

Ayurveda
Călătoria către
sinele interior



Ayurveda – supranumită și „știința vieții”, este un sistem de medicină tradițională indiană dar și un stil de viață. Termenul "Ayurveda" provine din sanscrita și este compus din cuvintele "Ayus", care înseamnă "viață" și "Veda", care înseamnă „știință”.

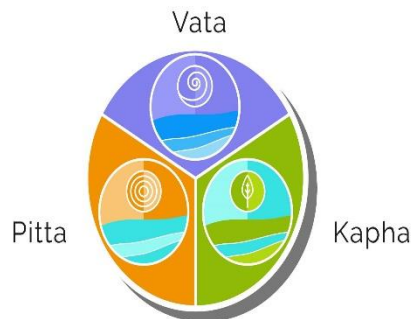
Ce este Ayurveda ?



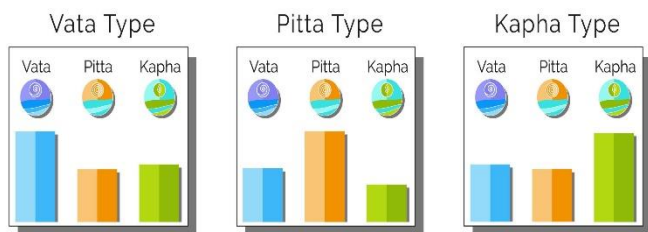
Este arta de a trăi în armonie cu știința vieții și nu se limitează doar la diagnosticarea și tratarea diferitelor boli. Ayurveda ne oferă bunăstare atât din punct de vedere fiziologic, cât și din punct de vedere psihologic și mental.

AYURVEDA

Doshas



Ayurvedic Body Types



Cele 3 Dosha

- Cheia înțelegerii Ayurvedei se află în doctrina celor trei doshas. Potrivit acestor învățături, există trei forțe energetice fundamentale în organismul uman. Ele guvernează toate funcțiile fizice și mentale ale corpului și sunt numite Vata, Pitta și Kapha.

Toată lumea are cele trei Doshas, adică unul, două sau chiar toate cele trei pot domina caracterul unei persoane.

Caracterul dosha impune punctele forte și slăbiciunile trupului, dar tot acesta vă poate informa despre vulnerabilitatea dumneavoastră la boli și explica reacțiile diferite la anumite alimente, senzații, climă. Din aceste motive, determinarea tipului de caracter ayurvedic joacă un rol foarte important în terapia ayurvedică și prevenirea bolilor.



vata

the energy of movement

VATA este cea mai importantă dintre cele 3 dosha. În traducerea sanscrită, termenul se referă la respirație, vibrație, mișcare. Este sursa energiei cinetice din trup, activează focul digestiv și toate funcțiile senzoriale.

Funcții : guvernează toate funcțiile nervoase, controlează mintea, simțurile și organele motorii, stimulează sucurile digestive.

Principalele caracteristici ale tipului VATA

Figura corpului este relativ osoasă cu articulații proeminente și tendința spre piele uscată. Metabolismul este variabil, când rapid când lent, de aceea are obiceiuri neregulare de alimentație și digestie cu tendința spre constipație. Imunitatea este relativ mică, are nevoie de multă liniste și repaus pentru a se reface. Mâncarea trebuie să fie gătită, proaspătă și neapărat caldă și uleioasă. Are nevoie de alimente dulci, naturale precum mazăre, cartofi, linte, miere.

Are idei inovatoare, creative și de avangardă, este foarte rapid în gândire, de aceea pare că sare de la o idee la alta, aparent fără legatură. Se plictisește cu ușurință, sentimentele sale sunt instabile, pot fluctua de la o zi la alta, predispus la îngrijorare și tulburări de somn. Dacă apar perturbări de tip Vata, pot apărea dureri intense, sub formă de crampe, care se pot manifesta prin constipație sau dureri articulare.

PITTA este asociat cu elementele focului și ale apei și este considerat un principiu metabolic. Ea oferă culoare sângelui și pielii, dă formă, frumusețe și strălucire trupului, păstrează inima sănătoasă.

Funcții: reglează enzimele și hormonii din trup, responsabilă cu digestia și metabolismul.



pitta

the energy of transformation

Principalele caracteristici ale tipului PITTA

Corporal este athletic, cu greutate medie. Metabolismul este rapid, de aceea poate slăbi cu ușurință. Vitalitatea este bună, dar necesită mai multă odihnă și relaxare. Alimentația trebuie să fie echilibrată: mâncare gătită, salate și crudități, preferă alimentele și băuturile reci, trebuie să bea multe lichide.

Funcționează într-o manieră sistematică și organizată, este adaptabil cu rapiditate în gândire și acțiune. Depune multă energie în toate acțiunile sale și în emoții, ceea ce-i conferă pasiune, dar are nevoie de o motivație mentală pentru a acționa.

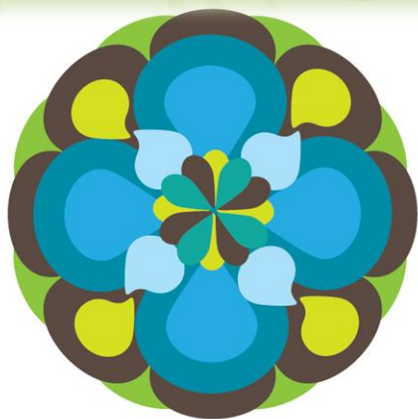
Dacă apar dezechilibre de tip Pitta, acestea se manifestă prin dureri sub formă de arsură, inflamații și chiar stări de febră. Frecvent, aceste persoane au hiperaciditate gastrică sau chiar gastrită, probleme cu ficatul și vezica biliară.

Principalele caracteristici ale tipului KAPHA

Corporal este armonios dezvoltat, cu piele netedă și ușor uleioasă iar părul închis la culoare, foarte rezistent. Manifestă tendința de a se îngrășa din cauza arderilor metabolice mai lente. Are o imunitate bună, ceea ce-i conferă rezistență la boli. Alimentația trebuie să fie preponderent crudă, cu mâncare caldă, nu rece, altfel apar dificultăți la digestie. Are nevoie de condimente precum ghimbirul, busuioc, piper.

Este relativ lent în gândire și acțiune, are o personalitate metodică, calmă și echilibrată. Are nevoie de un timp mai îndelungat de adaptare psihomentală la mediu, se enervează foarte greu.

Durerile de acest tip sunt surde, de intensitate mică, dar pot persista pe durate mai lungi de timp. Poate apărea tendința de acumulare de mucus, cu apariția de sinuzite sau bronșite.



kapha

the energy of lubrication & structure

KAPHA furnizează hrană tuturor părților corpului și reglează celelalte doshas. Sistemul imunitar depinde de acest Dosha.

Funcții: responsabil pentru structura corpului și echilibrul fluidelor, reglează stabilitatea mentală și armonia, precum și funcțiile memoriei.

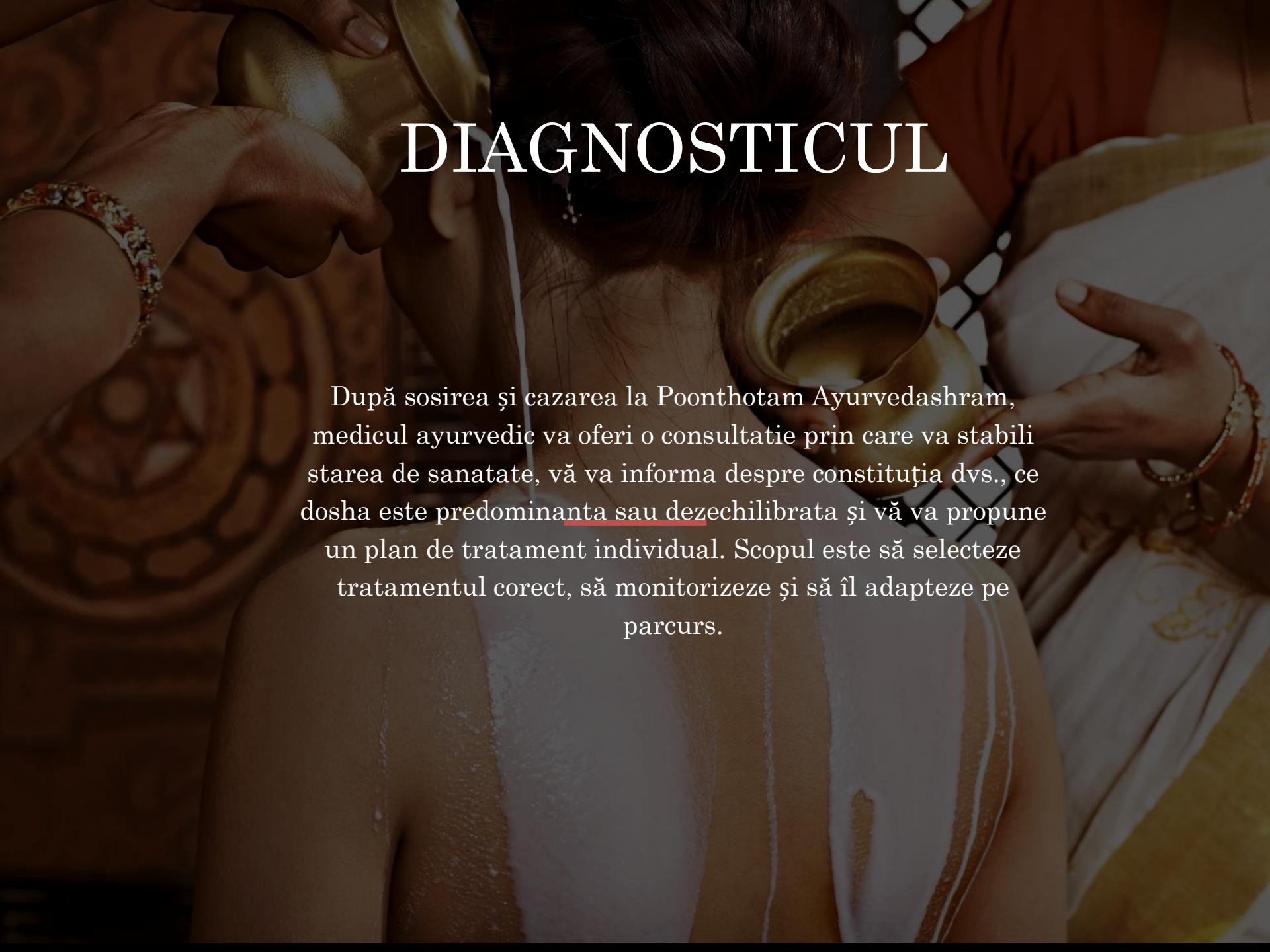
Echilibrul dosha-urilor în Ayurveda

Când Vata, Pitta și Kapha funcționează complet și interacționează corect, atunci persoana este în echilibru și, prin urmare, sănătoasă. Orice gen de deformare sau dezechilibru ale acestora (creștere sau scădere) are drept rezultat perturbarea stării de sănătate, iar trupul devine sensibil la boli.

Deoarece corpul nostru este permanent în contact cu diferite elemente din mediul înconjurător, aceste influențele pot modifica echilibrul Doshas-ilor noștri. Astfel de influențele includ timpul zilei, anotimpurile, alimentele, vremea, munca, somnul, stresul și propriile noastre acțiuni. Toate aceste lucruri pot scoate Doshas din echilibru.

Scopul fiecărui tratament ayurvedic este detectarea și tratarea dezechilibrului cât mai curând posibil pentru a evita dezvoltarea unor simptome mai grave.

În prima fază, schimbări relativ mici în dietă sau tratamente ayurvedice unice precum un masaj cu ulei pot fi suficiente pentru a aduce Doshas înapoi la echilibrul lor inițial. În cazul în care condiția corpului s-a agravat, o cură originală ayurveda cu tratamente Panchakarma s-a dovedit a fi foarte eficientă.

A person is lying on their back, receiving an Ayurvedic oil massage. Two hands are visible, one holding a small golden bowl and pouring oil onto the person's back, while the other hand is positioned to massage the oil into the skin. The person's back is covered in white oil. The background is a warm, textured surface, possibly a wall or a large piece of fabric. The overall atmosphere is serene and therapeutic.

DIAGNOSTICUL

După sosirea și cazarea la Poonthotam Ayurvedashram, medicul ayurvedic va oferi o consultatie prin care va stabili starea de sanatate, vă va informa despre constituția dvs., ce dosha este predominanta sau dezechilibrata și vă va propune un plan de tratament individual. Scopul este să selecteze tratamentul corect, să monitorizeze și să îl adapteze pe parcurs.

Tratamentul cu Panchakarma

Acesta este împărțit în 3 faze :

1. Purvakarma - În prima fază pregătitoare, sunt activate Doshas și rezidurile metabolice asociate (Ama) din țesuturile corporale. Acest lucru se va face cu ajutorul plantelor ayurvedice și al condimentelor (Agni Diepana-Pachana). Parte integrantă din tratament este administrarea internă de ghee (unt clarificat), conform indicațiilor medicului ayurveda. Ghee pătrunde în celule unde eliberează dosha dezechilibrată și determină eliminarea toxinelor stocate din țesuturi. La exterior, se folosesc masaje cu uleiuri terapeutice, care determină eliminarea toxinelor stocate din țesuturi.



Masaje

- Printre cele mai importante masaje se numără masajul întregului corp (Abhyanga), masaj combinat cu peeling-ul întregului corp cu un amestec de făină de orz , făină de năut (Udvartana) aplicat cu mănuși de mătase crudă (Garshana) .
- Masajul Shirodhara, o veche terapie ayurvedica de purificare și întinerire, care are scopul de echilibrare a sistemul nervos central (Mhaja Dhatu), prin calmarea minții. Acest masaj se aplică cu ulei Shirodhara cald pe frunte.
- La sfârșitul primei faze, toxinele s-au dizolvat prin tratamentele de ulei și sunt scoase din țesuturile corporale și transportate în tractul gastro-intestinal (Swedana) folosind proceduri concepute pentru a vă face să transpirați, cum ar fi tratamente cu abur din plantele.

2. Panchakarma - faza de purificare

Cu ajutorul tehnicilor de purificare foarte eficiente din Panchakarma, tot Doshas-ul excesiv eliberat din celulele țesuturilor sunt eliberate din organism ca toxine. Cinci metode diferite sunt folosite pentru a face acest lucru:

- Vamana - vărsături induse terapeutic
- Virechana - terapie laxativă
- Vasti – terapie a colonului
- Nasya - tratament nazal și al sinusurilor
- Raktamokshana - terapie de purificare a sângelui

3. Pashatkarma – faza finală

Efectele Panchakarma se resimt în principal în timpul perioadei finale, faza de regenerare. După tratamentul intens, prin rețete bazate pe anumite plante, masaje ușoare cu ulei și o dietă structurată adaptată pentru a se potrivi tipului de caracter Ayurvedic, corpul și sufletul sunt întărite. Regenerarea și revitalizarea corpului înseamnă de fapt refacerea potentialului energetic al structurilor organismului per ansamblu sau a diferitelor componente ale sale.

NUTRIȚIA ȘI ARMONIA



- Dieta este o parte extrem de importantă a echilibrării doshelor în terapia Ayurveda. Aceasta conferă o valoare terapeutică mare procesului digestiv (Agni), supranumit și "Focul vieții", care transformă alimentele în energie și componente pentru structura corpului. Hrana ar trebui să fie echilibrată și să corespundă cu constituția individuală. Trebuie luat în considerare gustul hranei (dulce, acru, sărat, picant, amar sau astringent) și, de asemenea, dacă este grea sau usoară, producătoare de caldură sau receală, dacă este uleioasă sau uscată.
- Fundamental pentru capacitatea individului de a rămâne sănătos, conform Ayurvedei, este menținerea unui regim alimentar și a unei rutine de viață stabilă.
- La fel de importantă este practicarea tehnicilor tradiționale, cum sunt yoga și exercițiile de respirație, precum și o cunoaștere a practicilor spirituale ce pot crea armonie și fericire.