

El Ayurveda en nuestro territorio cultural: su adopción, adaptación y experiencia (entrelazadas con el yoga) para una salud holística.



M^a José Alarcón Mateo

Director: Jaume Vallverdú Vallverdú

Índice

Resumen	2
1. Introducción	5
1.1. Tema de investigación	4
1.2. Formulación del problema y preguntas de investigación	6
1.3. Objetivos e hipótesis	8
1.4. Metodología	9
2. Contextualización de las prácticas yóguicas y del ayurveda	11
2.1. El yoga como camino espiritual y de práctica religiosa	12
2.2. El ayurveda como sistema médico tradicional	15
2.3. El ayurveda en el mundo occidental	20
3. Análisis de trayectorias y experiencias entorno al ayurveda en la realidad actual	24
3.1. Del yoga al ayurveda	24
3.2. Del ayurveda al yoga	34
3.3. Entre la espiritualidad y el pragmatismo	40
4. Conclusiones	46
Glosario	51
Bibliografía	56

Resumen

En este trabajo quiero hablar de la salud holística, y de cómo el Sistema Médico Tradicional de la India, el ayurveda y el yoga, hipotéticamente la consiguen. Entendiendo por ésta la salud que integra todos los aspectos del ser humano, incluido el espiritual, y considerando cómo se está abriendo paso en nuestro imaginario cultural a través de prácticas como el yoga y más concretamente del ayurveda. ¿Qué entendemos por salud holística? Podemos decir que nuestra sociedad todavía anda a gatas en estas cuestiones, donde todavía multitud de discusiones se llevan a cabo para determinar una definición básica de salud. Entiendo la salud holística como el resultado del equilibrio entre cuerpo-mente-espíritu; una forma de comprensión de una salud integradora de todo lo que el ser humano es.

Este concepto, hace unos años empieza a tomar su lugar en nuestro territorio con nuevos lenguajes médicos a través de nuevas formas de interpretación de nuestra realidad, como la sintérgica (Dr. Jorge Carvajal) y la psicoimmunoneurología o Nueva Medicina Germánica (Dr. Hamer), donde profesionales de la medicina tradicional empiezan a emplear terminologías y prácticas integradoras en la comprensión de la ‘composición holística’ del ser humano y por ende, en su tratamiento médico. En este renovado enfoque se trascienden el determinismo biológico y su limitada visión, del que nuestro sistema es víctima y verdugo gracias a su historia basada en la biología, y actualmente a las presiones de la industria farmacéutica. Pues aunque, como empezamos a ver, ya se está generando movimiento en este sentido, lo cierto es que por parte de las administraciones la única forma de tratamiento médico legitimado es el administrado por los médicos tradicionales, que desgraciadamente trabajan bajo las presiones de un sistema mercantil y la mencionada industria farmacéutica, que actualmente busca generar enfermos crónicos más que un paciente consciente de su proceso patológico y capaz de inferir en su sanación de forma directa; siendo el aumento de la medicalización un efecto de esto, con los consecuentes beneficios de esta amplia industria química de la que forma parte la farmacéutica y que tan amplio alcance tiene en nuestra sociedad.

El objeto de la antropología supone un estudio transcultural, también incluyendo aspectos de salud y su tratamiento. Observo aplicando esta premisa que, mientras en otros lugares del mundo es incomprensible un estado de salud sin el equilibrio entre estos factores que componen al ser humano (físico-mental-espiritual) como es el caso de China o India, aquí tenemos que importar sistemas médicos de otros lugares para poder comprender y así devolver ese estado

armonioso sinónimo de salud holística, donde se tienen en cuenta y se tratan todos los aspectos que como seres humanos somos y por tanto nos afectan. Este es el caso del Ayurveda.

Por otro lado, la incrustación económica que padece nuestra sociedad hace que estas importaciones sean en ocasiones mal entendidas, o entendidas parcialmente; empleadas de forma hedonista, banalizadas y comercializadas. A falta de una regulación en este tipo de formaciones y prácticas -probablemente favorecedora al sistema médico manipulado por el monstruo de la industria farmacéutica- muchas prácticas milenarias se ponen en el saco de las “pseudociencias”, haciendo uso una vez más en cuestiones de salud, del etnocentrismo característico de nuestra historia como cultura occidental.

Estas son las cuestiones que me preocupan y de las que quiero dar testimonio a través de este pequeño trabajo de investigación, fruto de estos años de formación académica. Pues, después de más de veinte años de práctica yóguica, más de dieciséis como instructora de yoga, y ya más recientemente como terapeuta “alternativa”, he sido testigo de las demandas de los usuarios de estos fenómenos y por ende, de las carencias que nuestro sistema ofrece; empujando al usuario a la búsqueda -en ocasiones desesperada- de una alternativa donde se le comprenda y se le trate como a una persona. Una persona con una experiencia social que lo permea y lo afecta. Con unas necesidades, también espirituales en muchos casos, que se traducen en estados de ansiedad y depresión, que se ven obviadas en nuestra sociedad e incluso estigmatizadas, a expensas de una medicalización que crece exponencialmente frente al trato humano hacia el paciente, sustentando así las ganancias de una de las industrias más poderosas del planeta.

1. Introducción

Cursaba tercero del antiguo B.U.P. cuando realicé mi primera clase de yoga, nunca fui una buena estudiante, demasiado inquieta para la quietud necesaria del escritorio, pero el primer efecto que noté tras la práctica fue que al mismo tiempo de dedicación a los estudios mi concentración crecía exponencialmente y también, con ella, mis calificaciones. Siguiéron una serie de experiencias y comprensiones que me llevaron a investigar durante años la filosofía y la práctica yóguica hasta la actualidad. Pese a que nunca pensé en dedicarme al yoga, pues tenía un “buen trabajo” en una gran empresa nacional, decidí emplear el único sábado que libraba al mes a la formación como instructora de yoga como parte de mi búsqueda personal; en cuestión de menos de dos años mi vida dio un giro tal, que me vi dando clases de yoga para un Ayuntamiento de la comarca del Baix Camp, para el que todavía las doy en la actualidad de después de dieciséis años.

Sin darme cuenta el yoga me llevó al descubrimiento de multitud de terapias consideradas “alternativas” como un medio y recurso “natural” para devolver la salud a las personas, como forma y parte de un itinerario natural. Así que empecé mi formación en terapias como la Reflexología Podal y Holística, el Toque Terapéutico, el Sonido, y el año pasado entré en el mundo de las Terapias Cuánticas. Puedo afirmar tras mi experiencia, que el yoga te lleva a percepciones y comprensiones que te conducen de forma directa a la comprensión de ti mismo y de tu entorno. Y esto, en consecuencia, te induce a afrontar las cuestiones de salud desde otra perspectiva en la que se incluye tu conducta en diferentes aspectos, por no decir en todos.

Ampliando la perspectiva y la investigación de la cultura india, me he encontrado con su sistema médico tradicional, el ayurveda. Este trabajo es fruto de este nuevo descubrimiento y la consecuente investigación, que gracias a la ayuda de mi tutor (Jaume Vallverdú) cada día va adquiriendo más profundidad y espero algún día también ponerlo en práctica con las personas.

1.1. Tema de investigación

El tema concreto de esta investigación es el ayurveda en nuestro territorio cultural como una tecnología médica espiritual, considerando cómo es adoptado, adaptado y experimentado en Occidente.

Dado el origen cultural y por ende filosófico que comparten el yoga y el ayurveda, este sistema médico tradicional, de matriz hindú incluso anterior al propio hinduismo, resulta afín a muchas personas que ya inmersas en una práctica yóguica comparten su visión. O bien a las personas que, en busca de una forma natural y alternativa al tratamiento despersonalizado del sistema médico alopático, a la medicalización y sus efectos secundarios o debido a la falta de comprensión o aplicación en el diagnóstico y tratamiento de la enfermedad, y de la realidad social del paciente (que afecta de forma directa en la salud de las personas), buscan una alternativa que tenga en cuenta estas cuestiones y donde sentirse escuchados y tratados adecuadamente; es decir, desde un aspecto de cuidado y no de mercantilización/medicalización cronometrada al que los médicos se ven obligados y donde todas sus preocupaciones, inquietudes y demandas se vean contempladas.

La salud holística más la posibilidad de expresión y experiencia espiritual, que la práctica del ayurveda y el yoga supongo proporcionan, deberían ser tenidas en cuenta en nuestras instituciones para evitar el crecimiento de enfermedades mentales como la ansiedad y la depresión, o físicas como la fibromialgia. O para el tratamiento de las mismas, incorporando este tipo de prácticas desde el sistema de salud, en lugar de la medicalización creciente de la que es víctima nuestra sociedad. Me parece que esto justificaría en buena medida el interés y la viabilidad de la investigación que propongo.

Como empezamos a ver, las carencias de nuestro sistema de atención médica junto a los efectos de estas prácticas, basadas en el determinismo biológico, en las que la enfermedad es la protagonista y no la persona, hacen que muchos de los usuarios del sistema médico busquen otros métodos denominados alternativos. En estos incluimos el ayurveda como sistema médico tradicional y el yoga como un sistema holístico de salud, ambos enfocados al desarrollo personal y espiritual empleando como medio y estado necesario la salud holística del individuo, y en los que se basa esta investigación.

Proporcionarlos desde las instituciones es, bajo mi entender, un servicio social más, con aportaciones beneficiosas en las cuestiones de salud y espiritualidad en nuestra sociedad actual, que se debería tener en cuenta y potenciar. Pues, en un mundo preocupado por la salud global, prácticas como las que nos ofrecen el yoga y el ayurveda integradas en las instituciones, pueden ayudar a las administraciones a proporcionar salud y bienestar a sus poblaciones, además de ahorrar en gasto en servicios de salud como consecuencia de su práctica.

Mientras nuestra medicina lleva relativamente poco trabajando sobre nuestro sistema nervioso, los sistemas importados de la India a los que nos referimos llevan milenios con el trabajo directo sobre este. El trabajo sobre el sistema nervioso realizado a diferentes técnicas ayudadas

con diferentes tratamientos naturales que desde el yoga y el ayurveda se propone, desarrollan la capacidad de consecución de neutralización del estrés, algo tan común en nuestras sociedades occidentales. Y si tenemos en cuenta que un alto porcentaje de las enfermedades actuales son provocadas por el estrés, ya tenemos un gran motivo para incluir estas prácticas en nuestro sistema de salud. Y además, la tendencia espiritual de las personas (suponiendo que sea tal) y que muchas de ellas necesitan expresar, generando sentimientos de vacío existencial, frustración, depresión y ansiedad, se vería reconocida en nuestra cultura y nuestras instituciones, llenando un vacío generado durante décadas o incluso siglos. Se procuraría, de este modo, un ambiente más adecuado para el fomento del deseado estado de salud holístico y global.

1.2. Formulación del problema y preguntas de investigación

Partimos del supuesto (problemático) de que nuestra cultura actual no comprende todos los aspectos que definen o configuran al ser humano, los cuales, por otro lado, son básicos en otros sistemas culturales. Estos aspectos a los que me refiero son el pensamiento, la emoción, la acción o el comportamiento, el descanso, la alimentación y la comprensión de la propia espiritualidad; y, en consecuencia, los efectos de estos aspectos en nuestra salud. Lejos de esto, el modelo cultural que vivimos en la actualidad se ha basado en un sistema industrial actualmente neoliberal y sus conveniencias. Y estas conveniencias son básicamente generar productores/consumidores. Esto supone en la cotidianidad un “vacío” de lugar y de tiempo que limita o excluye la propia observación y comprensión capaz de generar un espacio de quietud y paz interior que a su vez permita reflexionar sobre uno mismo y el “estar en la vida” o “estar en el mundo”. Con lo que no se nos da permiso para ser conscientes de nosotros mismos y de nuestros procesos; y esto está magistralmente maquinado desde la superestructura como vemos en los trabajos de Marx (2007 [1867]) y Gramsci (1971), por ejemplo. Estas situaciones de *multitasking*, actividad continua, deseos consumistas y de satisfacción inmediata, descritos magistralmente ya más contemporáneamente Bauman (2004), se traducen en muchos casos en una insatisfacción existencial (ni siquiera identificada por el propio sujeto) generando en consecuencia en la persona procesos de auto-violencia somatizamos en forma de ansiedad, estrés y depresión, derivando incluso en patologías físicas y de gravedad como consecuencia de la acumulación.

Estas causas-aspectos, son tenidas en cuenta, como he avanzado, como base en los sistemas de salud de otras culturas. Pero, lejos de eso, el determinismo y reduccionismo biológico del que nuestro sistema médico se nutre predominantemente, es parte de la forma en que vive nuestra sociedad, es decir, únicamente teniendo en cuenta “lo que somos capaces de ver con los ojos”, obviando y desprestigiando todo lo demás por no tener una “cualidad científica”. De este modo, el empirismo de la ciencia Occidental se confrontaría a la espiritualidad. Y ante esto, la única solución prevista en nuestro sistema es la medicalización tan conveniente además a la industria. No queda más que problematizar esta cuestión si se considera que con esta actitud nos equivocamos. De hecho, desde la perspectiva de la antropología médica, se tienen en cuenta de forma central los aspectos sociales de las personas y las consecuencias de los mismos en su estado de salud, como vemos en los trabajos de Kleinman (1998), Good (2003), Scheper-Hugues (1992), Menéndez (2002), y Martínez Hernández (2008), entre otros.

Dentro de este marco, me planteo diferentes preguntas de investigación. Muy ambiciosas pero creo que pertinentes en cualquier caso, y que tienen que ver con los fenómenos señalados de la adopción, la adaptación y la experimentación personales del sistema ayurvédico en estrecha interrelación, a su vez, con la práctica del yoga. Todas las preguntas enfocan a analizar el sistema tradicional del ayurveda en nuestra realidad social y cultura contemporánea, y son las siguientes: ¿Por qué necesitamos importar fenómenos culturales que nos permitan experimentar una salud holística y reconocer y sentir nuestra espiritualidad? ¿Cuál es el espacio que llena el ayurveda? ¿La adopción del ayurveda es una consecuencia de la adopción del yoga, y por ende, se va a extender en nuestro territorio e imaginario cultural como lo ha hecho el yoga? ¿Se entienden y practican estas importaciones culturales o únicamente se adaptan y banalizan en beneficio de un utilitarismo hedonista y etnocéntrico?

1.3. Objetivos e hipótesis

Se plantean como objetivos principales del trabajo los siguientes:

- (1) Analizar cómo la necesidad de un sistema de salud integradora de todos los aspectos que nos componen como seres humanos, físico, mental-emocional y espiritual, se canaliza en nuestra sociedad actual a través de la importación de fenómenos culturales y sistemas médicos tradicionales, en este caso el ayurveda y el yoga, que generan otras formas de entenderse a uno mismo y de estar en la vida, además de circuitos y redes en

pro de una salud holística; una comprensión y expresión espiritual de nuestra naturaleza.

- (2) Observar cómo este tipo de prácticas llevan a otras formas de actuar para cuidar la salud que conllevan una comprensión más profunda de uno mismo, al incidir en la propia conducta y el propio pensamiento, y por lo tanto, una absorción de una cosmovisión del lugar de origen de dichas forma en este caso India, así como la adopción de otra forma de vivir en Occidente.
- (3) Explorar cómo la absorción de este concepto de salud holística del ayurveda conlleva un propio autodescubrimiento espiritual; y cómo el descubrimiento espiritual lleva a los practicantes de yoga a absorber un sistema de salud tradicional en el que este aspecto espiritual es incluido en la consecución de la salud y en consecuencia permite el equilibrio necesario para la experiencia espiritual.

En relación a estos objetivos pueden delinearse algunas hipótesis. Supongo que un sector de nuestra sociedad tiene inquietudes espirituales que encuentran en el yoga y en el ayurveda como sistema de salud, una manera de vivir en armonía en una sociedad que ha eludido su existencia y un lugar para ellos. Creemos que otros llegan al ayurveda y al yoga por cuestiones de salud, física, mental-emocional y con su práctica estas cuestiones e inquietudes espirituales, si no lo estaban, se ven identificadas; y esto es así debido a la propia experimentación a la que estos fenómenos (que conllevan una salud holística) pueden llevar al sujeto, tanto en cuestiones de auto-comprensión como de relación con el entorno. Adoptando en consecuencia, otra cosmovisión donde aspectos de la cultura de origen son absorbidos en el imaginario de sus usuarios y en aspectos prácticos de su vida cotidiana.

Suponemos también que la salud holística no es tenida en cuenta a un nivel práctico en nuestro sistema médico, basado en el determinismo y el reduccionismo biológicos, de ahí que la búsqueda por parte del usuario de una salud holística pueda derivar en una búsqueda espiritual o viceversa; es decir, la búsqueda espiritual conlleva un estado de salud holística integrado en el sistema médico tradicional ayurvédico, y que está en la base de su cosmovisión cultural originaria.

Nuestra cultura neoliberal y de *fastfood* y *fast-todo*, lleva a banalizar y mercantilizar prácticas milenarias metiéndolas en el saco de terapias y pseudociencias. Esto, bajo nuestro punto de vista, es debido a que debido a una interesada falta de regulación, que deriva en una práctica no siempre bien entendida y en ocasiones mal ejecutada, con consecuencias directas en el usuario.

Por parte de quienes adoptan terapias holísticas como las que nos ocupan, suponemos también que este tipo de absorciones culturales y prácticas generan redes y circuitos terapéuticos concretos, así como el incremento de lugares de formación, centros de terapias y de yoga, tiendas especializadas e incluso viajes al país de origen en busca de formación, experimentación en el lugar de origen cultural y compra de productos para su consumo aquí.

1.4. Metodología

Las técnicas cualitativas son las empleadas en esta investigación. La observación en primera persona que mi experiencia vital me ha proporcionado también la tengo en cuenta, y sobretodo (aunque no únicamente), las entrevistas en profundidad realizadas a dos terapeutas ayurvédicos y un usuario que reflejan el impacto de este sistema médico. Además de estos tres informantes principales para la investigación, han contribuido a la misma las aportaciones de tres personas más practicantes de yoga, que dan cuenta de la importancia del mismo en el cambio de sus vidas; un cambio que eventualmente podría servir para indicar un camino terapéutico posible hacia el ayurveda, aunque todavía éste no se haya materializado.

J es una licenciada en física teórica de Granada, que entendiendo la filosofía india como una puesta en práctica de la actual física teórica, poco antes de acabar los estudios académicos se lanzó al estudio y práctica del ayurveda. Se ha formado con diferentes profesionales en nuestro territorio y en India. Actualmente tiene su centro de terapias en el campo, cerca de la ciudad de Granada donde realiza terapias ayurvédicas y forma a nuevos terapeutas. Es integrante de la comisión de regulación nacional del ayurveda de COFENAC. Entrevistarla me ha sido muy útil para obtener una perspectiva más amplia del uso del ayurveda en nuestro territorio.

D. empezó a practicar desde niño y de forma intuitiva lo que años más tarde pudo conceptualizar como yoga. Años después de formó como instructor de yoga y su práctica continuada le llevó al sistema médico ayurvédico de la mano de un *vaidya* indio¹; uno de los más conocidos en el sur de Europa, con quien hizo una formación extensa. Actualmente, desde hace años es gerente de un centro de yoga y ayurveda donde emplea sus conocimientos ayurvédicos tanto en la forma de entender y formular sus clases de yoga, como a nivel

¹ Un *vaidya* es un médico ayurvédico tradicional, es decir, que procede de un linaje de médicos ayurvédicos del que ha recibido el conocimiento de forma oral y directa.

terapéutico, siempre con la ayuda de su *vaidya* como guía en los diferentes tratamientos a seguir si es necesario.

Finalmente, H. Es un *bhakta* yogui (o yogui de la devoción)², perteneciente al Movimiento Internacional por la Conciencia de Krishna (ISKCON) que, decepcionado con el sistema médico alopático convencional, en los últimos años ha recurrido a la consulta de una doctora en ayurveda para tratar sus procesos patológicos, aplicando las indicaciones ayurvédicas recibidas de esta doctora al tratamiento de patologías que bajo las premisas del sistema médico occidental requerirían de una medicación y tratamiento crónico.

G. es un practicante de yoga ya jubilado y con experiencia de búsqueda espiritual durante décadas en lo autodenominado gnósticos, que ha encontrado en el yoga una vía para responder de una forma empírica a sus inquietudes espirituales y volver a motivarse para andar el sendero de realización espiritual a través de este, además de una mejora en su salud física, mental y espiritual.

S. es una mujer que gracias a la práctica yóguica su vida se ha transformado. La integración de las enseñanzas y las prácticas yóguicas la han llevado a una vida plácida y relajada donde se siente parte de un todo que le genera un gran bienestar físico, mental y espiritual.

M., es una instructora de yoga que dirige su propio centro de yoga en la capital del Baix Camp, que a través de su práctica y trabajo divulga este sistema y que no descarta formarse en ayurveda para complementar su oferta.

En el cuerpo del trabajo reflejo de la forma más precisa posible las aportaciones útiles para el análisis de estos informantes clave, y reflexionar, a partir de ahí, sobre la problemática expuesta y los supuestos planteados. Teniendo como referente y guía siempre los objetivos de la investigación y buscando dar respuesta a las inquietudes y preguntas principales de la misma.

² *Bhakta yogui* es un practicante de yoga que basa sus prácticas en *Bhakti*, la devoción. Se afirma que cualquier práctica yóguica tarde o temprano te llevará a *bhakti*.

2. Contextualización de las prácticas yóguicas y del ayurveda

Pese a la presencia hegemónica en nuestra sociedad de una fe y unas prácticas religiosas, (católicas) y de un sistema biomédico basado en la prescripción de químicos, ambas prácticas poco tienen que ver, en la mayoría de ocasiones, con la experiencia íntima y personal a las que las prácticas espirituales como el yoga parecen conducir. Tampoco con la salud holística que el sistema tradicional médico del ayurveda propone, y a la cual los textos clásicos te conducen de forma inequívoca si son practicados adecuadamente.

De este modo, los *Yoga Sutras* de Patanjali (s.f.; en: Duch, 2003) y el *Hatha Yoga Pradipika* (s.XIV, s.f.), entre otros, te hacen una descripción de cómo hacer para llegar a esta experiencia que conlleva en ella misma un estado de salud holística; además de la experiencia de la ampliación de la conciencia y de la percepción de uno mismo, que relacionamos con la espiritualidad en cuanto al yoga se refiere, y éste también incluido en la propia prescripción médica ayurvédica. Pues tenemos que tener en cuenta que la cultura india y su cosmovisión parten de lo que supuestamente la religión ya etimológicamente supone. Religión procede de *religare*, unir, y de hecho el término yoga procede de la raíz sánscrita *yuj-* que también significa unión. Una unión con lo más íntimo de tu existencia, la raíz de la conciencia, que te conduce a la experimentación de esa plenitud o gozo -empleando terminología cristiana dada la cercanía que nos supone- que conlleva una salud holística de forma inherente y que trasciende lo que culturalmente en nuestro territorio se pretende de nosotros como meros consumidores y productores. En muchas ocasiones, dada la frustración existencial que esto supone, los sujetos necesitan ir “más allá”, buscando un estado de equilibrio interno y externo, traducido como armonía y salud holística, del que pretendo dar testimonio en este trabajo. También pretendo que se tenga en cuenta que, en la propia cosmovisión india, la realización espiritual es uno de los cuatro preceptos que toda persona debe asumir. Por lo tanto, no queda fuera de ninguno de los sistemas que de allí proceden, como es el caso del objeto de esta investigación con el yoga y el ayurveda.

2.1. El yoga como camino espiritual y de práctica religiosa

La búsqueda espiritual forma parte de los valores universales, se relaciona con cuestiones que den respuesta a nuestra temporalidad e historicidad; y en India, llevan siglos de búsqueda y

práctica que han permitido hallar respuestas que suponen un valor espiritual para nuestra civilización, así que no podemos “ignorar uno de los más grandes descubrimientos de la India: el de la conciencia-testigo, de la conciencia desprendida de sus estructuras psicofisiológicas y de su condicionamiento temporal, la conciencia del “liberado”, es decir, aquel que logró emanciparse de la temporalidad, y que, por lo tanto, conoce la verdadera, inefable libertad. La conquista de esa libertad absoluta, de la perfecta espontaneidad, constituye el objetivo de toda las filosofías y todas las técnicas indias, pero es sobretodo mediante el Yoga, mediante una de las múltiples formas del Yoga como la India creyó poder lograrla.” (Eliade, 2002 [1972]: 14) Bajo esta premisa, quiero analizar a continuación el concepto yóguico como un camino espiritual y de práctica religiosa.

El yoga ya no es un fenómeno desconocido en occidente, pues desde la revolución “hippie”, en el contexto de la contracultura de los años sesenta y setenta del pasado siglo, es un fenómeno que se ha ido incorporando en nuestra cultura; su práctica se ha ido ampliando a lo largo de nuestro continente y del americano. Y así, ha ido proporcionando una serie de conceptos que ya forman parte incluso de nuestro vocabulario habitual. Así nos lo muestra Joan Prat: “ Qui no ha escoltat en ocasions diverses un seguit de conceptes que ens han vingut d’Orient i que hem adoptat en la nostra quotidianitat? A tal d’exemple, tenir les paraules següents per ordre alfabètic: *asana, bhakti yoga, Brahman, Dalai Lama, darshan, dharma, guru, hatha yoga, Kali Yuga, Kama Sutra, karma, karma yoga, kundalini, kundalini yoga, lingam, mandala, mantra, maia, moksha, mudra, nirvana, om, pranyama...*” (Prat, 2012: 13)

No obstante, pese a esta integración el yoga, es malentendido en la mayoría de ocasiones como un tipo de gimnasia suave y/o contorsionismo relajante. Pero lo cierto es que va más allá de todo eso, como pretendo explicar. El yoga es un práctica espiritual que implica muchas más formas de las que en nuestra cultura contemplan. Por ejemplo, la mayoría de personas separan la meditación del yoga, cuando en realidad, la práctica meditativa es inherente a la práctica yóguica. Una de las primeras definiciones escritas³ sobre lo que es el yoga, está incluida en uno de los considerados más antiguos tratados sobre el mismo: los “aforismos del yoga” o *Yoga Sutr*s de Patanjali, de aproximadamente seis siglos aC., y donde se define al yoga como: “*Yogash chitta vritti nirodah*”⁴ (Patanjali, s.f.; en Duch, 2003: 46), es decir, como el cese de la onda mental o de la identificación con la onda mental.

³ Antes de que Patanjali escribiera los *Yoga Sutra*, el yoga se transmitía oralmente de maestro a discípulo, igual que el ayurveda.

⁴ Donde *citta* es mente, *vritti* es ondulaciones o fluctuaciones y *nirodha* cese.

El yoga se sirve de diferentes mecanismos que ya sea a través de un *âsana*, un *pranayama* o la recitación de un *mantra*, van hacia este objetivo del yoga, la cesación de la fluctuación mental y de la identificación con ella; dicho de otra manera, dejar de identificarte con tu proceso mental o de pensamiento. Explico esto, para que se tenga en cuenta que un budista es un yogui, un Hare Krishna es un yogui y no solo el que se pone el pie cerca de la oreja -una especie de contorsionista- como mucha gente sigue creyendo. Un budista tiene como condición *sinne qua non* la práctica diaria de la meditación *raja yoga*⁵; un devoto de Krishna debe recitar el *mantra* a Krishna a diario, lo cual forma parte de la práctica del *bhakti yoga*⁶, el yoga de la devoción. Los Hare Krishna, en efecto son *bhakta yoguis*, pero además se deben al servicio o la acción desinteresada, con lo que practican al mismo tiempo *karma yoga*⁷, de modo que también son *karma yoguis*. (Vallverdú, 2001) Pues en realidad el yoga es una forma religiosa de vida, que emplea el cuerpo físico y sus instrumentos como vías para llegar al objetivo principal, el de la experiencia y en última instancia de unión con la fuente de la consciencia.

Y así, el sistema yóguico incluye toda una serie de preceptos y de formas de llevarlos a cabo, que podemos analizar como parte de unas indicaciones de calibre religioso siempre teniendo en cuenta la etimología de esta palabra yoga: “unir”. De la disciplina yóguica se dice que es la vía del óctuple sendero, pues se describen ocho pasos para llegar a esa unión o realización espiritual, los ocho pasos son: “*yama, niyama, âsana, prânâyama, pratyâhâra, dhâranâ, dhyâna, samâdhayo ’stâvagâni.*” (Patanjali, s.f.; en Duch, 2003: 74) Los *yamas*⁸ son los previos de la práctica yóguica según vemos en los *Yoga Sutras*, e implican abstenciones: *ahimsâ*⁹, *satya*¹⁰, *asteya*¹¹, *brahmacharya*¹² y *aparigrahâ*¹³, una especie de “mandamientos” si lo comparamos con la tradición religiosa judeocristiana, que también incluye el segundo de los pasos, los *niyamas*, los cuales implican la observancia o cumplimiento de aspectos considerados positivos: *saucha*¹⁴, *samtosa*¹⁵, *tapasya*¹⁶, *svâdhyâya*¹⁷ y *Îshvarapranidhâna*¹⁸.

⁵ *Raja yoga* es el yoga de la meditación, algunos tratados lo definen como el “yoga final” y al que conducen todos los yogas ya que a través de él se llega al esperado y buscado estado de *samadhi* o realización espiritual.

⁶ Prácticas devocionales como cánticos de *mantras* o recitaciones, ofrendas, agasajar a la divinidad de diferentes maneras.

⁷ El *karma yoga* es el yoga de la no acción en la acción o acción desinteresada, o servicio.

⁸ *Yama* significa abstención, los *yamas* son las abstenciones a las que un yogui debe observancia o cumplir.

⁹ No violencia, o no generación de dolor.

¹⁰ Veracidad, vivir en la verdad.

¹¹ No envidiar, no robar.

¹² Comportamiento divino o control del deseo incluyendo el sexual.

¹³ No codiciar posesiones.

¹⁴ Purificación del cuerpo y de la mente.

¹⁵ Consentimiento en todas las circunstancias.

¹⁶ Ardor ascético.

¹⁷ Estudio de las escrituras, el autoestudio y recitación de los textos sagrados.

¹⁸ Total autoentrega al Señor.

Dadas las características de este trabajo, con esta breve introducción, creo que quedan claras las características de la práctica yóguica y el cómo y el porqué de integrarla aquí como un camino espiritual o práctica religiosa, pues si estudiamos su origen y visitamos su territorio podemos darnos cuenta fácilmente de que si no se comprende como tal, es un yoga mal entendido, y seguramente también mal practicado. Quizás en buena parte fruto de un sistema que absorbe y manipula todo lo que le puede suponer un peligro o una nueva vía no sometida al consumismo propio del sistema neoliberal imperante. No obstante, como se ha visto antes, su práctica bien entendida va a llevar al practicante a esta espiritualidad empírica, que hace que las personas interesadas por el yoga no dejen de crecer en las últimas décadas, ya sea en un monasterio budista, en un templo Hare Krishna, en un centro propiamente de yoga, e incluso a través de administraciones públicas como actividad realizada desde departamentos como servicios sociales, cultura, etc., y últimamente, hasta en gimnasios. Para esos nuevos practicantes e interesados conlleva un bienestar, una armonía y una salud holística que también ha dado pie a que el sistema médico igualmente anclado en la cultura de la India, el ayurveda, también se esté importando.

2.2. El ayurveda como sistema médico tradicional

El sistema filosófico *Sâṃkhya* es uno de los reconocidos más antiguos de la India y en el que se basan tanto el ayurveda como el yoga. Considero necesario hacer una breve introducción a este sistema filosófico para así poder explicar y comprender el origen de los conceptos de la medicina ayurvédica, dado que esta no está exenta de la cosmovisión de su cultura de origen, como es lógico.

La filosofía *Sâṃkhya* parte de la búsqueda de respuestas, “los orígenes del *Shâṃkhya* están ligados a un problema de naturaleza mística, a saber: *lo que subsiste del hombre tras la muerte*, lo que constituye el verdadero Sí, el elemento inmortal del ser humano” (Eliade, 2002 [1972]: 21).

Este sistema filosófico se basa en la naturaleza dual de todo lo existente y pone como premisa que existe una materia primordial *prakriti* que ya contiene el principio dual, pues una parte de la misma es manifiesta y otra inmanifiesta. En la pura conciencia o energía inmanifiesta más allá del tiempo y del espacio surge un deseo de experimentarse a sí mismo y de ahí surge lo manifiesto como un reflejo de un desequilibrio (Morrison, 1995).

En uno de los textos clásicos de este sistema filosófico, el *Sāṃkhyākarikā*, se expone explicación para este punto de partida: “*hetumar anityam avyāpi sakriyam anekam āśritam liṅgam sāvayavaṃ paratantraṃ vyaktaṃ viparītam avyaktam*: la materia manifiesta (*vyakta*) es causada, transitoria, finita, mutable, múltiple, dependiente, determinada, compuesta y subordinada. La materia inmanifiesta (*avyakta*) es lo contrario a todo esto” (Īśvaraḥṣṇa, s. f.; en: Villegas, 2006: 57).

La materia manifiesta se subdivide en tres categorías que se conocen como *gunas*. Los *gunas* son *sattva*, *rajas* y *tamas*, y forman todo lo manifiesto. *Sattva* es el elemento de la inteligencia, se considera fino y ligero; *rajas* es el elemento energía, responsable de la actividad; y el *tamas* el elemento masa, que explica todo lo que es burdo y pesado. (Mahadevan, 1991: 124). Así pues, van de lo más sutil a lo más denso, siendo el *sattva* el más sutil y el *tamas* el más denso: “se considera que *sattva* es volátil y luminoso; *rajas*, estimulante y móvil; *tamas*, pesado y obstructor. Como [los componentes de] un candil, funcionan para cumplir un objetivo común.” (Īśvaraḥṣṇa, s.f., en Villegas, 2006: 64) Estos *gunas*, “trabajan” entonces para que la conciencia pura pueda experimentar el mundo y finalmente liberarse, con lo que pese a ser tan contrarios no se destruyen entre sí porque tienen un objetivo en común, de ahí la analogía con el candil en el verso de Īśvaraḥṣṇa (Villegas, 2006).

De la combinación en diferente proporción de estos tres *gunas* surgen los cinco elementos contemplados en la cosmovisión india: el éter, el aire, el fuego, el agua y la tierra. Cada elemento se relaciona con un elemento sutil del ser humano, un órgano sensorial, un órgano motor y una función física. Cada elemento a su vez, tiene sus cualidades y sus opuestos incluidos en otro elemento.

De la combinación de estos cinco elementos surge el *tridosha*, los tres *doshas* con los que la medicina ayurvédica clasifica los componentes de cada persona. Se puede pensar erróneamente en hacer una analogía de los *gunas* en la constitución de la persona, pero el *tridosha* es una conceptualización posterior a los *gunas* que ya incluye a los cinco elementos mencionados, así como diferentes proporciones de los mismos en cada *dosha*. Y así, el *tridosha* está compuesto por los tres *doshas*: *Vata*, *Pitta* y *Kapha*: “*Vata* es una combinación de los elementos aire y éter, en la que predomina el aire; *Pitta* es primariamente el elemento fuego con el agua como elemento secundario; y *Kapha* es una combinación de los elementos agua y tierra, donde el agua es el elemento primario” (Morrison, 1995: 27).

Determinar el *dosha* predominante en el individuo supone un gran conocimiento y un médico ayurvédico lo hace con la medición del pulso en tres lugares diferentes, uno para cada *dosha*, y así determina el predominante y el secundario, pues por lo general existe uno principal y otro

secundario, pues por lo general existen ambos, pese a que todos y todas poseemos los tres *doshas* en diferentes proporciones, igual que estamos compuestos de los cinco elementos. Cada *dosha*, al mismo tiempo, está asociado con unas cualidades, por ejemplo *Vata* es ligero, frío, seco, tosco, sutil, móvil, claro, dispersante, errático y astringente; *Pitta* ligero, caliente, aceitoso, agudo, líquido, acre y picante; y, *Kapha* es pesado, frío, aceitoso, lento, viscoso, denso, blando, estático y dulce (Morrison, 1995).

El *tridosha* (VPK) a nivel constitucional también tiene unas características diferenciadas, en cuanto a cuestiones mentales e incluso en relación con la personalidad. Aspectos como la estructura física del individuo son tenidos en cuenta por el médico para determinar los *doshas* del paciente, los caracteres físicos como la piel, el pelo, la forma de la cara, el cuello, la nariz, los ojos: su brillo, color y tamaño, los dientes, la boca y los labios; las funciones fisiológicas como el sudor, las preferencias de temperatura, el sueño, las deposiciones y eliminaciones, el nivel de actividad, la resistencia, el deseo sexual, la fertilidad y la forma de hablar y aspectos psicológicos como el pensamiento, la memoria, las creencias profundas, las tendencias emocionales, el trabajo y el estilo de vida (Morrison, 1995: 39-41). Con lo que el ser humano en todas sus dimensiones es tenido en cuenta tanto en su concepción médica como en consecuencia, a la hora de poder tratarlo.

El proceso digestivo es de vital importancia dentro de las consideraciones de la medicina ayurvédica. Sus diferentes etapas se relacionan con los diferentes *doshas* y con diferentes sabores. Estos sabores no son a efectos del gusto sino a efectos del proceso digestivo, e influyen de forma directa en la constitución de los siete tejidos que componen el cuerpo humano en este sistema. Se le conoce como *dhatu*: *rasa* (plasma nutriente), *rakhta* (sangre), *mamsa* (tejido muscular), *medas* (tejido adiposo), *ashti* (tejido óseo), *majja* (tejido medular) y *shubra* (sustancia vital, semen y ovarios). Por otra parte, *Agni*¹⁹ es el término empleado para todos los procesos que conllevan una transformación de lo denso a lo sutil y que se dan en el cuerpo humano, pues un proceso de la transformación que simboliza el fuego se lleva a cabo. El proceso principal donde *agni* se da es el de la digestión, el fuego gástrico. Una mala digestión deriva en un acopio de toxinas (*ama*) más elevado al habitual, lo que es una causa habitual en del surgimiento de la enfermedad, siendo esta generada básicamente por *ama* de diferentes cualidades, como más adelante veremos.

Estos siete tejidos (*dhatu*) mencionados siguen un orden de generación en la misma secuencia que han sido citados. Esta forma ordenada de fabricación de tejidos quiere decir que en cada

¹⁹ Fuego.

proceso de generación de éstos se dan los elementos para producir el siguiente, siendo el primero la digestión en sí misma. La buena formación de estos tejidos da en última instancia *ojas*²⁰, una substancia sutil que según los textos antiguos está emplazada en el límite entre lo mental y lo corpóreo y que en el cuerpo se localiza en el corazón. Y ahí es donde se encuentran ocho gotas de *ojas*, que mantienen la vida y están relacionadas con la inmunidad. “Estamos ante un sistema que, para funcionar bien, requiere cooperación y equilibrio. A partir de los resultados de la digestión de los alimentos, la primera industria produce plasma y tejido linfático, más los materiales necesarios para que la segunda forme los tejidos sanguíneos. La séptima producirá los tejidos reproductores y *ojas* en bruto” (Morrison, 1995: 57).

Pero ¿qué se entiende entonces como una persona sana para el ayurveda? Para el ayurveda una persona sana es la que tiene compensados todos los aspectos que la componen, incluidos los mentales, emocionales y espirituales, y esto supone que los *doshas* estén compensados y que el fuego digestivo *Agni* también lo esté; es decir, habrá salud en el cuerpo humano cuando las “capacidades de metabolismo y digestión sean buenas; sus siete tejidos gozan de completa funcionalidad; elimina adecuadamente las tres clases de desechos; tiene percepciones claras, una mente serena y un espíritu satisfecho” (Morrison, 1995: 60).

Según nos explica esta autora, todo en nuestra vida nos afecta y además tiene cualidades clasificables en los *doshas* con lo cual afectan a uno o a otro. Desde las cosas más inverosímiles para nuestro entorno cultural como la ropa que llevamos, como lo que ya empezamos a ver desde la antropología médica: las cuestiones sociales como el entorno laboral, las relaciones personales y la forma en que tratamos con ellas, hasta la estación en la que estamos y la hora del día. Morrison indica que “algunos factores que perturban el bienestar son: lugar y clima; traumas, edad, constitución, estación del año, supresión de deseos naturales²¹, género de vida, ocupación, mal empleo de la mente, acciones y palabras inapropiadas, dieta, digestión y metabolismo, inmunidad; mal empleo, abuso o poco uso de los sentidos; mente y emociones” (Morrison, 1995: 63).

Como vemos todos los aspectos incluidos los mentales y emocionales, los ambientales y físicos incluyendo -con vital importancia- el de la alimentación, tienen un papel fundamental en el estado de salud dentro del sistema ayurvédico. De modo que la enfermedad se traduce en el

²⁰ *Ojas*: vitalidad o fortaleza corporal.

²¹ Los deseos naturales se describen en unos de los textos tradicionales del ayurveda, el *Charaka Samhita*, según vemos en Morrison (1995) como provocados por el *Vatta dosha*, son trece que generan desequilibrios al no remediarse, y esto se consigue tanto llevándolos a cabo como sosegando *Vatta*, estos son: ventosidades bostezo, micción, defecación, eyaculación de semen, estornudar, hambre, jadeos o palpitations por el ejercicio, llanto, eructar, sed y sueño.

ayurveda en un desequilibrio de los *doshas* que puede originarse desde cualquier faceta de nuestras vidas, desde el tipo de alimentación que seguimos, los hábitos y ritmos de trabajo-actividad-descanso, las relaciones personales y nuestro propio mundo interior, donde se incluye el estado mental, y cómo empleamos los sentidos como canalizadores del mundo exterior; las experiencias traumáticas son, a su vez, las más desequilibrantes. Y así, los diferentes aspectos de todas las cuestiones que suponen nuestra cotidianidad te afectarán más o menos en función de la composición dóshica de cada uno, pues cada emoción y estado mental, alimento, actitud, etc., está categorizado dentro de un *dosha* u otro, siendo el desequilibrio de estos la causa de la enfermedad.

La enfermedad consta de seis etapas: acumulación, movilización, dispersión, decantación, manifestación y diferenciación. En la primera etapa se da el incremento de un *dosha*, este incremento se localiza en su sede²² y puede pasar inadvertido; en la segunda etapa, la movilización, el incremento del *dosha* hace que este se vea obligado a abandonar su sede en el tracto gastrointestinal y los síntomas empiezan a ser más evidentes; en la tercera etapa, la dispersión, el *dosha* desequilibrado se dispersa por los tejidos, y si alguno de esos está débil²³ ahí se aposentará. Si en este punto se logra equilibrar el *dosha*, el cuerpo no sufriría ningún daño duradero. La cuarta etapa, la decantación, supone el deterioro del tejido débil en el que el exceso de *dosha* se ha incorporado y sus subproductos en consecuencia, produciendo incluso toxinas (*ama*) que no tendrían consecuencias en este tejido, pero únicamente si su *Agni* es fuerte, en el caso contrario sí. En la quinta etapa se da la manifestación, donde ya la enfermedad se manifiesta y ya el médico ayurvédico puede recomendar tratamientos desintoxicantes como el *panchakarma* y cambio de dieta, hábitos y conducta. En la última etapa, la sexta, denominada diferenciación, la *dosha* perturbada ha desequilibrado la totalidad del sistema y la enfermedad y sus diferentes complicaciones se muestran completamente pudiendo dejar secuelas en los tejidos y, así, la causa para la generación de futuras enfermedades (Morrison, 1995).

Dada su antigüedad milenaria, el sistema médico tradicional ayurvédico consta de un amplio conocimiento empírico sobre patologías y sus diferentes tratamientos. No en vano, es considerado el sistema médico más antiguo de nuestra civilización. (Freidin y Ballesteros, 2015) Ocho especialidades son incluidas dentro de la medicina ayurvédica: la medicina interna o *kayakitsa*, las enfermedades ubicadas por encima de la clavícula (oído y ojos) o *salakya*; la

²² Cada dosha tiene una sede dentro del sistema digestivo, kapha estómago y pulmones, pitta estómago e intestino delgado y vatta en el colon.

²³ La debilidad en los tejidos responden a múltiples causas clasificadas en seis grandes tipos: puntos débiles hereditarios, emociones reprimidas, traumas físicos y psíquicos, hechos de una vida anterior, adicciones, infecciones y enfermedades previas (Morrison, 1995: 70).

extracción de objetos extraños, es decir, cirugía o *salyapahartrka*, toxicología o *visa-gara-vairodhika-prasmana*, la medicina de los espíritus y enfermedades mentales o *bhuta vidya*, la pediatría o *kaumarabhrtya*, la medicina rejuvenecedora y fortalecedora o *rasayana*, y la medicina relacionada con la fertilidad y los afrodisíacos o *vajikarana*. (Muñoz, 2015; 93) Sus tratamientos son todos naturales; poseen un amplio conocimiento en fitoterapia, emplean herramientas de diagnóstico como la iridiología, el pulso de los diferentes *doshas* que determina nada más y nada menos qué relación puedes tener con el miedo, por ejemplo; se sirven igualmente de la observación de la piel o de la dieta, que emplean como medicina, como se ha visto; del uso de minerales, incluidas piedras preciosas; del uso de formulaciones-oraciones llamados *mantras* y ejercicios yóguicos, como la práctica meditativa, o el *pranayama*; la digitopuntura y los centros de energía relacionados *marma*; diferentes técnicas manuales, donde el masaje y la aplicación con él de diferentes compuestos y emplastes de aceites, plantas, barros, minerales, etc. Todos ellos son tratamientos para producir el efecto equilibrado de uno u otro *dosha*. En fin, un sistema que incluye un vastísimo empleo de técnicas y un vastísimo conocimiento de recursos para restablecer la salud, incluso en procesos tumorales y de salud mental (Nalin, 2005).

2.3 El ayurveda en el mundo occidental

El ayurveda en el mundo occidental ha venido de la mano del yoga y como consecuencia de su triunfo. En el continente americano, ya lleva más tiempo incorporado dentro del grupo de las terapias naturales o alternativas, como vemos en el artículo de Freidin, Ballesteros y Echeconea (2013), donde se nos describe la incorporación de este sistema médico en Buenos Aires, Argentina, como parte de una búsqueda de un bienestar holístico que incluye un autoconocimiento del que, como se ha mostrado hasta ahora, el sistema médico ayurvédico es un ejemplo.

En nuestro país, aun llevando unas décadas presente en algunas ciudades, todavía es un fenómeno que se empieza a conocer y a expandir, principalmente en entornos asociados con el yoga y las terapias alternativas. A diferencia del yoga, el ayurveda todavía no está instalado en nuestro territorio al mismo nivel, aunque está creciendo exponencialmente. Con todo, es probable que en las futuras décadas se expanda dada la asociación que del mismo se hace con el yoga, y dada también la capacidad preventiva que le caracteriza. Como igualmente nos

muestra el estudio de Freidin, Ballesteros y Echeconea (2013), es fuente de éxito, por ejemplo, en Buenos Aires y dado que en el continente americano se dan este tipo de fenómenos unos años, en ocasiones décadas antes que aquí y observando nuestro estado actual al respecto, se puede suponer que es cuestión de tiempo que también se implante en nuestro país de una forma más extensa. Si bien, como se ha visto, ya está presente en algunas de las ciudades principales como Madrid, Barcelona, Valencia, Granada, etc., con centros de formación a nivel terapéutico y en la mayoría de ciudades ofrecido en el circuito de terapias alternativas y el yoga.

La mencionada función preventiva del ayurveda es la que parece tener también más reclamo en nuestro territorio. Es cierto que no hay demasiados médicos ayurvédicos (quiere decir, con titulación académica y oficial como tales), pero, sí, en cambio, cada vez hay más terapeutas ayurvédicos, insertos en los circuitos de prácticas curativas “alternativas” y muchos de ellos instructores de yoga. En este sentido, el terapeuta ayurvédico es el que se encarga de administrar los tratamientos ayurvédicos que el médico recomienda para reequilibrar los *doshas*, también puede hacer “por su cuenta” algún masaje para equilibrar *doshas* al verse alterados estados emocionales en los que incide de forma directa, inclusive dar consejos sobre la dieta y conducta vital.

La interacción y la compenetración entre el yoga y el ayurveda es un rasgo fundamental a tener en cuenta, tanto para la comprensión de la validez y funcionalidad terapéutica de ambos sistemas, en un sentido espiritual y holístico, como para analizar el acercamiento de usuarios occidentales desde el yoga u otros ámbitos “alternativos” de gestión de la salud a este sistema médico en creciente expansión, dado que las prácticas yóguicas están incluidas en el ayurveda, así como el yoga incluye aspectos como la dieta y la conducta. Tal como indica Gutiérrez-Zúñiga (1996): “La persona deja de ser un complejo bioquímico disfuncional disectable y recupera su dimensión de unidad bio-psico-socio-espiritual para ayudarla a restablecer su equilibrio energético empleando los recursos terapéuticos de culturas milenarias marginadas por el occidente cristiano y la racionalidad capitalista (Gutiérrez-Zúñiga, 1996: 12).

Las emociones dentro del sistema ayurvédico tienen una relevancia y un peso para el tratamiento de la persona como un todo, haciendo que el usuario se sienta más comprendido y tratado holísticamente. El ayurveda ofrecería, así, ayuda y entendimiento en una cuestión de suma importancia en la vida de la persona, pero que no se comprende ni se considera por el sistema biomédico, el cual se limita a dar una pastilla que estimule la serotonina o incida en la química de varios neurotransmisores. Queda ahí de forma natural un vacío, que sin embargo el ayurveda es capaz de cubrir: “Para el ayurveda, las emociones son entidades sutiles que se manifiestan conforme a la predominancia de alguno de los *doshas*. Cuando el hombre no está

acoplado al flujo de los elementos o el *prana* circula de manera inadecuada, se manifestará en el agravamiento de alguna emoción y por lo tanto en el deficiente funcionamiento de los órganos correspondientes” (Saavedra, 2016: 47).

Esta forma de comprensión del ser humano del ayurveda y del yoga forma parte de un movimiento global conocido como *New Age*, en el que se incluyen diversidad de terapias y cosmovisiones tanto orientales, (india, china y japonesa sobre todo) como occidentales (neochamanismos) con las que se ha creado un nuevo posicionamiento que trasciende lo hegemónico y sectario establecido por instituciones como la iglesia católica, para generar un nuevo modelo de individuo consciente de su interconexión con la naturaleza y que intenta llevar una vida más coherente entorno a él mismo y a los ciclos de los que forma parte. Los planteamientos científicos de occidente aparecen, además, en muchos casos, combinados con el sincretismo de filosofías que genera la red de movimientos de la *New Age*. Estas filosofías adquiridas de otros lugares pueden recibir entonces también una explicación científica de modo que en el contexto de la globalización: “La reunificación de ciencia y espiritualidad se enfoca fundamentalmente hacia un concepto y una terapéutica holísticos o globales del hombre” (Gutiérrez-Zúñiga, 1996:12).

Se unen, así, diferentes cosmovisiones, creando una nueva forma, un nuevo imaginario en el que la persona adquiere más dimensiones: “El pensamiento occidental que tiene su cuna entre los pueblos del oeste de Europa, entiende que el ser humano es una entidad físicamente separada del medio ambiente y del universo; en tanto, para las cosmovisiones descritas [ayurveda y medicina tradicional china], el ser humano es una entidad integrada en los ritmos y transformaciones del medio inmediato y del universo. De ahí que la causa principal del malestar sea el desacoplamiento voluntario o involuntario de una persona con los flujos del ambiente y del cosmos.” (Saavedra, 2016: 48) De tal modo que se recurre a importaciones culturales, como el ayurveda y el yoga, para poder desarrollar el trabajo que ayude a recuperar ese equilibrio con los ritmos y flujos naturales que ya se han integrado en la cosmovisión de muchas personas.

En consecuencia, se está generando una serie de circuitos alternativos donde las personas buscan desde información en una librería u online, hasta una terapia alternativa o una práctica regular que le proporcione otra comprensión de su propia existencia y una mejora en su salud. Esto se traduce en otra forma de actuar de dichas personas con su entorno y con ellas mismas, en definitiva, se va generando otra actitud vital.

Estos circuitos hace décadas que están en marcha y están constituidos por personas que o tienen otras necesidades que el sistema biomédico basado en el determinismo biológico no les

proporciona a nivel médico, como se está mostrando. Y, a nivel personal íntimo, son personas que buscan estos circuitos alternativos donde dar expresión a inquietudes personales sobre una comprensión de uno mismo a un nivel profundo. Con su proceder y sus inquietudes han generado y están generando un movimiento social alternativo referente a cuestiones de consciencia y salud holística del que el yoga y el ayurveda forman parte activa.

Se puede afirmar entonces que la sociedad globalizada conlleva la adopción y el sincretismo de toda la información que la tecnología actual nos ofrece, para poder adaptarla a las propias circunstancias. A veces con un discurso llevado a un lenguaje más comprensible como occidentales, como es el científico, pero que en definitiva, lo que hace es redefinirnos como seres humanos dentro de una nueva tendencia social que implica más coherencia con lo macro y, a su vez, entender lo micro como un reflejo de esta grandeza -macro- de la que formamos parte.

Se pondrían, así, ciertas bases para construir una nueva forma de sociedad, donde las cuestiones consideradas subjetivas hasta ahora son compartidas, dándoles más importancia que nunca en nuestro territorio cultural. Cuestiones que si en nuestro entorno cultural hasta ahora no se han tenido en cuenta, lo cierto es que cuando son compartidas y se trabaja al respecto, resultan propicias para que el usuario obtenga beneficios como el bienestar y equilibrio emocional, la salud física y mental, y en última instancia una experiencia de sí mismo más íntima que conforma una nueva espiritualidad. Una espiritualidad que forma parte de esta salud holística deseada, y que parece conseguida por las personas que recurren a estos circuitos alternativos donde se incluyen el ayurveda y el yoga.

3. Análisis de trayectorias y experiencias entorno al ayurveda en la realidad actual

Antes de entrar en materia en este punto, quiero agradecer a las personas que tan amablemente han estado disponibles para facilitarme información, no siempre fácil de compartir, al respecto de sus trayectorias vitales entorno al ayurveda, y al yoga como un camino espiritual. Estas informaciones forman parte de sus experiencias vitales y dada la cualidad de la investigación, en muchas ocasiones las preguntas han enfocado cuestiones referentes a un entendimiento y a un estar en la vida a niveles muy íntimos. Agradezco la generosidad y el valor por compartirlos, además, de forma tan amable conmigo.

En este apartado analizo los datos de las diferentes entrevistas realizadas a seis informantes. En este apartado, analizo los datos de las diferentes entrevistas realizadas a seis informantes. A los primeros tres, H., D. y J., les hice entrevistas en profundidad trasladándome a Barcelona, Huesca y Granada respectivamente. Como veremos a continuación H., es un usuario del sistema médico ayurvédico y D. y J. son terapeutas ayurvédicos en activo. G., O., y M., son practicantes de yoga los dos primeros y la segunda una instructora que dirige su propio centro. A través del análisis de sus trayectorias pretendo reflejar cómo el yoga se vehicula como una experiencia religiosa empírica o pragmática, que aun no teniendo actual contacto directo con el ayurveda sí lo tiene con otras esferas de la medicina alternativa. Siendo el ayurveda el eje principal de esta investigación, la mayor parte de este apartado se dirige a dicho sistema.

3.1 Del yoga al ayurveda

La integración de la práctica del yoga en nuestro territorio comporta en muchas ocasiones que se vaya profundizando en la cultura de este país, y se vayan incorporando en nuestro imaginario prácticas y estilos de vida como una nueva forma que incluye la cosmovisión. Esta importación de los aspectos y prácticas de esta cultura incluye el ayurveda, al que mucha gente llega a través del yoga. De hecho, dos de los tres informantes directamente vinculados con el ayurveda, lo han estado y lo están en primer lugar con el yoga en sus múltiples formas.

H., es un devoto de Krishna, reside en el templo ubicado en pleno centro de Barcelona, donde es el cocinero, además de uno de los devotos de más antigüedad. Desde hace más de veinticinco

años renunció a la vida material y mundana para seguir el movimiento para la conciencia de Krishna cuando este empezaba en nuestro país, y del que J. Vallverdú dio testimonio en su tesis doctoral y libro *El cant de la devoció* (2001). H., de la mano de su hermano entró a formar parte de este movimiento de yoguis dedicados al servicio devocional (*bhakti yoga*). Otra de las ramas del yoga que no he mencionado antes, consiste en el estudio de los textos sagrados junto al “autoestudio” o la “autoobservación” de tus propios procesos mentales-emocionales, que se conoce como *Jñana yoga*²⁴, el yoga del discernimiento. Incluyo ahora este concepto pues H. es un estudioso de los *Vedas*, se podría decir incluso un experto en los mismos, capaz de recitarte versículos del *Bhagavad Gita* en sánscrito de memoria.

En las dos entrevistas que le hice a H. en el templo de la ciudad condal, me empieza a explicar su trayectoria como Hare Krishna y cómo sus problemas de salud le acercaron al ayurveda, de tal modo que es el sistema médico que emplea de forma habitual en su día a día . Esta adopción del ayurveda la ha hecho principalmente por dos razones: en primer lugar porque le funciona, le resulta eficaz y, en segundo lugar porque ha perdido la fe en el sistema biomédico, dada la mala atención recibida y los efectos de sus prácticas.

H., descubrió el ayurveda a través de sus compañeros del movimiento para la conciencia de Krishna, aunque especifica que el maestro fundador de la orden Swami Prabhupada, no les decía que emplearan el sistema médico indio como su única forma de recuperar la salud, sino que usaran a nivel médico lo que más les conviniera en cualquier momento, sin limitarse a nada. No obstante H., tiene en cuenta también que el ayurveda forme parte de los *Vedas*, pero sobretodo que le funciona como más adelante muestro:

En esa época, digamos ese fue mi primer contacto con la medicina ayurvédica, porque llevo en el templo desde el año 85 y me vine a vivir al templo, y había oído hablar de ayurveda, porque claro, nosotros estudiamos la filosofía del *Bhagavad Gita*, y todo esto, y bueno, el ayurveda forma parte de los *Vedas*, pero nunca había tenido ninguna experiencia con la medicina; luego también por ejemplo, cuando en el templo me habían explicado que cuando Prabhupada estaba vivo, el fundador, él decía que cualquier medicina que nos vaya bien, que la podemos...o sea él nunca fue a decir, ¿no?, solo hagáis ayurveda... No, él decía que si nos iba bien cualquier tipo de medicina pues que estaba bien utilizarlo; pero mi experiencia personal fue esa, ¿no? Que cuando me pasó eso, fue en navidades. En navidad me dio un cólico fuertísimo, el mismo día de Nochebuena, esta noche es Nochebuena, pues no fue muy buena esa noche...Entonces me dio el cólico el día de Navidad o la noche de nochebuena y el día de año nuevo otro... (H., 01/05/2018).

²⁴ *Jñana yoga* es el yoga que trabaja en el estudio de los textos sagrados, en el discernimiento y la aplicación en el autoestudio.

Como consecuencia de esta serie de cólicos de riñón y de las respuestas que le dieron en el sistema biomédico, tanto a nivel de diagnóstico, de tratamiento, y también a nivel personal, empezó su reacción contraria al mismo y su orientación hacia el ayurveda. Un aspecto a destacar en este contexto, es que cuando el diagnóstico del médico alópata, una vez cumplido el protocolo biomédico de rigor, es el de “no sale nada”, equivaldría a decir que “no hay enfermedad”, con independencia de que efectivamente esté presente:

Ahí tirado todo el día, no me podía ni mover, y cuando volvimos a Barcelona yo no me sentía bien, me sentía sin energía...uf...y en mí es raro eso...La cosa es que cualquier cosa que comía me sentaba mal, o sea, comía y no me sentaba bien, no me sentaba bien lo que comía, y bueno pues hice eso,...vino un amigo y me dijo: “tengo un amigo que es médico y tal” y me llevó , me llevó a ver a su amigo y me dijo “eso es una infección de orina”, aún me acuerdo perfectamente, además, me lo dijo mirándome a la cara o sea, yo de pie él sentado... “¿qué te pasa?”...Esto y esto... “Infección de orina”; ¡qué va! O sea yo no sé si era infección de orina o era infección de todo, yo no lo sé, pero me recetó unos supositorios, y... ¿qué era lo otro?, unas pastillas me parece, unas cápsulas y me puse peor ¿sabes?...o sea desde luego eso contribuyó a que perdiera más la fe [en la medicina alopática]; me hicieron análisis de sangre, análisis de orina, ecografía y me dice que no tengo nada; o sea en los análisis no sale nada; y bueno, yo cuando me dice eso... “no, aquí no tienes nada”, me dice, y yo le dije, “pues bueno algo tengo que tener porque yo estoy hecho polvo”; “ah pues aquí no sale nada” esa fue la respuesta, y ahí ya está...No sale nada pues...Total que ahí fue cuando conocí a Ángela. Ángela vino al templo, la trajo una amigo, me la presentó y yo no sé por qué tuve la intuición por la noche, bueno, me fui a dormir y pensé que esta persona es la que me va a ayudar (H., 30/03/2019).

Ángela es la doctora ayurvédica que trata a H. desde entonces, aunque en alguna ocasión ha recurrido a otro médico ruso que ha visitado el templo en un par de ocasiones. Principalmente, Ángela es la persona que lo lleva controlado y le hace los seguimientos desde entonces; como más adelante muestro, se ha encargado de dar a H., instrucciones sobre los suficientes cambios en su dieta y en su vida, como para que H. no llegara a desarrollar (según su punto de vista), o que mantenga controlada, la diabetes que en un centro de atención primaria llegaron a diagnosticarle, incluso recetándole pastillas de insulina para esta patología.

Según me explica H., Ángela vive en una masía en el norte de la provincia de Barcelona; es doctora licenciada en biomedicina, que también ha estudiado medicina ayurvédica en India, naturista y medicina tradicional china. Ángela, a su vez, practica yoga y sigue unos de los linajes más conocidos en occidente de esta disciplina, que es el de Swami Sivananda Saraswati. Según cuenta H., viaja habitualmente a India, conoce y tiene integrada su cosmovisión. Asimismo, ha intentado que los productos ayurvédicos con los que ella trabaja y que receta pudieran entrar en el país de una forma más directa, y así facilitar el acceso a los usuarios de este sistema médico. Por bien que se ha encontrado con barreras de todo tipo a nivel administrativo-burocrático, hasta el punto de dejar de intentarlo.

Lo primero que H. me explica acerca de su primera toma de contacto ya en la consulta cuando se pone en manos de Ángela, es que le encantó:

La fui a visitar, y me encantó porque nada que ver con lo...a ver...yo estaba acostumbrado a los médicos [...] y entonces en Mataró, cuando yo trabajaba ibas al médico y tenías una hora y media y tenía cuarenta visitas. Cincuenta; era increíble, visitas de un minuto...o sea yo cuando lo pienso digo eso era loco, estabas allí y decían “siguiente” y venga entrabas, “a ver qué tienes”; te ponían la cuchara en la boca, la enfermera al lado, le decía el nombre del jarabe o lo que fuera y venga ala fuera...[ríe], el siguiente...Y entonces claro, cuando yo fui a ver a Ángela una hora y pico ahí conmigo, una hora y media, me tumba ahí, me mira y me dice “uy tienes toda la energía del cuerpo descompensada”, me dice “estás bastante hecho polvo” me dijo... “sí, sí, no me encuentro nada bien y tal”...Dice, bueno, a ver, se sentó ahí, te lo explica todo bien, te agarra y te dice, bueno, la dieta que tienes que seguir y te da unos complementos naturales, como la levadura de cerveza, eso lo tomas para estos problemas, limón, limón en ayunas con agua y tal...y bueno, empecé a hacer la dieta y bueno, [...] Bueno estuve tres meses haciendo una dieta muy estricta, sin nada de azúcar, bueno, varias cosas que me dijo, la cuestión es que luego estaba.....fue un cambio brutal ¿eh?... (H., 30/03/2018).

El trato personalizado, el tiempo, el sentirte como una persona escuchada que tiene delante a un profesional dedicando su total atención hacia él y su problema de salud hizo que H. se sintiera bien recibido, bien tratado y sintiera que estaba en buenas manos. Ya por la relación directa que Ángela establece con él, el tiempo que le dedica en la primera consulta. Esto, de hecho, suele ser algo generalizado en muchas primeras visitas de las terapias naturales o alternativas.

Además, ambos comparten un mismo lenguaje, pues cuando Ángela le habla sobre su energía, le está hablando en términos que H. conoce y están de acuerdo con los que vive. De igual manera, y no menos importante, sino todo lo contrario, el efecto del tratamiento hace que H. mejore. Aunque tenga otro cólico a la semana siguiente que Ángela definirá como normal, dentro del proceso de la limpieza del cuerpo y de la enfermedad. Pero será el último de esa serie según explica H., y su estado de salud cambiará. H: lo describe como pasar de un estado en el que estaba tirado sin energía, sin poder hacer nada más que leer y dormir, a estar “pletórico”. Para establecer el diagnóstico ayurvédico, Ángela le determina sus *doshas* a través del pulso, y le mirará las manos, además de toda una serie de preguntas acerca de su vida que incluyen su infancia.

Desde entonces H. controla su alimentación en cualquier episodio de salud alterada, como un ataque de gota que le dio hace unos años. También recomienda a su entorno que se tenga en cuenta la alimentación tanto a nivel preventivo como de tratamiento para cualquier episodio de

enfermedad que pueda surgir, como el caso de la hipertensión que afectó a su hermano, del que cuenta orgulloso que consiguió que incorporara la ensalada en su dieta cotidiana.

H., me cuenta que hace cinco años tuvo un episodio en el que el azúcar le subió a 380 cuando lo normal es tenerla a 100. Me explica que estaba llevando, sin ser consciente de ellos, unos hábitos alimenticios nefastos para el azúcar, como el consumo regular de zumos de supermercado, que llevan azúcares añadidos; así que se sentía muy mal, con síntomas como sequedad en la boca, pérdida de visión, etc. Finalmente, esta serie de síntomas le hicieron decidir ir al hospital, donde le dijeron cómo tenía el azúcar, e incluso le querían ingresar. Se negó al ingreso, pero le recetaron las pastillas para equilibrar el azúcar, además de diagnosticarle diabetes. Debía tomarse una pastilla al día, pero le advirtieron que eran fuertes y que empezase con media. Bajo el pronóstico y diagnóstico que le dieron, H., se asustó y se tomó media pastilla; y empezó después de tomar media pastilla los dos primeros días, a sufrir efectos secundarios con una diarrea según describe, “insufrible”. De ahí que decidiera escribir un correo a Ángela, y ella determinó que dejase de tomar las pastillas y fuera a visitarlo. En la visita, Ángela, según me cuenta, le “pegó la bronca”:

H: le explico un poco y... me pega una bronca...MJ: [ríe] H: me da una salsa, [ríe] me repasó, pero tenía razón, o sea, no puedo decirle tampoco nada, porque dijo “mira”, ella sabe que lo que comemos en el templo está todo ofrecido, ¿no? ...se hace ofrenda, porque ella también está...ella tiene bastante relación con la gente de yoga, ha estado en la India muchas veces... y todo eso, entonces ya sabe todo eso...me dice “mira, yo sé que lo que tu tomas es *prasada*²⁵, que está ofrecido a la divinidad, pero tú no puedes tomar azúcar blanco y harina blanca refinada y estas tomando eso, por eso estás así, porque estás tomando eso” y entonces dice y me dice “la diabetes es la peor enfermedad que hay porque te mata y no te enteras”, me dijo, y lo estaba notando ¿eh?...yo empezaba que no veía bien MJ: ostras! H: sí, y te afecta la vista, yo te digo que recuperé vista cuando empecé a hacer la dieta que me puso, o sea, la vista te la afecta, la azúcar te come todo, los pies, los tenía agrietados, pero agrietados por todas partes, las grietas...era todo de lo mismo...Unos picores por todo el cuerpo, picores, pero constantes ¿no?, y yo no sabía de qué era, yo sé que me picaba todo el rato, pero claro, todos los días me picaba... Pues claro, todo venía de lo mismo, la sequedad en la boca, toda una serie de cosas que bueno, que luego lo descubro. Y entonces bueno, luego me da la salsa terrible, yo le digo, “pero bueno Ángela, qué te puedo decir, ya sé que tienes razón, pero no te puedo decir nada”. Total, que entonces, bueno, me da toda la dieta que tenía que seguir, para eso me hace como un cuadrante y me dio algunas cosas para tomar, todo cosas naturales... (H., 30/03/2019).

Otro de los aspectos importantes para H. a partir de entonces, es que el tratamiento sea totalmente natural. Al ser el cocinero del templo Hare Krishna, pone sus herramientas en

²⁵ *Prasada* es comida ofrecida a la divinidad.

marcha y toma consciencia de su dieta, que la hace totalmente alcalina. Dejó de tomar azúcares y refinados y en unas semanas me cuenta que ya empezaba a notar energía. Perdió 26kg, incluso la gente que lo trataba desde hacía años no lo reconocía. Tuvo que empezar a usar gafas, como consecuencia de la subida de azúcar, y su aspecto se renovó totalmente, junto con su energía y su forma de interaccionar con la comida y la importancia que ésta tiene en su vida, pues es el eje de su profesión. No en vano, en total consonancia con los planteamientos del ayurveda, afirma: “tu dieta es la mejor medicina. Yo estoy convencido vaya...”.

También me comenta la importancia de la actitud en la hora de comer, así como la necesidad de comer tranquilo para que los alimentos sienten bien. Otra de las cosas que tiene en cuenta y que describe como otra prescripción ayurvédica, es el dejar unas horas entre comida y comida, y ser regular en los horarios de las diferentes ingestas. El seguir la dieta me comenta que hasta le reguló la tensión que solía tener alta. Otro de los aspectos que tiene en cuenta es la calidad de los productos que ingiere; me dice por ejemplo, que come miel, pero no la del supermercado que va llena de azúcares sino una de calidad, entre otros productos.

H., vive ahora conforme a sus *doshas*, respeta los ritmos que, coherentemente con sus *doshas*, le sientan bien. Mantiene, pues, ritmos de actividad y descanso, además de la dieta y de sus tiempos, junto con algunos medicamentos ayurvédicos (todos a base de plantas) específicos cuando los necesita:

Ahora, ese tema lo llevo hace tiempo trabajándolo, bueno, ya creo que en los últimos años lo he trabajado bastante, y ahora lo tengo más controlado, lo tengo controlado en ese sentido, siempre puede haber un imprevisto o lo que sea, pero en general...o sea no me sobrecargo ¿no?, porque eso te cansa físicamente; en el ayurveda, por ejemplo sí se contempla eso, porque el ayurveda es la ciencia de la vida, es la ciencia de vivir, o sea aprendes a vivir de una manera más natural, esa es la palabra más natural... O sea, no es natural tener una reunión otra seguida y otra, y otra...y acabas el día... ahhg [saca la lengua]; así, lo puedes hacer un día como una excepción porque tengas unas urgencias, pero como normativa general no... Y en eso también me estoy cuidando, ¿no? En ese sentido, y a veces no sólo en el sentido del descanso de dormir, sino en el descanso de desconectarme ¿no? De decir, bueno, ya está, haces esto, haces lo otro, luego no gano nada, ósea no hago nada, me voy a pasear, a ver árboles... (H., 30/03/2019).

En cuanto a los medicamentos y productos ayurvédicos que H. necesita o ha necesitado tomar, se han generado una serie de circuitos, que pasan desde el herbolario más cercano, a otros herbolarios que, aunque queden más lejos, sí tienen los productos específicos que vienen generalmente del país de origen y que en concreto él busca; o bien se consiguen en modo pedido a algunas personas que viajan a India:

MJ: vale, sí; pues esta chica...bueno, lo que me interesa en sí, es saber cómo consigues las cosas, los productos ayurvédicos H: aha...

MJ: porque claro, aquí no crece el *neem*...

H: no, no... Yo generalmente lo hago a través de Carmen ella me consigue a veces productos ayurvédicos o a través de Ángela también; últimamente lo he conseguido más a través de Carmen que está aquí más cerca en Barcelona; y luego también hay una tienda que estaba trabajando el hijo de un amigo mía y ahí también nos pedían productos ayurvédicos; ahí iba o les llamaba y me conseguían productos...

MJ: entonces es gente...bueno, me dijiste que Carmen es una chica que también viaja a menudo a India y los trae ella...H: sí. MJ: y con este otro herbolario que dices, ¿ellos también viajan a India y los traen? H: exacto MJ: porque claro, sino es muy caro muy caro ¿no?

H: claro, es muy caro y aparte aquí no te dan facilidades, o sea, no interesa la medicina ayurvédica, así de claro, no interesa (H., 30/03/2019).

Como vemos, es importante la red social para la adquisición de productos ayurvédicos, a veces poco disponibles de primera mano. Los diferentes contactos con personas conocedoras o seguidoras de la medicina ayurvédica y los viajes puntuales a India suelen ser una buena oportunidad en este sentido.

H., por otra parte, también tiene la opinión (crítica) de que la industria química/farmacéutica presiona al sistema de salud y a los estados en general, para que no se facilite el acceso ni a las medicinas naturales en las que incluye al ayurveda, ni a los productos que se pueden consumir en el tratamiento ayurvédico; todo ello, por intereses de esta industria a la que beneficia el sistema de salud que de forma hegemónica está establecido en nuestro territorio y que, a falta de tiempo de atención al usuario, no para de aumentar la medicalización y de este modo generar cada vez mayores beneficios a estos grandes *lobbies*.

Pasamos ahora de un monje Hare Krishna a D., un hombre de cuarenta y cuatro años, nacido también en Barcelona, pero residente en Huesca desde hace unos veinte años. Según me cuenta, empezó a practicar yoga de forma intuitiva en la adolescencia, para un tiempo después darse cuenta a través de un libro, de que lo que hacía solo en casa era yoga; es entonces cuando empieza a ir a clases. Tras un tiempo practicando *hatha yoga*, su maestro le sugiere que se forme como instructor, a lo que accede como parte de su camino personal, pues en ese momento no se planteaba dejar su profesión de contable. Aunque, sorprendentemente, según me cuenta, poco tiempo después ya estaba dando clases.

Su formación en ayurveda se da unos años después, también en Barcelona. Concretamente en una escuela Althantor, situada en la calle Provença, donde se hacen formaciones de yoga y también de sonido; allí, la formación de ayurveda es llevada a cabo por un médico ayurvédico tradicional llamado Swami Joythimayananda, originario de Sri Lanka. Según me cuenta D., Swami Joythimayananda es un *vaidya*, un médico ayurvédico tradicional, que ha recibido sus

conocimientos de forma oral durante muchos años en India, con diferentes maestros, también en el yoga. Tras regresar a su país de origen, Sri Lanka construye su propio *ashrama*²⁶, pero al empezar la guerra en Sri Lanka se traslada a Europa. Se instala concretamente en Italia montando allí su *ashrama* donde también se forma en yoga y ayurveda, que lo ha hecho uno de los más populares en Europa dentro del ámbito ayurvédico.

Así pues, D., hace una formación en la escuela mencionada de la calle Provença y los conocimientos recibidos los pone en práctica en su consulta y en la concepción y diseño de sus clases de yoga. Además refuerza esta formación con un año más, ya en Zaragoza, en una asociación reconocida denominada EANTA, que tiene un registro para personas que se dedican a terapias alternativas. D., me explica que hace este curso como un puente para estar dentro de esta asociación y así tener de alguna manera “la espalda cubierta” dado el vacío legal que existe en estas cuestiones. Desde el primer momento D., muestra de forma clara la integración entre el yoga y el ayurveda, y así lo refiere en las pregunta al respecto:

D: sí, entenc el què em vols dir: primer com es diu, “tanto monta, monta tanto”... el ioga està dintre del ayurveda, està contemplat dintre del ayurveda com una part del treball que fa l’ayurveda, perquè l’ayurveda el primer que fa, com a qualsevol medicina és preventiu, això és lo primer, és: quin estil de vida portes per a que entris en un desequilibri o no a la teva salud, vale? [...] i de fet hi han varius llibre, ja et passaré un altre, hi ha varius llibres que parlen de la fusió aquesta ¿no? Del ioga i l’ayurveda junts, practicats a la mateixa sessió de ioga, com hi han postures que son més rajàsiques o que complementen més a una constitució *pitta*, pugen el *pitta* i baixen el *vatta*, eh? (D., 26/04/2019).

Cuando le pregunto sobre si el médico ayurvédico puede prescribir prácticas yóguicas, como la ejecución de posturas psicofísicas o *âsanas*, técnicas del control de la energía vital o *pranayamas* o formulaciones vibratorias o *mantras* su respuesta también es clara:

MJ: la pregunta és sobre si un metge ayurvèdic recepta pràctiques espirituals com un *mantra*, no?

D: amb això, ens hem quedat curts abans, sí que pot receptar un *mantra*, però no només un *mantra* sino una pràctica espiritual sencera, eh...et pot recomanar casi que un estil de vida, algo més ampli no? Et pot recomanar una pràctica física-respiratòria, et pot encomanar-te això...un *yantra*, un *mantra*, un mandala; és més habitual pràctica estil iòguica, eh?...o respiratòria o un *mantra*, és més típic, els *yantras* ja son més atípics; perquè també el treball de *yantras* és quan ja portes un treball bastant llarg, un treball iòguic inclús, no? El *mantra* és més habitual. (D., 26/04/2019)

²⁶ *Ashrama* es el lugar, generalmente en el campo o lugar tranquilo, donde viven tradicionalmente los yoguis junto a su *guru* para poder seguir sus indicaciones en el camino del yoga en busca de la iluminación.

Una de las cuestiones que me parecen muy interesantes entre las expuestas por el informante es cómo el ayurveda no comprende lo que es una enfermedad crónica, sino que la concibe como memoria celular, donde se incluye la de la herencia de los antepasados. Con las diferentes técnicas del sistema médico, incluyendo las prescripciones yóguicas correspondientes, se puede incidir sobre esta memoria resincronizándola, y, así, tratar las enfermedades consideradas crónicas bajo el sistema biomédico e incidiendo positivamente en éstas. De hecho, me afirma que “el ayurveda es una práctica espiritual”; y uno de sus argumentos al respecto es, que las propias técnicas empleadas en el masaje se basan en la percepción de la energía de la persona, así como en transmitirle un estado de paz y armonía a la vez que de acompañarla en todo momento y que se sienta así, amparada:

D: sí, totalment, de fet la pràctica ayurvèdica és una pràctica espiritual. MJ: parlam d'això, m'interessa molt D: sí...de fet com a base... per exemple, la forma de tocar a la persona i de com fer-li el massatge a la persona no té res a veure amb la forma de tractar que tindria, sense menysprear res eh?...o sigui, un fisio o una persona que es dedica més a fer massatges físics; no té res a veure amb un massatge ayurvèdic, en quant a tacte, en quant a respecte amb el cos, ma referixo a nivell...Vull explicar-me bé eh? Em refereixo a un nivell tècnic, tú vas a aprendre un massatge de fisio i la filosofia de fisio no té res a veure amb la filosofia ayurvèdica; la filosofia ayurvèdica és: no estic imposant res al cos en ningun moment i hi ha un profund respecte, de contacte de tacte amb la persona; que també, per exemple, al massatge ayurvèdic també es treballa amb la imposició de mans, no és contacte de fricció, sino és un contacte també de transmetre una energia... Et vaig a donar una base què és molt important, que el metge ayurvèdic la primera classe que ens va donar, va sentar-se al costat de la persona, ficar-li la mà a sobre i ja està, la primera classe, eh? De 45minuts, de estar tocant a la persona i transmetre-li amb aquell contacte la teva tranquil.litat, la teva pau, res més, és lo que més necessita la persona; i de fet, quan li estàs donant el massatge a la persona el professor t'insinteix en que no li treguis la mà de sobre, el pots moure, però la mà no deixa de tocar a la persona, en cap moment; i l'acompanyes des de que entra a la consulta fins que se'n va de la consulta, no la deixes sola en cap moment, només per vestir-se o desvestir-se, però mentres tant és un tracte total amb la persona. (D., 26/04/2019).

Por otro lado, D. explica cómo el recibir este tipo de tratamientos y masaje lleva a la persona a una experimentación diferente sobre ella misma, que en muchas ocasiones, se traduce en un querer saber más acerca de esos nuevos estados de conciencia que son inducidos a través de las técnicas del masaje ayurvédico. Me comenta en relación con ello, que es necesario “adaptar su lenguaje”, y así como ser consciente y respetuoso acerca del proceso de la persona, a sabiendas que muchas se van a acabar interesando por hablar otro lenguaje pronto, el que él habla. Pues al ser tratados aspectos emocionales dentro de los masajes y diferentes tratamientos, y percibir esto la persona se le va despertando curiosidad; una curiosidad que traslada a preguntas, las cuales, a su vez, llevan a ofrecer respuestas de cómo funcionamos a

un nivel holístico, y cómo un pensamiento negativo, o una estructura de pensamiento originan un estado emocional que te llevan a somatizar por ejemplo, un estado de ansiedad. Las cuestiones y bloqueos emocionales son tratados por D. de forma habitual. Cuando le pregunto si tiene alumnos a los que les hace terapias o si a los clientes de la consulta les habla y recomienda el yoga, me responde que no tiene por qué, pero que en el caso de que sea necesario o la persona pregunte, tanto por un lado como por otro, entonces sí les explica, pudiendo esa persona apuntarse a sus clases de yoga o ir a hacerse un tratamiento ayurvédico.

De la entrevista con D. surge un elemento significativo, que es la distinción entre médico ayurvédico y terapeuta ayurvédico. Son cosas diferentes, aunque hay relación entre ambos como veremos. En este sentido, D. se esfuerza en dejar claro que él no es médico ayurvédico sino un terapeuta; y que, en consecuencia, tiene unos conocimientos limitados al respecto del sistema médico tradicional. Me explica que él es como un enfermero que lleva a cabo los tratamientos que el médico receta. Que, por otro lado, él realiza tratamientos más sencillos de forma autónoma, si bien en los casos de complicación médica deriva a la persona a un médico especialista ayurvédico, en Barcelona, pues más cerca de Huesca no hay. Se trata de que dicho especialista le dé el diagnóstico y la pauta a seguir, tanto a nivel de tomar algún tipo de medicamento ayurvédico, como en el tratamiento en camilla que entonces él ya puede realizar. La honestidad tanto en su práctica en consulta, como en la calidad de su formación, que considera buena y proporcional de acuerdo a lo invertido en ella, es otra de las cosas en las que insiste en aclarar.

D: ja et vaig dir que jo no soc metge ayurvèdic, que jo soc terapeuta... llavors jo vaig estudiar fins a un límit el ayurveda i l'he aplicat justament al massatge què és la teràpia que jo faig servir, no? El terapeuta ayurvèdic està, és com diguéssim el enfermero no? de l'ayurveda; que el metge, testa a la persona, fa el diagnòstic i el metge li diu al terapeuta tens d'aplicar això això això això... amb els anys el terapeuta si està al costat del metge ayurvèdic es transforma en metge però jo no tenia ja ni el temps ni l'energia per poder-li dedicar perquè jo ja estava molt enfocat al ioga, i el ayurveda em va servir molt també per això, per conèixer molt bé les morfologies, per conèixer molt bé quin tipus de treball és adient a les sessions de ioga per cada constitució i... i em va servir també per seguir les teràpies ayurvèdiques, però sempre de la mà d'un metge si és necessari... O sigui, aquí han vingut persones que han necessitat unes teràpies, i les he enviat a Barcelona, que visitessin a un metge ayurvèdic i el metge ayurvèdic em passava l'informe i jo des d'aquí li aplicava la teràpia que aquesta persona, que el metge aquest li donava, no? (D., 26/04/2019).

Dentro de estas prescripciones a tener en cuenta en la cotidianidad y dado que el ayurveda tiene en cuenta el aspecto preventivo como una de sus ramas, siendo la alimentación su eje central, D. también me habla de los hábitos de comida y de la dificultad de adaptarlos. Sabemos muy

bien que la comida está muy influenciada por la cultura de la zona, y en nuestro territorio se tienen adquiridas formas que incluyen, por ejemplo, “la cervecita y el choricito”, y muchas personas no quieren sentirse diferentes por no tomarse la “tapa” como parte un comportamiento cultural que hace que se sientan incluidas en el grupo.

En cuanto a circuitos y redes sociales D., las tiene entorno al yoga, y mantiene amistad y contacto concretamente con el grupo del yoga de la energía con el que lleva más de catorce años. Ahora que el creador de dicho grupo, Pierre Lossa, ya es mayor, siguen ellos organizando un encuentro anual y manteniendo el contacto y la amistad. Las redes sociales entorno al ayurveda, me comenta que no le han sido necesarias y que cuando ha tenido alguna duda o cuestión ha llamado a Carmen, que es la mano derecha de Swami Joythimayananda y que se la ha resuelto en seguida. Los productos ayurvédicos que emplea en sus masajes, maceraciones, decocciones en aceites... por lo general, se las hace él, ya que en su formación también le aportaron la información de cómo ser autónomo a este nivel. También acostumbra a comprar los aceites bases y hierbas que él no recolecta. El uso de las hierbas es local, y se clasifican siguiendo el *tridosha*, tanto morfológicamente como por sus cualidades internas. Su maestro es quien, durante su formación, le facilitó dicha información. Me comenta que su maestro, de quien destaca sus cualidades y conocimientos, masticando mínimamente un poco de la planta, ya sabe el *dosha* que predomina en ella, además de si es tóxica para el organismo.

3.2 Del ayurveda al yoga

En este apartado incluyo en testimonio de J., que me ha aportado grandes cosas a diferentes niveles en referencia a esta pequeña investigación, en su caso, como seguidamente muestro, primero llegó al ayurveda.

J., es una mujer de Cáceres de treinta y seis años, que vive en Granada desde hace muchos años, pues su época universitaria estuvo ya ubicada en esta ciudad. Licenciada en física en la especialidad de teórica, en las ramas de teoría cuántica de campos, de física de partículas “y cositas así” según ella misma me cuenta. Antes de acabar sus estudios de física, se interesa de la mano una amiga, por ir a un centro donde se impartían terapias alternativas; allí hablaban de temas que le interesaban, dado que quería aplicar los conocimientos adquiridos en la licenciatura de física al ser humano. De este modo, descubre una nueva esfera dentro de la sociedad en la que hablan un idioma que le interesa y empieza formándose en reiki, Después

de volver de un viaje por Centro América empieza con sus estudios en ayurveda, hace ya más de quince años.

Después de formarse durante un año, el director de la escuela le ofrece quedarse a ella como docente en su centro, situado en la misma ciudad de Granada y llamado Sol y Luna. J, se formará, pues, para ser docente en ayurveda y empezará pronto a entrar de una forma más amplia en el mundo del sistema médico indio a nivel nacional. Tras unos años en los que siguió su formación en este sistema médico de la mano de diferentes personas, cursó también un postgrado online de la Universidad de Medicina de Buenos Aires de dos años, también en medicina ayurvédica y, a su vez, viajó a India, donde estuvo dos meses trabajando según me cuenta “mano a mano” con un *vaidya*, concretamente en el suroeste del subcontinente indio, en Ford Kocch, Kerala, donde pude estar año pasado y ver cómo el ayurveda es ofrecido a diferentes niveles, tanto en formación como en terapias para los turistas, pero a la vez sigue manteniendo una ruta para los locales de médicos tradicionales y hospitales.

Actualmente, J. lleva unos años viviendo en una finca en las montañas de Granada, a unos veinte kilómetros de la ciudad, que visité para entrevistarla, y donde hace unos años tiene ubicada su escuela internacional de ayurveda *Agüí*, que trasladaron desde el centro “Sol y Luna” de Granada donde ella se formó e impartió clases durante los años sucesivos.

Es una persona muy relacionada con el entorno del ayurveda a nivel nacional. En este sentido, es la responsable de la comisión de investigación sobre el ayurveda de una de las asociaciones más importantes a nivel nacional de terapias naturales y alternativas, la COFENAC. También organiza las conferencias sobre el ayurveda en la feria de biocultura de Granada, y últimamente ha participado en un proyecto de la UNESCO de mujeres que se dedican al ayurveda en todo el planeta, aportando una receta de cocina junto con su experiencia en el sistema médico. En otro ámbito, también es una bailaora flamenca, a punto de estrenar un espectáculo de flamenco en Granada, con el que recorrerá diferentes ciudades del territorio nacional y a través del cual expresa también su experiencia con el sistema médico indio; de hecho, hasta el espectáculo tiene su nombre, “Ayurveda”.

J., vive en un entorno natural muy atractivo, que incluso con un riachuelo cerca. Esto la lleva a enfatizar que actualmente la naturaleza es su maestra. Y lo cierto es que dada la formación que J. posee, entiende las concepciones del ayurveda y de la filosofía *Shamkya* de una forma muy profunda, que tiene totalmente integradas y fusionadas con sus conocimientos y formación científica. Su saber me lo transmitió muy bien con sus explicaciones. Precisamente por esta formación que posee me interesé en entrevistarla, en especial, para que me explicara cómo ella entendía el *tridosha* y la cosmovisión que el ayurveda conlleva, de modo que me explicó casi

poéticamente su entender sobre los elementos aplicándolos y comparándolos de forma magistral con las concepciones culturales propias de nuestro territorio y su formación científica. Las explicaciones, además, cuentan con su propia forma de vida acorde a esta cosmovisión y fruto de su trayectoria académica y profesional, en la cual también se incluye el yoga. En efecto, J. se ha formado también en esta disciplina, que considera inseparable del ayurveda y a la cual ha llegado justamente a través del ayurveda, incluyéndola tanto en su cotidianidad en la meditación como en sus prácticas que transmite a los usuarios que acuden a su consulta. Aunque seguramente demasiado extensa, la cita que añado a continuación da buena cuenta del conocimiento especializado de la informante:

Como licenciada en física especializada en campo energético humano, entonces gracias a esa medicina vibracional de las plantas, gracias a la medicina vibracional del sonido, de los cuencos, gracias al masaje *abhyangam, champi*²⁷, al ayurveda, cómo se libera ese centro, esa columna vertebral y ese organismo, esa persona, que se conecta con el todo, con el Uno, con *Brahma*²⁸, que en el taoísmo se llama Tao, lo Innombrable...el Uno. Somos uno, somos una, de eso hablamos mucho, tú y yo y personas como nosotras y partimos del Uno, partimos de *Brahma* en sánscrito para ir a la tríada que es: *Sattva*: equilibrio, armonía del universo, *Tamas*: inercia al cambio, oposición al cambio, asentamiento y *Rajas*: movimiento, cambio...

Hablábamos antes también de cómo la sociedad está un poco enferma de *rajas*, demasiado *rajas*, demasiado cambio; entonces partimos del Uno, de la totalidad, sopa de quarks, para decir, el universo está un poco aburrido necesita inventarse tres formas de jugar consigo mismo: *sattva*: equilibrio, *rajas*: cambio, *tamas*: inercia...del uno al tres; y de esas tres formas de jugar consigo mismo, aparecen singularidades y diferenciaciones dentro del universo. El que estaba aburrido, *Brahma* estaba aburrido y dice...ey quiero ser diferentes cosas, quiero ser punk, jipi, pijo...eh estudiante...eh...quiero diferentes cosas, ¿no? Entonces se puso a jugar con esas tres fuerzas y sacó los cinco elementos los *panchamahabhuta*²⁹ que son el éter: espacio, vacío. De eso habló hartó Einstein, lo llamó éter también y tuvo su gran error que pensó que era su gran error porque al éter le quería dar una densidad y el ayurveda ya sabía que el éter no tiene densidad, es vacío, vacío; después con investigaciones posteriores dentro de la física actual, la física moderna, eh...se se comprobó que no había densidad y se le quitó el nombre de éter que se le quedó como un poco como un eufemismo y se le llevó vacío; eso es el éter del que habla el ayurveda...eh...entonces *Brahma* puede ser éter, puede ser vacío, dentro de los átomos, dentro del vacío, dentro del universo... puede ser aire también, todas las cosas que se expanden y se contraen; cuando hay mucho...cuando dentro del todo entra mucho a jugar *sattva*, pues hay mucho vacío, *sattva*: armonía total, vacío [ríe] Cuando entramos a ese *sattva* un poquito de *rajas*, un poquito de picante, empieza aire, se expande se contrae, baila, le gusta... uhh... el movimiento, *prana*, el sistema nervioso, el impulso de la información a través del sistema nervioso es puro baile... eh....cuando dentro de esa totalidad introducimos un poquito más de *rajas*, más picante, entra el fuego, la transformación, el metabolismo, ¿me explico bien?

²⁷ *Abhyangam* y *champi* son dos tipos de masaje ayurvédico.

²⁸ *Brahma* es el Uno, el primero dentro de la concepción de la trinidad hinduista *Brahma, Vishnu, Shiva*.

²⁹ *Panchamahabhuta* es el término sánscrito para determinar los cinco elementos que lo componen todo.

MJ.: Sí...

J: Mmm... ¿no? Cambio... [chasquea los dedos], transformación, metabolismo, empiezan las posibilidades de transformar la materia, la alquimia, la química, fuego... los jugos gástricos, empiezan las cosas a poder pulsar también, fuego, pulsación, ¿no? Como pulsan las estrellas... eh... el principio del fuego en ayurveda, en sánscrito se llama *Agni*, es como nombramos al fuego, para llamarlo también [susurra]: *agni* [bufa] la transformación. Cuando dentro de la totalidad también entramos un poquito más de *tamas* de esa inercia, de esas ganas de condensar, de dar forma, de frenar los impulsos, ahí aparece con mucho *sattva*, un poquito de *rajas* y empieza *tamas*, empieza el agua, el elemento agua: las cosas fluidas que son capaces de contener información, como vale, pilas de información, aquí podemos guardar cosas [ríe] y cuando le damos más inercia todavía, más *tamas* de estas tres fuerzas le ponemos más más más, aparece lo más sólido, la tierra...

Ese es el origen de cómo el ayurveda observa el universo, cómo el ayurveda observa la cosmología; hay una similitud tremenda con la cosmología actual, con la cosmología universitaria desde la física eh... entre estas tres fuerzas y las fuerzas que se conocen actualmente: la fuerza gravitacional, la termodinámica, etc. eh... es súper coherente la forma de casarlo, es súper coherente... hablamos de lo mismo. Y, el ayurveda además, da otra vuelta de tuerca para acercarnos más a la salud, para acercarnos más desde algo que puede verse alejado bajo un punto de vista occidental, como la naturaleza se ve alejada; vale podemos hablar de cosmología, de formación del universo o podemos hablar de la naturaleza, pero aquí es nuestro trabajo actual, el ser capaz de ligarlo a la salud, a los *doshas*; es el siguiente paso que el ayurveda lo tiene muy claro, lo tiene muy claro cómo estos cinco elementos dentro de la naturaleza y dentro de la naturaleza humana se expresan repetitivamente de tres maneras, al éter le gusta combinarse con el aire, le gusta jugar con el aire, combinarse y es lo que llamamos *Vatta*, *vatta dosha*; y él tiene esa cualidad ligera, sutil... expansiva, contractiva, estas personas que son muy empáticas... o esa parte de todas las personas que es capaz de crecer como haces tú en medicina cuántica de entrar dentro de la *maya*³⁰ y ajustar cosas *prana*³¹ *prana prana* dentro de *Saama* no? [asiento] Cuando aparece el elemento fuego, normalmente le gusta combinarse con un poco de agua para poder contener el calor que se genera en las transformaciones del fuego, eso es lo que da lugar a *Pitta*, si tú tienes fuego por sí mismo, el fuego es muy volátil, necesita un poquito de agua para ser capaz de estar almacenado, el agua almacena y también puede almacenar mucho calor: la lava, los jugos gástricos, la bilis, química, *pitta*, *pitta dosha*. Y, eso es un poquito de agua, el resto de grandes aguas, tanto del planeta, como del universo, como de las personas, siempre tenemos presente uno de los principios fundamentales del ayurveda que es la ley del macrocosmos y el microcosmos, la leyes de conexión, como las leyes de lo pequeño, son las leyes de lo grande, entonces estas grandes aguas de la tierra junto con la tierra misma, con el elemento tierra forman *kapha dosha*, dentro del ser humano son las grandes aguas como el líquido céfalo raquídeo, el líquido surfactante de los pulmones, el líquido sinovial de las articulaciones, todos los grandes líquidos..., la linfa, que depura el organismo, el plasma sanguíneo... todas las grandes aguas y la estructura, los tejidos, los *dhatu*s, *dhatu* es tejido, la mayor parte de los sólidos, eso es *kapha*, tierra y agua: *kapha dosha*... esos son los *doshas*.

³⁰ *Maya* define el holograma, la ilusión, el holograma en el que se vive dentro de la cosmovisión india.

³¹ *Prana* energía vital que lo permea, sostiene y nutre todo.

Entonces aquí viene ese regalo, esa claridad que aporta el ayurveda de cómo la naturaleza que a veces se ve alejada no está alejada para nada...de hecho las mismas leyes que rigen la naturaleza son las leyes que armonizan a una persona. Y...de entender esto, como comentabas de lo que hablábamos en esa primera entrevista, eh...nace un respeto enorme, porque entiendes que cada persona tiene en su constitución original, tiene en su *prakriti* eh...un porcentaje, un balanceo diferente de los *doshas*; hay personas que tienen más tierra entonces son más pacíficas a veces pueden caer más en el letargo, otras personas que tienen más de *vatta*, más de aire, éter, entonces son muy empáticas pero pueden dispersarse; otras personas que son más *pitta*, pueden tender al enfado pero son personas que son capaces de organizarse muy bien...entonces te da una comprensión de las diferencias entre las personas muy clara, te da un click, de las personas y de ti misma: ok...me estoy desequilibrando como *vatta*, empiezo a dispersarme, empiezo a hacer demasiadas cosas, voy a trabajar en mi raíz, comiendo alimentos que equilibran a *vatta*, recibiendo un masaje que suaviza el sistema nervioso, haciendo *pranayama*, meditación...o cualquier ejercicio o *âsana* que está relacionado con la calma, cantos armónicos que te equilibran el sistema nervioso, sonidos...Es que en ayurveda, aquí, aquí entra todo, entra todo...hay que saber de dónde entra...y es muy sencillo porque entra en *vatta*, o entra en *pitta* o entra en *kapha*... Es así de sencillo, en *kapha* entran más la osteopatía, las cosas estructurales o dentro del yoga, el *hatha yoga*: más trabajar la estructura, ¿no?, un *âsana* y entro bien adentro de él, ¿no?... En *pitta* va más el *ashtanga*³², fuego, alimentos que regulan en fuego también... (J., 13/04/2019).

Cuando le pregunto acerca del estado de este sistema médico en nuestro territorio me explica que está creciendo de una forma asombrosa, concretamente la rama *rasayâna* o preventiva, fomento de la longevidad y prevención de enfermedades. Han crecido las escuelas en diferentes ciudades como Barcelona, Madrid, Valencia, Málaga, Granada y prácticamente en todas ellas hay personas que se dedican o incluyen el ayurveda en sus consultas, con lo que a través de COFENAC se intenta tanto proporcionar un marco legal dado el vacío a este nivel que existe en nuestro país, como proporcionar una red de comunicación y sostén dentro de esta esfera de medicina alternativa:

J: Pues en COFENAC lo que se está trabajando mucho es la regularización porque a nivel legal hay un follón montado [lo dice riendo] que seguro que lo conoces tremendo...Durante muchos años estaba pasando inadvertido y ha llegado un momento en que todo esto está creciendo, tanto el ayurveda como otras disciplinas manuales y holísticas [...]. Entonces desde COFENAC, lo que se está trabajando ahora muchísimo, a nivel nacional, dentro de la red europea es esa regularización de todas las terapias naturales... [...] y yo llevo la comisión de regulación de ayurveda ya hace un tiempo con, con la intención la humilde intención de ir dando una red...de ir dando una red, porque como todo esto está empezando, son todo pasitos... Al principio cuando vas a dar un paso cuando todo está tan verde... Que las personas nuevas que van saliendo que vayan sintiendo que forman parte d una red, aunque sea una red pequeña pero hay una red...e ir conectando poco hay poco... (J., 13/04/2019).

³² *Ashtanga*: pese a ser en origen denominado óctuple sendero del yoga, en la actualidad en occidente se conoce como un tipo de *hatha yoga* o yoga físico más dinámico, compuesto por secuencias o *vinyasas*.

En todo momento, J. defiende la cooperación con el sistema biomédico público, con el que mantiene una relación constante y de respeto, y dada la ausencia de médicos ayurvédicos recurre a los alopáticos como forma de diagnóstico y cuando aparecen patologías de carácter más grave. También señala la diferencia entre sanar en un entorno natural y en un entorno hospitalario, aun considerando al mismo tiempo su compatibilidad (esto es, la compatibilidad entre elementos técnicos y elementos naturales en el proceso curativo). Esto me recuerda al concepto de medicina del siglo XIX, que hizo surgir hospitales como el Sant Pau en Barcelona, donde se tenía en cuenta que tal entorno era propicio para sanar. Ella me está hablando de lo mismo.

J: Yo soy una ferviente defensora de la sanidad pública en España y gran admiradora de todo el trabajo que se está haciendo, entonces creo que eso es muy importante. Y luego también es importante darle cabida a otro tipo de tratamiento que no se realiza dentro del hospital porque, por ejemplo, yo ahora que salgo de trabajar de la consulta nada que ver para un tratamiento de escucha profunda y de cómo está la persona, no tiene nada que ver el hacerlo dentro de un ambiente hospitalario que tiene unas necesidades y una oferta de herramientas que no las tiene por ejemplo una consulta en la naturaleza...sí que es importante tener un aparato para poder hacer un TAC, una ecografía, una radiografía, pues una consulta en la naturaleza tiene elementos que son igualmente importantes como estar cerca de la naturaleza, estar en el bosque, tener el agüita cerca, un entorno natural, es...es...son cosas distintas y muy importantes las dos... (J., 17/12/2018).

Señala que el acompañamiento emocional que el ayurveda ofrece es esencial y cubre un hueco en lo que el sistema biomédico ofrece. Me explica que acompaña procesos de duelo, por ejemplo, en los que se hace un trabajo muy lindo y profundo, en los que el trabajo emocional siempre está presente y forma parte del camino de la persona incluso en empezar a entenderse de otra manera a sí misma. Curiosamente, emplea las mismas palabras que D. para explicar que adapta su lenguaje para que todos los usuarios la entiendan, para que poco a poco ellos vayan auto-observándose y vayan experimentándose de otra manera hasta llegar a transformar su propio lenguaje y experiencia vital.

En los masajes que realiza, ella misma se produce sus maceraciones con las que trabaja en sus masajes y para la elaboración de las cuales recolecta las hierbas aromáticas de su entorno, pues me explica que una de las máximas del ayurveda es que lo que necesitas para sanar crece en tu entorno; y de ahí que incluso llegue a clasificar la planta según el *tridosha* correspondiente.

Los aceites base y los aceites esenciales que no puede producir ella misma los adquiere a través de empresas “conscientes” con el entorno y las formas de producir, y me dice que en ayurveda se han de tener en cuenta también estas cuestiones, como el carburante del transporte e intentar incluir productos locales lo máximo posible. De modo que los productos que usa que no se

pueden conseguir en nuestro territorio son mínimos, y también aprovecha si un amigo viaja a la India para encargarle algún tipo de alimento o la infusión conocida como *triphala*³³ adecuada para equilibrar los *doshas* y que me explica que funciona muy bien.

Vemos aquí que sigue presente el circuito del ayurveda, esta vez con empresas concretas dentro del ámbito naturista, lo cual puede favorecer al mismo tiempo la expansión y el mayor reconocimiento de este sistema. Por otra parte, las redes sociales de J. no se limitan a la esfera ayurvédica, pero sí se han generado a ella y a los cursos formativos que ha impartido y a partir de los cuales ha generado grandes amistades.

3.3 Entre la espiritualidad y el pragmatismo

En este apartado presento el testimonio de tres practicantes de yoga, incluida una instructora que dirige su propio centro en Reus. Se trata de exponer cómo su experiencia a través de los frutos que obtienen por su práctica yóguica los sitúa en un bienestar físico, mental y espiritual que hace posible una espiritualidad pragmática que explica el éxito de esta práctica milenaria y su continuidad. Una extensión y expansión del sistema que derivan o pueden derivar a la incorporación de sus homólogos, en este caso practicantes del ayurveda. En el caso de la instructora, M., también tengo en cuenta su experiencia con los usuarios de su centro también a nivel de salud, para dar testimonio de cómo una práctica espiritual como el yoga, a través de sus diferentes mecanismos, puede llegar a incidir de forma directa en la salud holística de la persona.

Por otra parte, G., es un hombre de sesenta y nueve años, jubilado, nacido en Barcelona pero residente en Cambrils desde el año noventa y tres. Está casado y no tiene hijos. Practica yoga desde hace cinco años y medio en un centro cultural de este municipio. Para G. el yoga le supone la respuesta a su búsqueda vital en cuestiones espirituales. Me cuenta que en los años ochenta su búsqueda espiritual lo llevó a la conocida como Gnosis. La Gnosis fue un movimiento considerado sectario, que realizaba un sincretismo entre orientalismos y cristianismo esotéricos, con el que estuvo casi una veintena de años, pero del que afirma que le proporcionó un conocimiento más intelectual en el que no pudo profundizar en la medida en que puede profundizar con el yoga. Me explica que sí le ayudó a entender el psiquismo humano y de la necesidad de trabajar de forma constante con él para obtener un estado de calma y

³³ *Triphala* es una formulación de infusión ayurvédica que equilibra los *doshas*.

armonía; un estado que en la actualidad el yoga le proporciona, y a partir del cual puede profundizar en un conocimiento que denomina esotérico y que le ha permitido incluso llevar la relación con su pareja a otro estado de convivencia más tranquila.

A la pregunta sobre qué prácticas se hacen en la clase de yoga, responde que se hacen prácticas de *âsanas*, *pranayama*, y meditación, y también se habla sobre cuestiones vitales que tienen que ver con el psiquismo de la persona y su forma de vivir. G., ha incorporado la práctica y el estudio de diferentes libros que se recomiendan en la clase de yoga. Y considera que hace de su vida una terapia, pues, otra de las cuestiones con las que trabaja de forma activa en su vida, es con la alimentación, que aunque no lo hace bajo las premisas ayurvédicas directamente, sí la tiene en cuenta como una forma de prevención; justamente, como se ha dicho antes, una de las formas en que el ayurveda emplea la alimentación. G. y su pareja siguen el denominado “Higienismo”, creado por Marc Camps, donde se mantiene una dieta limpia y muy alcalina y se introducen complementos. Además suele ir a la consulta de una quiropráctica y últimamente a realizarse sesiones de terapia cuántica de la mano de su instructora de yoga.

La meva inquietud sempre ha estat enfocada a trobar un benestar interior, o sigui, si una persona no fa res pues per a mi cada vegada psicològicament es troba, per dir-ho d'alguna manera més oscura, més densa i els problemes cotidians es viuen d'una forma diferent en funció de l'estat psicològic que té cadascú; aleshores, bueno últimament la meva experiència amb el ioga, ha estat molt fruitosa i...i bé, gràcies expressament a...bueno a l'ajuda de la professora que veritablement... a tot el grup ens va guiant i ens va portant cap a aquest allau que d'alguna manera o altre les persones amb inquietuds espirituals necessitem...una guia, i aquesta guia a través del ioga dona un pas, o millor dit, dona un camí, molt bo per a arribar a aquesta millora espiritual [...]. A les classes de yoga practico, asanas i meditació i faig un treball psicològic, treball psicològic d'auto-observació i d'estudiar a través de l'auto-observació les reaccions psicològiques que tinc envers la meva interacció amb les persones, les reaccions que trobo dintre meu i si és una reacció que considero negativa, doncs faig els possibles perquè aquesta reacció no torni a sortir pues aplicant unes tècniques que anem aprenent i que realment son molt interessants en quant que els fruits es veuen ràpidament (G., 23/03/2019).

S., es también una mujer jubilada residente en Cambrils, pero nacida en un pueblo pequeño de la provincia de Lleida. Se dedicó en su vida profesional a llevar la cocina del restaurante familiar ubicado en el mismo Cambrils. Y ahora me comenta que hace las cosas que no pudo hacer antes, como ir a clases de piano, las aulas de la URV y también hacer yoga, además de las tareas domésticas. Hace cuatro años que practica yoga en el mismo centro cultural de Cambrils al que va G; S., afirma de una manera rotunda que el yoga le ha cambiado la vida. Se apuntó a las clases porque al estar al cuidado de sus nietos de 5.30 a 9 de la mañana, durante las vacaciones etc., veía que se ponía nerviosa, se disgustaba y se agotaba mucho. Así que

desde el primer momento siguió las instrucciones que recibía en las clases para poder incidir en esto, como tomar consciencia de su respiración y estar así más tranquila y atenta a sus reacciones.

S., estuvo interna en un convento de monjas de los diez a los diecisiete años y ha sido católica practicante “tradicional 100%” según ella misma define, aunque ahora ya no es así. Significativamente ha cambiado su perspectiva a este nivel y la ha trasladado a una cuestión más íntima a través del yoga. Me explica cómo ha integrado diferentes prácticas como la meditación y la visualización de una forma prácticamente constante en su día a día, mientras plancha por ejemplo. Y cómo ha cambiado su forma de vivir con ella misma en cuestiones como el juicio hacia otras personas, la envidia, etc. Incluso su forma de vivir su fe ha cambiado de forma considerable, y se ha transformado en una práctica íntima con ella misma, en lugar de una práctica exteriorizada. Con todo, me dice que sigue asistiendo a misa, porque se siente bien; ya ni escucha lo que dicen otros en muchas ocasiones, o no se acuerda de lo que han dicho por encontrarse en un estado diferente. Se trata de una forma de experimentarse espiritualmente nueva, alejada de la culpa y del miedo del que se nutre el catolicismo. Se experimenta de una forma más amplia a ella misma y ha cambiado sus formas de relacionarse con su entorno; ahora aplica el respeto y la comprensión, también empleando estos recursos hacia ella misma. Estos nuevos recursos incluyen también la alimentación, que dice también ha cambiado a raíz de practicar yoga, ahora consume menos productos cárnicos y animales en general y se siente mucho mejor.

Considera la clase de yoga un espacio donde compartir su sentir espiritual y sus experiencias a este nivel, pues según me comenta, hay cosas que no puedes ir explicando por ahí porque la gente no te entiende e incluso “et poden pendre per boja”, de ahí que únicamente comparte su sentir y su forma íntima de relacionarse con su entorno en la clase de yoga. También me explica cómo la práctica yóguica le ha llevado a una serie de experiencias espirituales y de estados de alterados de conciencia, como ver luz o no sentir su cuerpo, que la han hecho vivir de una forma más calmada y consciente, lo cual, por otra parte, ha incidido de forma directa en su transformación personal, en el contacto directo a nivel social e incluso familiar, a través de comprenderse dotada de una mejor energía propia.

Ara tinc més espai, tinc més obertura, tinc més...no sé com explicar-ho...tinc més coneixament...Bueno tinc no...em sento en amb més coneixament amb tot; no que la gent tingui de dependre de mí, no no; jo mateixa em sento més autosuficient [...] ser més estable en les coses, més constant,...t’ho dic, los que son al meu entorn los vec més

contents, com més joiosos, ...els altres agafen l'energia positiva meva sense donar més explicació i sense dir res de res... (S., 30/04/2019).

No es usuaria habitual de terapias alternativas, aunque en alguna ocasión ha ido a hacerse algun masaje y también una terapia cuántica con su instructora de yoga. Cuando le pregunto a cerca del ayurveda me dice que no lo conoce pero le gustaría conocerlo, pues cada vez cree menos en el sistema biomédico, dado que tiene una patología en la tiroides por la que debe medicarse siempre. Una parte de ella no entiende el porqué de esta cronicidad y esta medicalización de por vida que le dice su médico que deberá mantener.

M. es una instructora de yoga que dirige su propio centro de yoga en Reus desde hace catorce años, hace quince que empezó a dar clases. Tiene cuarenta y ocho años, está casada y empezó a practicar yoga en el año noventa, en Reus. En esa época trabajaba para una gran compañía del sector textil con un cargo de responsabilidad importante. La práctica yóguica, afirma, le ayudó a llevar el estrés que de su profesión se derivaba. Tras hacer la formación que se daba a en el centro del yoga en que iba a recibir las clases, M., aun trabajando en su anterior profesión, empieza también a asistir a intensivos de meditación en la zona para empezar su camino de auto-conocimiento a través de éstas prácticas. De forma inesperada, da un vuelco su vida profesional, con lo que deja de dedicarse al sector textil y poco tiempo después decide montar su propio centro de yoga.

A lo largo de estos años, se ha ido formando con diferentes yoguis occidentales para ofrecer en su centro clases diversas y de calidad. Estas formaciones incluyen un postgrado en yoga terapéutico de la mano de un médico occidental discípulo de Swami Satyananda Saraswati (siendo Swami Satyananda Saraswati a su vez discípulo de Swami Sivananda Saraswati, y por tanto, integrante de uno de los linajes procedentes de India más conocidos en occidente), además de formarse en yoga de la energía con Pierre Lossa, y asistir a diferentes intensivos con Eric Baret y Gabriella Cella, entre otros. La formación de M., también ha sido a nivel de terapias de origen oriental como el Shiatsu, el Itto Thermie, el Reiki, la técnica de masaje metamórfica y desde el año pasado también Saama, que es una terapia de las consideradas cuánticas.

M., tiene considerablemente integrada la práctica yóguica en cuestiones como la auto-observación y el trabajo con una misma para mantener el estado de calma que afirma la ha ido transformando con los años de práctica. Practica meditación a diario, ha tenido épocas de vegetarianismo, al que ha vuelto unas semanas antes de hacer la entrevista después de unos años de volver a comer carne y pescado. Emplea productos ayurvédicos y sabe que es un sistema médico efectivo, pues conoce a diferentes instructores de yoga que también se dedican

al ayurveda desde el masaje-terapia, y no descarta estudiarlo en un futuro, aunque me dice que en la actualidad le falta tiempo y que con lo que hace ya de momento tiene bastante.

M., tiene actualmente en su centro de yoga situado en el centro de la capital del Baix Camp, de sesenta a ochenta usuarios, de los que afirma, la mayoría son fijos desde hace años. Cuantificando, me dice que aproximadamente únicamente tiene un 10% de rotación de los practicantes que van a su centro, y que el resto han ido haciendo un camino, cada uno a su ritmo, que en algunos casos ha llevado incluso a un descenso considerable de la medicación o bien a la sanación.

Concretamente me explica que uno de sus usuarios, diagnosticado de esquizofrenia afectiva, cuando ha conseguido perseverar e ir a clase de forma regular, llevando en la actualidad más de un año, ha conseguido bajar la ingesta de Daizepan de trece comprimidos diarios a tres. Otro de los casos que me explica es el de un niño diagnosticado con TDH, medicado con hormonas que le impedían crecer. Después de que el pequeño asistiera unos meses a las clases de yoga M., le sugirió a su madre probar a hacer una práctica terapéutica individualizada para intentar dejar la medicación que le impedía crecer y le estaba provocando un gran sufrimiento; el niño también se comprometió a seguirla y la pusieron en práctica. El niño, además de su práctica individual, asistía a las grupales regulares; y a través de ellas M. podía hacerle un seguimiento continuo. El niño pudo crecer veinte centímetros o más ese año, además de tener los mismos resultados en sus estudios, incluso un poco mejores que el curso anterior. Le dejaron de hacer *bullying*, pues se empoderó con su crecimiento, y cambió de forma considerable. La práctica incluía *pranayamas* a diario y una serie de *mantras* que iba alternando y controlando; el procedimiento se mantuvo durante un año. El psiquiatra que también trató al niño opinó que el cambio no venía del yoga, siendo frecuente que los médicos intentan no atribuir a la práctica del yoga los resultados obtenidos pero tampoco saben dar otra explicación.

Otro de los casos reportados por la informante que me llama la atención es el de una chica con una enfermedad crónica de coagulación sanguínea. Su enfermedad ha llegado a desaparecer sin que los médicos den crédito. Según me cuenta M., esta chica ha hecho un cambio vital importante que incluye amistades y entornos sociales, porque de acuerdo al propio lenguaje del yoga, “en su mente ya no entra ningún pensamiento negativo”. Por otro lado, los casos de mejora en casos de depresión y ansiedad, hasta disminuir la medicación en e incluso dejarla, según me cuenta, son los más numerosos; de ellos ya ha perdido la cuenta.

Y ha habido muchas personas, muchas personas que han dejado de medicarse para la depresión a través de la práctica, eso sí que lo he visto, es así como lo más habitual. Lo

más habitual es que entres (a practicar yoga) con ansiedad o con depresión que te mediques mucho, y que si eres continuo en la práctica dejes de medicarte.

MJ: dejes a cero, eh?

M: sí, a cero

MJ: ¿y de estos has tenido muchos?

M: muchos muchos no, pero varios como para decir que es lo más habitual, sí.

Una de las cosas que conlleva la espiritualidad es sentirse tranquilo, en paz, alegre y conectado con todo, y esto se refleja en los practicantes de yoga como parte de su estado de salud. De ahí su reconocido carácter holístico, junto al componente espiritual que le es inherente. Pero en el título utilizábamos también el término “pragmatismo”. Y todo indica que hay un significativo componente utilitario y pragmático vinculado a las terapias “alternativas”, entre ellas, las proporcionadas por el yoga y, de una forma más especializada, por el ayurveda, pues muchas personas optan a ellas expresamente para gozar de su eventual eficacia, la cual, por otro lado, queda constatada a partir de las informaciones sobre los casos presentados.

4. Conclusiones

El ayurveda forma parte de nuestro paisaje cultural cada vez de una forma más activa y en expansión. Dadas las características mercantiles de nuestro sistema de salud, tanto por la atención despersonalizada como por la sobremedicalización, prácticamente se invita, sino empuja en muchas ocasiones a las personas a buscar una alternativa.

La medicalización es la forma en que se trata desde nuestro sistema médico, y esta conlleva unos efectos secundarios que muchas personas prefieren evitar; sobre todo las que necesitan medicarse durante periodos largos de tiempo o incluso toda la vida. Pues se es más consciente de que mientras la química sintética que ingieres te neutraliza unos síntomas, no cura en muchas de las patologías, sobre todo las crónicas; y además, suele sobrecargar otros órganos como el hígado o el riñón, pudiendo causar incluso futuras patologías producidas como efectos secundarios; por eso es que las terapias naturales y alternativas son cada vez más integradas como forma de búsqueda alternativa a estos efectos.

Otro de los aspectos que el ayurveda ofrece frente al sistema biomédico es el trato personalizado. Mientras en el centro de salud el médico tiene únicamente unos minutos para cada paciente de forma protocolaria; en el momento en que una persona acude a una consulta ayurvédica, tanto a nivel médico como de terapia, tiene toda la atención del médico o terapeuta. El médico o terapeuta, necesitan ante todo escuchar para hacer su diagnóstico; durante la interacción, se tratan las cuestiones emocionales y sociales que van entrelazadas en todas las personas, y que afectan de una forma u otra en su estado de salud. En consecuencia, la persona se siente escuchada y bien tratada además de acompañada, siendo un aspecto valorado en el usuario a la hora de recurrir a este sistema médico tradicional.

Por otro lado, y dado el determinismo biológico en el que se basa el sistema de salud biomédico, el médico alopático se basa en unos síntomas físicos que intenta neutralizar con química sintética con efectos secundarios, mientras el terapeuta o médico ayurvédico te escucha y te trata de una forma personal y humana, donde el usuario o la usuaria sienten que el profesional tiene una intención real de ayudarles a sanar y de acompañarles en este proceso, como he señalado. Pero, además, los tratamientos son realizados a base de productos totalmente naturales que carecen de posibles efectos secundarios, y esto hace que resulte otro punto de fuerte atractivo hacia este sistema médico.

Otro de los aspectos por los que las personas recurren al ayurveda, es el poder trabajar a nivel terapéutico con la gestión de sus emociones, y que se las entienda como un ser

multidimensional, una vez han comprendido que los estados mental, emocional y espiritual son fundamentales y afectan a su salud. Dicha comprensión tendría mucho que ver con la interiorización de ciertas pautas espirituales, que pueden insertarse perfectamente dentro del contexto de las prácticas del yoga. Como seres traspasados por las emociones, necesitamos expresarlas y que se tengan en consideración, y cuando se recurre a la ayuda de un profesional, si esta esfera es integrada en la forma de sanar, resulta un tratamiento integral que procura una salud holística a su usuario.

Además en el ayurveda se observan y tratan cuestiones como la dieta, los hábitos, y en definitiva, la actitud vital, es decir, cómo la persona vive, teniendo en cuenta todos los aspectos que como seres humanos nos afectan y permean. Estos hábitos incluyen, por ejemplo, la actividad y el descanso, por ejemplo, y dado que vivimos en una “sociedad acelerada”, tomar conciencia de tu propia velocidad puede facilitar el empezar a cambiar hábitos al respecto, mejorando de forma observable tu estado. Y dado que más del 80% de las patologías están generadas por el estrés, esto puede generar una forma de vida que incida de forma directa en la salud a través del trabajo sobre el sistema nervioso de forma directa, algo que tanto el ayurveda como el yoga ofrecen desde el primer momento en que una persona acude a una consulta o a una clase de yoga.

Emplear también la alimentación como preventivo y como medicamento, además de afectar directamente en la salud, hace que la persona se empodere. Tomando conciencia de la importancia de mantener una dieta adecuada para ella y así escapar del ambiente “obesogénico” y poco saludable en general en cuestiones alimenticias del que estamos rodeados, en el que “se nos casi obliga” a comer refinados y azúcares añadidos en cualquier tipo de alimento, incluso sin saber lo que esto produce en tu propio organismo. El ayurveda invita a formar parte activa de este proceso de cambio y tomar más consciencia sobre la relevancia de un enfoque hacia una alimentación más saludable y conforme a las necesidades de la naturaleza del individuo.

El hecho de que el ayurveda se esté desarrollando en nuestro territorio en la rama del *rasayana* que trata la el fomento de la salud, el fortalecimiento, la longevidad y la prevención de las enfermedades, demuestra que las personas que acuden a este sistema médico van tomando conciencia y responsabilidad sobre cómo sus vidas son afectadas por las actividades que llevan a cabo como su dieta, su estado mental y sus rutinas en cuanto a actividad- descanso, dado que estas son de vital importancia y afectan de una forma directa en su estado de salud para este sistema médico. Esto, además de tener en cuenta que su estado emocional, que depende también de su circunstancia vital y de cómo la enfrenten, también va a afectar de forma directa en el estado de salud.

En estos términos, cabe suponer que una parte de la población cada vez más considerable se dirige hacia un sistema de salud y unas prácticas en las que cuestiones que quedan totalmente excluidas del sistema biomédico son tenidas en cuenta, siendo estas cuestiones las directamente relacionadas con la multiplicidad de aspectos que nos conforman como seres vivos y que inevitablemente no podemos eludir; es decir, las dimensiones mentales-emocionales-espirituales. A través del ayurveda y el yoga estas dimensiones, obviadas en el sistema biomédico, se pueden aprender a trabajar, generando así otros estados mentales, emocionales e incluso “descubrir” otros espirituales si aún no lo estaban.

Por otro lado, las enfermedades denominadas en nuestro territorio crónicas, para el ayurveda son solo una cuestión de memoria celular, en la que se puede incidir de forma consciente. Se da, así, la posibilidad a los usuarios diagnosticados por el sistema de salud biomédico (cuya única respuesta ante este tipo de patología es la medicación durante toda la vida) de adoptar otra vía, así como una nueva esperanza a la hora de poder tratar su salud que conlleva un nuevo entenderse a sí mismo y una nueva postura vital que incluye el auto-entendimiento y la auto-consciencia.

La suma de todos estos factores pueden derivar en que esta persona haga un proceso en el que se transforme; desde sus hábitos alimenticios y su dieta, hasta su forma de pensamiento y de actuar en cuestiones emocionales, o llegando hasta la mencionada auto-comprensión: el verse en definitiva como un ser holístico que forma parte de algo mucho más amplio de lo que en un principio tenía aprendido dado el imaginario cultural de su territorio. Este cambio suele conllevar una salud holística, un bienestar mental, emocional, físico y espiritual; espiritual por ampliar esta percepción de uno mismo que incluye una cualidad de la que nuestro entorno cultural no se hace cargo, y que implica una profundidad en el entendimiento del propio individuo que lo hace dueño de su psiquis y su estado emocional, experimentado cómo éste afecta en su salud física de una forma palpable. Al poder trabajar de una forma consciente a nivel terapéutico tanto con masajes ayurvédicos, como con prácticas yóguicas, asume su papel de protagonista activo en su proceso vital.

Por su parte, las personas que ejercen el ayurveda a nivel profesional como terapeutas tienen integrada esta forma de entender el proceso de la salud holística y es lo que transmiten adaptando su lenguaje a las personas que van a sus consultas; hasta el momento en que los usuarios empiezan a experimentarse de otra manera a ellos mismos. Lo mismo ocurre con los usuarios del yoga, pues de forma unívoca el ser humano busca el bienestar y la autocomprensión.

En definitiva, los usuarios del ayurveda y del yoga, obtienen tratamientos y herramientas con las que aprender a poder funcionar de forma autónoma y que les proporcionan un bienestar

holístico en la profundidad en que cada uno necesite. Dicho bienestar puede basarse en la armonía física, mental, emocional o incluyendo un trabajo de conciencia espiritual en el que entiende la multidimensionalidad del ser humano desde una perspectiva más profunda, que ve en la propia mente un campo de trabajo en el que ir avanzando de forma progresiva para trascender las cuestiones limitantes que generan el sufrimiento o la enfermedad.

Pero, además, puede bien darse al mismo tiempo una reconfiguración de la organización vital de muchos sujetos usuarios a diferentes niveles, concordando mucho más con personas afines a su nueva manera de ver el mundo o de pensar, a partir de las prácticas del yoga o del ayurveda, o de ambas conjuntamente. De modo que la persona entre a formar parte de una nueva red de relaciones y de contactos que articulen de forma diferente la vida que llevaba hasta el momento. En efecto, en torno al ayurveda y al yoga se generan circuitos y redes sociales. En el ayurveda estas redes, a nivel profesional pasan por diferentes asociaciones que de alguna manera intentan dar un sostén y una cobertura donde la administración pública todavía no llega, como COFENAC y EANTA. Además mantienen un trabajo o lucha por regularizar este tipo de prácticas a nivel profesional dado el vacío legal que existe en nuestro país al respecto. Inevitablemente, dentro de este ámbito, las palabras interés e interés económico e industria farmacéutica han salido a flote.

Desde mi punto de vista, si se les proporcionan a las personas herramientas para llevar una forma de vida más afín a su naturaleza, probablemente no sería necesaria tanta medicalización y la industria que se beneficia de esto podría notar las consecuencias de forma directa. De igual manera, si las formas de auto-entenderse del individuo trascienden la incrustación económica en todos los aspectos de su vida, para comprenderse como un microcosmos en un macrocosmos que necesita un respeto, una tolerancia y un amor hacia sí mismo y hacia su entorno, probablemente muchas personas no se dejarían esclavizar bajo los ritmos de un neoliberalismo caníbal con el ser humano y con el entorno, poniendo en primer lugar su estado de salud, respetando sus propios ritmos.

Se podría interpretar que al propio sistema no le interesan personas más libres y conscientes de su naturaleza holística. Que le conviene más, sin embargo, tener a las formas alternativas de sanación y de auto-comprensión estigmatizadas dentro del saco de las “pseudociencias” y, también en un vacío legal del que beneficiarse en el caso necesario, el cual, a la vez permite argumentar según convenga sobre intrusismo y práctica poco honesta, mientras poco pueden hacer al respecto los profesionales y escuelas que hacen una práctica y una docencia honesta. Otro de los circuitos que se abren, es entorno a los productos que se usan, localizables en herbolarios y dietéticas que llegan a importar productos del subcontinente. Y, de forma más

personal entre amigos o conocidos que puedan viajar a India y a los que se le encargan diferentes productos como aceites, o comprimidos de fórmula ayurvédica, etc.

Los terapeutas ayurvédicos, pese a que se elaboran sus propias maceraciones y fórmulas ayurvédicas, también necesitan los aceites bases para hacer estas formulaciones, hierbas, aceites esenciales, harinas, etc., de ahí que intenten conseguirlas a precios de profesional, teniendo en cuenta las calidades de los productos, y por lo tanto, el suministro al profesional conlleva otro tipo de venta.

Las redes sociales entorno a estas prácticas que conllevan una forma diferente de plantearse la propia vida, se dan de forma regular, pues se generan esferas donde un lenguaje es compartido, a la par que una trayectoria y una experiencia vital. Este lenguaje no es compartido con la mayoría de la sociedad, con lo que se da la necesidad de generar esos espacios y esas redes sociales donde poder compartir y sentirse parte de un grupo en el que es comprendido. Estas nuevas vinculaciones e interacciones se dan en los centros de yoga y de terapias naturales, a partir de seminarios, talleres e intensivos donde la gente se conoce y se sigue encontrando a lo largo de los años, y con las que en muchas ocasiones se genera un contacto y una amistad regular.

Dentro de estos contextos y a partir de ellos, el ayurveda y el yoga se están expandiendo. Y lo hacen, básicamente, porque son útiles y eficaces. Se dan a través de ellos una salud holística y una espiritualidad pragmática que el ser humano de la actualidad necesita, tanto por las carencias del sistema biomédico, como por las inquietudes acerca de sentirse individualmente activo y capaz de incidir en el estado mente-emociones- espíritu, incluyendo la capacidad de integrar saberes de otras culturas con los que hacer una nueva amalgama en su imaginario. En consecuencia con esto, se da una generación de espacios físicos y sociales en los que estas cuestiones también tienen un lugar donde observarse, hacer conscientes, compartirse y donde aprender técnicas o recibir tratamientos para afrontarlas.

Glosario

A

Abhyangam: acción de hacer friegas con un ungüento; tipo de masaje incluido en el sistema ayurvédico, va desde la cabeza hasta los pies.

Âgni: fuego. En el ayurveda es el fuego biológico que gobierna el metabolismo o fuego digestivo.

Ahimsa: no violencia, no herir, ni de palabra, ni de obra, ni de pensamiento.

Ama: enfermedad, causa de; estreñimiento; crudo, poco digerido. Toxinas que se forman en el cuerpo como consecuencia de una digestión inadecuada.

Aparigrahâ: uno de los *yamas*, o abstenciones incluidas en la práctica yóguica no posesión, desapego, austeridad.

Âsana: postura psicofísica, asiento, posición corporal, establecerse en el Ser.

Asteya: uno de los *yamas*, no codiciar.

Ashti: uno de los *dhatu*s o tejidos, el tejido óseo.

Ashrama: lugar de residencia, retiro y aprendizaje del yoga de la mano de un *guru*.

Avyakta: lo inmanifiesto; estado inmanifiesto de la materia o *prakṛti*.

B

Bhakti: devoción, amor espiritual, intenso anhelo con la unión con lo Divino.

Bhakti Yoga: yoga que emplea la devoción como camino hacia la iluminación.

Bhuta vidya: rama de la medicina ayurvédica que trata la enfermedad mental y espíritus.

Brahma/ Brahman: el Ser Supremo trascendente, principio absoluto impersonal. Lo sagrado. El Uno, parte de la trinidad hinduista.

Brahmacharya: celibato, continencia, castidad, vivir en el estado de *Brahman*, Período en la vida de estudiante.

C

Citta: la mente empírica individual, la conciencia egoica. Donde se manifiestan las acciones, pensamientos e impulsos.

Champi: tipo de masaje ayurvédico.

D

Darshan: contemplación de una deidad o persona santa.

Dhâranâ: concentración, focalización del poder de la mente en un punto.

Dharma: ley natural, conducta correcta; propósito, acto correcto, deber; una de las ocho virtudes sáttvicas del intelecto.

Dhatu: tejido, elemento estructural del cuerpo en el ayurveda, son siete.

Dhosa: literalmente impureza; cada uno de los tres principios metabólicos, *Vatta, Pitta, Kapha*.

Dhyâna: meditación.

G

Guna: cualidad constituyente de la materia *prakṛti*. Son tres fuerzas primordiales, entrelazadas e inseparables y trabajan conjuntamente con un objetivo común, la experiencia de liberación de la conciencia individualizada.

Guru: aquel que elimina la oscuridad de la ignorancia. Maestro espiritual, preceptor.

H

Hatha yoga: parte del yoga que a través de los ejercicios corporales equilibra las energías duales y complementarias del Sol y la Luna dentro del cuerpo mediante la purificación del cuerpo y la apertura de los canales de energía sutil con el objetivo de alcanzar la unión espiritual.

Hare Krishna: devoto de Krishna que forma parte del movimiento internacional por la conciencia de Krishna ISKON.

I

Īśvarapranidhâna: hacer del Señor el motivo de toda acción, entregarse, adorarlo.

J

Jñaña: gnosis, sabiduría espiritual intuitiva, percepción directa de la verdad. No tiene que ver con la fe porque pertenece a un nivel superior.

K

Kali Yuga: periodo de tiempo comprendido en las cuatro eras hinduistas que se caracteriza por degeneración del aspecto espiritual de las personas y en el que es posible alcanzar la liberación a través de las técnicas tántricas y la caridad.

Kapha: uno de los tres *doshas*. El principio de la estructura corporal. Compuesto por los elementos agua y tierra.

Karma: ley de la causa y el efecto, de acción y reacción.

Karma Yoga: el yoga de la acción desinteresada o servicio.

Karma yogui: practicante del *karma yoga*.

Kaumarabhrtya: rama de la medicina ayurvédica que comprende la pediatría.

Kayacitiksa: rama de la medicina ayurvédica sobre medicina interna o cirugía.

Krishna: divinidad india, avatar de *Vishnu*, maestro de *Arjuna* en el *Bhagavad Gita*.

Kundalini: energía residente en el primer *chakra* en la base de la columna enroscada como una serpiente, asociada su despertar y ascensión por el *Sushumna* o canal principal del *prana* con la iluminación.

Kundalini Yoga: yoga que va dirigido al despertar de la energía *Kundalini*.

L

Lingam: símbolo de *Shiva*, representa la unión cósmica de la dualidad masculino-femenino.

M

Majja: uno de los tejidos o *dhatu*s, el tejido medular.

Mantra: fórmula sagrada que protege y purifica la mente cuando es recitada. Puede ser una sílaba o una cadena de sílabas que por lo general carecen de significado cognoscitivo.

Mamsa: uno de los tejidos o *dhatu*s, el tejido muscular.

Marma: punto de energía vital dentro del cuerpo, en los que converge materia y consciencia.

Maya: sueño, ilusión, holograma en el que la conciencia individual se manifiesta hasta su liberación.

Medas: uno de los *dhatu*s o tejidos, el adiposo.

Moksha: liberado, emancipado; el de conciencia espiritual liberada; liberado de las ataduras del *karma* y de la necesidad de reencarnación. El que ha trascendido *Maya*.

Mudra: literalmente gesto; el yoga de los gestos que se hacen con las manos, lengua, ojos y gestos con el cuerpo entero.

N

Nirodah: cese, supresión, control, restricción.

Nirvana: liberación, extinción de los deseos materiales en el budismo y el hinduismo.

Niyama: observancias o prácticas positivas incluidas en el sendero óctuple del yoga.

O

Ojas: esencia de los siete *dhatu*s y fuente de la inmunidad física.

Om: palabra sagrada, vibración espiritual; mantra; semilla del amor; expresión sonora del Señor.

P

Panchakarma: las cinco acciones de desintoxicación que forman parte de los tratamientos ayurvédicos de desintoxicación.

Panchamahabhuta: los cinco elementos.

Pitta: uno de los tres *doshas*; principio de la transformación, formado por los elementos fuego y agua.

Prakṛti: materia; naturaleza primordial.

Prana: energía vital, fuerza dadora de vida.

Pranayama: técnica del *hatha yoga* realizada para el control de la energía vital o *prana* absorbida través de la respiración. Técnica de respiración.

Prasada: alimento ofrecido a la divinidad.

Pratyâhâra: retracción de los sentidos, interiorización, desinterés por los objetos externos.

R

Raja yoga: yoga especializado en el control de la mente y la meditación.

Rajas: una de las tres *gunas* o fuerzas fundamentales de la creación; el principio del cambio de la agitación.

Rakhta: uno de los siete tejidos o *dhatu*s, la sangre.

Rasa: uno de los siete tejidos o *dhatu*s, el plasma.

Rasayana: rama preventiva del ayurveda, rejuvenecedora y fortalecedora.

S

Salyapahartrka: una de las ramas de la medicina ayurvédica, la de la cirugía y medicina interna.

Salakya: una de las ramas de la medicina ayurvédica, medicina de clavículas para arriba, ojos y oídos.

Samadhyayo'stavagani: estudio de los textos sagrados y búsqueda del Ser interior.

Sâmkhya: unos de los sistemas filosóficos de India, base del yoga y del ayurveda.

Samtosa: uno de los *niyamas* o preceptos del óctuple sendero del yoga, contento.

Sattva: uno de los tres *gunas* o fuerzas primordiales, esencia pura de la realidad.

Satya: uno de los *niyamas* o preceptos del óctuple sendero del yoga, veracidad.

Saucha: uno de los *niyamas* o receptos del óctuple sendero del yoga, limpieza física y mental.

Shukra: uno de los siete *dhatu*s o tejidos, los reproductivos.

Svâdhyâya: estudio de los textos sagrados y búsqueda del Ser interior; recitación.

T

Tamas: una de las tres *gunas* o fuerzas primordiales, representa en principio de la inercia o destrucción.

Tapasya: ascetismo, esfuerzo espiritual que concentra las energías y genera fuego espiritual. Refinar a través del calor. Fuerza psíquica. Austeridad que hace brotar la energía interior.

Tridosha: los tres *doshas* o principios metabólicos del ayurveda: *vatta*, *pitta*, *kapha*.

Triphala: remedio empleado en el ayurveda para equilibrar los *doshas* a base de tres frutos secos: *hirda*, *behada* y *amalki*.

V

Vaidya: médico tradicional ayurvédico. Tradicionalmente recibían los conocimientos oralmente y formaban parte de un linaje.

Vajikarana: rama de la medicina ayurvédica que comprende la fertilidad y los afrodisíacos.

Vatta: uno de los tres *doshas*; principio del movimiento o aire en el cuerpo, formado por los elementos éter y aire.

Visa-gara-vairodhika-prasmana: rama de la medicina ayurvédica que comprende la toxicología.

Vritti: funcionamiento, función, actividad.

Vyakta: lo manifiesto, el mundo fenoménico.

Y

Yama: las observancias dentro del sendero óctuple del yoga.

Yoga: unión; contemplación; meditación profunda; armonía del cuerpo, mente y espíritu: camino y objetivo espiritual; unión del alma con Dios.

Bibliografía

- Anónimo (1988 [s.f.]) *Los Upaniṣads*. Edicomunicación, Barcelona.
- Bauman, Z. (2004) *Modernidad líquida*. Fondo de cultura económica, Buenos Aires, Argentina.
- Blofeld, J. (2004) *Mantras. Sagradas palabras de poder*. Edaf, Madrid.
- Duch i Plana, J. M. (2011) *La Saviesa del Yoga. Els Yoga Sutra de Patanjali*. Colección Samadhi Marga. Rafael Dalmau Editor, Barcelona.
- Eliade, M. (1991 [1972]) *El Yoga inmortalidad y libertad*. Fondo de cultura económica, México.
- Eliade, M. (2016 [1956]) *Lo sagrado y lo profano*. Paidós, Barcelona.
- Freidin, B., Ballesteros, M.T., Echeconea, M. (2013) *En busca del equilibrio: salud, bienestar y vida cotidiana entre seguidores del ayurveda en Buenos Aires*. En: “Documentos de Trabajo” Núm. 65.
- Freidin, B.; Ballesteros, M. T. (2015) Choosing ayurveda as a healthcare practice in Argentina. En: *Current Sociology Monograph*, Vol. 63(5) pp. 669-684.
- Gandhi, M. (2006) *El Bhagavad Gita de acuerdo a Gandhi*. Traducción de Inés Lazo. Kier, Buenos Aires.
- Good, B.J. (2003). *Medicina, racionalidad y experiencia, Una perspectiva antropológica*. Edicions Bellaterra, Barcelona.
- Gramsci, A. (1971) *El materialismo histórico y la filosofía de Benedetto Croce*. Nueva Visión. Buenos Aires, Argentina.
- Gutiérrez-Zúñiga, C. (1996) El New Age: lo heterogéneo en la cultura global. En: *Renglones. Revista del ITESCO*, 36. pp. 10-16.
- Daniélou, A. (2006) *El Shivaísmo y la tradición primordial*. Kairós, Barcelona.
- Hawley, J. (2002) *El Bhagavad Gita para todos*. Longseller, Buenos Aires.
- Īśvarakṛṣṇa (s.f.); Villegas (2016) *Sāṃkhyakārikā. Las estrofas del Shāṃkhya*. Kairós, Barcelona.
- Klein, N. (2007) *La doctrina del shock*. Random house of Canada.
- Kleinman, A. (1988) *The illness narratives. Suffering, healing and the human condition*. Basic Books, Nueva York.
- Lad, Vasant (1988) *Ayurveda. La ciencia de curarse a uno mismo*. Continente/Pax, Buenos Aires.

- Mahadevan, T.M.P. (2001) *Invitación a la filosofía india*. Fondo cultura económica. México.
- Martín, C. (2005) *Śankara. La visión advaita de la realidad*. Dilema, Madrid.
- Martínez Hernández, A. (2008) *Antropología médica. Teorías sobre la cultura, el poder y la enfermedad*. Anthropos, Barcelona.
- Marx, K. (2007[1867]) *El capital: Crítica de la economía política*. Siglo XXI, Madrid.
- Menéndez, E. (2002) *La parte negada de la cultura*. Bellaterra, Barcelona.
- Morningstar, S. (2000) *Ayurveda. Método de curación indio para su salud y armonía*. Parramón, Barcelona.
- Morrison, J. (1995) *Ayurveda. La medicina de la India*. Martínez Roca, Barcelona.
- Muñoz, J. M. (2015) *Ayurveda en Maharashtra: descripción e interpretación de la práctica médica contemporánea*. Tesis doctoral, Universidad de Granada.
- Nalin, P. (2005) *Ayurveda. El arte de vivir*. Karma Films.
- Patañjali, En: Pujol, O. (2016) *Yogasūtra. Los aforismos del yoga*. Kairós, Barcelona.
- Prat, J. (2012) *Els nous imaginaris culturals. Espiritualitats orientals, teràpies naturals i sabers esotèrics*. Publicacions URV, Tarragona.
- Prat, J. (2017) *La nostalgia de los orígenes. Chamanes, gnósticos, monjes y místicos*. Kairós, Barcelona.
- Pujol, O. (2005) *Diccionari sànscrit-català*. Enciclopèdia catalana. Barcelona.
- Raichur, P. (2000) *Ayurveda. Las mejores técnicas para conseguir una belleza duradera*. Gestión Editores. Barcelona.
- Saavedra, N. (2016) Conceptualización de las emociones en tres sistemas médicos: la medicina tradicional china, ayurveda y medicina tradicional mexicana. En: *Revista latinoamericana de estudios sobre cuerpos, emociones y sociedad*. Núm. 20; año 8; pp. 41-53. Argentina.
- Scheper-Hugues, N. (1992) *La muerte sin llanto. Violencia y vida cotidiana en Brasil*. Berkeley: University of California Press.
- Svatmarana, S.XVI. *Hatha Yoga Pradipika*. Traducción conseguida a través de la AIPY. Barcelona.
- Swami Satyananda Saraswati (1989) *Asana, pranayama, mudra, bandha*. Bihar School of yoga, Ashram Graphics Ganga Darshan, Munger, Bihar, India.
- Swami Sivananda Saraswati (1999) *Shrimad Bhagavad Gita*. Ediciones Librería Argentina, Madrid.
- Swami Vivekananda (1995) *Aforismos de la yoga de Patanjali*. RCR Ediciones, Barcelona.
- Tola, F. Dragonetti, C. (2008) *Filosofía de la India. Del Veda al Vedānta. El sistema Sāṃkhya. El mito de la oposición entre "pensamiento" indio y "filosofía" occidental*. Kairós, Barcelona.

- Vallverdú, J. (2001) *El cant de la devoció: un estudi antropològic sobre els Hare Krishna*. Arola, Tarragona.
- Van Lysebeth, A. (1985 [1968]) *Aprendo yoga*. Urano, Barcelona.
- Van Lysebeth, A. (1985 [1971]) *Pranayama, a la serenidad por el yoga*. Urano, Barcelona.
- Van Lysebeht, A. (1985 [1970]) *Perfecciono mi yoga*. Urano, Barcelona.
- Van Lysebeth, A. (1986 [1979]) *Mi sesión de yoga*. Urano, Barcelona.
- Van Lysebeth, A. (1990) *Tantra, el culto de lo femenino*. Urano, Barcelona.