

- Medio: Mi Herbolario
- Fecha: 7 abril 2020
- Título: ¿Cómo el Ayurveda sirve a la sociedad en tiempos de pandemia?
- Autor: Mi Herbolario
- Cita: COFENAT
- Experto: Irene Sierra Marcos
- Foto:



INICIO

MI HERBOLARIO ▾

ACTUALIDAD

ARTÍCULOS

NOVEDADES

Se encuentra en:  Inicio / Actualidad

 Noticia del: **07-04-2020**

¿Cómo el Ayurveda sirve a la sociedad en tiempos de pandemia?

Irene Sierra Marcos es directora de la Escuela de Ayurveda Ágüi (Escuela de Vida) y vive en Sierra Nevada, en un lugar hermoso llamado "Finca la Furriola" (www.fincalafurriola.es). Un lugar de vida sencilla, de permacultura e investigación en ciencia, arte y naturaleza. También es responsable de la **Comisión de Investigación en Ayurveda de Cofenat**.

"Desde niña me he sentido muy conectada con la naturaleza y con el universo, es por ello que estudié la licenciatura de Física, para entender bien las leyes naturales. También amplié mis conocimientos y experiencia en Reiki-Do, reflexología podal, fitoterapia, terapia Craneosacral, Biodinámica y diferentes técnicas de conocimiento de la naturaleza humana, hasta que en el año 2004 apareció en mi vida el Ayurveda, fascinándome por su sencillez y su profundidad".

Mirando atrás en el tiempo, aclara Irene Sierra, me doy cuenta de que he abierto un camino para el conocimiento del **campo energético humano y de cómo antiguas tradiciones nos reportan técnicas sencillas y muy efectivas en el día a día**, tanto a nivel sutil como corpóreo: alimentación, masaje, fitoterapia, yoga, meditación, pranayama... ¡El Ayurveda es enorme!

Esta antigua filosofía procede de India y abarca el conocimiento de la naturaleza y del ser humano como parte de ella. Está regido por las mismas leyes que en occidente explicamos en Física. **El Ayurveda cuenta con varios miles de años de historia** y experimentación, por ello aporta una sabiduría inmensa de forma muy cercana, afirma Irene Sierra.

Ayurveda significa literalmente "ciencia de la vida" y, "como científica experimentada en este campo, quiero compartir varios artículos que puedan ayudarte a vivir este periodo de la manera más sencilla y renovadora posible".

- Link:
<https://miherbolario.com/actualidad/noticias/799/como-el-ayurveda-sirve-a-la-sociedad-en-tiempos-de-pandemia>

- Texto

Se encuentra en:  Inicio / Actualidad

 Noticia del: **07-04-2020**

¿Cómo el Ayurveda sirve a la sociedad en tiempos de pandemia?

Irene Sierra Marcos es directora de la Escuela de Ayurveda Ágüi (Escuela de Vida) y vive en Sierra Nevada, en un lugar hermoso llamado "Finca la Furriola" (www.fincalafurriola.es). Un lugar de vida sencilla, de permacultura e investigación en ciencia, arte y naturaleza. También es responsable de la **Comisión de Investigación en Ayurveda de Cofenat**.

"Desde niña me he sentido muy conectada con la naturaleza y con el universo, es por ello que estudié la licenciatura de Física, para entender bien las leyes naturales. También amplié mis conocimientos y experiencia en Reiki-Do, reflexología podal, fitoterapia, terapia Craneosacral, Biodinámica y diferentes técnicas de conocimiento de la naturaleza humana, hasta que en el año 2004 apareció en mi vida el Ayurveda, fascinándome por su sencillez y su profundidad".

Mirando atrás en el tiempo, aclara Irene Sierra, me doy cuenta de que he abierto un camino para el conocimiento del **campo energético humano y de cómo antiguas tradiciones nos reportan técnicas sencillas y muy efectivas en el día a día**, tanto a nivel sutil como corpóreo: alimentación, masaje, fitoterapia, yoga, meditación, pranayama... ¡El Ayurveda es enorme!

Esta antigua filosofía procede de India y abarca el conocimiento de la naturaleza y del ser humano como parte de ella. Está regido por las mismas leyes que en occidente explicamos en Física. **El Ayurveda cuenta con varios miles de años de historia** y experimentación, por ello aporta una sabiduría inmensa de forma muy cercana, afirma Irene Sierra.

Ayurveda significa literalmente "ciencia de la vida" y, "como científica experimentada en este campo, quiero compartir varios artículos que puedan ayudarte a vivir este periodo de la manera más sencilla y renovadora posible".

Este primer artículo trata de la **Meditación**. Una herramienta sencilla, al alcance de todas las personas y con un enorme potencial transformador. "No necesitas conocimientos previos, pues es parte de tu propia naturaleza".

Evidentemente, señala Sierra, si nunca has meditado o si te encuentras en una situación de estrés, te será más sencillo meditar con el acompañamiento de una persona que te guíe con palabras de aliento y calma. Es por ello que he creado **un grupo de meditación a través de WhatsApp al que te puedes unir hasta el 24 de abril**. Se llama **Meditación Activa 40 días**. Aquí tienes el enlace de uno de los grupos y también el enlace de un grupo de Facebook donde compartimos sensaciones, fotografías, reflexiones... Estás invitad@. **Es gratuito**.

<https://chat.whatsapp.com/HGe6U9RmCqu4pyAilu3331>

<https://www.facebook.com/groups/208864263517205/>

"Mi intención también es subir todos los **audios a YouTube, con sonidos de la naturaleza**, para que puedas disfrutar de estas 40 meditaciones desde el día en que lo elijas. Os mantendré informad@s y puedes contactar conmigo a través de irenelafurriola@gmail.com

Ante vivencias de tanto sufrimiento y con la necesidad de quedarnos en nuestras casas para contener la pandemia, esta técnica se vuelve fundamental. Paramos **un ratito a relajar el cuerpo, a sentir la respiración, a aquietar la mente**...Generar un espacio seguro y apacible dentro de ti en el que puedas escuchar tus emociones y permitir que se armonicen. Cultivar paz y calma, explorar tu mundo interno y cómo, a través de él, puedes sentir la conexión con todo lo que te rodea, generar recursos para sentirte bien y poder ayudar a otras personas...

Si ya tienes una práctica consolidada y te apetece, por favor, compártela con otras personas, eso a ti también te puede ayudar mucho. Si no quieres meditar a través de un ordenador o un teléfono móvil, te entiendo perfectamente. Siéntate y fluye.

Es momento de desplegar todo lo que ya sabemos, de **escuchar los mensajes que nos trae la naturaleza** y de apoyar a las personas que lo necesitan. Cuando la humanidad se detiene se abren nuevas posibilidades para construir una sociedad basada en la empatía".