



Escuela de Ayurveda de California

Trayendo el conocimiento de Ayurveda al Occidente

El Dr. Marc Halpern es uno de los pioneros de la medicina ayurvédica en Occidente y es considerado como un gran profesional y maestro de la medicina ayurvédica en Occidente. Es el fundador del California College of Ayurveda y visitará a Colombia en enero 2013 para la publicación de la versión en español de su libro ¿Cómo sanar su vida? Lecciones en el camino de Ayurveda.

¿Qué cree que hace tan atractivo el Ayurveda?

Ayurveda es el sistema más completo y mejor desarrollado de salud natural en el mundo. Es uno de los pocos sistemas de medicina que comprende al paciente a nivel del cuerpo, la mente y la conciencia. Cada uno de nosotros, intuitivamente, quiere un profesional que realmente entienda quiénes somos y por qué estamos enfermos en el nivel más profundo. Ayurveda nos ofrece esto.

¿Cuáles son las ventajas de Ayurveda en comparación con otras formas de medicina?

Ayurveda es mucho más eficaz que la medicina occidental en el manejo de enfermedades crónicas del cuerpo y de la mente. Además, Ayurveda es completamente seguro si se practica de la manera correcta. Los medicamentos ayurvédicos tienen pocos o ningún efecto secundario. Más importante aún, el Ayurveda le da al paciente el poder: por medio de ajustes en el estilo de vida este toma el control sobre su propio proceso de curación.

¿Cuál es la conexión entre Yoga y Ayurveda?

Ayurveda es el lado de medicinal del Yoga. El Yoga proporciona una base sólida para la curación de la mente a través de la relajación profunda y el uso del ejercicio consciente. Ayurveda expande el potencial del Yoga para curar el cuerpo utilizando la dieta, el estilo de vida y las medicinas a base de hierbas.

En su libro más reciente “¿Cómo sanar su vida?” usted habla de cómo el mal uso de los sentidos es una de las causas de la enfermedad. ¿Cómo podemos comenzar a utilizar nuestros sentidos de manera más apropiada?

Cada persona necesita orientación y apoyo para realizar cambios en la forma en que vivimos nuestras vidas. Ese es el papel del Profesional y el Especialista de Salud Ayurveda. El proceso se inicia mediante la comprensión de quién es usted como un individuo único y cómo utilizar sus sentidos correctamente. Nada es correcto para todos, pero todo puede ser correcto para una persona. Lo que es correcto para una persona no necesariamente lo es para otra. Un practicante de Ayurveda le ayudará a aprender lo que es correcto para usted y luego le proporcionan apoyo para vivir en consecuencia. El cambio real es un proceso lento de aprendizaje y de práctica. Su profesional está allí para ser su entrenador y usted mismo es su propio maestro.



Escuela de Ayurveda de California

Trayendo el conocimiento de Ayurveda al Occidente

¿Cómo se puede integrar el Ayurveda en el estilo de vida de un principiante? ¿Tiene algunos consejos?

Hay algunas prácticas simples que son universales, como tomar una taza de agua tibia en la mañana. Esto ayuda a mantener limpio el sistema digestivo. Otra práctica importante es comer alimentos mientras se está sentado, evitando todo tipo de distracción. Es importante ser capaz de concentrarse en la comida y masticar adecuadamente. Estas prácticas ayudan a la digestión y son muy importantes.

¿Qué le llama la atención sobre Colombia?

Uno de mis estudiantes y egresado de nuestra Escuela de Ayurveda, Santiago Suárez, vive en Colombia. Él es un muy buen maestro y profesional de Ayurveda. Es el Director para Latinoamérica de la Escuela de Ayurveda de California. Él está ayudando a que Ayurveda crezca, no solamente en Colombia sino en toda América Latina. Santiago me ha pedido que venga y comparta el conocimiento de la curación a través de Ayurveda con todos ustedes.

¿Qué piensa usted sobre el futuro de Ayurveda en Colombia y en América Latina?

Ayurveda está creciendo muy rápido. Más y más personas están mirando hacia alternativas holísticas. Ayurveda es la forma más completa de medicina holística que se practica en el mundo hoy en día. Creo que el futuro es muy brillante.

El Dr. Halpern es uno de los pocos occidentales reconocidos en Occidente e India como una autoridad en medicina ayurvédica; recibió el reconocimiento como mejor Médico de Ayurveda por el gobierno de la India. Es un pilar en el desarrollo de la profesión en los Estados Unidos, siendo co-fundador de la asociación nacional y del estado de California. El Dr. Halpern, es Doctor en Quiropráctica con posgrado en medicina holística y profesor de Yoga Sivananda.

Ha publicado artículos en casi todas las revistas y boletines de Yoga y Ayurveda y ha sido mencionado en muchos periódicos importantes, incluyendo el New York Times y Los Angeles Times, y programas de televisión como 60 minutos de Mike Wallace. Es autor del reconocido libro *¿Cómo sanar su vida? Lecciones en el camino de Ayurveda*, disponible en español a partir de enero de 2013.