

SpaDreams



AYURVEDA

Una práctica curativa milenaria con un enfoque holístico

AMIGOS Y AMANTES DEL AYURVEDA:

El Ayurveda, originario de la India, también se ha desarrollado de forma excepcional en Europa en las dos últimas décadas. El Ayurveda está de moda, y no sin razón, porque sus terapias son muy diversas. El Ayurveda es adecuado tanto para curar como para prevenir enfermedades, para rejuvenecer, revitalizar, como refuerzo inmunológico o simplemente para aumentar el bienestar.

Con su enfoque holístico, que tiene en cuenta la situación vital del individuo, el Ayurveda está ganando importancia, sobre todo en la sociedad occidental, afectada por numerosos tipos de estrés y sus consecuencias.

De todas maneras, la popularidad de las enseñanzas indias sobre la salud también ha hecho que ahora haya una avalancha de diferentes ofertas de Ayurveda,

que no siempre tienen que ver con el auténtico Ayurveda. Cada vez es más difícil orientarse y elegir una oferta adecuada. Una de las razones es sin duda que el Ayurveda, como complejo sistema de salud, no es fácil de entender. Utiliza su propio lenguaje y alberga multitud de formas e interpretaciones.

SpaDreams lleva más de 10 años ofreciendo auténticos retiros de Ayurveda, entre otros lugares, en los países ayurvédicos originales de la India y Sri Lanka. Nos gustaría compartir los conocimientos especializados que hemos adquirido a lo largo de los años para ofrecer una mejor visión general de los aspectos más importantes y los componentes básicos de esta enseñanza milenaria de la India. Esta guía pretende acercarle al fascinante y variado mundo del Ayurveda.



- 4 Definición - ¿Qué es el Ayurveda?
- 5 Los pilares del Ayurveda
- 6 Tipos de constitución
- 7 Salud y enfermedades en el Ayurveda
- 8 "Panchakarma": Ayurveda original
- 10 Destinos más populares del Ayurveda

¿QUÉ ES EL AYURVEDA?

Ayurveda -un nombre con el encanto de lo desconocido y lo exótico. Cualquier persona interesada en la salud ha oído esta palabra al menos una vez, pero ¿qué significa exactamente? La traducción del término ofrece una primera aproximación. La palabra "Ayurveda" procede del sánscrito, la antigua lengua de la India, y se compone de las palabras de las palabras "**Ayus**" que significa "vida" y "**Veda**" que significa "conocimiento, sabiduría". El Ayurveda es nada menos que el "**conocimiento de la vida**".

El fundamento de este conocimiento es la comprensión de la totalidad de la vida. Según el Ayurveda, el cuerpo no puede verse aislado del alma y el ser humano no puede estar separado de su entorno. Existen innumerables interacciones e interrelaciones complejas. Por ello, las terapias y diagnósticos ayurvédicos tienen en cuenta todos los ámbitos de la vida de una persona, como las emociones, la mente, el cuerpo, el comportamiento, el entorno vital, la vida social y la influencia del día y de las estaciones del año en su interacción.

Las aplicaciones del Ayurveda son múltiples. Se basan en una teoría nutricional bien fundamentada, adaptada a la constitución individual de cada persona, una fitoterapia con más de 3.000 plantas y hierbas diferentes, incluyen diversas técnicas de limpieza (por ejemplo, Panchakarma), masajes con aceites y muchos otros tratamientos beneficiosos; todo ello combinado con una práctica de yoga y meditación para apoyar el tratamiento.

Generar bienestar y prevenir enfermedades es siempre la principal preocupación, pero en el ámbito de un auténtico tratamiento ayurvédico original también se pueden curar o aliviar enfermedades, especialmente afecciones crónicas como el reumatismo o la hipertensión arterial: ¡el Ayurveda es un verdadero talento polivalente!



ARTE CURATIVO MILENARIO

Las raíces del Ayurveda se remontan a la época de la civilización védica de la antigua India, hace más de 5.000 años. Hay pocas pruebas históricas del periodo védico del Ayurveda. Se conservan pocos textos escritos durante este periodo, ya que predominaba la visión meditativa de los Rishis, los sabios que transmitían sus conocimientos oralmente. No fue hasta los siglos cercanos al nacimiento de Cristo, en el llamado periodo de los Upanishadicos, cuando se desarrolló el periodo, también llamado respetablemente la "Edad de Oro" del Ayurveda, de ahí surgió lo que hoy llamamos Ayurveda. Fue durante este periodo cuando aparecieron los textos clásicos más importantes, el Charaka Samhita y el Sushruta-Samhita, que todavía forman la base del Ayurveda.

Con la difusión del budismo (alrededor del siglo VI a.C.), el Ayurveda experimentó un gran auge y se fundaron muchas universidades y hospitales ayurvédicos.



Durante los 200 años de dominio colonial de Inglaterra, a partir de mediados del siglo XVIII, las enseñanzas ayurvédicas fueron difamadas calificándolas de atrasadas. Se cerraron todas las universidades ayurvédicas. No fue hasta la década de 1920 bajo Mahatma Gandhi cuando las escuelas superiores de Ayurveda se establecieron de nuevo.

Tras la independencia de la India en 1947 el Ayurveda obtuvo el estatus de sistema oficial de medicina.

LOS PILARES DEL AYURVEDA

DOSHAS – PRINCIPIOS BIOENERGÉTICOS

La clave para entender el Ayurveda reside en la doctrina de los **tres doshas**. Según esta teoría, en el organismo actúan tres fuerzas energéticas básicas. Controlan todas las funciones físicas y mentales del ser humano y se conocen como Vata, Pitta y Kapha.

Las diferentes funciones de los tres doshas son el resultado de sus propiedades características, que pueden derivarse de los cinco elementos básicos: éter, aire, fuego, agua y tierra. Combinados de dos en dos, los elementos forman los tres doshas.

VATA

Vata está formado por los elementos aire y éter y se considera la energía vital por excelencia. "Vata" significa "aire" en sánscrito.

Características: ligero, móvil, rápido, sutil, frío, seco, áspero

Funciones: control de todos los procesos de movimiento voluntario y vegetativo, influye en la musculatura, regula los órganos internos, la circulación, la respiración y todos los procesos excretores, influye en la receptividad mental, la claridad y el estado de alerta



PITTA

Pitta se asocia con los elementos agua y fuego y se considera el principio metabólico. "Pitta" en sánscrito significa "bilis".

Características: caliente, ligero, fluido, líquido, picante, ligeramente aceitoso

Funciones: regulación del calor corporal, digestión y metabolismo, composición de la sangre, piel y vista, intelecto y expresión

KAPHA

Kapha está formado por los elementos tierra y agua. Nuestra resistencia a las enfermedades depende de este dosha. "Kapha" significa "mucosidad" en sánscrito.

Características: pesado, frío, suave, dulce, estable, lento, aceitoso, suave, firme, perezoso

Funciones: regulación de las estructuras corporales y del equilibrio de los fluidos, estabilidad y equilibrio mental, así como de las funciones de la memoria



TIPOS DE CONSTITUCIÓN AYURVÉDICA

Cada persona es una combinación de los tres doshas; predominan uno, dos o los tres. Los doshas que predominan conforman las características físicas y mentales de una persona. En consecuencia, el Ayurveda asume diferentes tipos o constituciones. En total se distinguen siete tipos de constitución:

Vata, Pitta, Kapha, Vata-Pitta, Pitta-Kapha, Vata-Kapha y Vata-Pitta-Kapha.

La constitución describe los puntos fuertes y débiles, permite hacer afirmaciones sobre la susceptibilidad a las enfermedades y explica las diferentes reacciones a la nutrición, las impresiones sensoriales, el clima o las condiciones de vida. Por lo tanto, la determinación del tipo constitucional desempeña un papel importante en la terapia y la prevención de enfermedades.



PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS DEL TIPO VATA

Externas: constitución ligera y poco peso, tendencia a la sequedad cutánea

Internas: aversión al frío y al viento, hambre y digestión irregulares, tendencia al estreñimiento

Carácter: entusiasmo, rapidez de acción, rápida comprensión y buena memoria a corto plazo, tendencia a la preocupación, a la inquietud y a los trastornos del sueño

PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS DEL TIPO PITTA

Externas: complexión media, piel normal, tendencia al pelo rojo, pecas y lunares

Internas: aversión al calor, hambre fuerte y buena digestión, preferencia por la comida fría y las bebidas frías, no le gusta saltarse las comidas

Carácter: trabaja de forma sistemática y organizada, comprensión y memoria medias, buen orador y agudo intelecto, carácter emprendedor y valiente con tendencia a la impaciencia, fácilmente irritable

PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS DEL TIPO KAPHA

Externas: complexión estable y pesada, tendencia a la piel lisa y grasa, cabello fuerte y más bien de pelo negro

Internas: poca sensación de hambre y digestión lenta

Carácter: fuerza y resistencia, toma las cosas metódica y lentamente, personalidad tranquila y equilibrada, facultad perceptiva lenta, buena memoria a largo plazo, sueño profundo y largo, le cuesta salir de la calma

Los rasgos y características enumerados de los diferentes tipos de constitución son, por supuesto, sólo una selección. Un análisis exhaustivo de la constitución sólo puede realizarlo un especialista en Ayurveda con experiencia.

NUTRICIÓN

La nutrición desempeña un papel extremadamente importante en el equilibrio de los doshas durante una terapia Panchakarma. El Ayurveda atribuye un importante significado terapéutico al poder digestivo (Agni). Se entiende como la "llama de la vida" que transforma los alimentos en energía y componentes estructurales propios del cuerpo. "Agni" es incluso más importante que el tipo de alimentos que se digieren. Ante todo, debe ser equilibrado y corresponder al tipo constitucional individual. Equilibrado en el sentido ayurvédico significa incluir todos los sabores (dulce, ácido, salado, picante, amargo, agrio o astringente). En el ámbito de una terapia ayurvédica original, el especialista en Ayurveda elabora un plan dietético específicamente adaptado al tipo de constitución de cada persona.

Existen recomendaciones dietéticas especiales para cada tipo de dosha, que son recopiladas por un especialista con una buena formación en Ayurveda durante una terapia ayurvédica.

Por cierto: los platos adecuados para todos los tipos de dosha se denominan tridosha.



SALUD Y ENFERMEDADES EN EL AYURVEDA

En las enseñanzas ayurvédicas, el equilibrio dinámico de los doshas es el requisito previo esencial para la salud. Cuando Vata, Pitta y Kapha son plenamente funcionales y su interacción funciona sin problemas, hay equilibrio en el organismo: la persona está sana. Si uno o varios doshas se salen de su equilibrio, se producen inicialmente alteraciones del bienestar y, a largo plazo, enfermedades. Pero, ¿cómo pueden desequilibrarse los doshas? Dado que, según el Ayurveda, nuestro cuerpo está en estrecha relación con el entorno, estamos constantemente expuestos a influencias que alteran el equilibrio de los doshas. Todos los aspectos, como la el día, las estaciones del año, la comida, el tiempo, el trabajo, el sueño, el estrés y todas las acciones afectan a cómo nos sentimos y pueden desequilibrar los doshas.

El objetivo de cualquier tratamiento ayurvédico es restablecer el equilibrio de los doshas (la propia naturaleza originaria "prakriti") y reconocer y tratar las alteraciones lo antes posible, es decir, antes de la aparición de enfermedades. Al principio, pequeños cambios en la dieta o aplicaciones ayurvédicas individuales como masajes con aceite bastan para restablecer el equilibrio original. Sin embargo, si el trastorno está avanzado, un tratamiento ayurvédico original centrado en el Panchakarma resulta muy eficaz.

MEDICAMENTOS AYURVEDA

Los medicamentos utilizados en Ayurveda pueden dividirse en tres categorías diferentes: de origen puramente vegetal, animal y mineral.

1. Medicamentos de origen vegetal:

Estos medicamentos se basan en la fitoterapia con más de 3.000 plantas y hierbas medicinales diferentes.

2. Medicamentos de origen animal:

Se utilizan especialmente la cera de abejas, la miel y la leche.

3. Medicamentos de origen mineral:

Entre ellos se incluyen sobre todo las piedras preciosas, la cal, el oro y la plata - los metales pesados hace tiempo que dejaron de ser utilizados por proveedores acreditados.



DIAGNÓSTICO

Tras llegar al hotel o resort, el primer paso es un examen intensivo a cargo de un especialista en Ayurveda. Durante este examen, el especialista en Ayurveda utilizará varios métodos, como el diagnóstico del pulso. El especialista en Ayurveda puede tomar el pulso para determinar exactamente en qué estado se encuentran sus doshas y dónde hay un desequilibrio. Además tras examinar características externas como la piel, el pelo, la lengua, las uñas y los ojos se elabora un plan de tratamiento individual que sea adecuado para cada paciente. Su tarea consiste en seleccionar el tratamiento más adecuado entre las muchas aplicaciones posibles de la terapia Panchakarma y controlar y ajustar constantemente la terapia durante el transcurso del tratamiento.

EXPERIMENTAR EL AUTÉNTICO AYURVEDA: AYURVEDA ORIGINAL PANCHAKARMA“

"Panchakarma" es el nombre de un tratamiento ayurvédico especial de limpieza ("limpieza quintuple"), que libera al cuerpo de depósitos nocivos y restablece el equilibrio de los doshas.

Los ámbitos de aplicación de un tratamiento ayurvédico original basado en el Panchakarma pueden ser: reumatismo, enfermedades cardíacas y circulatorias, dolores de cabeza crónicos, ansiedad y trastornos del sueño, estrés, agotamiento, infecciones crónicas de bronquios y senos paranasales, trastornos metabólicos, lípidos sanguíneos elevados, alergias, disfunción senil, postratamiento de operaciones graves y quimioterapia, tinnitus e hipertensión arterial.

Para lograr un resultado ideal del tratamiento, recomendamos planificar una terapia Panchakarma de al menos dos semanas, idealmente tres.

La terapia Panchakarma se divide en tres fases principales: Purvakarma - Panchakarma - Paschatkarma

PURVAKARMA

En la primera fase, preparatoria, se activan los doshas y los productos de desecho metabólicos asociados (ama) en los tejidos. Esto se hace primero con la ayuda de plantas medicinales y especias ayurvédicas (Agni Diepana-Pachana). Además, se utilizan sustancias óleas, que se administran interna y externamente. Para uso interno, se toma por la mañana grasa de mantequilla purificada y parcialmente medicinal, el llamado ghee. El ghee penetra en las células y libera los doshas alterados. Durante la aplicación externa se dan masajes con aceites calmantes. Mediante los masajes con aceites se eliminan las toxinas almacenadas en los tejidos.

Hay masajes con aceite (= snehana, incluyendo abhanga - pad, mukh, shiro, nabi) y masajes secos (udartana, pinda, garshan, marma). También hay masajes con aceite en un anillo de masa (Kati o Shiro Vasti), así como diversas compresas (Lepa), etc.

PANCHAKARMA

Con la ayuda de las eficaces técnicas de limpieza del Panchakarma, se elimina todo el exceso de toxinas liberadas de las células de los tejidos. Se pueden utilizar cinco métodos diferentes (aplicaciones principales):

1. Vamana –vómito terapéutico
2. Virechana –terapia laxante
3. Vasti –enema intestinal con aceite de hierbas / extracto de plantas
4. Nasya –tratamiento nasal y de los senos paranasales con aceites / zumos de hierbas
5. Raktamokshana –terapia de limpieza de la sangre

Es preciso señalar que elementos como el vómito terapéutico o la terapia de purificación de la sangre (sanguijuelas, sangría) no suelen utilizarse o se utilizan poco, especialmente en pacientes occidentales. La limpieza se realiza sobre todo mediante purgas (Virechana) o en forma de enema (Vasti).



PASCHATKARMA

El efecto de una terapia Panchakarma (tratamiento posterior) se desarrolla sobre todo en la fase de regeneración posterior. Con las medidas del paschatkarma, el cuerpo y la mente se fortalecen tras el tratamiento intensivo con determinadas fórmulas herbales, ligeros masajes con aceite y una regeneración orientada a la constitución. Rasayana, los tratamientos calmantes de la terapia ayurvédica de rejuvenecimiento, así como el yoga y la meditación, también desempeñan un papel importante en el postratamiento.

DESTINOS MÁS POPULARES DEL AYURVEDA

Fit Reisen, el touroperador alemán al que pertenece la marca internacional SpaDreams, se ha establecido como líder del mercado en el sector de los viajes de salud con ofertas de alta calidad, un servicio individual y un alto nivel de competencia en asesoramiento. Llevamos casi 30 años ofreciendo tratamientos originales de Ayurveda. Durante este tiempo, el programa de Ayurveda se ha ampliado continuamente y cumple con los más altos estándares de calidad. Hoy en día se encuentra la mayor selección de vacaciones Ayurveda en todo el mundo.

Mantenemos intensos contactos con todos nuestros hoteles y resorts Ayurveda y juntos garantizamos de forma regular los altos estándares de calidad in situ. Esta cooperación continua ha creado una relación de confianza entre Fit Reisen / SpaDreams y sus socios, de la que se benefician todos nuestros clientes con un servicio óptimo durante su retiro de Ayurveda.

INDIA

La India está considerada el país natal del yoga y el Ayurveda. En este país se tiene en la más alta estima el antiguo arte de la curación y, por ello, se trata a los visitantes con devoción. Se puede meditar con monjes y practicar yoga con personas de ideas afines en el lugar de Ayurveda más auténtico del mundo. El Ayurveda en la India enseña a vivir conscientemente sin distracciones y pone al ser humano en armonía consigo mismo y con la naturaleza.



SRI LANKA

Un viaje de Ayurveda a Sri Lanka no sólo promete un tratamiento profesional a cargo de expertos locales. Este país también ofrece maravillosos destinos para ofertas combinadas idóneas. Debido a la estrecha conexión de Sri Lanka con el subcontinente indio y las enseñanzas ayurvédicas, los retiros de Ayurveda en Sri Lanka proporcionan una excelente cultura budista de la nación isleña. El saludo de bienvenida en Sri Lanka, "Ayubowan" puede traducirse como "que tengas una vida larga y saludable".

EUROPA

Un retiro de Ayurveda en Europa es una oportunidad para reponer fuerzas y recuperar energías para el día a día. Podemos demostrar que no hace falta viajar muy lejos para disfrutar de mimos exóticos. Por cierto, los expertos en Ayurveda de los hoteles a menudo se han formado en la India o Sri Lanka y garantizan la autenticidad correspondiente.



ESPAÑA

No siempre hay que irse muy lejos para vivir unas auténticas vacaciones de Ayurveda. Durante un retiro de Ayurveda en España, se experimenta una combinación maravillosa de la sabiduría del Lejano Oriente y un paisaje natural autóctono. En un entorno familiar, se emprende un viaje hacia la regeneración, la relajación y una salud duradera.

Fit Gesellschaft für gesundes Reisen mbH • Ferdinand-Happ-Str. 28 • D-60314 Frankfurt/Main
Teléfono: 911 23 85 55 • Internet: www.spadreams.es

Todos los derechos reservados.

Más guías en www.spadreams.es/servicios/guias-viaje/

CONSEJOS Y RESERVAS

 911 23 85 55

 info@spadreams.es

HORARIOS

Lun. - vier. de 9:00 a 17:00

SpaDreams