

Ayurveda : la Ciència de la Vida

ayur: vida

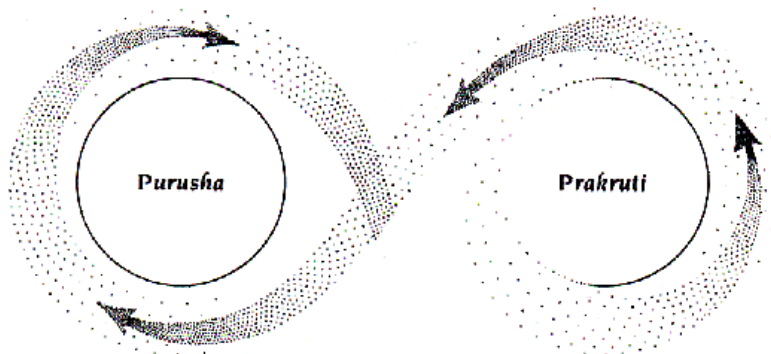
veda: coneixement

Origen similar al Ioga: al voltant de 3000 anys amb menció en els primers escrits Vèdics

- Primer text mèdic datat l'any aprox. 700 a. JC:
Charaka Samitha
- Segon text més divulgat l'any aprox. 600 a JC:
Shusruta Samitha



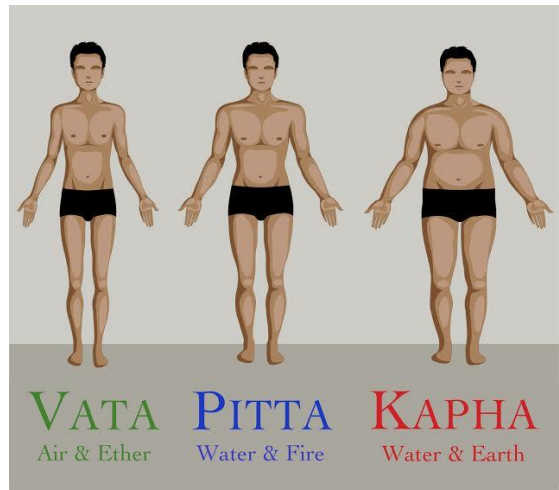
L'equilibri de les forces de l'Univers (**Macrocosmos**) també es manifesta en l'interior de l'home (**Microcosmos**). Els possibles desequilibris entre elements (aigua, aire, terra, foc i éter) són els responsables de les malalties físiques, mentals i emocionals. L'home és el resultat de la fusió entre la **Consciència (Purusha) i la matèria (Prakruti)**.



Ayurveda : la Ciència de la Vida

Ayurveda treballa en base a les constitucions personals, Dasha (determinen la classificació de característiques personals i de possibles malalties i proposen el tipus de tractament ayurvèdic):

- Vata
- Pitta
- Kapha



VATA

- Elements aire i éter
- Lleuger, subtil, clar, mòbil i sec. Gust astringent.
- Dominant en la zona pèlvica, extremitats inferiors, ossos, pell i oïda.
- S'encarrega del moviment dels aliments en la digestió i excreció.
- Quan s'altera mostra: dolor, rigidesa, paràlisi, hipertensió, malalties coronàries.
- Persones creatives però poc constants, volubles i amb poques idees fixes. No els agrada la rutina. S'espanten amb els problemes i són poc decissius.
- Oli per massatge Abhyangam: oli de sèsam o oliva (càlids).

Ayurveda : la Ciència de la Vida

PITTA

- Elements foc i aigua, amb prevalença del foc.
- Lleuger, calent, penetrant, mòbil, gust picant i agre.
- Dominant en el tracte digestiu, la pell, la sang, els ulls i el cervell.
- S'encarrega del manteniment de la temperatura en el cos, la gana i la set, el color i complexió de la pell i l'intel.lecte.
- Quan s'altera mostra: febre i envermelliment de la pell.
- Ment centrada i desperta, molt eficiente, bons líders, caràcter dominant amb idees fixes. Organitzats i calculadors.
- Oli pel massatge Abhyangam: oliva o coco (freds).

KAPHA

- Elements terra i aigua amb la funció de nodrir i lubricar tot el cos.
- Pesat, estable, untuós, tou i fred. Gust dolç i salat.
- Dominant en el pit, teixit adipós, articulacions, cap i cervell.
- Dóna estructura corporal, estabilitat i fermesa. Contrarresta la fricció de l'element Vata.
- Quan s'altera mostra: inflamació i pesadesa en les extremitats.
- Gran memòria però de comprensió lenta. Els agrada la rutina i la constància. Poc emprenedors, molt tranquils.
- Oli per massatge Abhyangam: mostassa (lleuger i calent).

Ayurveda : la Ciència de la Vida

Pilars de la teràpia Ayurvèdica:

- Ioga per la pràctica física
- Meditació i relaxació per la pràctica mental
- Pranayama per la pràctica respiratòria
- Herbologia ayurvèdica
- Massatge ayurvèdic
- Tractaments complementaris
 - Banys d'oli calent: basti (netra/ull, kathi/lumbar, genoll/janu, cor/hrud)
 - Lepas: emplastos d'herbes amb aigua, llet o iogurt
 - Nasya (nas), gandusha (ulls),karnapoorana)
 - Udvarthana (massatge amb pols)
 - Cap (siro): sirodhara, sirovasti
 - Kayasekam: bany d'oli a tot el cos
 - Pindas:
 - Pindasweda: saquets d'herba mab base d'arròs
 - Pindas: saquets d'herbes seques



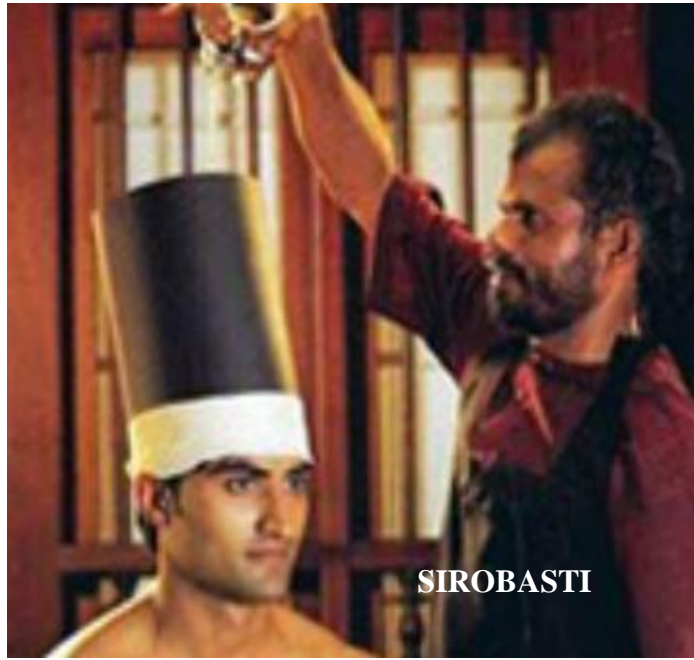
SHIRODHARA



NASYA



NETRABASTI



SIROBASTI



JANUBASTI



KATIBASTI