



Basti Ayurvédico: Calor y Nutrición para el Equilibrio

La Terapia de Basti emerge como un rito de nutrición y calor, donde un baño tibio, infusionado con aceites, leche o decocciones especiales, se aplica en áreas específicas utilizando un anillo de harina como represa. Este ancestral método terapéutico, con duración entre 20 y 30 minutos, se revela como un arte que restablece el equilibrio y despierta la atención de la energía pránica en la zona tratada.

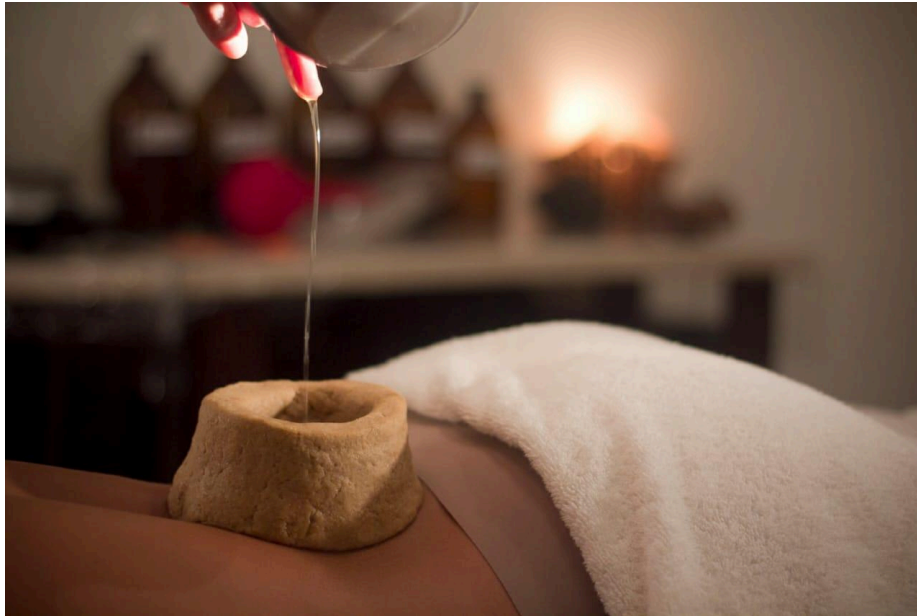
Procedimiento y Efectos Terapéuticos:

El Basti implica sumergir una parte específica del cuerpo en una mezcla de nutrientes cálidos y curativos. La represa, actuando como una lupa, libera la tensión pránica, ofreciendo así una experiencia terapéutica única. Desde el sacro lumbar hasta los ojos, el corazón o las rodillas, cada Basti se adapta a las necesidades individuales, aplicando calor y nutrición precisos.

Indicaciones y Beneficios Específicos:

1. **Basti Lumbar:** Ideal para dolores crónicos de espalda baja y constipación, este basti equilibra principalmente a Vata dosha y se recomienda coordinar varias sesiones para un efecto más profundo. También puede resultar eficaz para dolores agudos de espalda de naturaleza Pitta, provocados por inflamaciones de los nervios.

2. **HRD/Uro Basti (Corazón):** Abordando desafíos físicos y emocionales del corazón, este basti alivia desde la angina de pecho hasta la incapacidad para dar o recibir amor, duelos y emociones como la ansiedad y enojos profundos.
3. **Netra Basti (Ojos):** Una terapia beneficiosa para la fatiga ocular y trastornos visuales como la conjuntivitis, resequedad entre otros, utilizando ghee y hierbas para potenciar su efectividad.



4. **Basti de Tiroides:** Recomendado para desbalances de la tiroides y síntomas como habla excesiva o problemas de expresión.
5. **Basti de Ombligo:** Dirigido a regular el sistema digestivo, proporcionando equilibrio en el centro del cuerpo.
6. **Basti de Pelvis:** Para desórdenes en el sistema reproductivo, este basti apoya la salud y el funcionamiento adecuado.
7. **Basti de Rodilla:** Tratamiento para problemas articulares en las rodillas, desde rigidez hasta apoyo en recuperación de lesiones.
8. **Basti de Glándulas Suprarrenales:** Actúa en casos de deficiencia del sistema renal, revitalizando las glándulas suprarrenales.

Contraindicaciones y Consideraciones:

Aunque la Terapia de Basti es versátil, se desaconseja en casos de **fiebre** y durante el **periodo menstrual**. La experiencia se potencia al combinarla con un Masaje Abhyanga previo.

En resumen la Terapia de Basti va más allá de un tratamiento; es un **viaje hacia la nutrición y el calor** específicos, restableciendo el equilibrio en áreas determinadas. Desde la sabiduría ancestral de Kerala, esta técnica revela su poder transformador, liberando la tensión pránica y despertando la armonía en el cuerpo, la mente y el espíritu.