

ELI MUÑOZ

MEREZCO SANAR



ELI MUÑOZ



MEREZCO SANAR

Manual práctico de Ayurveda para una vida plena y saludable



Ayurveda
urbana

Sanar. Enrichir. Crea tu Vida. Ayurveda

Vikruti: tu desbalance

Hasta ahora hemos visto que:

- Estamos formadas por 5 elementos
- Que se organizan en 3 doshas
- Que cada una tiene una naturaleza única (Prakruti) que **no cambia**

Y que si vivimos respetando esa naturaleza, en armonía con el tiempo, el ambiente y los sentidos, entonces viviremos con equilibrio, energía, claridad y salud.

Pero si nos alejamos de ella, por hábitos que no nos van bien, la armonía se rompe.

Y aparecen malestares.

Si eso continúa, se convertirán en síntomas.

Y si seguimos, en enfermedades o condiciones crónicas difíciles de revertir.

La buena noticia es que todo desequilibrio puede restaurarse.

Puedes reconstruirte desde la conciencia, la responsabilidad y el amor hacia ti misma.

¿Qué es Vikruti?

La palabra Vikruti significa **alteración**.

Es el momento en el que **tu naturaleza original deja de funcionar en equilibrio**.

Aún no es una enfermedad, pero **ya es una señal clara** de que algo no va bien.

Y ahí es donde Ayurveda actúa: **detectando el desbalance antes de que sea una enfermedad**.

¿Cómo empieza un desbalance?

Dijimos que todo el tiempo estás intercambiando elementos con tu entorno.

Ese intercambio se da a través de tus cinco sentidos.

Si lo que entra no es compatible contigo,

si vives en automático, sin conciencia de lo que necesitas,

si tus hábitos no respetan tu naturaleza...

empiezas a acumular cualidades que **te sacan de balance**.

Cualquier desbalance, desde el más mínimo hasta el más crónico inicia siempre por nuestros hábitos y se manifiesta en nuestra digestión o agni.

El primer lugar donde se manifiesta el desequilibrio es en tu **digestión**.

Digerir no es solo procesar alimentos:
es elegir, transformar, asimilar, integrar todo lo que vivimos.
Si tu agni se desequilibra,
todo lo demás se moverá también.

¿Qué crea el desbalance?

A continuación, te dejo una lista clara y detallada.
Puedes leerla como un mapa. No para asustarte, sino para que **te conozcas** y empieces a **decidir diferente**.

1. Tus hábitos

La repetición de elecciones desalineadas a tu naturaleza creará un desbalance alejándote cada vez más de tu centro. Si no sabemos cuál es nuestra naturaleza y/o no seguimos estos lineamientos, nos desequilibraremos.

2. Alimentación

Cada persona **debe** comer según lo que puede digerir, acorde a su naturaleza, edad, clima y estación. Si comemos sin tomarlo en cuenta, generaremos un desbalance. Tu alimento puede ser medicina... o tu principal causa de enfermedad.

3. Sueño

Dormir es un pilar para la salud física y mental y debe ser tan personalizado que se convierta en medicina preventiva y sanadora. No todos debemos dormir lo mismo ni a las mismas horas, pero **dormir bien** es vital. Dormir a las horas adecuadas es sanador.

4. Estaciones

Cada estación incrementa un dosha. Si no lo previenes, ese dosha te desequilibra. Para evitarlo son necesarias las limpiezas estacionales y el cambio de hábitos según nuestra naturaleza.

5. Edad

Un dosha predomina en diferentes edades de nuestra vida: Kapha en la infancia, Pitta en la adultez, y Vāta en la vejez. Hay que acompañar los cambios con inteligencia.

6. Horarios

Vivir en sincronía con tu reloj biológico y en conexión con el sol y la luna, es uno de los secretos del verdadero bienestar. Ir en contra altera tu digestión, tus hormonas, tu mente, tus emociones, tu descanso, tu energía y tu salud.

7. Ejercicio

La actividad física es necesaria, sí, pero de acuerdo a tu naturaleza, en el horario, en la cantidad, intensidad y estaciones adecuadas.

8. Sexo

Tener demasiado o en horas inadecuadas puede debilitar tu resistencia e inmunidad.

9. Mente y emociones

Si la mente está sobreactiva o poco activa, con pensamientos o emociones repetitivas, si no logra mantenerse en el presente, generará un desbalance.

10. Hierbas, suplementos y complementos

Si le damos a nuestro cuerpo "nutrición" que no requiere o no puede digerir, creará un desbalance además de bloqueos.

11. Relaciones

Los seres también impactan tu equilibrio.

Rodéate de quien te haga sentir en paz y segura.

12. Falta de sentido y dirección en la vida

No saber hacia dónde vas o para qué vives genera vacío, desbalance.

13. Viajes

Los viajes constantes, con todos los cambios y el estrés que conllevan, te desequilibran.

Sobre todo aquellos que son por aire y con cambios de horario.

14. Cambios hormonales

La pubertad, la menopausia o la andropausia son momentos de transición química.

Hay que sostenerse con más conciencia.

15. Cirugías

Pasar por una operación es una situación intensa para el cuerpo y mente.

Necesitan preparación, cuidado y recuperación adecuada para no desequilibrarnos.

16. Cambios fuertes en la vida

Separaciones, duelos, pérdidas, cambios de ciudad o trabajo...

Incluso eventos positivos, como casarte o tener un hijo o lograr algo que deseas, puedes desbalancearte sino los diriges bien.

17. Tránsitos astrológicos

Sí, los planetas nos mueven. Lo creas o no. Pero tu cuerpo y mente sí lo sienten.

18. Tu propia naturaleza

El dosha que más tienes, es el más fácil de sacar de balance.

Y muchas veces coincide con lo que más te gusta hacer (aunque no te haga bien).

19. Hábitos que aumentan otros doshas

No solo se desequilibra tu dosha predominante.

Si llevas un estilo de vida con las características de otro dosha ése te desequilibrará haciéndote sentir fuera de lugar en tu propio cuerpo y vida.

20. Tiempo

El simple paso del tiempo puede desbalancearte.

Pero con conciencia y balance, también nos vuelve sabias.

Todo se resume en tres focos de atención:

- Tus **sentidos**
- Tu **mente**
- Tu **tiempo**

Si los cuidas, si los observas con amor,
te mantendrás en balance por mucho más tiempo.

Prakruti vs Vikruti

Prakruti es QUIÉN ERES

Vikruti es CÓMO ESTÁS AHORA

en caso de que tengas desbalance.

Tu identidad vs tu estado actual.

Y si no te estás sintiendo tú...

probablemente tu Vikruti está gritando.

Escúchalo.

¿Qué hacer con esta información?

No te vayas corriendo a buscar listas “para tu dosha”.

La mayoría de los test que hay allá afuera no distinguen entre tu naturaleza y tu desequilibrio.

Y eso puede confundirte —y enfermarte más.

Por ejemplo:

si tienes insomnio y estreñimiento y un test dice que eres Vāta,

podrías pensar que necesitas comida dulce, más pesada, menos movimiento...

Pero si en realidad **no eres Vāta**, terminarás subiendo de peso, sintiéndote más lenta y deprimida...

y tu insomnio seguirá ahí.

No.

Ayurveda **sí funciona**.

Pero necesita que seas precisa.

Y que **te observes con verdad**.

¿Qué es más urgente?

Tratar tu **desequilibrio**.

Tu Prakruti te da dirección, pero tu Vikruti necesita atención inmediata.

Tu naturaleza se desequilibra en el momento en que empieza el desbalance, por eso no te sientes “tu” y en eso hay que concentrarse.

Una vez equilibrada, volverás a tu naturaleza con más fuerza y claridad.

Recuerda:

Tener una naturaleza específica no te enferma, no te genera malestares ni enfermedades.

Siempre que hay una molestia hay un desequilibrio.

¿Cómo lo explico sencillo?

Es como si encontraras un animal desconocido herido.

Lo tomas y lo llevas a un médico.

Él se da cuenta que tiene una infección fuerte, fiebre y necesita una intervención pronta.

¿Qué será lo más importante?

¿Saber qué animal es, su sexo, edad o tratarlo? **Ambas.**

Saber qué animal es nos dejará claro qué se puede hacer y qué no, sin embargo, salvarlo es lo primordial.

Lo mismo contigo.

Conocer nuestra naturaleza es fundamental.

Pero trabajar con el desequilibrio es VITAL.

Primero estabilízate.

Después, camina en tu centro.

Vamos a descubrir tu Vikruti

Llena el cuestionario que sigue con lo que has sentido y vivido el último mes.

Elige varias respuestas si aplica.

Suma los totales por columna.

Asigna un número 1 al resultado más bajo, 2 al medio y 3 al más alto.

Compara con tu Prakruti.

Sino hay desbalance el resultado debería ser 0 0 0.

Pero si no es así (aunque hayas tenido una sola respuesta en toda la tabla), quiere decir que hay un desbalance del que hay que hacerse cargo antes de que avance.

Cuestionario Vikruti

	Vāta	Pitta	Kapha
Hambre	Irregular, disminuyendo cada día.	Incrementada, si no comes sientes acidez.	Baja, poca, incluso náusea. Pero por la noche tienes muchas ganas de comer.
Heces	Estreñimiento, constipación, gases, distensión. Días incluso sin evacuar, horarios irregulares.	Sueltas, ácidas, olor fuerte, pueden ser urgentes y frecuentes.	Pesadas, mucha cantidad, con moco, lentas, pegajosas, mal olor, pálidas.
Orina	Poca cantidad, alta frecuencia, oscura.	Amarilla, ácida, caliente, arde.	Pálida, blanquecina .
Sudor	Poco o nada.	Muy abundante, mal olor, picazón, ácido, salado.	Moderado, sudor frío, olor a humedad.
Piel	Seca, áspera, agrietada, morada, arrugas nuevas, puntos negros.	Irritada, enrojecida, inflamada, caliente, grasosa, sensible, acné, manchas.	Fría, húmeda, muy grasosa, poros muy grandes, pústulas, hinchada.
Cabello	Seco, esponjoso, delgado, se rompe con facilidad, no crece.	Más canas, caída abundante.	Grasoso, olor fuerte, crece rápidamente.
Articulaciones	Secas, truenan, hiperelasticidad, desgaste, rígidas, inestables, dolor al moverse.	Inflamadas, calientes, sensibles al contacto.	Hinchadas, frías, húmedas, exceso de líquido, mejoran al moverse.
Temperatura corporal	Más baja, más frío aún en climas cálidos, sobre todo en pies y manos.	Incrementada, mucho calor, bochornos.	Más fresca, húmeda, sobre todo en partes redondas como senos, nalgas, abdomen.
Peso	Disminuido sin buscarlo.	Tiende a fluctuar: sube y baja fácilmente en pocos días.	Aumentado, sobre todo en volumen. Difícil de perder.

	Vāta	Pitta	Kapha
Sueño	Interrumpido, 4 a 5 horas por la noche, sin descanso y despierta fácilmente.	Desvelos, despierta por calor en la noche, bruxismo.	Duerme mucho, más de 8 horas e incluso durante el día, sensación de cansancio y pesadez durante el día.
Energía	Picos altos por poco tiempo que caen a baja energía.	Mucha energía que se consume y se cae en burnout o agotamiento crónico.	Baja, pesadez y flojera durante el día, apatía.
Dolores	Espalda baja, ciática, nervios. Incrementa con el movimiento y puede ser intenso.	Ardor e inflamación, digestivo, irritante. Migraña.	Dolor sordo y continuo, profundo. Congestión, bloqueos.
Sentidos	Tinnitus.	Ojos sensibles.	Nariz congestionada.
Emociones	Ansiedad, preocupación, soledad, vacío, aislamiento, ataques de pánico.	Enojo, molestia, desesperación, irritabilidad, frustración, ira.	Apego, dependencia, tristeza, depresión, baja expresión.
Resultados			
Por dosha			

Tarea 6 / Prakruti y Vikruti

Anota en esta tabla tu naturaleza y desbalance para que tengas claridad, con la siguiente información, de cómo regresar a tu equilibrio personal.

Prakruti	Vikruti