

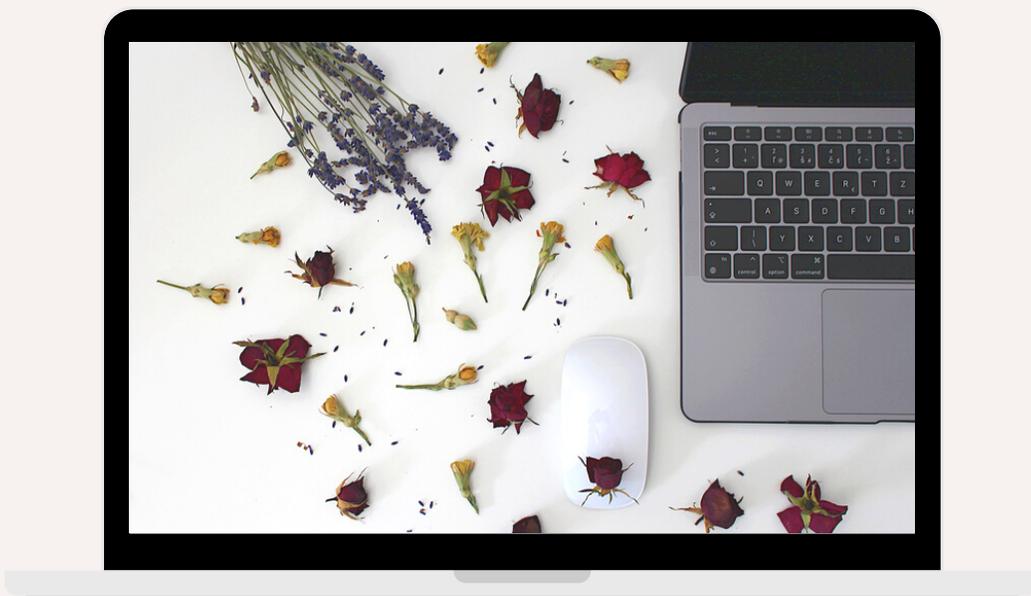


MODULO UNO



INTRODUCCIÓN AL AYURVEDA

¿Qué aprenderé en este módulo?



Es importante que sepamos un poco de la historia, de lo que significa, de dónde viene y conocimientos que nos introduzcan esta Ciencia de la vida en su traducción literal.

AYURVEDA, Significa “**Ciencia de la Vida**”, esto y otros conceptos importantes serán presentados en este módulo, por la simple razón de que el estudio de la historia del **Ayurveda** a grandes rasgos nos permite desarrollar una mejor comprensión de este nuevo mundo que estamos a punto de descubrir y entender su potencial para sacarle todo el partido a la salud de nuestro cabello.

Este módulo te permitirá desarrollar una apreciación mucho mayor de lo que es el **Ayurveda** y realizar una práctica consciente al utilizar los diferentes rituales que mejoraran nuestro cabello.

¿QUÉ ES EL AYURVEDA?

AYURVEDA, es la ciencia médica tradicional de la India.

Significa “**Ciencia de la Vida**” en sánscrito (lengua clásica de la India, considerada una de las lenguas indoeuropeas más antiguas).

“**Ayur**” significa “vida” en el sentido más amplio, mientras “**veda**” significa “conocimiento”. El Ayurveda no es sólo una ciencia médica, es una ciencia holística ya que toma en consideración todos los aspectos de la vida: el cuerpo, la mente, órganos sensoriales y el alma. No es sólo un arte curativo o un sistema médico, también nos enseña sobre los efectos beneficiosos y dañinos de los alimentos.

Tiene una visión global del ser humano. El **Ayurveda** tiene tres propósitos:

- Mantener y preservar la salud.
- Fomentar la salud.
- Curar la enfermedad.

Es la percepción de que la conciencia existe en todas las formas de vida y que cada ente viviente es un ser sensible. A veces, los animales y las plantas parecen tener un sentido de la conciencia más elevado que nosotros mismos. Para el **Ayurveda** la “humanidad”, reside en todas las cosas.

En el hombre están contenidos el reino animal, vegetal y mineral. Por lo tanto, en la planta está el potencial del ser humano y en el ser humano está la energía de la planta.



¿EN QUÉ SE BASA EL AYURVEDA?

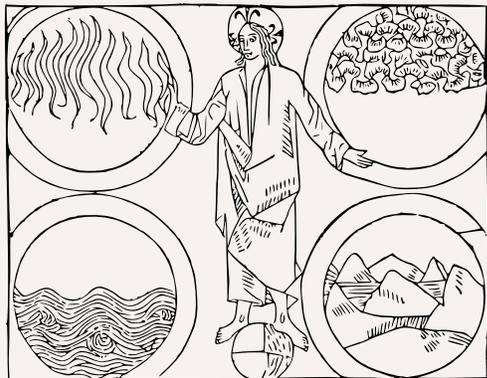
El **Ayurveda** utiliza dietas, hierbas, aromas, aceites, meditación y yoga. Es sin duda la medicina herbaria más desarrollada del mundo y la primera disciplina médica conocida.

Para comprender la perspectiva **Ayurveda** de las plantas, hay que saber que esta medicina herbaria, contempla el aspecto psicológico y espiritual del ser humano y que estos deben estar en equilibrio y armonía.

Busca el origen de la enfermedad, por lo que busca la cura en el origen. Solucionado el problema que causa la enfermedad, desaparecen también los síntomas.

Para el **Ayurveda** cada ser humano es distinto y posee unas características que lo hacen único, por lo que el tratamiento será siempre personalizado. Y cada individuo necesitará unos compuestos herbáceos diferentes.

LOS CINCO ELEMENTOS



El **Ayurveda** clasifica 5 estados de la materia. Todo lo que nos rodea está compuesto por estos 5 elementos.

Aakash - Éter: es el espacio donde existe la materia. Implica espacio.

Vayu - Aire: es el estado gaseoso de la materia. Implica oxígeno.

Agni - Fuego: es el poder de transformación de la materia. Implica calor.

Jala - Agua: es el estado líquido de la materia.

Prithvi - Tierra: es el estado sólido de la materia. Implica pesadez.

La mezcla de estos 5 elementos, en distintas formas, es lo que da lugar a los doshas. Es lo que podríamos llamar “constitución”.

LOS 3 DOSHAS

Cada persona posee un tipo único de cuerpo, o constitución personal, llamado prakriti, que requiere de un trabajo interno para alcanzar una salud óptima y armonía en la vida. Esto quiere decir que cada tipo de cuerpo tiene necesidades sistémicas específicas de energía en términos de dieta y estilo de vida.

Cada individuo nace con una parte limpia de cada dosha, predominan a menudo uno o dos doshas.

Existen alimentos que brindan un balance para cada tipo de estructura. Por ejemplo, para los vata son ideales los aceites, pero los kapha y los pitta requieren más especias.

Vata. Está formado por espacio y aire. Constitución delgada.

Pitta. Formado por agua y fuego. Estructura mediana

Kapha. Está formado por agua y tierra. Estructura grande.

EL AYURVEDA EN LA ACTUALIDAD

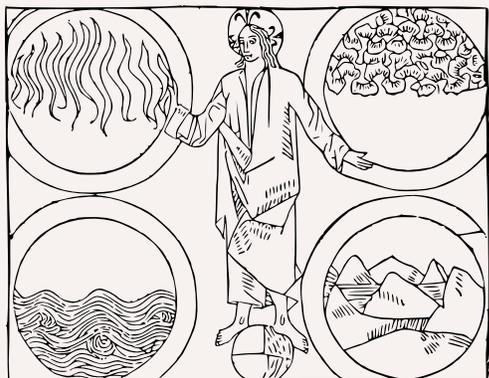
Actualmente el **Ayurveda** ha experimentado un resurgimiento y crecimiento a nivel mundial.

Ha sido reconocido por la **OMS** (Organización Mundial de la Salud) como un sistema médico tradicional.

Actualmente en la India se estudia como carrera de cinco años y medio. El denominado **BAMS : Bachelor of Ayurveda, Medicine and Surgery. Solo se puede obtener este título estudiando en la India.**

Hay numerosos estudios de colaboración basados en evidencias científicas; podemos encontrar dichas investigaciones en la Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos (base de datos médica más importante del mundo) o en webs con un amplio contenido en publicación de estudios científicos (researchgate) .

¿EN QUÉ SE BASA EL AYURVEDA?





INTRODUCCIÓN A LAS PLANTAS AYURVÉDICAS

En el **Ayurveda** hay distintos criterios, entre los diferentes autores a la hora de clasificar las plantas, tanto las propiamente Ayurvédicas como las pertenecientes a la herboristería Occidental.

Como consecuencia es probable encontrar varias clasificaciones y todas ellas pueden ser válidas.

EL AYURVEDA NO CLASIFICA LAS PLANTAS TAL Y COMO LO HACEMOS EN LA TRADICIÓN HERBARIA OCCIDENTAL.

LO HACE BASÁNDOSE EN SU ENERGÍA Y SABOR.

Por lo tanto podemos llegar a saber y entender cómo usarlas sin tener conocimientos en fitoquímica.

Este sistema de clasificación, es primordial para entender las plantas desde una perspectiva Ayurvédica.

El conocer la energética de las plantas es imprescindible para realizar tratamientos con plantas.

Antes de abordar más en profundidad la energética de las plantas, veamos cómo están descritos los tipos de cabello en el Ayurveda



TIPOLOGÍA DEL CABELLO

Cada **dosha**, ya sea **vata, pitta o kapha**, posee unas características distintas, tanto físicas como de temperamento.

Normalmente las personas no son un solo dosha. Esto es poco común. Se suelen tener los tres en distintas proporciones, y lo más corriente es que destaquen dos; por ejemplo podemos ser vata - pitta, etc..

Los distintas variaciones son (se pueden tener distintas cantidades de cada uno) :

vata- pitta

pitta - kapha

vata- kapha

samadsha: los tres doshas en la misma proporción.

Por lo tanto aunque podamos tener el temperamento de un pitta, nuestro cabello puede ser de tipología vata. O incluso que según la zona del cuerpo tengamos una piel u otra.

Sin tener que llegar a profundizar en este tema, que no es el objeto de este curso, veremos las características de cada dosha en cuanto a tipo de cuero cabelludo y cabello.

Puedes ser útil saber esto, a la hora de elegir una hierba u otra para tratar nuestro cuero cabelludo. Nuestro perfil de dosha o doshas puede o no coincidir con el de nuestro cabello.

Nuestras características pueden cambiar y por ejemplo si maltratamos el cabello, este puede pasar de ser un dosha a otro. Por eso podemos tener un un cuero cabelludo con las características de un dosha y un cabello con las características de otro.

Es por ello, que a veces necesitamos usar plantas diferentes en nuestro cabello y en nuestro cuero cabelludo.

Para mantener el equilibrio se necesitan las cualidades opuestas al dosha implicado: cuando un dosha está equilibrado no suele presentar ninguna de las características que lo representan. Por ejemplo vata en equilibrio tiene una piel normal; si se halla en desequilibrio, su piel será seca. La manera de conseguir que un dosha este equilibrado, será coger la rutina de usar su opuesto.

Recuerda que puedes ser una tipología general de un dosha y tu cuero cabelludo y cabello de otro. Eso dependerá de diversos factores, cuidados que le hayas dado, etc.

Mira con que tipo de cuero cabelludo y cabello te identificas y trátalo según esta circunstancia.



TIPOLOGÍA DEL CABELLO:

VATA

La característica principal de **Vata**, en cuanto a su físico se refiere, es que es de constitución menuda y delgada. Con huesos pequeños pero prominentes y marcados.

Es un dosha con cualidad fría y seca.

Su cuero cabelludo y su piel, es normal y seco si está en desequilibrio. Aquí estarían los cueros cabelludos con tendencia a la **psoriasis, caspa seca, eccema.**

Su cabello suele ser:

- oscuro
- seco
- rizado. Rizo pequeño.
- fino y con puntas que se abren con facilidad
- no muy abundante

Al ser su piel, cuero cabelludo y cabello seco necesita:

PLANTAS

Que calienten y que sean untuosas como el lino y el malvavisco. También el jengibre.

ACEITES

Necesita aceites con energía caliente, como el aceite de sésamo, y aceites densos como el de aguacate, almendra, oliva, y ricino.

ACEITES ESENCIALES

Cardamomo, geranio, jazmín, jengibre, pimienta y canela, que son aceites esenciales untuosos y de energética caliente.

Recuerda que puedes ser una tipología general de un dosha y tu cuero cabelludo y cabello de otro. Eso dependerá de diversos factores, cuidados que le hayas dado, etc.

Mira con que tipo de cuero cabelludo y cabello te identificas y trátalo según esta circunstancia.



TIPOLOGÍA DEL CABELLO: PITTA

La característica principal de **Pitta**, en cuanto a su físico se refiere, es que es de constitución mediana y bien proporcionada. Estatura media.

Es un dosha con cualidad caliente y húmeda.

Su cuero cabelludo y su piel suelen ser mixtos. Tendencia a tener una piel y cuero cabelludo **sensible**.

Es un cuero cabelludo que puede presentar zonas más secas que otras y con tendencia a irritarse con facilidad, con lo que debe usar productos con propiedades calmantes.

Su cabello suele ser:

- liso o ligeramente ondulado
- de color preferiblemente claro o rojizo aunque también hay castaños.
- si está en desequilibrio tiene tendencia al encanecimiento prematuro así como tendencia a la pérdida de cabello.

Pitta necesita plantas y aceites que refresquen y que retiren el exceso de líquido y humedad. Al ser su cuero cabelludo con tendencia a la irritación necesita:

PLANTAS

Que refresquen y retiren ese exceso de líquido como el neem, el regaliz o la bardana.

ACEITES

Necesita aceites con energía fría, como el aceite de coco, y aceites como el de almendra, girasol y oliva. También el ghee.

ACEITES ESENCIALES

Ylang ylang, manzanilla, rosa, sándalo, lavanda y comino que son aceites esenciales pesados y de energética refrescante.



TIPOLOGÍA DEL CABELLO: KAPHA

La característica principal del físico de **kapha**, es que es de constitución grande y corpulenta, con huesos grandes y pesados.

Es un dosha con cualidad fría y húmeda.

Su cuero cabelludo y su piel suelen ser **grasos**.

Es un cuero cabelludo que en desequilibrio es propenso a problemas relacionados con el exceso de producción de grasa: caspa húmeda, dermatitis seborreica.

Su cabello suele ser:

- ondulado o de rizo grueso.
- de color preferiblemente oscuro
- abundante
- grueso
- brillante

Kapha necesita plantas y aceites que calienten pero que a la vez sequen ese exceso de grasa a la que es propenso.

PLANTAS

Que calienten y regulen el exceso de grasa como el fenogreco, el romero. El neem aunque es refrescante le va bien a Kapha por su poder regulador de grasa.

ACEITES

Necesita aceites con energía caliente pero que sean ligeros o de tacto seco: semilla de uva, mostaza, jojoba, almendra y jojoba.

ACEITES ESENCIALES

Albahaca, lavanda, pimienta negra, romero, salvia y bergamota.