



# centro ayurveda

TERAPIAS AYURVÉDICAS

---

**MARCUS DE OLIVEIRA, D. AY.**

**CASA AYURVEDA  
TEL. 01-777-119-1115 (CUERNAVACA)**

# terapias ayurvédicas

---

## PANCHA KARMA, EL ASPECTO CENTRAL DE NUESTRA TERAPIA

**L**a palabra sánscrita *Pancha Karma* significa cinco acciones (*Pancha* = cinco, *Karma* = acción). Estos son cinco amplios grupos de diferentes procedimientos físicos del Ayurveda. Los efectos de las terapias individuales sistemáticamente se agrupan y complementan el uno al otro. Esto logra una amplia y extremadamente profunda purificación del cuerpo.

Los pasos del tratamiento descritos más adelante sistemáticamente eliminan toxinas y sustancias dañinas del cuerpo, las que se acumularon como resultado de un inapropiado estilo de vida, toxinas medioambientales y malos pensamientos. La salud mejora como un todo y en el caso de enfermedades crónicas esto frecuentemente lleva al alivio de la enfermedad. Para la gente sana, hay un claro incremento en el deleite, vitalidad y desempeño

### Primer paso

Aceites fácilmente digeribles son aplicados internamente o externamente. Esto estimula la digestión y luego todo el metabolismo. Internamente, por ejemplo, la persona ingiere mantequilla clarificada (*Ghee*) u otra sustancia. Esto llega a las células a través del proceso digestivo. Un proceso similar se realiza a través de la piel vertiendo aceite externamente sobre el cuerpo o usando masajes de cuerpo completo. Sustancias cuidadosamente seleccionadas suave y efectivamente desalojan de las células los productos metabólicos de desperdicio liposolubles y las toxinas medioambientales.

### Segundo paso

Ahora es tiempo para asegurarse que las toxinas y productos de desecho desalojados previamente son en realidad eliminados de los tejidos. Mediante la aplicación de calor en la forma de baños de vapor herbales, compresas calientes, etc., se incrementa la actividad metabólica, dilatando los vasos sanguíneos y linfáticos. De esta forma las toxinas puedan dejar las células y son arrojadas al tracto intestinal.

### Tercer paso

En este momento es necesario asegurarse que las toxinas desalojadas realmente dejen el cuerpo. Suaves y confortables enemas purgativos limpian el tracto intestinal. De esta forma los productos de desecho son efectivamente removidos del sistema.

# TERAPIAS CLÁSICAS

*Uno de los favoritos de nuestros huéspedes es el masaje sincronizado usando aceites herbales. En una secuencia de varias posiciones, todas las partes del cuerpo son avivadas mediante un masaje suave por varias veces.*

## **Abhyanga: Masaje Ayurvédica com aceite**

«El cuerpo de quien recibe un masaje con aceite medicado **no** se ve regularmente afectado por el trabajo diario si está sujeto a lesiones accidentales, o vigoroso. Usar el masaje diario de aceite dota al cuerpo de un tacto agradable, ajusta y fortalece partes del cuerpo, el ánimo y una apariencia jovial, no se ve afectado por los años.»

*Charaka Samhita Vol. 1, Sutra 88-89*

## **Los extraordinarios beneficios del ABHYANGA...**

...y la efectividad de la terapia Pancha Karma fueron ya descritos en antiguos registros. De acuerdo a una cita del Charaka Samhita (alrededor de 400 AC), uno de los antiguos textos clásicos de la enseñanza del Ayurveda (Capítulo 16, Sutra 17-19):

«En una persona cuyo sistema digestivo ha sido limpiado y purificado, el metabolismo es simultáneo, la enfermedad es reducida, y la salud normal es mantenida. Los órganos de los sentidos, mente, intelecto y complexión mejoran; fortaleza, buena nutrición, progenie saludable y potencia son los resultados. Los síntomas de la vejez no aparecen fácilmente y la persona tiene una larga vida y libre de desórdenes. Por esta razón, la terapia de eliminación debería llevarse a cabo correctamente y en el tiempo adecuado.»



En este sentido, El tratamiento Pancha Karma en nuestro centro de salud es realmente un método único de tratamiento para la revitalización, rejuvenecimiento, prevención y cura. Entre otras cosas consideramos como nuestra responsabilidad llevar a cabo los tratamientos Ayurvédicos en su forma autentica, permitiendo así la obtención del máximo beneficio.

**Abhyanga** es el nombre del tratamiento con aceite sincronizado, ajustado a cada individuo. Durante Abhyanga dos terapeutas simultáneamente masajean suavemente al paciente, en una manera establecida. Las damas son tratadas por terapeutas femeninas; caballeros por terapeutas masculinos.

Abhyanga remueve de los tejidos del cuerpo aquellas toxinas y productos de desecho que ya han sido disueltas por los procedimientos anteriores.

Abhyanga es llevada a cabo en silencio, lo que ayuda a armonizar las funciones del cuerpo. Silencio y descanso son componentes importantes en el proceso de activación de los propios mecanismos de autocuración del cuerpo.

El masaje Abhyanga usa esencias herbales y contiene ingredientes especialmente recolectados para cada individuo. Estos ingredientes son preparados juntamente con aceites calmantes, en nuestro propio cuarto de aceites.



### **Vishesh**

Este es un masaje de cuerpo completo ejecutado por dos terapeutas aplicando extra presión. Sirve para relajar profundamente los músculos, y estimula poderosamente la circulación en los tejidos.



### **Garshan**

Un masaje con guantes de seda pura, creando fricción en la superficie de la piel e incrementando la circulación en el cuerpo. Promueve la pérdida de peso y elimina impurezas atascadas que podrían causar problemas tales como celulitis. Garshan es seguido por un masaje con aceite.



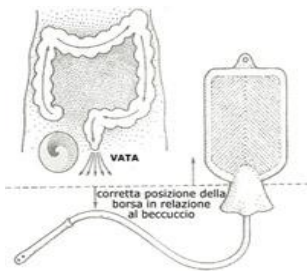
### **Pizhichill**

Pizhichill es uno de los tratamientos especiales, se encuentra a la mitad entre masaje y tratamiento por calor. En este así llamado “tratamiento de Reyes” un suave masaje sincronizado es llevado a cabo bajo un constante flujo de aceite herbal caliente. Este tratamiento es altamente apreciado por nuestros huéspedes y produce buenos resultados en casos de problemas articulares y tensión muscular.



## Svedana

Los masajes con aceite son seguidos frecuentemente por un baño de vapor con hierbas medicinales especialmente seleccionadas. Esto dilata los vasos sanguíneos y por lo tanto ayuda a la detoxificación del sistema. El término Svedana incluye muchas diferentes formas de tratamiento por calor. El calor puede ser seco o húmedo, aplicado localmente o en todo el cuerpo.



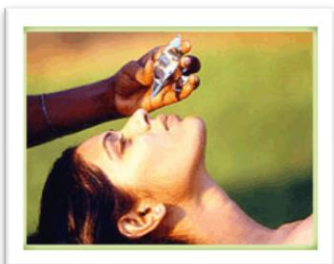
## Basti

Al final de cada día, después que las impurezas de diferentes partes del cuerpo han sido removidas y vertidas al tracto intestinal, el paciente recibe un Basti. Estos suaves tratamientos limpiadores internos usan ya sea aceite herbal caliente o coccciones herbales en agua como base para eliminar las impurezas del tracto intestinal. Este es uno de los aspectos más importantes del tratamiento. Los textos Ayurvédicos dicen que solamente por Basti, 50% de las enfermedades pueden ser reducidas.



## Shirodara

Un tratamiento relajante para la cabeza, en el cual un chorro de aceite templado fluye uniformemente sobre la frente; dura cierto tiempo. Shirodara es administrado en absoluto silencio llevando a una profunda relajación y un estado balanceado de descanso de la mente y el cuerpo. Hombres y mujeres de la misma forma lo experimentan como un punto alto de las aplicaciones del Pancha Karma.



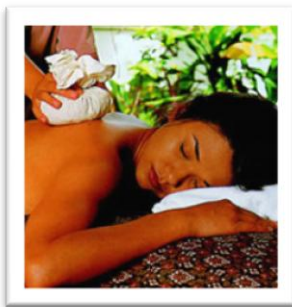
## Nasya

Inflamaciones de los senos nasales, disturbios de memoria o sonidos irritantes en el oído (p.e. tinitis) son situaciones problemáticas que pueden ser mejoradas aplicando Nasya. A través de masajes en la cabeza, hombros y cuello, inhalaciones y compresas son las bien balanceadas técnicas de esta altamente efectiva terapia. Un beneficio adicional de la terapia Nasya, de acuerdo al Ayurveda, se dice que fortalece la mente y el intelecto.



### Netra Tarpana

El mundo de hoy está saturado con estímulos ópticos y nuestros ojos pueden frecuentemente sobreesforzarse, creando un efecto adverso en nuestra visión y actividad cerebral. El tratamiento Netra Tarpana tiene un efecto relajante sobre los ojos y los tejidos alrededor. Se le realiza juntamente con un masaje facial y nuestros huéspedes lo encuentran agradable y relajante.



### Pinda Sveda

Pequeñas fundas de lienzo llenas con una mezcla herbaria especialmente preparada son aplicadas localmente para aliviar el dolor. Juega un rol adicional en este tratamiento el uso de los altamente efectivos aceites herbales que son especialmente seleccionados por el doctor para las partes doloridas del cuerpo. El efecto de los extractos herbales es aliviar el dolor, así como también relajar y reconstruir el área afectada.

**NOTA:** Para saber más acerca de las terapias y tratamientos ayurvédicos, visite nuestro sitio web (<http://www.AyurvedaTotal.com>). Incluso, podrá realizar un test gratuito para determinar su tipo constitucional.