



Ayurveda

La dinámica de la fuerza vital

Dr. Marcus de Oliveira, D.Ay.

AYURVEDA LA DINÁMICA DE LA FUERZA VITAL

*Dr. MARCUS DE OLIVEIRA TELES, D.Ay.
Centro Ayurveda México.*

LAS TRES GRANDES FUERZAS CÓSMICAS

De acuerdo con los antiguos videntes de la India, según grabado en los mantras del *Rig Veda*, la más antigua de las escrituras de la India, existen tres fuerzas básicas. Antes que nada, existe un principio de energía que ofrece fuerza, velocidad, dirección, animación, motivación. La vida no es más que un juego de fuerzas que continuamente están cambiando. La ciencia moderna confirma que la materia es energía y lo que parece sólido no es más que la apariencia estática de innumerables y sutiles fuerzas en movimiento.

Esta energía vital fue llamada *Prana*, que significa el aliento principal o fuerza vital (de la vida). Toda la energía sigue un movimiento de inhalación y exhalación como es la respiración. Toda la energía material es un desarrollo de energía pura, la cual es poder de la vida misma; energía es vida. Los antiguos sabios percibían la energía del universo como la manifestación de la fuerza vital, siempre buscando una mejor vida, consciencia, libertad y desarrollo creativo.

Oculto en toda energía está el trabajo de una voluntad consciente. En el mundo exterior la energía es voluntad en acción. Detrás de la voluntad está la consciencia como poder de determinación. Así pues, este Prana también fue llamado Purusha, el espíritu fundamental. La vida es el ser, el principio de la consciencia. Se manifiesta en la naturaleza como la función de la inteligencia detrás del movimiento de la energía. Esta inteligencia natural u orgánica es consciente y segura en su plan y método; no consciente por elección o intención, sino intuitiva y espontáneamente un movimiento de belleza y armonía pura. Su gloria está manifiesta en toda la naturaleza, desde las flores hasta las estrellas.

La segunda de esta tríada fue percibida por los sabios o videntes como un principio de luz, o radiación. La energía es luz. La energía, al moverse, se transforma y emite luz y calor. Existe una calidez natural en toda vida, y una luz natural en toda energía. Existe en toda vida un principio de reflexión, una transparencia que se manifiesta como inteligencia y consciencia. Por lo tanto, en todas las reacciones químicas está contenido el poder de la luz como la habilidad de transformación propia de la consciencia. Dentro de la primera chispa está latente la luz de la consciencia más elevada.

La tercera de estas fuerzas fue visualizada como un principio de cohesión. En toda manifestación existe una unidad común. Existe una interconexión de fuerzas en un solo ritmo. Existe una afinidad de fuerzas en la cual básicamente están unidas en gran armonía. Esta cohesión fue visto no tan solo como una propiedad química sino también como revelación de un intento consciente. Manifiesta el poder del amor. El amor es la fuerza real que mantiene a todas las cosas unidas.

Estas tres cosas son una sola; la vida es luz, la cual es amor. El principio energético (vida) posee una radiación (luz), la cual tiene un poder de unión (amor). Debemos siempre buscar una mejor vida, la luz, y amor, pues esto es la naturaleza del universo mismo.

En los Vedas, el espíritu de la vida fue simbolizado como el gran dios Indra, el matador de dragones y el que blande o controla el rayo (Sánscrito *vajra*). El espíritu de luz es venerado como Agni, el dios del fuego, la divinidad de la visión y del sacrificio. El espíritu de amor fue venerado como Soma, el néctar de la inmortalidad. Oculto en estos mantras crípticos está el código fundamental de todas las leyes cósmicas, la llave a todos los niveles de función de la fuerza universal. Por medio de estos mantras podemos aprender a equilibrar y controlar los humores que ellos gobiernan. Esto no sólo crea salud sino que también ofrece la base para el rejuvenecimiento de la mente y la transformación de la consciencia. El Ayurveda Y otras ramas

de la Ciencia Védica, como el Yoga, son el desarrollo de las primeras revelaciones del Veda en direcciones particulares.

Estas mismas tres deidades, o principios de vida, luz y amor, se reflejan también en la antigua mitología Europea. Por ejemplo, Zeus, Apolo y Dionisio fueron venerados por los Griegos, aunque aquí el simbolismo es más poético y menos místico.

Estas tres fuerzas, vida, luz y amor son simbolizadas por los tres elementos de aire, fuego y agua. De acuerdo con la antigua mitología, en el principio la tierra y el cielo eran uno. No había espacio entre ellos en el cual los seres vivientes pudieran manifestarse. Luego, por voluntad del Creador, los dioses existieron y separaron el cielo y la tierra, separándolos en dos firmamentos. En el espacio que existió entre ambos, se puso en movimiento la fuerza vital para permitir la existencia de criaturas. Esta fuerza vital se convirtió en la atmósfera en la cual los elementos del aire, fuego y agua en forma de viento, el sol y la lluvia, proveían para el desarrollo de la vida.

LOS TRES HUMORES BIOLÓGICOS

Según el Ayurveda existen tres fuerzas vitales fundamentales o tres humores biológicos en el cuerpo. Son llamados en Sánscrito “Vata”, “Pitta” y “Kapha”. Estos corresponden principalmente a los elementos de aire, fuego; y agua. Estos, como elementos móviles o activos, determinan los procesos de crecimiento de la vida así como su decadencia o deterioro.

El termino Ayurvédico para el humor es *Dosha*, que significa aquello que oscurece, descompone o que causa que las cosas se deterioren. Cuando los humores están fuera de equilibrio se convierten en fuerzas causantes de enfermedad.

El humor biológico aire se llama Vata, algunas veces también traducido como viento. En términos etimológicos, significa “aquello que mueve las cosas”. Es la fuerza motivadora detrás de los otros dos humores, los cuales son considerados como “débiles”, incapaces de movimiento sin él. También controla nuestro equilibrio sensorial y nuestra orientación, y promueve la adaptabilidad mental y la comprensión.

El humor biológico fuego es llamado Pitta, algunas veces también traducido como bilis. Su significado etimológico es “aquello que digiere las cosas”. Este es responsable de todas las transformaciones químicas y metabólicas en el cuerpo. También controla nuestra digestión mental, nuestra capacidad de percibir la realidad y entender las cosas como son.

El humor biológico agua se llama Kapha, a veces también traducido como flema. Etimológicamente significa “aquello que une las cosas”. Ofrece o suministra sustancias y apoyo, constituye la masa de nuestros tejidos corporales. También ofrece apoyo emocional en la vida y controla las tendencias emocionales positivas como el amor, la compasión, la modestia, la paciencia y el perdón.

Cada uno de estos humores existen en un segundo elemento que sirve como medio para su manifestación o actúa como su receptáculo.

Vata, aire, está contenido en éter, y así mismo se dice que está compuesto de éter. Reside en los espacios huecos del cuerpo y llena los canales sutiles.

Pitta, el fuego, existe en el cuerpo como agua o aceite, y se dice que contiene un aspecto de agua. Existe principalmente en forma ácida, pues el fuego no puede existir directamente en el cuerpo sin destruirlo.

Kapha, el agua, existe en el medio de tierra, la cual la contiene, y así mismo se dice que está compuesta de tierra. Nuestra composición física principalmente es agua, la cual está contenida dentro de varios límites de nuestra piel y otros forros de tejidos (tierra).

LAS CUALIDADES DE LOS HUMORES

Cada humor tiene sus cualidades primarias. De acuerdo con Vagbhata, uno de los grandes comentaristas Ayurvédicos “Vata es seco, ligero, frío, áspero, sutil y agitado. Pitta es ligeramente aceitoso, es agudo, caliente, ligero, de olor desagradable, móvil y líquido. Kapha es húmedo, frío, pesado, torpe, pegajoso, suave y firme” (*Ashtanga Hridaya* I. 11-22)

Vata (el humor del aire) es principalmente seco, frío y ligero. Pitta (el humor del fuego) es principalmente caliente, húmedo y ligero. Kapha (el humor del agua) es principalmente frío, húmedo y pesado. Por lo tanto cada uno de los humores comparte una cualidad principal y es opuesto a los otros dos.

Por sus atributos los reconocemos. Un exceso o deficiencia de esas cualidades indica exceso o deficiencia del humor. A su vez, trae consigo varios cambios patológicos en el cuerpo.

ACCIONES DE LOS HUMORES

(Citas del Ashtanga Hridaya XI 1-3)

Sus acciones, tanto en el cuerpo como en la mente, son descritos como sigue: “La raíz de los humores, tejidos y materiales de desecho del cuerpo son Vata (aire). En su estado natural sostiene el esfuerzo, exhalación, inhalación, movimiento y descarga de impulsos, el equilibrio de los tejidos y la coordinación de los sentidos.”

Vata (el aire) es el más importante o fundamental de los tres humores biológicos. Controla los otros dos y es responsable de todos los procesos físicos en general. Por esta razón, los trastornos en Vata tienden a tener complicaciones más severas que las de las otras dos, y a menudo afecta la mente así como a todo el cuerpo físico. Por lo tanto, la calidad de nuestra vida, por medio del cuidado de la fuerza vital, es el factor principal tanto en la salud como en la enfermedad. “Pitta (el fuego) gobierna la digestión, el calor, la percepción visual, el hambre, la sed, el lustre, la complexión, el entendimiento, la inteligencia, el valor y la suavidad del cuerpo”. Pitta controla todos los aspectos y niveles de luz y calidez en el cuerpo y la mente. “Kapha (el agua) ofrece estabilidad, lubricación, unión de las coyunturas y cualidades tales como la paciencia”. Kapha es el substrato material y el soporte de los otros dos humores y también ofrece estabilidad a la naturaleza emocional.

ESTADOS AGRAVADOS DE LOS HUMORES

(Citas del Ashtanga Hridaya XI. 6-8)

Cuando los humores son agravados dan paso a varios síntomas y enfermedades.” Vata (el aire) en exceso causa emaciación, debilidad, aumento de temperatura, temblores, distensión, y estreñimiento, así como insomnio, desorientación sensorial, lenguaje incoherente, mareos, confusión y depresión”. Vata alto (aire alto) da como resultado que la fuerza vital y la mente pierden su conexión con el cuerpo, causando decaimiento y pérdida de coordinación. Existe hiperactividad a costa de los fluidos vitales y el cuerpo físico tiende al desgaste.

“Pitta (el fuego) en exceso causa un color amarillento en las heces, orina, ojos y piel, así como hambre, sed, sensaciones de ardor y dificultad para dormir”. Pitta alto (fuego alto) da como resultado la acumulación del calor interno o fiebre, con inflamaciones e infecciones. Comenzamos a quemarnos literalmente.

Kapha (agua) causa supresión del fuego digestivo, náusea, letargo, pesadez, palidez, escalofríos, flacidez de extremidades, tos, dificultad para respirar y sueño excesivo”. Kapha alto

(agua alto) resulta en la acumulación de peso y gravedad en el cuerpo, lo que inhibe las funciones normales y causa hipoactividad a través del excesivo acumulamiento de tejidos.

SEDE DE LOS HUMORES

Cada humor tiene un sitio respectivo en el cuerpo donde reside. “Vata (aire) se localiza en el colon, muslos, caderas, oídos, huesos y órganos de tacto. Su sitio principal es el colon”. “Pitta (fuego) está localizado en el intestino delgado, estómago, sudor, glándulas sebáceas, sangre, linfa y los órganos de visión. Su sitio principal es en el intestino delgado”. “Kapha (agua) está localizado en el pecho, garganta, cabeza, páncreas, costados, estómago, linfa, grasa, nariz y lengua. Su lugar principal está en el estómago (*Ashtanga Hridaya XII. 1-3*)

En estos sitios principales los humores se acumulan, haciendo surgir el proceso de la enfermedad. Tratándolos en estos lugares con sus métodos respectivos, podemos detener el proceso de la enfermedad desde la raíz.

Estos sitios están en términos de sus desordenes. Vata (aire), cuando tiene un trastorno, es producido desde abajo, como gas del colon. Pitta (fuego), cuando tiene un trastorno, es producido en la parte media como bilis y ácido desde el hígado y el intestino delgado. Kapha (agua), cuando tiene un trastorno, es producido arriba como flemas en los pulmones y el estómago.

CINCO FORMAS DE VATA (AIRE)

Las cinco formas de Vata se llaman, en Sánscrito, “Prana”, “Udana”, “Samana”, “Vyana” y “Apana”, las cuales no tienen términos equivalentes en español. Están formadas agregando diversos sufijos a la raíz “an”, que significa respirar o energizar.

Prana (pra-ana) significa el aire principal o fuerza nerviosa. Impregna la cabeza y está centrada en el cerebro, se mueve hacia abajo, hacia el pecho y garganta, controlando la inhalación y la deglución, así como los estornudos, el escupir y los eructos. Gobierna los sentidos, la mente, el corazón y la consciencia. Es nuestra porción de energía vital cósmica y dirige a los demás Vatas del cuerpo. Determina nuestra inspiración o espíritu positivo en la vida y nos pone en contacto con nuestro Ser interno. El término “Prana” también es usado en un sentido más amplio para indicar al Vata en general, puesto que los demás Vatas derivan de él.

Udana (ud-ana) significa el aire en movimiento o fuerza nerviosa ascendente. Localizado en el pecho y centrado en la garganta, controla la exhalación y el habla. Es también responsable de la memoria, la fuerza, la voluntad y el esfuerzo.

Udana determina nuestras aspiraciones en la vida. Al momento de morir se eleva del cuerpo y nos dirige hacia varios mundos sutiles de acuerdo a la fuerza de nuestra voluntad y el karma que a través de él que se mueve. Cuando está plenamente desarrollado no ofrece el poder de trascender al mundo exterior, así como diversos poderes psíquicos. La práctica del Yoga está involucrada principalmente con el desarrollo del Udana.

Samana (sama-ana) significa equilibrar el aire. Esta centrado en el intestino delgado y es la fuerza nerviosa detrás del sistema digestivo.

Vyana (vi-ana) significa el aire difusivo o penetrante. Está centrado en el corazón y distribuido a través del cuerpo entero. Gobierna el sistema circulatorio y, a través de él el movimiento de las coyunturas y músculos y la descarga de impulsos y secreciones.

Apana (apa-ana) significa el aire en movimiento descendente o el aire que se aleja. Está centrado en el colon y gobierna todo el movimiento descendente de impulsos de eliminación, orina, menstruación, parto y sexo.

Como Udana, el aire ascendente, conduce nuestra fuerza vital hacia arriba causa la evolución o liberación de la conciencia, Apana, el aire descendente, la lleva abajo y causa la devolución o limitación de conciencia. Apana apoya y controla todas las otras formas de Vata, y los trastornos de ella son la base de la mayoría de los desórdenes de Vata. Como fuerza en movimiento descendente, cuando se agrava causa el deterioro y la desintegración. Así pues, el tratamiento de Apana es la primera consideración en el tratamiento de Vata.

CINCO FORMAS DE PITTA (FUEGO)

Las cinco formas de Pitta se llaman en Sánscrito “Sadhaka”, “Bhrajaka”, “Pachaka”, “Alochaka” y “Ranjaka”. Estas tampoco tienen equivalentes en el español.

Pachaka Pitta es el fuego que digiere las cosas. Se localiza en el intestino delgado y gobierna el poder de digestión. Es base y apoyo de las otras formas de Pitta, y es la primera consideración en el tratamiento de Pitta puesto que nuestra fuente de calor principal es el fuego digestivo.

Sadhaka Pitta es el fuego que determina lo que es verdad y lo que es realidad. Está localizado en el cerebro y en el corazón y nos permite lograr las metas del intelecto, inteligencia o ego. Estos incluyen metas mundanas o materiales de placer, riqueza y prestigio y la meta espiritual de liberación. Controla nuestra energía, digestión mental (la digestión de ideas o creencias) y nuestra capacidad de discernimiento. Su desarrollo está enfatizado en el Yoga, particularmente en el Yoga del Conocimiento.

Bhrajaka Pitta, es el fuego que controla el lustre o la complejión. Está localizado en la piel y mantiene la complejión y el color de la piel. Cuando se agrava causa erupciones cutáneas o decoloraciones de la piel, gobierna nuestra digestión de la calidez o el calor que experimentamos a través de la piel.

Alochaka Pitta es el fuego que gobierna la percepción visual. Está localizado en los ojos y es responsable de la recepción y digestión de la luz del mundo exterior.

Ranjaka Pitta es el fuego que imparte el color. Está localizado en el hígado, el bazo, estómago e intestino delgado, y le ofrece color a la sangre, la bilis y las deposiciones. Principalmente reside en la sangre y está involucrado con la mayoría de los desórdenes del hígado.

CINCO FORMAS DE KAPHA (AGUA)

Las cinco formas del Kapha se llaman en Sánscrito “Tarpaka”, Avalambaka”, Kledaka”, “Bodhaka” y “Sleshaka”.

Tarpaka Kapha es la forma del agua que ofrece satisfacción. Está localizada en el cerebro, así como en el fluido cefalorraquídeo y en el corazón. Controla la calma emocional, la estabilidad y la felicidad, así como la memoria. La práctica del yoga también incrementa la forma mental de Kapha como satisfacción y dicha (Ananda).

Sleshaka Kapha es la forma del agua que proporciona lubricación. Está localizada en las coyunturas como líquido sinovial y es responsable de mantenerlas unidas.

Kledaka Kapha es la forma del agua que humecta. Está localizada en el estómago como las secreciones de la capa mucosa. Es responsable de la licuefacción de la comida y de la primera etapa de la digestión.

Bodhaka Kapha, es la forma del agua que ofrece la percepción. Está localizada en la boca y en la lengua como la saliva que nos permite saborear nuestros alimentos. Como Kledaka, es también parte de la primera etapa de la digestión.

Avalambaka Kapha es la forma del agua que ofrece apoyo. Está localizada en el corazón y los pulmones. Es el depósito de Kapha (flemas) y de ella dependen las acciones de los otros Kaphas del cuerpo. No es sencillamente la flema producida por los pulmones, ya que eso generalmente es un exceso de Kapha. Corresponde al plasma básico del cuerpo, su componente acuoso principal, el cual se distribuye por la acción del pulmón y del corazón.

TEJIDOS

De acuerdo con el Ayurveda, el cuerpo humano está compuesto de siete Dhatus o capas de tejidos. Estas concéntricas desde el más denso al más sutil. Ellos son:

1. Plasma (rasa), algunas veces llamada "piel";
2. Sangre (rakta);
3. Músculo (mamsa);
4. Grasa o tejido adiposo (medas);
5. Hueso (ashti);
6. Médula y tejido nervioso (majja) y
7. Semen o tejido reproductor (shukra).

Kapha (agua) es responsable de todos los tejidos, generalmente, dado que es la sustancia básica del cuerpo. Es responsable específicamente de cinco: plasma, músculo, grasa, médula y semen. Pitta (fuego) crea la sangre y Vata (aire) crea el hueso.

Las enfermedades de los humores son generalmente reflejadas en los tejidos que gobiernan. De cualquier manera, cualquiera de los humores puede entrar en cualquiera de los tejidos y causar diversas enfermedades. Las enfermedades son clasificadas no sólo de acuerdo a los humores, sino también de acuerdo a cuáles tejidos han entrado los humores.

SISTEMAS DEL CUERPO (SROTAS)

El Ayurveda considera al cuerpo humano como compuesto de innumerables canales que alimentan diversos tejidos del cuerpo. La salud es el flujo correcto a través de estos canales. La enfermedad es un flujo incorrecto, el cual puede ser excesivo, deficiente, obstruido, o flujo

totalmente incorrecto por un canal equivocado. El exceso de humores entra en los canales causando estos flujos incorrectos. Los canales son similares a los diferentes sistemas fisiológicos de la medicina Occidental, pero también contienen campos más sutiles' de energía como el sistema meridiano de la Medicina China. Existe en el Ayurveda una sintomatología compleja de trastornos de los sistemas de canales. Las enfermedades son clasificadas de acuerdo a los sistemas que presentan. El examen de los canales mediante diversas medidas de diagnóstico es una de las principales herramientas para determinar la naturaleza y el poder de la enfermedad.

Tres canales conectan con el medio ambiente externo y brindan nutrición al cuerpo en forma de aliento, comida y agua.

1.- *Pranavaha Srotas*: los canales que conducen Prana, aliento o fuerza vital, principalmente el sistema respiratorio (aunque algunos aspectos del sistema circulatorio están contenidos también). Se origina en el corazón y en el aparato gastrointestinal, principalmente en el colon.

2.- *Annavaha Srotas*: los canales que conducen alimentos, el sistema digestivo. Su origen está en el estómago y costado izquierdo del cuerpo.

3.- *Ambhuvaha Srotas*: Los canales que conducen el agua o que regulan el metabolismo del agua. Esta no tiene equivalente en la medicina Occidental (la diabetes, por ejemplo, es una enfermedad de este sistema). Se origina en el paladar y páncreas.

Siete canales alimentan a los siete tejidos del cuerpo.

4.- *Rasavaha Srotas*: Los canales que conducen el plasma (rasa). Este es similar al sistema linfático. Sus orígenes son el corazón y vasos sanguíneos.

5.- *Raktavaha Srotas*: Los canales que llevan la sangre (rakta). Este se relaciona con el sistema circulatorio. Sus orígenes están en el hígado y el bazo.

6.- *Mamsavaha Srotas*: Los canales que alimentan a los músculos (mamsa) o al sistema muscular. Se origina en los ligamentos y la piel.

7.- *Medavaha Srotas*: Los canales que alimentan el tejido graso o adiposo (medas). Sus orígenes son los riñones y el mesenterio.

8.- Asthivaha Srotas: Los canales que alimentan la médula y el tejido nervioso (majja), principalmente el sistema nervioso. Su origen son los huesos y coyunturas.

9.- Shukravaha Srotas: Los canales que alimentan el tejido reproductor (shukra) o sistema reproductor. Su origen está en los testículos y el útero.

Tres canales adicionales conectan con el mundo exterior y permiten la eliminación de las sustancias del cuerpo. Los productos de desecho de la respiración es el sudor, de la comida son las heces, del agua es la orina. Esos tres materiales de desecho son llamados los tres Malas y ellos también pueden ser dañados u obstruidos por la excesiva acumulación de los humores.

10.- Svedavaha Srotas: Los canales que llevan el sudor (sveda) o el sistema sebáceo. Se origina en el tejido adiposo y en los folículos capilares.

11.- Purishavaha Srotas: Los canales que llevan las heces (purisha) o el sistema excretorio. Se origina en el colon y en el recto.

12.- Mutravaha Srotas: Los canales que llevan la orina (mutra) o el sistema urinario. Se origina en la vejiga y los riñones.

Dos sistemas especiales existen en la mujer:

13.- Artavavaha Srotas: El canal que conduce la menstruación.

14.- Stanyavaha Srotas: El canal que conduce la leche materna, o el sistema lactante, tratado como un subsistema del sistema menstrual.

La misma mente existe como un sistema especial. Se conecta con el sistema nervioso (majjavaha Srotas) y el sistema reproductor (Shukravaha Srotas). El movimiento de energía en todos los canales depende de los estímulos que surgen de la mente.

15.- Manovaha Srotas: Los canales que llevan los pensamientos o el sistema mental.

ANTIGUOS PUNTOS DE VISTA OCCIDENTALES ACERCA DE LOS HUMORES

La antigua Medicina Occidental y Medieval hasta el siglo XVII, estuvo basada en el sistema de los humores biológicos. Tenía mucho en común con la medicina Ayurvédica y existía un número de contactos, particularmente entre los Antiguos Griegos e Hindúes. Apolonio de Tyana, siglo IV A.C., un famoso sabio Griego y una figura hermética, visitó la India y trajo mucho de su conocimiento de regreso con él. Fue una figura altamente reconocida en el pensamiento Occidental a través de la edad media y después.

Además, las más antiguas tradiciones curativas pre-Cristianas y la medicina tradicional (como la de los Druidas) de nuestros antepasados Europeos, incluyendo no tan solo a los Griegos y Romanos, sino también a los Celtas, Alemanes y Eslavos, aparentemente tenían algo en común con el Ayurveda. Sus idiomas o lenguajes estaban cercanamente relacionados con el Sánscrito. Su estructura social y prácticas espirituales eran similares a aquellas de la India Aria. Así pues, sus prácticas curativas, así como nuestro conocimiento sobre ellos sigue siendo limitado.

La clásica tradición Griega reconoció cuatro humores basados en los cuatro elementos. Primero, fue el humor Colérico que reflejaba el elemento fuego. El segundo fue el humor Sanguíneo que reflejaba el elemento aire. Tercero fue el humor Flemático que reflejaba el elemento agua y el cuarto fue el humor Melancólico que reflejaba el elemento tierra. Estos términos de los humores aún existen en nuestro lenguaje, así como las ideas de buen y mal humor como factores de enfermedades psicológicas. Cada uno de estos cuatro humores, como los tres del Ayurveda, fue representado por una sustancia en particular en el cuerpo. El humor Colérico fue representado por la bilis amarilla, el humor Sanguíneos por la sangre, el humor Flemático por la flema y el Melancólico por la bilis oscura. Cada uno reflejaba una cualidad primaria de su elemento. El humor Colérico era caliente, el Sanguíneo seco, el Flemático húmedo y el Melancólico frío.

Encontramos en este sistema Occidental a Pitta (bilis) y Kapha (flema) claramente representados en los tipos Coléricos y Flemáticos. Ambos términos en cada sistema representan bilis y flemas.

Vata (el aire) está más o menos representado por el humor Melancólico. Vata tiende hacia la depresión, riñones débiles y las principales enfermedades debilitantes y crónicas que fueron colocados bajo el humor Melancólico. Vata alto también crea oscurecimiento o exudaciones

oscuras (bilis oscura). Astrológicamente, ambos están adscritos a un Saturno maléficamente colocado en la carta y su influencia fría, seca y oscura.

El sanguíneo frecuentemente aparece como el estado de salud del equilibrio de los otros tres humores. (aunque algunos también consideran que es Vata). En este sentido, el antiguo sistema naturista de curación de la medicina Occidental y el Ayurveda parecen ser similares en términos de principios fundamentales. Como siempre cada sistema tiene sus variaciones características que no son totalmente trasladables en términos del otro.

En la edad media y del renacimiento el comercio de especias trajo muchas hierbas Ayurvédicas a Europa. La tradición alquímica, popular desde Europa hasta China en ese tiempo estaba basada en el Ayurveda, el cual retiene una fuerte base alquímica hasta el día de hoy. Así pues, encontramos que tales grandes curanderos de ese tiempo como Hildegard de Bingen (Germano del siglo XII), usaban comúnmente remedios Ayurvédicos como el pimiento largo (pippali), ó galangal, así como muchos otros remedios minerales o gemas que le han dado renombre al Ayurveda.

El filósofo más famoso del Renacimiento y traductor de Platón, Marsilio Ficino, menciona muchas hierbas Ayurvédicas y fórmulas de tipo Ayurvédico en sus trabajos médicos, como el *Libro de la Vida*. Estas incluyen la fórmula magistral de hierbas Triphala, y a menudo administrada en forma de polvo o capsulas, así como la sábila, azafrán, canela y clavo, con frecuencia preparadas, como en Ayurveda, en jaleas herbales y tomadas con delgadas láminas de oro o plata (como el *Chyavanprash* de hoy día). Las hierbas y preparaciones europeas de esta época tienen mucho más en común con las preparaciones Ayurvédicas actuales que la medicina alopática o usos actuales de las hierbas en el Occidente.

Así pues, estudiar Ayurveda no es **“tanto aprender un sistema extranjero y exótico, sino más bien es descubrir nuestra propia tradición de curación espiritual y natural, perdida desde hace siglos”**. Los humores nos ofrecen la

clave a este antiguo sistema. Pueden utilizarse de diversas formas y son parte del lenguaje de una medicina constitucional con ramas que se extienden a través del mundo.

Bienvenidos a Centro Ayurveda Mexico:
Centro de Sanación basado en la milenaria ciencia
Ayurvédica de la India de la salud natural



www.AyurvedaTotal.com