

# Ayurveda

Ayurveda, la "ciencia de la vida", es la medicina tradicional, el sistema curativo natural de la India y su esfera cultural. Este es probablemente el sistema curativo más antiguo del mundo. Sus raíces proceden de la era Védica, hace más de 5.000 años. No es sorprendente que haya sido llamada "La Madre de Todas las Curaciones". Ayurveda es uno de los sistemas curativos más comprensibles del mundo, tratando solidariamente el cuerpo, mente y espíritu. Está relacionado con una visión yógica profunda de la vida y la conciencia. Dada esta antigüedad podemos decir que es un sistema original, del cual los sistemas médicos modernos se han derivado o desviado.

Ayurveda ha tenido una fuerte influencia a través de la historia en muchos sistemas de medicina, desde la antigua Grecia en el occidente hasta la Medicina China Tradicional en el oriente. Las Hierbas y fórmulas Ayurvédicas aparecen en la Medicina China Tradicional, y también existe una forma Ayurvédica de acupuntura. Ayurveda es el fundamento de la medicina Tibetana, que introduce Ayurveda junto con el Budismo Indio. La medicina Tibetana consiste predominantemente en Ayurveda con una influencia secundaria de la Medicina China. Existen formas de Ayurveda en el Nepal, Sri Lanka y Birmania, así como en algunas zonas de Tailandia.

Ayurveda es también uno de los sistemas de medicina alternativa más actual y comprensible para ser introducida en Occidente, donde su popularidad y prestigio están creciendo rápidamente. En el contexto occidental, Ayurveda es un sistema de medicina Naturista y abarca todos los campos que se enseñan en escuelas médicas de Naturismo.

Ayurveda proporciona un conocimiento muy superior y muchas oportunidades de practicar, de efectuar un desarrollo profesional, y garantizar un servicio a la humanidad. El concepto de Ayurveda está comenzando a ser conocido en Occidente, donde su práctica todavía no está bien desarrollada, particularmente a un nivel clínico, aunque su influencia está creciendo rápidamente. Aquellos que aprenden hoy Ayurveda están al frente de un movimiento que continuará creciendo significativamente en el futuro.

Ayurveda, como práctica médica hoy, se enseña por toda la India en varios colegios y hospitales Ayurvédicos. Como sistema de salud está reconocido por la Organización Mundial de Salud. En los últimos años han abierto muchas escuelas Ayurvédicas en la India, muchas de las cuales están repletas. Habitualmente en los colegios Ayurvédicos se sigue un programa de cinco o seis años, y se requiere el grado de Bachiller de Ciencias para acceder a ellas. Muchas escuelas empiezan ahora a dar clases en inglés, y están desarrollando cursos más cortos para Occidentales. Sin embargo no es fácil para los extranjeros estudiar en la India, las comodidades pueden ser precarias y los métodos de enseñanza lentos.

## Ayurveda y cura holística

Ayurveda no es un sistema médico que trate el cuerpo físico exclusivamente, pues incluye también psicología y espiritualidad. Estos campos son tratados a fondo a lo

largo el curso. Ellos están presentados como una parte del sistema de Cura holística que considera nuestro ser como cuerpo, mente y espíritu. Reflejan ciertas percepciones acerca de la naturaleza de la vida, como la ley del Karma, la Reencarnación y la Evolución de los más altos conocimientos en la humanidad.

Aunque Ayurveda enfatiza en la validez de los métodos espirituales y de meditación, sin embargo puede ser aplicado como un sistema curativo a nivel físico y psicológico, sin considerar una práctica más interna, aunque esto no nos permita entender en su totalidad el sistema Ayurvédico.

