

Ayurveda original

SpaDreams

Salud • Ayurveda • Yoga • Curas



Un viaje a su interior

Ayurveda - El conocimiento de los secretos del equilibrio interior es la clave para una vida larga y saludable.

Esta guía quiere presentarles el fascinante y diverso mundo del Ayurveda.



Guía SpaDreams
Ayurveda original



Guía Ayurveda



El Ayurveda, la ciencia médica nacida en la India, se ha extendido en Occidente como la pólvora en las últimas dos décadas. De hecho, esta terapia tradicional de la India ofrece muchas virtudes increíbles.

El Ayurveda es la herramienta ideal para tratar, diagnosticar o prevenir la enfermedad y también ayuda a rejuvenecer, o simplemente para mejorar el bienestar. En una sociedad occidental donde el estrés y sus consecuencias se encuentran en diferentes formas, el Ayurveda, a través de un enfoque integral, donde las necesidades individuales se tienen en cuenta, ocupa un lugar cada vez más importante.

Una consecuencia de la creciente popularidad de esta ciencia médica india, es que nos encontramos ahora frente a una avalancha de ofertas de Ayurveda que a menudo no tienen nada que ver con el auténtico Ayurveda. Para los no iniciados, se hace cada vez más difícil de navegar y seleccionar el método que mejor les convenga de acuerdo a sus necesidades.

Sobre todo porque el Ayurveda es un sistema de salud complejo, difícil de entender. Utiliza su propio vocabulario y contiene un gran número de formas y diferentes interpretaciones que nos pueden llevar a cometer errores cuando no sabremos un mínimo.

Durante más de 20 años, FIT Reisen ofrece tratamientos ayurvédicos auténticos, como en la India y Sri Lanka, que son la cuna de este tratamiento. Queremos compartir con ustedes la experiencia que hemos adquirido en los últimos años para explicarle los principales aspectos y componentes de la ciencia médica de la India, la mejor visión general posible.

Contenido

AYURVEDA - ¿QUÉ ES? P.2

LOS PILARES DEL AYURVEDA P.3

Doshas - Principios de la bioenergía
¿Quién soy? - Tipos de constituciones en Ayurveda
Salud y enfermedad en el Ayurveda

EXPERIMENTAR EL AYURVEDA AUTÉNTICO:
CURA ORIGINAL „PANCHAKARMA“ P.5

Diagnóstico

Tratamientos

Purvakarman - fase preparatoria

Panchakarman - purificación quintuple

Paschatkarman - etapa de procesamiento posterior

Nutrición

AYURVEDA ORIGINAL - CRITERIO DE CALIDAD P.7

LECCIÓN DEL CONCEPTO AYURVEDA P.8

Ayurveda - ¿Qué es?



Ayurveda - ¿Qué es?

AYURVEDA - Esta palabra está llena de exotismo. Toda persona preocupada por los problemas de salud habrá escuchado esa palabra al menos una vez. Pero, ¿en qué consiste? Su traducción es una primera aproximación. La palabra „Ayurveda“ derivada del sánscrito, la antigua lengua de la India y consiste de las palabras „Ayur“ que significa „vida“ y „Veda“ que significa „el conocimiento, la sabiduría“. Por tanto, Ayurveda significa nada menos que „el conocimiento de la vida“.

Este conocimiento fundamental es la base de la ciencia de la totalidad de la vida, (enfoque holístico). De acuerdo con el concepto de Ayurveda, el cuerpo no debe considerarse por separado del alma y la persona no será cortada de su entorno. Entre los dos existe un sinnúmero de complejas interacciones y asociaciones. En consecuencia, las terapias de diagnóstico y ayurvédicos, tienen en cuenta todas las interacciones en todas las áreas de la vida humana, como las emociones, la mente, el cuerpo, el comportamiento, las condiciones de vida, la vida social y la influencia diaria y estacional.

Los usos de Ayurveda son variados. Se basan en reglas dietéticas establecidas, adaptadas a la constitución individual específica para cada individuo, a base de fitoterapia de 3000 hierbas y plantas aromáticas diferentes, y abarca una amplia variedad de técnicas de purificación (por ejemplo Panchakarma), masaje con aceites y cuidados con efectos beneficiosos - todo ello combinado con una práctica espiritual de yoga y meditación.

El objetivo principal es siempre para aportar bienestar y prevenir enfermedades, sin embargo, como parte de un auténtico Ayurveda, algunas enfermedades, incluyendo las enfermedades crónicas como el reumatismo o la tensión también puede aliviarse o curarse - el Ayurveda es una panacea!

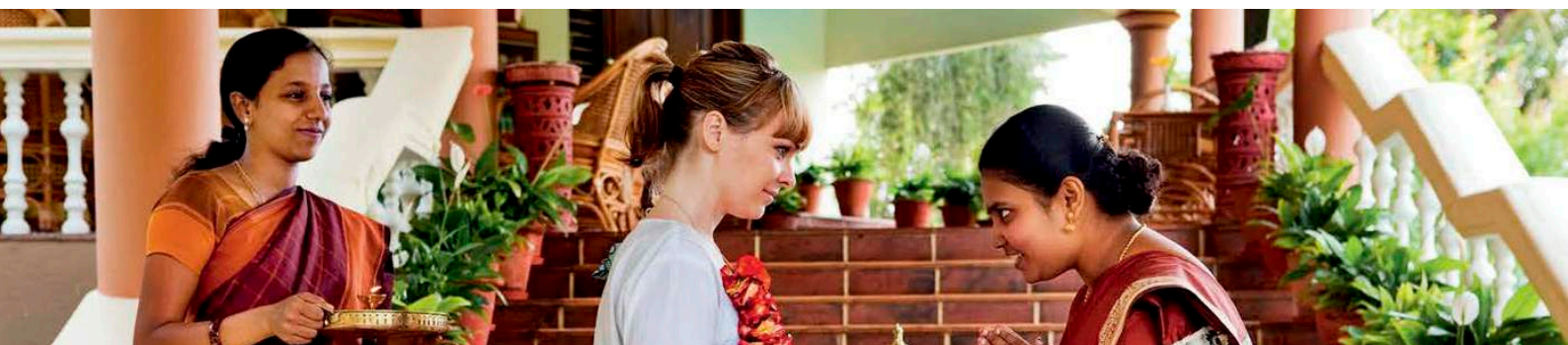
Un método de guarición milenario

Las raíces del Ayurveda remontan a la época de la civilización védica en la India antigua, hace 5000 años. Hay poca evidencia histórica sobre el arte de la curación del Lejano Oriente durante el período védico. Meditación contemplativa de Rishis, los sabios que transmitían sus conocimientos de forma oral es el punto de partida de un pequeño número de textos a partir de este período. Es sólo en el momento del nacimiento de Cristo, época Upanishads, respetuosamente llamada „edad de oro“ de la Ayurveda, que desarrolla lo que hoy llamamos el Ayurveda.



Los textos clásicos más importantes fueron escritos en ese momento: el Charaka-Samhita y el Sushruta-Samhita y que aún constituyen la base del Ayurveda. Con la difusión del budismo (aproximadamente durante el siglo sexto antes de Cristo) el Ayurveda experimentó un crecimiento significativo y empezaron a surgir muchas universidades y hospitales ayurvédicos. Durante los 200 años de la dominación colonial británica de mediados del siglo 18, las enseñanzas de Ayurveda fueron denigradas, consideradas retrógradas y luego se eliminaron por completo. Todas las universidades ayurvédica cerraron. Fue en el siglo 20, durante los años veinte, que bajo el Mahatma Gandhi se crearon nuevas escuelas ayurvédicas. Después de la independencia de la India en 1947, el Ayurveda fue reconocido oficialmente como un método médico.

Los pilares del Ayurveda



Doshas Principios bioenergéticos

La clave para la comprensión de Ayurveda reside en el conocimiento de los tres doshas. Según esta teoría, en el cuerpo humano hay tres energías básicas cuyo equilibrio garantiza la salud. Ellos controlan todas las funciones físicas y mentales de una persona y se llaman Vata, Pitta y Kapha.

Las diversas funciones de los tres doshas se derivan de sus propias características, que provienen de los cinco elementos (cósmicos) la base de éter, aire, fuego, agua y tierra. Asociados en pares forman los tres doshas.

VATA se compone de aire y elementos de éter y es considerada como la energía vital por excelencia. Sus características son: ligereza, la movilidad, la velocidad, la sutileza, el frío, la sequedad, aspereza.

Funciones: el control de todos los procesos de los movimientos voluntarios e involuntarios (somáticos y vegetativos); que afectan a los músculos, regula los órganos internos, la circulación, la respiración, y todo el proceso de eliminación, que influyen a la capacidad intelectual, la claridad y el estado de alerta.

PITTA se asocia con elementos agua y fuego y se considera el principio metabólico. Sus características son: calidez, ligereza, la fluidez, líquido, con especias, picante, ligeramente aceitoso.

Funciones: regulación de la temperatura corporal, la digestión y el metabolismo, formación de la sangre, la piel, la visión, el intelecto y la expresión emocional.

KAPHA está formado por los elementos tierra y agua. De este Doshha depende nuestra resistencia a las enfermedades. Sus características son: dureza, frío, suavidad, dulzura, la estabilidad, lentitud, el estado oleoso, suave, firmeza, la inercia.

Funciones: responsables de las estructuras del cuerpo y el equilibrio de líquidos, regula la estabilidad emocional, equilibrio mental y la memoria.

¿Quién soy? Los tipos de constituciones en Ayurveda

Cada persona combina en ella los tres Doshas. Uno, otro o los tres pueden ser predominantes. Los Doshas dominantes determinan las tendencias de un individuo, así como sus fortalezas y debilidades físicas y mentales. Como resultado por tanto, según el Ayurveda existen diversos tipos de constituciones. Nombramos siete: Vata, Pitta, Kapha, Vata-Pitta, Kapha-Pitta, Kapha Vata-Pitta, Vata-Kapha

La Constitución describe las fortalezas y debilidades, lo que permite anticipar la susceptibilidad a la enfermedad y explicar las diferentes reacciones a los alimentos, las impresiones sensoriales, el clima sentimiento o las circunstancias de la vida. La determinación del tipo de las constituciones juega un papel importante sin el tratamiento y prevención de enfermedades.

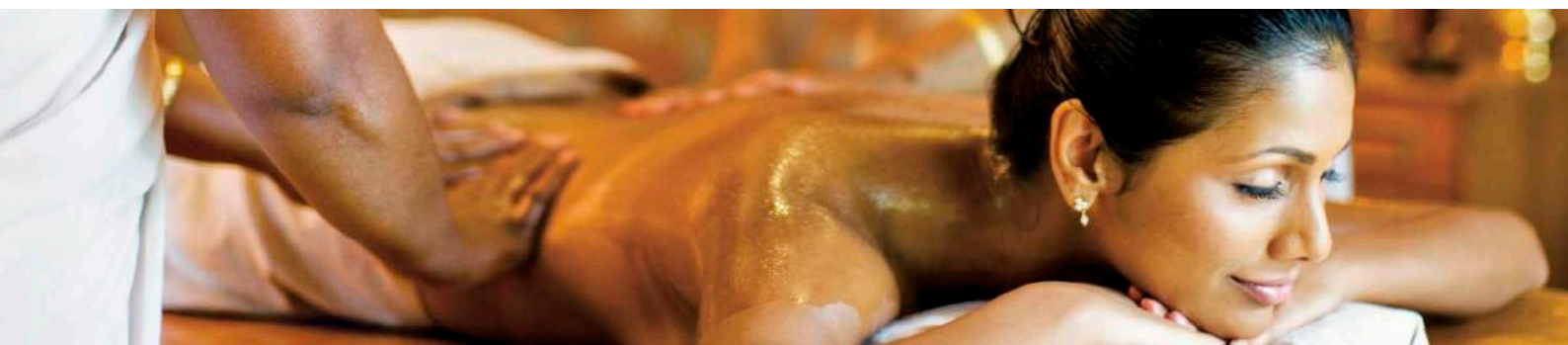
Características principales del tipo Vata:

Constitución más bien delgada, bajo peso, tendencia a tener la piel seca, sensible al frío y al viento, sensación de hambre irregular, tendencia al estreñimiento, entusiastas, reacciones vivas, velocidad en la comprensión y buena memoria a corto plazo, tendencia a la ansiedad y al insomnio.

Características principales del tipo Pitta:

Constitución normal, piel normal, sensibilidad al calor, fuertes sentimientos de hambre y buena digestión, preferencia para la comida fría y bebidas frías, no se saltan comidas,

Salud y enfermedad



tendencia a ser pelirrojo, pecoso y marcas de nacimiento, trabaja de manera sistemática y organizada, capacidad de asimilar y memorizar mediana, buen orador, alegre de espíritu, carácter emprendedor y valiente con una tendencia a la impaciencia, fácilmente irritable.

Características principales del tipo Kapha:

Constitución robusta y bastante pesado, tendencia a tener piel suave y grasa, poca sensación de hambre, digestión lenta, pelo espeso y más bien oscuro, muestran su fuerza y resistencia, enfoque de las cosas metódicamente y poco a poco, personalidad tranquila y equilibrada, buena memoria a largo plazo, de sueño largo y profundo, difícil de hacerle salir de sus goznes. Las funcionalidades y las características de los diferentes tipos de constituciones enumerados aquí son sólo una muestra. Sólo un médico ayurvédico con experiencia puede hacer un análisis más preciso de su constitución.

Salud y enfermedad en el Ayurveda

En la enseñanza del Ayurveda, el equilibrio dinámico de los Doshas es el requisito previo esencial para la salud. Si Vata, Pitta y Kapha son completamente funcionales y su interacción funciona sin problemas, el cuerpo está en equilibrio: La persona está saludable. Mover uno o varios doshas puede hacer perder el equilibrio, esto conduce inicialmente a trastornos del estado de ánimo y enfermedades a largo plazo.

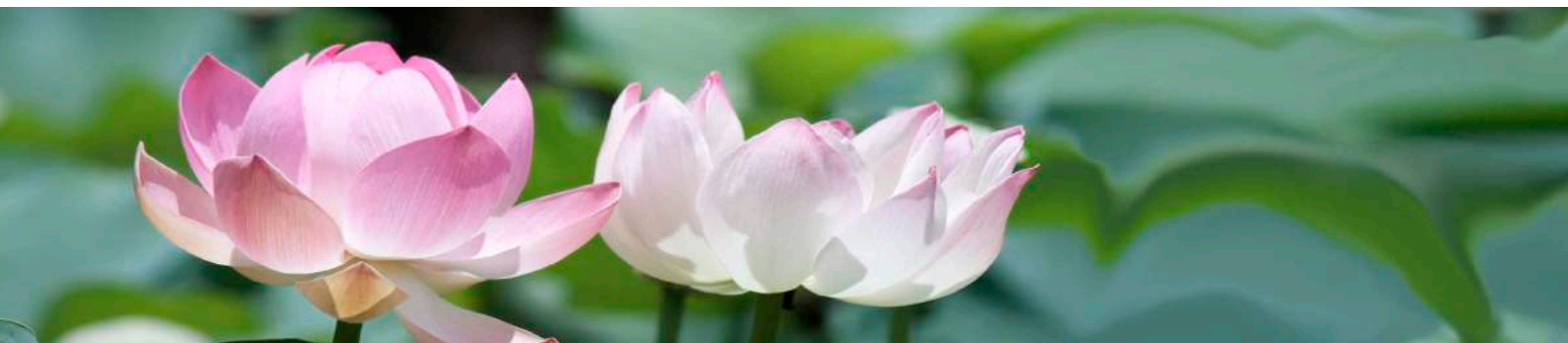
Pero, ¿cómo pueden los Doshas caer en un desequilibrio? Puesto que nuestro cuerpo está estrechamente de acuerdo a la concepción ayurvédica con su entorno, estamos constantemente expuestos a influencias que alteran el equilibrio de los Doshas. Todos los cambios en nuestro medio ambiente, tales como las horas del día, las estaciones, la comida y el tiempo, el trabajo y el sueño, el estrés y todas las acciones

que tienen un impacto en nuestro bienestar y pueden llevar a que los doshas estén fuera de balance.

El objetivo de cualquier tratamiento ayurvédico es el equilibrio de los Doshas y restaurar los trastornos tan pronto como sea posible, es decir, antes de la aparición de la enfermedad para detectar y tratar. Inicialmente satisface incluso pequeños cambios en la dieta, o las aplicaciones individuales, como masajes con aceites ayurvédicos, para redescubrir el equilibrio original. Si el problema avanza, podrá comprobar que el Ayurveda original, centrando en Panchakarma, es muy eficaz.



Ayurveda original



VIVA EL AUTÉNTICO AYURVEDA: HAGA UNA CURA „PANCHAKARMA“

„Panchakarma“ es el nombre de un tratamiento de purificación ayurvédico específico (cinco acciones terapéuticas de purificación esencial) que libra el cuerpo de los residuos tóxicos acumulados y restaura el equilibrio de los doshas.

Las áreas de aplicación preferenciales para un tratamiento de Ayurveda orientado al Panchakarma son: reumatismo, enfermedades del corazón y circulatorios, dolores de cabeza crónicos, estados de ansiedad y trastornos del sueño, el estrés, el agotamiento, infecciones crónicas de bronquios y senos, trastornos metabólicos, la hiperglucemia, la diabetes en los adultos, las alergias, el tratamiento post-operatorio y después de la quimioterapia, zumbido de oídos, hipertensión arterial.

Para lograr un resultado óptimo, le recomendamos que usted orevenge al menos dos semanas, preferiblemente tres para seguir una terapia de Panchakarma.



Diagnóstico

A su llegada al hotel o centro de curación, un médico ayurvédico llevará a cabo un examen profundo utilizando diversos métodos, tales como el diagnóstico del pulso. A través de la frecuencia cardíaca, el médico ayurvédico determinará el estado exacto de sus doshas y si hay un desequilibrio. Se determinará también su tipo de constitución a través de una entrevista y mediante la evaluación de las características físicas como la piel, el cabello, las uñas y los ojos, y establecer sobre esta base un programa de tratamiento individual y personalizado. Su tarea consiste en seleccionar de la gran cantidad de la atención posible, la terapia Panchakarma que necesita, para controlar y ajustar de forma continua durante la cura.

Tratamientos

La terapia de Panchakarma se divide en tres fases principales:

- Purvakarma - fase preparatoria
- Panchakarma - los cinco tratamientos principales
- Paschatkarma - etapa de procesamiento posterior

Puvakarma - medidas preparatorias

En la primera fase, la fase de preparación, se activan los Doshas en los tejidos y desechos metabólicos asociados (Ama). Esto se hace por primera vez con el uso de hierbas y especias ayurvédicas (Agni-Diepana Pachana).

Además, las sustancias oleosas se administran internamente y externamente. Para uso interno, se toma mantequilla clarificada por la mañana, purificada y preparada según la tradición ayurvédica, llamado ghee. Ghee entra en las células, donde repara los Doshas. Las aplicaciones externas consisten de masajes con aceites calmantes. Con estos aceites de masaje, las toxinas acumuladas en los tejidos son eliminadas.

„Panchakarma“



Los masajes esenciales son masajes sincronizados corporales hechos por 2 terapeutas (Abhyanga): masaje exfoliante a todo el cuerpo, hecho con una mezcla de cebada y harina de garbanzos (Udvartana) y masaje sincronizado de cuerpo completo seco con guantes de seda (Garshana). Además de estas formas de masaje, una serie de tratamientos de aceite son también parte de la acción preparatoria como Shirodhara, masaje a la frente realizado con un aceite medicinal caliente y masaje de cuerpo completo (Snehana). Al final de la primera fase, las toxinas liberadas por los aceites se extraen de tejidos con tratamientos de vapor de hierbas aromáticas que resultan en intensos combates empiezan con la sudoración que hace drenar estas toxinas a la región gastrointestinal (Swedana).

Panchakarma - purificación quintuple

Entonces, todos los Doshas disueltos en los tejidos del cuerpo serán evacuados tales como toxinas, usando técnicas de purificación eficaz Panchakarma. Para ello, se utiliza cinco métodos diferentes:

1. Vamana - Vómitos Terapéutico
2. Virechana - Purgación
3. Vasti - Enema
4. Nasya - Limpieza de la nariz y los senos
5. Raktamokshana - desangrado

Debemos insistir en el hecho de que algunos métodos muy rara vez se aplican a los pacientes occidentales, por ejemplo vómitos terapéuticos o terapia de purificación de la sangre por el derramamiento de sangre. En la mayoría de los casos, las purificaciones se realizan en forma de enema (Vasti) y la purga (Vishera).

Paschatkarma - Post tratamiento

Los efectos terapéuticos de Panchakarma se desarrollan

principalmente después de la fase de regeneración. Así que después de un tratamiento intensivo, cuerpo y espíritu se fortalecerán a través de tratamientos ayurvédicos, tales como preparaciones a base de plantas, masajes ligeros con aceites y la ingesta de alimentos se ajustan al tipo de constitución. En el tratamiento posterior, el Rasayana, rejuvenecimiento ayurvédico, que consiste en la regeneración de la atención de las células y tejidos, así como el yoga y la meditación, que también juegan un papel importante.



Nutrición

Como parte de la terapia de Panchakarma, la dieta juega un papel clave en el equilibrio de los Doshas. El Ayurveda atribuye a la digestión (agni) un poder terapéutico importante. Se llama „luz orgánica“ que convierte los alimentos en componentes y energía endógeno.

El fuego „Agni“ era más importante que el tipo de comida a digerir - Alimentos que tienen que ser equilibrados y sobre todo coincidir con el tipo de constitución de la persona. En el sentido ayurvédico, equilibrado significa que todos los sabores (dulce, agrio, salado, picante, amargo, acre -o astringentes-) deben ser incluidos. Para ello, su terapeuta desarrollará como parte de la cura ayurvédica, una dieta alimentaria especialmente adaptada a su tipo de constitución.

Criterios de calidad



Cura Ayurveda auténtica con SpaDreams - Criterios de calidad

FIT Reisen, empresa matriz de SpaDreams, creada hace más de 35 años, es ahora reconocido como el líder de viajes de bienestar y salud gracias a las ofertas de alta calidad, un servicio personalizado y con grandes habilidades en consultoría. Desde hace más de 20 años, FIT Reisen ofrece curaciones auténticas Ayurveda y durante este período los programas ayurvédicos se desarrollan continuamente para satisfacer los más altos estándares de calidad:

- FIT Reisen da mucha importancia a la distinción entre el tratamiento auténtico Ayurveda y la cura de bienestar ayurvédica. Por bienestar ayurvédico, entendemos los tratamientos ayurvédicos individuales, tales como tratamientos suaves y masajes con aceite. Su objetivo es la regeneración, rejuvenecimiento o bienestar puro y se realizan sin diagnóstico médico previo. Todos nuestros hoteles y resorts ofrecen curas ayurvédicas bienestar o bien curaciones auténticas de Ayurveda y éstos se enumeran adecuadamente en nuestro sitio web.
- Todos nuestros hoteles y resorts que ofrecen cura auténtica ayurvédica, por ejemplo, en Sri Lanka, India, Nepal, los Emiratos Árabes Unidos, pero también en Polonia y Alemania, están especializados en Ayurveda.
- Después de realizar un examen inicial completo antes del tratamiento, el médico establece un programa de atención personalizada. Éstos se llevan a cabo bajo la supervisión de un médico ayurvédico con experiencia.
- Tenemos contacto con nuestros hoteles y complejos Ayurveda desde hace mucho tiempo y nos aseguramos personalmente que el espacio cumpla con la regularidad y las normas de calidad. Con esta cooperación continua, se ha creado un clima de confianza, que permite disfrutar del mejor servicio antes y durante el tratamiento.

- Para simplificar la elección y para que pueda concentrarse completamente en sus tratamientos, FIT Reisen ofrece un paquete completo, donde se incluyen todos los elementos del viaje: la llegada, la restauración y el alojamiento, la atención y la farmacopea ayurvédica y el seguimiento médico y yoga.
- Una cura auténtica de Ayurveda se prepara cuidadosamente. Es por ello que nos complace aportar nuestra ayuda. Nuestro equipo de especialistas está allí para ofrecerle asesoramiento personalizado y ayuda en la elección de un tratamiento adecuado.

Salud, vitalidad y joya de vivir gracias al Ayurveda

No importa la razón que tenga para hacer un curso de auténtico Ayurveda si quiere eliminar la fatiga debido al estrés diario y recargar su cuerpo y el alma, si usted está sufriendo físicamente o si lo que desea es descubrir las fascinantes tradiciones del extremo oriente, un tratamiento auténtico Ayurveda hará cambios positivos en su vida y será para usted una experiencia inolvidable.

Con su antiguo conocimiento de las interacciones entre el cuerpo, el espíritu y la naturaleza, el Ayurveda le traerá una comprensión profunda del ser humano, le ayudará a recuperar la salud, la vitalidad y la alegría de vivir.



Lección Ayurveda



Pequeña lección de los conceptos más importantes del Ayurveda

Abhyanga: Masaje corporal completo con aceite caliente.

Agni: Fuego digestivo; principio universal, que se refiere tanto a la actividad metabólica, así como la vitalidad de las personas.

Ama: En las células se depositan los desechos metabólicos y toxinas.

Dhatu: Tejido corporal; hay siete tipos diferentes de tejidos.

Dosha: Sistema de regulación bioenergética que determina el funcionamiento del organismo humano. Hay tres doshas: Vata, Pitta y Kapha.

Garshan: Masaje corporal seco completo con guantes de seda.

Ghee: Grasa de mantequilla caliente y derritida; es considerado como el elixir de la vida.

Kapha: Dosha derivado de los elementos agua y tierra; responsable de la estructura del cuerpo y el equilibrio de líquidos.

Marma: Punto entre la materia y la conciencia de conexión; en la piel, hay 107 puntos Marma, que pueden ser estimulados por el tacto.

Nasya: Una de las aplicaciones de Panchakarma. Consiste en una serie de masajes con aceites, cabezal de vapor a base de hierbas, compresas e irrigación nasal.

Ojas: Material fino metabólico que se produce con la digestión apropiada.

Panchakarma: Terapia de purificación ayurvédica que libra el cuerpo de depósitos dañinos y restaura el equilibrio de los Doshas.

Pinda Sweda: Masaje de cuerpo completo con granos de arroz cocidos.

Pitta: Dosha derivado del fuego; responsable de procesos digestivos y metabólicos y el balance de calor.

Prana: Aliento vivificante y energía nerviosa.

Shrotas: Canales del cuerpo que sirven al transporte masivo.

Udvarthana: Masaje de cuerpo completo con pasta en suspensión de aceite y granos, que se realiza simultáneamente por dos terapeutas.

Vasti: Enemas purificadores.

Vata: Dosha derivado del aire y el espacio. Responsable del movimiento del cuerpo. Regula la actividad de la mente y el cuerpo y controla los otros dos Doshas.

Bibliografía:

Scherer, Dieter: Das große Ayurveda Buch: Gesundheit im Einklang unserer Energien, Heinrich Hugendubel Verlag, 2002

Schrott, Dr. med. Ernst: Ayurveda für jeden Tag: Die sanfte Heilweise für vollkommene Gesundheit und Wohlbefinden - Das aktuelle Praxisbuch, Wilhelm Goldmann Verlag, 14. Aufl., 2002

Schrott, Dr. med. Ernst/Schachinger, Dr. med. Wolfgang (Hrsg.): Handbuch Ayurveda - Grundlagen und Anwendungen: Die traditionelle indische Heilweise umfassen und praxisnah erklärt, Karl F. Haug Verlag, 2005

Schutt, Karin: Ayurveda - Sich jung fühlen ein Leben lang, 6. Aufl., Gräfe und Unzer Verlag, 2004

Kirschner, Monika/Schwertfeger, Bärbel: Der Ayurveda Boom - Insider Tipps und Hintergrundinformationen, Egmont vgs verlagsgesellschaft mbH, 2004