



DR. FRANK ROS

# AYURVEDA Y ACUPUNTURA

## TEORÍA Y PRÁCTICA DE LA ACUPUNTURA AYURVÉDICA

 Ediciones  
Ayurveda

# Ayurveda y acupuntura



Dr. Frank Ros

# Ayurveda y acupuntura

Teoría y práctica de  
la acupuntura ayurvédica

**एव** | Ediciones  
Ayurveda

La intención de este libro no es tratar, diagnosticar o 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](http://www.cedro.org)) si necesita algún fragmento de esta obra.

© Frank Ros, 2012  
© de la presente edición:  
Ediciones Ayurveda – Kalibulikana, S.L.  
Mahón 26, 1º 2ª – 08022 Barcelona  
[www.edicionesayurveda.com](http://www.edicionesayurveda.com)

Diseño de cubierta: Lorena Cárdenas Fuenzalida  
Maquetación: Carme Esteve

ISBN: 978-84-938929-4-4  
Depósito legal: B-14808-2013

## 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](http://WWW.AYURVED-INT.COM)  
[WWW.AYURVEDAKARMAYOGA.COM](http://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,<sup>1</sup> 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*».<sup>2</sup>

«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».<sup>3</sup>

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*.<sup>4</sup>

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»,<sup>5</sup> 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.*<sup>6</sup>

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 (disección anatómica), pero en cambio permitió que floreciera la acupuntura, ya que esta no suponía la disección 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.<sup>7</sup>

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».<sup>8</sup> 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 cana-

les 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,<sup>9</sup> 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.<sup>10</sup>

«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».<sup>11</sup>

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).

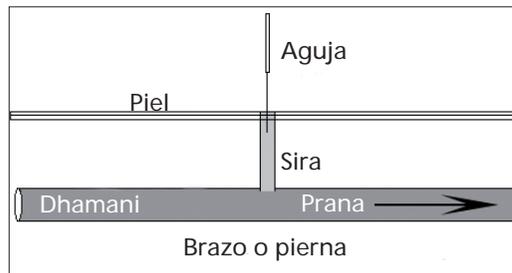


FIGURA 2: ESQUEMA DE LA PUNCIÓN EN UN PUNTO (SIRA) Y LA RELACIÓN CON EL CANAL (DHAMANI)

### 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». <sup>12</sup>

«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*)». <sup>13</sup>

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 *dhamanis* 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». <sup>14</sup> 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 Dash<sup>15</sup> 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,<sup>16</sup> «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 Iyengar<sup>17</sup> «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

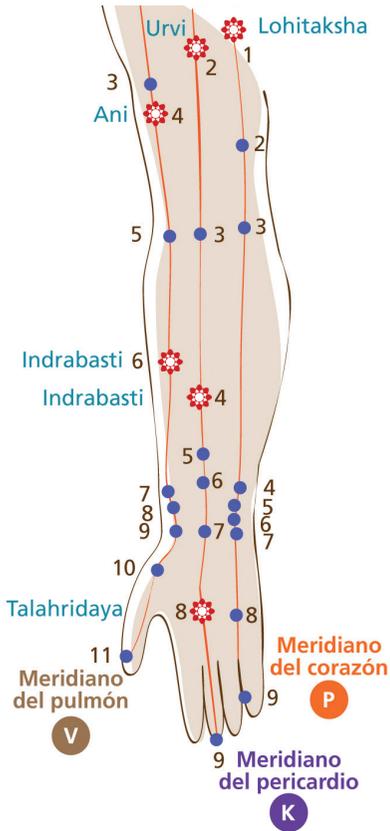


FIGURA 24

*Terapia de marma ani:* controla el tono muscular.

*Punción:* insertar la aguja perpendicularmente a 0,5 anguli de profundidad. Se puede aplicar el agnikarma.

### P 3

*Localización:* se encuentra en la parte interna del brazo, 3 anguli por debajo del pliegue axilar y 6 anguli por encima de P 5, del lado radial del músculo bíceps braquial, en un surco.

*Indicaciones:* dolor en la parte interna de brazos, asma, epistaxis.

*Punción:* insertar la aguja perpendicularmente a 0,5 anguli de profundidad.

### P 2

*Localización:* se encuentra en la depresión, a 6 anguli de la línea media o a 2 anguli lateralmente en el medio de la clavícula.

*Indicaciones:* dolor y opresión en pecho, dolor en hombros y brazos, dolor de espalda, disnea, tos.

*Punción:* insertar la aguja perpendicularmente a una anguli de profundidad. Se puede aplicar el agnikarma.

### P 1\*

Punto de alarma frontal del órgano pulmón y de los canales que aportan músculo (*mamsavaha srotas*)

Forma parte del marma apalapa

*Localización:* se encuentra una anguli por debajo de P 2, a 6 anguli de la línea media o a 2 anguli lateralmente en el medio de la clavícula, a la altura del primer espacio intercostal.

*Funciones:* forma parte de marma apalapa, por lo que es útil para regular el sistema nervioso autónomo, controla los canales del sistema nervioso (*majjavaha srotas*).

*Punción:* insertar la aguja oblicuamente a 0,5 anguli de profundidad. Se puede aplicar el agnikarma.

**V 15\***

Punto dorsal del corazón y de los canales por donde circula prana (*pranavaha srotas*)

*Localización:* se encuentra a 1,5 anguli hacia fuera del borde inferior de la apófisis espinosa de la quinta vértebra torácica.

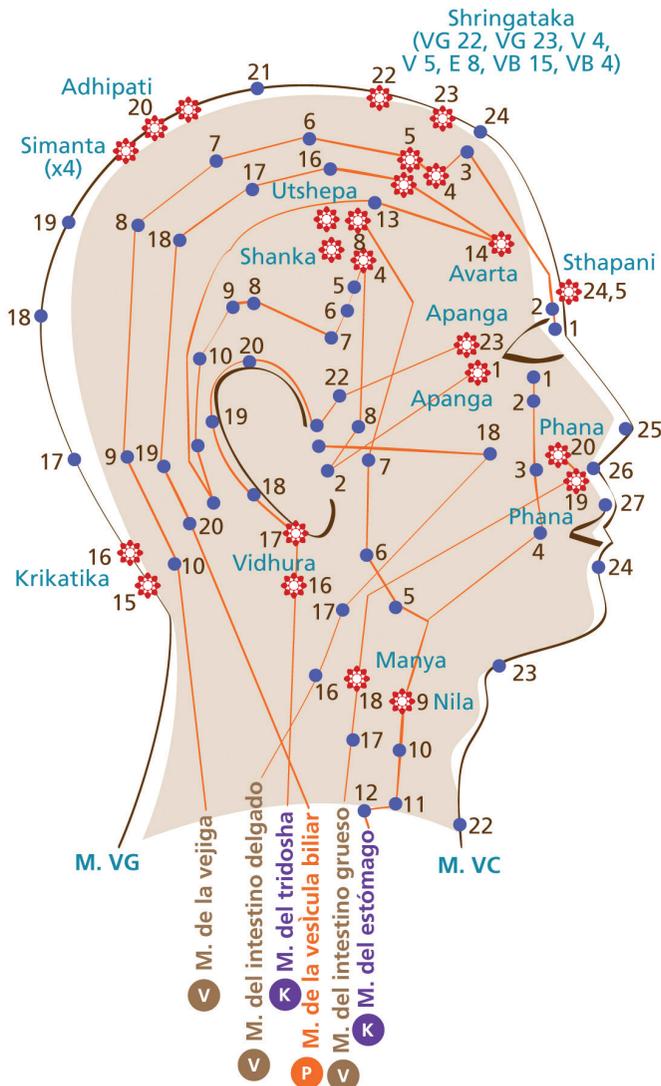


FIGURA 31