



INDIA

RETIRO DE AYURVEDA

En sánscrito significa 'ciencia de la vida'. Basada en la concepción de la salud como la armonía entre el cuerpo, la mente y el espíritu, la medicina ayurvédica se viene practicando en el país desde hace más de 5.000 años. En su bellissimo estado sureño de **KERALA**, centros perfectamente homologados abren sus puertas para un retiro holístico.



EN INDIA LA medicina ayurvédica está tan arraigada que cuando se va al médico se sobreentiende que se va a visitar a un profesional de esta disciplina. Si lo que se pretende es ser atendido por un médico occidental, habrá que especificarlo para evitar confusiones. A pesar del creciente interés por el ayurveda en Occidente, a este lado del mundo no deja de considerarse una medicina alternativa. En el subcontinente, sin embargo, se trata de una ciencia perfectamente reglamentada que se imparte en cerca de trescientos colegios universitarios repartidos por el país y que exige cinco años y medio de estudios.

Uno de sus principios más sorprendentes es que no es preciso estar enfermo para entregarse a un tratamiento de este tipo. De hecho, en esta medicina tradicional que lleva más de 5.000 años practicándose en la India no contempla enfermos sino personas que han perdido su armonía, de ahí que restablecer el equilibrio entre lo emocional y lo estrictamente corporal, así como prevenir la enfermedad y conservar un estilo de vida saludable a largo plazo, sea el objetivo de sus saberes.

KERALA ES EL principal destino de quienes buscan un tratamiento ayurvédico, con desde hospitales hasta *resorts* de cinco estrellas que dispensan esta modalidad de medicina que ataja no ya las consecuencias sino las causas del malestar valiéndose de los efectos terapéuticos de los masajes, los preparados con las hierbas que crecen abundantemente por esta región del sur

de la India y su clima tan húmedo, sobre todo durante los meses del monzón. Todo ello, acompañado de unos ejercicios y una dieta a la medida, así como de prácticas con beneficios incuestionables como la meditación y el yoga. Sacudirse el estrés y sus secuelas es el motivo que atrae a la mayoría de los occidentales hasta la infinidad de centros ayurvédicos que se esparcen por toda Kerala, aunque también es posible entregarse en ellos a un programa de belleza, de rejuvenecimiento o de adelgazamiento en un entorno de silencio y reencuentro con uno mismo.

EL RECONOCIMIENTO PREVIO a todo tratamiento ayurvédico no deja de resultar exótico. En lugar de análisis o radiografías el doctor, que en ocasiones también está titulado en medicina occidental y en los centros a los que suelen acudir los extranjeros hablará normalmente inglés, se afana en anotar aspectos como la complexión corporal, el color de la lengua, las manchas del iris, el estado de la piel y el cabello o la cadencia del pulso. Con un minucioso cuestionario, en el que se indaga en aspectos tan dispares como la forma de dormir o si se fue feliz en la infancia, se trata de descifrar qué composición o *prakriti* tiene cada persona para conocer su *dosha* dominante, es decir, a cuál de los diez modelos psicofísicos que contempla la filosofía ayurvédica se pertenece. Tras el diagnóstico, dependerá del paciente lo estrictamente que quiera seguir las prescripciones, ya que en función de ello podrá combinar el trata-

miento con unas vacaciones al uso por esta bellissima porción del país o, por el contrario, consagrarse en exclusiva a un régimen de vida bastante exigente durante los, como mínimo, diez días que conlleva hacer una cura a fondo.

AL AMANECER Y todavía en ayunas, la jornada comienza con una sesión de yoga para, tras el desayuno, arrancar con el tratamiento. Durante los primeros días habrá que purgar el cuerpo para purificarlo y liberarlo de toxinas para así poder avanzar con el resto de un proceso en el que el organismo irá progresivamente regulando sus funciones. Se emplearán distintos tipos de masajes con aceites esenciales, aplicaciones de frío o calor, infusiones prescritas específicamente para cada tipo de individuo, una dieta también personalizada –por supuesto aquí vegetariana y con quizá unos pocos días de ayuno al comenzar–, ejercicio, baños y exposiciones al aire fresco. El aprendizaje de ciertas rutinas de higiene, de alimentación, de pensamientos positivos y de conocimiento del cuerpo y lo que para él es adecuado en cada estación del año permitirá mantener la salud a largo plazo una vez de vuelta a casa.

Arriba, el hotel Somatheeram, uno de los pioneros en dar a conocer la ciencia ayurvédica entre los viajeros internacionales, que ofrece tratamientos para sacudirse el estrés o someterse a un programa de belleza, rejuvenecimiento o adelgazamiento en un entorno de silencio.