mantiene a todos los seres vivos y sanos. El prana en el ayurveda es el equivalente al concepto chino y oriental del *chi*.

Para Dash¹⁵ el prana es un tipo sutil de bioenergía que también se conoce como fuerza o impulso vital. Esta fuerza vital mantiene vivas a las personas y a otros seres, además de los vegetales. De hecho, cuando una persona ingiere vegetales frescos –verduras, frutas–, incorpora prana, que luego es absorbido por el cuerpo para desempeñar sus funciones vitales. El prana también penetra en el cuerpo a través de la respiración, como muestra su etimología, ya que proviene de la raíz sánscrita *an*, que significa «inspirar».

Para Svoboda,¹⁶ «uno recibe el prana, la fuerza vital, tanto del aire como de los alimentos. El cuerpo se sentirá con menos apetito si la respiración es buena, ya que dependerá de una menor cantidad de alimentos para incorporar el prana». Por ello, los alimentos que han sido cocinados o calentados en un horno microondas tienen una menor cantidad de prana, dado que este se disipa al emplear este método. Además, una deficiencia de prana en los alimentos –ya sean precocinados, procesados o cocinados en microondas– puede provocar obesidad, ya que la persona necesita comer más para compensar la falta de prana.

Después de ingresar en el cuerpo, el prana circula a través de varios canales sutiles o nadis, luego pasa a los meridianos de los órganos o dhamanis y a través de estas llega a los puntos o siras (canales en miniatura) para poder así controlar, estimular y mantener vivo el organismo. Tal como explica Iyengar¹⁷ «las nadis [canales de bioenergía] penetran el cuerpo desde la planta de los pies hasta la coronilla de la cabeza... en ellos está el prana, el aliento de vida».

«Prana es la energía que permea el Universo en todos los niveles. Es la energía física, mental, intelectual, sexual, espiritual y cósmica. Todas las

energías vibrantes son prana. Es el movimiento primordial de toda actividad. Es la energía que crea, protege y destruye». ¹⁸ Por consiguiente, el prana es la fuerza o impulso subyacente a todos los seres vivos y es fundamental para sostener la vida.

Una vez ha ingresado en el cuerpo, el prana asume cinco funciones distintas, que Feuerstein ¹⁹ define como:

- Prana: la fuerza vital que se incorpora al cuerpo
- Apana: la fuerza vital que se expulsa
- Vyana: la fuerza vital que se difunde y circula
- Samana: la fuerza vital que asimila los alimentos
- Udana: la fuerza vital relacionada con la producción del lenguaje

Frawley ²⁰ explica que «toda la energía material es un desarrollo de energía pura, que es en sí misma el poder de la vida», de manera que el prana está involucrado en todas las funciones vitales de los seres humanos. De hecho, es la matriz sobre la que se desarrollan las otras energías conocidas en el ayurveda como los tres humores (*tridosha*) y también los cinco elementos (*pancha mahabhutas*).

Antiguamente, el ayurveda consideraba que la pura energía (*prana*) y la pura conciencia (*Purusha*) estaban juntas e interrelacionadas y que ambas estaban contenidas dentro del mismo vehículo físico que es el cuerpo. «Toda energía encierra el funcionamiento de una voluntad consciente. La energía es voluntad en acción en el mundo exterior. Tras la voluntad está la sensibilidad o la conciencia como poder de determinación. Prana es también Purusha; la energía también es el Espíritu Primordial». ²¹

Purusha puede verse afectado tanto por ideas como por acciones psicológicas o espirituales correctas o no, las cuales de esta manera son capaces de conducir al cuerpo hacia la salud o hacia la enfermedad.

Charaka aclara este tema cuando hace referencia a las diferencias entre la conciencia (*Purusha*) y la energía (*prana*), ya que él considera que Purusha es diferente de los «seis elementos» –los cinco elementos más prana–, los cuales de todas formas surgen de Purusha. «Purusha consta de seis *dhatu* (elementos) a saber, cinco mahabhutas (en su forma sutil) y conciencia». ²²

Charaka, influenciado por la filosofía Samkhya, consideraba que la conciencia era parte de prana y prana parte de la conciencia, de acuerdo con las creencias religiosas de la época.

Así pues, la importancia del prana es total, «gobierna todas las actividades

cerebrales superiores. Las funciones de la mente, la memoria, el pensamiento y las emociones están todas bajo el control de prana». ²³

Por lo tanto, el prana está implicado en las enfermedades, tanto psíquicas como del cuerpo físico. Y por ello, las terapias que incluyen el tratamiento de prana también pueden emplearse para las enfermedades psicológicas.

El prana es la fuerza que rige todas las acciones de los organismos vivos y está subyacente en todas las acciones en el Universo. En la atmósfera, es la fuerza impulsora del viento (*vayu*), y en el cuerpo, es la fuerza del viento interno llamada *vata*. Aparece tanto a nivel atómico como molecular y también subatómico, ya que el movimiento dentro del átomo (por ejemplo, el de los electrones) está relacionado con prana y *vayu* (viento).

Acharya Sushruta, padre de la cirugía, lo llama *param sukshma rasa*, y dice de él: «La función de *param sukshma rasa (prana)* es nutrir el cuerpo de manera continua durante las veinticuatro horas [del día]. A través del meridiano del riñón nutre los oídos, en tanto que por el de la vesícula biliar nutre los ojos. Este *rasa* es responsable del crecimiento, sustento de la fuerza vital del cuerpo y de la curación de las enfermedades, por lo tanto es esencial para los tratamientos. Su función está a un nivel subconsciente y no puede ser medida de forma objetiva. De acuerdo con Sushruta, su mecanismo de acción no puede ser conscientemente definido». ²⁴

Prana y acupuntura

Dado que el prana se obtiene fundamentalmente a través de la respiración y es transportado por las moléculas de oxígeno, es lógico realizar ejercicios de respiración para controlarlo. Pero el prana también puede ser controlado mediante la acupuntura o cualquier terapia que influya sobre el flujo de la energía pránica. En consecuencia, *marma chikitsa* o *chikilsa*, que incluye las técnicas de acupuntura y el masaje de los puntos *marma* puede también ser considerado una forma sutil de *pranayama*.

La acupuntura ayurvédica es fundamentalmente un sistema basado en la energía, que considera que todas las cosas son una manifestación real de la energía (*prana*), que a su vez deriva de la pura consciencia (*avyakta*), surgida esta de la unión de la consciencia universal elemental, o Purusha, y la materia primordial, o Prakruti.

El cuerpo humano es, de hecho, un reflejo del Universo y es a través de su energía que surgen todas las cosas vivas.

El propósito de la acupuntura ayurvédica consiste, pues, en devolver el

equilibrio al cuerpo (un microcosmos) y ponerlo en armonía con el Universo (el macrocosmos). Esto se logra gracias a la manipulación de la energía mediante las agujas de acupuntura (*suchi*) insertadas en distintos puntos estratégicos (*sira*), que se ubican en meridianos (*dhamani*). El resultado de esta acción es la generación de un estado interno de salud o reequilibrio (homeostasis).

Los cinco elementos (*pancha mahabhutas*)

Además de la energía pránica también existen otros cinco elementos primordiales que conforman el substrato básico del Universo. Estos cinco elementos forman parte de la materia –el aspecto más burdo de la ecuación cósmica– y sus atributos son progresivamente más físicos, según consideraciones de Charaka. Estos elementos primordiales son los estados gaseoso, radiante, líquido y sólido de la materia y están representados por el viento/aire, el fuego, el agua y la tierra, respectivamente, siendo el éter el quinto elemento, el que representa el aspecto etéreo de la materia.

Es interesante recordar que este conocimiento de los cinco elementos fue introducido por Tsou Yen en la medicina china hacia 200 a. C, después de recibir este concepto ayurvédico a través del budismo.

«Los importantes trabajos (*samhita*) que forman el cuerpo de medicina ayurvédica, fueron fundados (igual que las otras cuatro ciencias de India) sobre las teorías de la respiración, de los humores [VPK] y de los elementos constituyentes del microcosmos y el macrocosmos. Este concepto es totalmente diferente a la hipótesis china, que se refiere solo a los dos principios (*yin-yang*) y los ocho trigramas para explicar la perpetua transformación de las cosas, tanto en el mundo físico como moral.

Tsou Yen (h. 305-240 a. C) trató de amalgamar las ideas chinas con nuevas nociones del Oeste que probablemente recibió de visitantes de India. De esta forma, introdujo una importante innovación en China, esto de los cinco elementos (*wu-shing*) y su circulación, su destrucción y la génesis de estos cinco agentes naturales».²⁵

En Japón, que también incorporó el budismo y los principios del ayurveda, los cinco elementos reciben el nombre de *godai* que significa los «cinco grandes».

Todas las formas materiales están constituidas por estos cinco elementos, pero en diferentes proporciones, y de esta manera brindan a las sustancias sus estructuras y cualidades reconocibles. Por ejemplo, una piedra tiene lógicamente una proporción mayor del elemento tierra. Pero también debe tener

algo de agua para que las partículas de tierra se cohesionen; además, debe contener algo del elemento fuego –en general proporcionado por el Sol–, ya que de no ser así, la piedra no tendría temperatura y estaría totalmente fría. Además, y como demuestra la ciencia, nada en el Universo material es totalmente sólido y existen «espacios» entre las diversas partículas atómicas que constituyen la materia, a pesar de que las percibimos como sólidas.

En su función de generar vida, el prana fluye desde la existencia sutil hasta la esfera física y permite que se desarrollen los cinco elementos. Estos aparecen siguiendo un orden progresivo desde lo sutil a lo burdo o grueso: éter, viento, fuego, agua y tierra. Para el ayurveda estos son los cinco grandes elementos (*pancha mahabhutas*).

En su origen, estos cinco elementos son de una naturaleza muy sutil, no pueden ser percibidos y reciben el nombre de *tanmatras* –o cuantos de energía. Sin embargo, al desarrollarse en la naturaleza, devienen cada vez más físicos hasta que los podemos percibir con el ojo humano. En este punto son denominados *mahabhutas*. Los mahabhutas forman el mundo material, pero también necesitan del prana para generar movimiento y, específicamente, para mantener la vida. Como ejemplo, no hay duda de que el agua existe en la humedad del aire aunque no pueda ser vista, ya que constituye una forma muy sutil de este elemento. Cuando esta se condensa, forma gotas de agua o lluvia que sí pueden ser observadas.

Cada elemento está específicamente relacionado con uno o más órganos o tejidos, así como con la formación y regulación de fuerzas o energías adicionales en el cuerpo, como son las tres energías humorales (*tridosha*), la inmunidad (*ojas*) y el metabolismo (*agni*). Así por ejemplo, podríamos definir agni, como prana más fuego.

Éter

Akasha en sánscrito –de *kash*, «espacio, aquello que no tiene resistencia»–, el éter es el principal elemento y el más sutil. Es el primero que se conecta con el prana en el desarrollo del cuerpo. Es el espacio o área (matriz) en que circulan los electrones dentro del átomo. Éter también significa «espacio» y conforma la trama sutil sobre la que posteriormente se construye el cuerpo.

Aunque se suele llamar quintaesencia a lo primordial, en realidad se trata del quinto elemento o éter. En marmapuntura, la energía primordial es el prana, pero para los antiguos, el elemento primordial, la base de la materia, era el éter, lo que demuestra la importancia que le otorgaban.

El éter era considerado de naturaleza esencialmente gaseosa, radiante, lo

que no es muy diferente del éter más físico, que es una forma de alcohol y gas anestésico.

La fórmula química del éter (éter de dietílico) es la siguiente: CH₃-CH₂-O-CH₂-CH₃.

Las cualidades del elemento éter son las mismas que las del alcohol: fuera del cuerpo enfría y seca; mientras que dentro del cuerpo, en la proximidad del fuego, es secante y caliente.

El éter es la materia que se prende al acercar una llama, se hace luminoso. El éter, con sus cualidades originales frío y seco, aporta materia al fuego, igual que la madera a una hoguera.

Como veremos más adelante, estas cualidades pueden provocar la desarmonía en el cuerpo, pero también pueden hacer que la recupere.

Viento

En sánscrito *vayu* –de *va*, que significa «movimiento, oscilación, vibración», el viento o aire, es el inductor de la acción o del movimiento, no solo físicamente sino también en los aspectos más sutiles, como por ejemplo, el movimiento de los pensamientos. A menudo, una perturbación del viento puede causar tanto la falta de movimiento como el exceso, por ejemplo, un tornado. Lo mismo sucede en el cuerpo, puede producirse una falta o un exceso de movimiento o acción.

El viento, que contiene prana, está representado por el movimiento en el átomo, especialmente de los electrones, que circulan orbitando alrededor de su núcleo.

En el cuerpo, el viento posee las cualidades generales de enfriar y secar, de forma similar a las cualidades fundamentales del éter. El viento o aire participa en la transmisión de impulsos nerviosos, en el movimiento de las articulaciones y de los músculos, en la circulación de ideas en el cerebro; es necesario para que se produzca cualquier acción.

Fuego

El tercer elemento en orden de sutileza es *tejas* –fuego o radiación–; se origina con el movimiento de las partículas primordiales, que resulta en fricción o calor. La cualidad del fuego es, obviamente, el calor, pero también es secante y, por tanto, similar a las cualidades secundarias del éter.

El fuego interviene en el «proceso de cocción» del cosmos y del microcosmos (cuerpo). El fuego permite modelar y dar la forma adecuada a la materia, del mismo modo que la masa nunca se transformaría en torta si no se cociera.

El fuego también interviene en el metabolismo del cuerpo y en el sistema hormonal, que requiere en gran medida del fuego. Así, por ejemplo, una actividad excesiva de la hormona tiroidea puede acelerar el metabolismo, lo que se traduce en pérdida de peso y sensación de calor.

El fuego es la energía potencial (o latente) alojada en el átomo; si se libera violentamente produce un calor extremo, como por ejemplo, una explosión nuclear.

Agua

El agua, *jala* o *ap* en sánscrito, es el elemento que proporciona cohesión y permite la fluidez en el cuerpo. Favorece el transporte de los nutrientes, por ejemplo, en la sangre y el plasma, y previene la acumulación excesiva de los otros elementos. Las cualidades del agua evitan la rigidez y falta de movimiento, por ejemplo, de una piedra.

El agua permite mantener el cuerpo a la temperatura adecuada y tiene la acción primordial de controlar el fuego. Cuando hay una deficiencia de agua en el cuerpo, aumenta la sequedad, la rigidez y la congestión de la circulación de la sangre, ya que esta se espesa cuando le falta agua, en forma similar a lo que produce el viento.

El agua es el elemento más común en el cuerpo humano y por lo tanto está relacionada con la mayoría de las actividades del cuerpo. Ayuda a eliminar las impurezas del cuerpo (toxinas) que son producidas ya sea como un derivado de la digestión celular (endotoxinas) o por la absorción de material inadecuado para el cuerpo (exotoxinas). Este proceso de eliminación lo llevan a cabo los riñones.

El agua también interviene en el proceso de asociación de ideas relacionadas en la mente y permite el flujo apropiado de pensamientos, lo que finalmente se encuentra en el inicio de la creación y desarrollo de innovaciones e inventos.

El agua es la fuerza o energía de cohesión entre las diversas partículas atómicas (protón, neutrón, electrón) y entre unos átomos y otros. Es el elemento principal de *kapha*, que es tierra y agua, también es un elemento importante de *pitta*, que es fuego y agua, y es el elemento esencial de *vata*, ya que una carencia de agua equivale a un aumento de *vata*, aparte de que la eliminación de líquidos es una función de *vata* que realiza especialmente por medio de los órganos de la zona *vata* del cuerpo, situada por debajo del ombligo.

Tierra

En sánscrito *prithvi*, la tierra es el aspecto concreto de la naturaleza o el estado sólido de la materia. Este elemento favorece el crecimiento y la solidez, y es necesario para la gestación de los seres vivos. Evita que el cuerpo se desplome como una gelatina, ya que le proporciona estabilidad. Está relacionado con el sistema músculo-esquelético, que es el que da la estructura al cuerpo.

El elemento tierra en exceso produce rigidez en las articulaciones corporales y dificulta su movimiento. Además, favorece el aumento de peso por el músculo, la grasa o ambos. También puede provocar exceso de vello corporal.

Cada uno de los elementos se desarrolla desde lo más sutil a lo más físico en el orden antes descrito. El prana fluye a través de cada uno de ellos y participa de todos los procesos.

«El ayurveda concibe el cuerpo humano y sus experiencias sensoriales como manifestaciones de la energía cósmica [prana] expresada en los cinco elementos... estos elementos surgen de la pura consciencia cósmica».²⁶

Los ciclos del prana y los cinco elementos

Según Charaka y otros autores, la pura conciencia (Purusha) creó el cosmos por medio de energía (*prana*) y materia (*akasha*). Una vez completó esta primera etapa, continuó su evolución hasta la creación de la vida. Esto fue así gracias a la generación de movimiento entre la energía (*prana*) y las partículas de materia (*akasha*). Este movimiento, una forma de viento sutil, hizo que surgiera el segundo elemento físico, que es el viento. Este elemento fue llamado *vayu*, que significa «viento». Es también el vehículo mediante el cual el prana descendió por completo del reino sutil al universo físico vital y el cuerpo. Como señala Svoboda, el prana está contenido en las moléculas de oxígeno y consecuentemente es tomado por el cuerpo a través del aire (viento).

El viento, mediante su movimiento, también provocó una fricción entre las partículas de materia, que generó calor, es decir, fuego. El fuego a su vez fundió algunas de las partículas existentes para formar un tipo especial de líquido, que el ayurveda considera el generador del agua, y que al mezclarse con partículas existentes de materia produjo una especie de barro, que al solidificar formó la tierra. Esta etapa final se completó cuando comenzó la vida.