

En busca del

★ **Idílio** ★

Primeros pasos a seguir



Arturveda



“Digiere tu comida.
Impulsa tu vida.”

¿Por dónde empezar tu estilo de vida Arturvédico?

1

Repasa los conceptos básicos necesarios para sacar provecho de este conocimiento milenario. Es el primer paso para entender tu universo interior.



2

Haz el test para empezar a conocer tu tendencia actual.



3

Si quieres conocer tu tendencia de manera precisa, tus alimentos favorables, tu rutina personalizada y consejos únicos para ti; solicita tu sesión de claridad conmigo.



4

Si quieres conocer tu tendencia de manera precisa, tus alimentos favorables, tu rutina personalizada y consejos únicos para ti; solicita tu sesión de claridad conmigo.

Términos y conceptos básicos

Es importante que te familiarices con los términos básicos para disfrutar de los beneficios del curso. Cuanto más te acostumbres a ellos, más fácil será que comprendas las metáforas que voy a compartir contigo a lo largo del curso y que podrás aplicar en tu vida diaria. A mí me dan la vida.

Ten en cuenta que su raíz es el sánscrito (**lengua de la india con más de 10.000 años de antigüedad**) y por lo tanto, su traducción invita a ser dinámica según el contexto. Pero no te agobies, porque he preparado para ti un resumen que te ayudará. ¡Recuerda que todo se aprende!

“Hemos de quitarnos las gafas de la realidad más tangible para asimilar esta información. Debemos abrirnos a una **visión metafórica y holística de la vida.**”

Según Ayurveda, todo se compone de los **cinco elementos**, tanto lo físico como lo psicológico:



Todo está compuesto por los cinco elementos: la vida, los alimentos, las emociones, los objetos, etc. De igual modo, forman parte de nosotros. Sin embargo, **en cada uno domina alguno en particular** e influye en nosotros más de lo que imaginamos.

Cuando **comprendemos de qué estamos compuestos** empezamos a verlo representado en los alimentos y en lo que nos rodea. **Vemos con claridad lo que nos equilibra**, aquello que compensa mi tendencia natural. Si soy fuego, no comeré fuego, porque provocaré un incendio en mí. Esto es Ayurveda, conocerse mejor para vivir mejor.

A partir de los cinco elementos surgen las **Gunas**, cualidades o atributos que producen un efecto específico en nosotros, y son:



Sattva

Se asocia a **aquellos que aportan luz y claridad**. Nos ayuda a entender la vida y a ser compasivos. También hace referencia a lo divertido, limpio, transparente, saludable y que aporta bienestar en el amplio sentido de la palabra. Por ejemplo, cuando nos sentimos motivados y felices es porque Sattva está presente en nosotros. Si las digestiones, el

descanso y la gestión de las emociones son idílicos, es Sattva quien está presente. Por ejemplo, **si fuese una comida sería un plato equilibrado tanto en sabor, como cantidad y calidad**. Son esos momentos en los que todo nos sienta bien y nos llena de energía.

Rajas

Se asocia con **lo que produce agitación**, tanto en nuestra mente como en nuestro entorno. Son aquellas situaciones caóticas y estresantes. Por ejemplo, cuando comemos deprisa es porque estamos bajo los efectos de rajas o cuando no podemos conciliar el

sueño. Al igual que si tenemos un apetito voraz o sentimos ira, rabia y enfado. Por ejemplo, **si fuese una comida o alimento, sería un excitante como el café, el picante en general o el exceso de sal entre otros**.

Tamas

Se asocia con **oscuridad, letargo y pesadez**. Representa ese momento donde la vida parece que va en nuestra contra. Cuando nos sentimos deprimidos, cansados, con falta de vitalidad o confusión. Cuando tenemos sensación de que nadie nos acompaña o incluso miedos de tomar decisiones importantes en nuestra vida. Tamas también se representa cuando comemos sin

tener hambre real o cuando comemos por gula o apetencias emocionales. Si Sattva es luz, Tamas es algo así como una inercia que nos arrastra y saca lo más oscuro de nosotros. Por ejemplo, **si fuese una comida sería un plato con alimentos pesados y fríos, congelada, de mal olor, reseca, en cantidad excesiva y de baja calidad, entre otros**.

¿Qué es el Biotipo o Dosha?

Es la forma en que Ayurveda hace referencia a un **comportamiento, arquetipo y tendencia natural que todos traemos de nacimiento**. Dosha literalmente significa aquello que tiene la capacidad de desequilibrar algo. Todos nacemos con un Dosha dominante que define nuestro comportamiento y manera de ver y vivir la vida. Existen tres Doshas: **Vata, Pitta y Kapha**.

En Ayurveda hacen referencia a nuestra composición natal como Biotipo o Dosha. Dicha composición está ligada a los cinco

elementos del universo, que son, espacio, aire, agua, fuego y tierra. Por ejemplo, **Vata** está compuesto por los elementos de aire y espacio; **Pitta** está compuesto por fuego y agua; y **Kapha** por agua y tierra. El Dosha en sí mismo es nuestra entidad espiritual y terrenal en cuanto al plano energético se refiere. Estas tres energías forman parte de todos nosotros. Al mismo tiempo, siempre hay una de ellas que nos representa más que otra, ya que todos, en mayor o menor grado, tenemos una parte de cada uno.

Vata

Aire y Espacio

Pitta

Fuego y Agua

Kapha

Agua y Tierra

Agni o fuego digestivo

Se refiere a la **la fuerza que transforma aquello con lo que toma contacto**. Por ejemplo, el Agni **es nuestra capacidad digestiva** y tener un buen Agni significaría tener digestiones idílicas. Si el fuego en tu digestión es fuerte, los alimentos serán digeridos correctamente, asimilados y por lo tanto aprovechados como carburantes de dicha combustión interna (catabolismo y metabolismo).

Cuando nuestro Agni es débil, las digestiones son pesadas, lentas, generan mucosidad, cansancio, niebla mental, falta de chispa y entusiasmo en la vida. Es por ello, que tener digestiones idílicas empieza por tener un Agni sano. A lo largo de este curso te iré dando consejos que te ayudarán a mantener tu Agni en plena forma.



Compartamos el idilio