

Ayurveda síntesis

La palabra Ayurveda procede de las raíces sánscritas «ayuh» que significa «vida», y «vidya» o «saber».

La medicina ayurveda nos ayuda a entender la naturaleza para mejorar nuestro estado de salud a nivel físico, mental y espiritual.

Existen 5 elementos que configuran el mundo, y forman parte de cada objeto, cada órgano, cada sistema de nuestro cuerpo .

. -Éter: es el elemento más sutil y está presente en forma de espacio o vacío, en cualquier órgano hueco, separando estructuras.(espacio intercelular, nariz, tráquea, venas, arterias, poros de la piel...)

.-Aire: es el elemento que promueve el movimiento.(latido cardíaco, circulación sanguínea, actividad mental...)

.-Fuego: es el elemento encargado de la transformación y metabolismo.(digestión, termorregulación, transformación sensorial en conocimiento)

.-Agua: es el elemento de nutrición y cohesión. Presente en el cuerpo en forma de fluidos. (saliva, plasma, líquido cefalorraquídeo ..)

.-Tierra: es el elemento que proporciona estabilidad y forma al cuerpo.
(musculatura)

Estos 5 elementos están presentes en el cuerpo humano en forma de energías, llamadas Doshas. Dosha viene de la palabra Dushana que significa «aquél que puede

proporcionar enfermedad o desequilibrio».

Estas tres energías hacen todas las funciones en nuestro cuerpo y en nuestra mente cuando están en equilibrio.

Estas tres energías o humores son una analogía de las tres grandes fuerzas de la naturaleza: el sol, la luna y el aire.

La energía solar se asimila al elemento fuego, representado por pitta dosha.

La energía lunar es fría, y se relaciona con los elementos agua y tierra representado por kapha dosha.

El aire es frío y ligero, y lo relacionamos con el movimiento, representado por vata dosha.

VATA:

Elementos: aire y éter.

Es el líder de todos los doshas. Si tenemos a vata controlado los demás doshas estarán bien.

Vata es movimiento, mueve a pitta y kapha.

Atributos: Frío, seco, móvil, irregular, sutil, ligero, oscuro. Su función: .-Todos los movimientos del cuerpo y la mente .

. -Controla los órganos sensoriales .

. -Elimina los productos de deshecho .

. -Lleva los nutrientes a los tejidos.

lugar principal: Abdomen y lumbares, intestino grueso y tracto urinario.

Mejor tratamiento para vata: enema o basti.
(son con aceites medicados), y tomar ghee
como rasayana natural (Alimento sátvico)

PITTA:

Lo que quema, lo que transforma.

Atributos: Caliente, ligeramente untuoso,
líquido, fluído, penetrante, ligero,
oloroso. Función: Hace transformación y
digestión en cualquier parte del cuerpo.

Lugar principal: intestino delgado,
estómago, ojos, piel, sudor.

KAPHA:

Lo que nutre, lo que da forma en nuestro
cuerpo.

Atributos: Pesado, untuoso, estable, frío,
sólido, lento, húmedo. Funciones: lubricar,
unir, juntar, nutrir.

Lugar principal: Pulmones y corazón
(necesitan más lubricación que otros
órganos), articulaciones y cabeza.

CARACTERÍSTICAS DE LOS DOSHAS.

Tamaño y estructura:

V: Estructura pequeña, delgaditos, caderas
y hombros estrechos, son más asimétricos,
piernas arqueadas, columnas desviadas; les
cuesta ganar peso.

P: Medianos y más equilibrados, simétricos, no le cuesta ni engordar ni adelgazar.

K: Medianos tirando a grandes, caderas y hombros anchos, firmes, tendencia a ganar peso.

Musculatura:

V: músculos secos, muy poca musculatura, se le nota las venas, huesos prominentes, huesos ligeros y pequeñitos.

P: Musculatura laxa, flácida, temperatura corporal caliente.

K: Musculatura grande y fuerte, articulaciones lubricadas, es difícil percibir tendones y venas, extremidades frías, pero no tanto como vata.

OJOS:

V: Ojos pequeños, pestañas cortas y escasas, colores gris, marrón oscuro, azul gris; mirada dispersa y móvil, pestañea mucho por falta de lubricación.

P: ojos medianos, pestañas normales, colores verdes, azules claros, luminosos. Mirada directa y penetrante.

K: Ojos grandes, mucha pestaña, larga y espesa, lubricada, ojos marrones avellana, verdes; mirada apacible y serena.

NARIZ:

V: irregular, pequeña o grande, tabique desviado.

P: finita, puntiaguda, aguileña.

K: Ancha, gruesa.

OREJAS.

V: muy pequeñas, o muy grandes

P: medianas, acordes con la estructura.

K: grandes, con mucho lóbulo.

PELO.

V: seco, o graso en alguna zona, áspero, encrespado, tonos oscuros, tendencia a la caspa, puntas abiertas.

P: pelo normal, o graso, tono más claro, fino, poco pelo, liso, tendencia a la calvicie y canas prematuras.

K: pelo abundante, ondulado, grueso, castaño, lubricado.

UÑAS:

V: finas, frágiles, desiguales, color más grisáceo, se muerde las uñas.

P: blandas y elásticas, resistentes, color rosadito.

K: fuertes, gruesas, anchas, pálidas.

DIENTES:

V: irregulares, torcidos, con cáries, hipersensibilidad al frío, al calor y al dulce. Tendencia a retracción de encías. Color grisáceo.

P: regulares y tamaño mediano. Color amarillo-blanco. Tiende a sangrar las encías. K: dientes grandes, fuertes, blancos, encías sin problemas.

PIEL:

V: Piel seca, sensible, más oscura, se broncean muy fácilmente.

P: Piel suave, sensible al sol (se quema con mucha facilidad), sensible a las sustancias químicas, tiene reacción a las picadas de insectos y plantas, tendencia a manchas, pecas, lunares, color de piel amarillento. Muy poco bello.

K: untuosa, lustrosa, gruesa, mucho bello, pálidos y blanquitos.

PARTE FISIOLÓGICA .

. – **Apetito y digestión:**

V: irregular, hay días con mucha hambre y otros no; tendencia a picar entre comidas, (porque el aire aviva el fuego y hace que tenga hambre). Tendencia a gases que elimina con facilidad. Se le pasa el apetito si no ingiere cuando le da el hambre, sucede por falta de energía.

Horarios de comida muy irregulares. Les suele gustar la comida caliente, caldosa, y la ingesta que más disfruta es la cena. Prefiere las bebidas naturales o calientes. Se olvida de beber agua.

P: buena digestión, potente, rápida, agni fuerte y muy regular. Comen cantidades con gran capacidad de digerir. Horarios muy fijos y muy regulares.

Comen cada 4 horas; si se le pasa la hora de la comida se irritan, se enfadan, les duele la cabeza. Pitta tiene que comer porque no se le pasa el hambre como a vata. Le gusta las comidas más sólidas y más frías, más secas, no tan caldosas. La ingesta que más disfruta es la comida. Bebe mucha agua y prefiere las bebidas frías.

K: Son lentos al comer, no necesitan tanta comida. Sus hábitos para comer son muy regulares, pero también toleran el no comer. Tiene más fuerza y más reservas para aguantar un ayuno. Les gusta la comida sólida y caliente. Disfrutan más el desayuno. Beben líquidos calientes. No beben mucho, pero algo más que vata .

. -Movimiento intestinal:

V: Tendencia al estreñimiento. Puede ir 1 vez al día o ninguna. Heces secas, duras, muchas veces tienen que apretar. Cuando viajan sufren estreñimiento.

P: Regular, de 2-3 veces al día, son heces blandas, y más olorosas.

K: Regular en su hora, 1 vez al día; heces untuosas, no tienen mucho olor .

. -Orina:

V: transparente tirando a oscuro, con burbujas, no hace mucha cantidad pero va muchas veces al día.

P: transparente amarillo-rojizo, con olor fuerte, y gran cantidad. K: orina turbia, color clarito, no tiene olor .

. – Sudor:

V: No suda, sin olor.

P: Suda mucho y con olor.

K: No suda mucho, sin olor .

. – Sueño: (cuando la mente se desconecta de los sentidos)

V: No necesita dormir mucho, sueño muy ligero y poco reparador; se despierta con mucha facilidad. En ocasiones hace curas de sueño de 11 horas seguidas. Sueña varias cosas, temáticas de actividad, volar, correr, estrés, no llegar a un sitio ...

P: Necesita de 6 a 7 horas. Sueño profundo y reparador, se acuerda de los sueños. Peleas o batallas, sueños muy coloridos, muy vivos.

K: necesitan dormir de 8 a 9 horas, con sueño muy profundo y reparador. Sueños tranquilos, sueños con agua, casi no los recuerdan.

V-P son muy nocturnos

K: mas diurno .

. -**Memoria:**

V: capta muy rápido y olvida muy rápido.

P: retiene, y tiene buena memoria, es memoria selectiva (lo que le interesa)

K: Le cuesta captar, pero una vez aprende tiene muy buena memoria a largo plazo .

. - **Concentración:**

V: se dispersa con mucha facilidad, le cuesta estar concentrado durante muchas horas. P: tiene muy buena concentración, pero solo para lo que le interesa.

K: tiene muy buena concentración .

. - **Sexualidad:**

V: Libido irregular. Es el más fantasioso, el que se crea más películas mentales. P: Es el más apasionado, fogoso; el que tiene más deseo y necesita sexo más a menudo.

K: Es el más estable, tranquilo. Es más lento en apasionarse pero la pasión y el acto más duradero. No necesita tanto como pitta .

. - **Menstruación:**

V: Irregular, dolorosa, SPM, no es muy abundante, color marrón oscuro, densa, con tendencia a coágulos, dura de 3 a 4 días, tendencia a tener pinchazos.

Emoción: tristeza.

P: Regular, muy abundante y fluida, color rojo intenso; dura de 5 a 6 días; tendencia a heces sueltas durante la menstruación.

Emoción: irritabilidad.

K: Regular, no tan abundante, dura entre 6 y 7 días, color rosado, se nota más inflamación, pesadez, retención de líquidos.

Emoción: retraída.

CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS:

.- Carácter:

V: ideas muy variables, facilidad para cambiar de opinión, no le gusta ni mandar, ni que le manden, no es nada competitivo.

P: ideas muy fijas y muy rígidas, es el líder, quiere mandar, es muy competitivo.

K: ideas fijas, pero puede llegar a compartir o cambiarlas si le argumentas muy bien; es el perfecto subordinado, no es nada competitivo .

. – Reacción a los cambios:

V: Se adapta muy bien a los cambios.

P: No le gustan los cambios, va a protestar pero se adaptará siempre que le guste. Sino cambiará la situación.

K: No le gustan los cambios, le cuesta muchísimo adaptarse .

. - **Emoción dominante:**

V: miedo y ansiedad. P: ira, irritabilidad.

K: Evasión .

. - **Conflictos:**

V: se enfada super rápido, muy explosivo, pero se le pasa muy rápido y lo olvida. Luego se siente mal por la manera en que se ha comportado.

P: se enfada muy rápido y no se le pasa; hasta que no resuelve el problema no para, porque necesita «aleccionar» a la persona con quien tiene un conflicto. Luego no se siente mal.

K: tarda mucho en enfadarse, aguanta mucho porque no mira hacia el conflicto, no le gusta enfrentarse; cuando se enfada no lo olvida nunca, es rencoroso, no expresa sus emociones, es tímido .

. - **En público:**

V: no se prepara nada, tiene una exposición más dinámica y más irregular. Es más

disperso.

P: muy metódico, muy organizado, y lo argumentará todo.

K: muy metódico y muy organizado, pero es más retraído y más tímido; no expresa emociones .

. – **Creatividad y rutinas:**

V: No soportan las rutinas. Es el más creativo, pero le cuesta llevar sus ideas a término. Le falta disciplina para llevarlas a cabo. Hace mil cosas a la vez.

P: sigue una rutina, pero no las que imponen sino las suyas propias. Es creativo. Termina lo que emprende.

K: Le gustan las rutinas, no es muy creativo, es muy metódico, termina lo que empieza. No puede hacer muchas cosas a la vez. Empieza y termina una cosa, luego hace otra .

. – **Hobbies:**

V: Música, arte, pintura, danza, tecnología

P: Aventurero, descubridor, sibarita.

K: Filosófico, lectura, estudiar, manualidades ...

. – **Ejercicio:**

V-P: necesitan hacer ejercicio de manera

intensa

K: Evita el ejercicio físico .

. – Organización:

V: Desordenado, poca organización.

P: ordenado dentro de su orden, obsesivo con su orden.

K: Ordenado y organizado .

. – Gestión del dinero:

V: Gastador en caprichos, impulsivo.

P: Mueve e invierte cosas de valor.

K: Ahorrador, previsible, pero gasta en buena comida.

Para evaluar una constitución o Prakruti siempre vamos a tener en cuenta primero las características fisiológicas de la persona, es decir, como es su agni, su potencia digestiva; en segundo lugar tendremos en cuenta las características psicológicas, y por último las características físicas. No hay que dejarse engañar solamente con las características físicas porque van a dar un diagnóstico erróneo de la constitución.

MASAJE ABHYANGA:

Este masaje significa «aplicar aceite».

Aplicaremos aceite de sésamo caliente, de primera presión.

A través de un masaje abhyanga vamos a equilibrar Vata dosha, eliminamos la fatiga, mejora nuestro estado de ánimo, fortalece el cuerpo a todos los niveles (físico, mental y espiritual); ayudamos a prevenir otras enfermedades, induce al sueño profundo, porque pacifica la mente y libera el stress, nutre la piel y los 7 tejidos, limpia y rejuvenece, aporta virilidad y fertilidad (Brushya: lo que aumenta shukra dhatu), aumenta la resistencia física y la vitalidad, ayuda a eliminar las toxinas del cuerpo, actúa a nivel apana vayu, elimina la rigidez corporal, ayuda a curar y cicatrizar heridas, aumenta la longevidad y la calidad de vida.

Por Susana Morales

Masaje Ayurveda

Ver en PDF:

http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/07/Ayurveda_masaje.pdf

Ayurveda: Nasya

Nasya es una de las terapias que se usa en el PANCHAKARMA (sistema completo de purificación de la India) .

Se emplea para todas las enfermedades de la región subclavicular, para enfermedades de vata y enfermedades del sistema nervioso.

Es un tratamiento que tiene gran incidencia en nuestra mente, ya que estamos en tiempos muy Vata, con mucho movimiento, y lo que pretendemos con Nasya es calmar nuestro sistema nervioso, disolver la dispersión mental y bajar el Vata elevado.

INDICACIONES:

Insomnio

Otalgia

Tinnitus

Álgias subclaviculares

Problemas de crecimiento de pelo

Enfermedades en la cavidad nasal

Sequedad en la cavidad bucal y nasal

Parálisis facial

Espondilitis cervical

Dispersión mental

Vata elevado

PROCEDIMIENTO:

Poner a calentar aceite de sésamo en un recipiente indicado ; existen unos calentadores de esencias , o también los recipientes de cerámica para hacer “fondue” que utilizan una vela son un buen sistema. El aceite debe estar a una temperatura que el cuerpo pueda tolerar sin quemarse. Con la yema de los dedos extender un poco del aceite ya caliente en frente, nariz, pómulos y barbilla, y hacer una pequeña fomentación (hacer vahos con agua caliente, como cuando se coge un resfriado) . Secar la cara con servilleta de papel. Extender el cuello y tapar una fosa nasal, en la otra fosa nasal poner de 6 a 8 gotas de aceite con un cuentagotas y hacer una inhalación profunda; repetir el mismo proceso en la otra fosa nasal.

Si hay alguna secreción o aceite en la cavidad bucal o garganta se escupe, porque lo que hemos hecho es “limpiar” las fosas nasales y las secreciones son toxina que hemos arrastrado.

Podemos tomar una infusión o agua tibia, nunca fría.

EVITAR:

Agua fría

Exposición inmediata al frío, viento,

polvo.(si fuese asi taparse con bufanda)

Mojarse la cabeza

RESULTADOS:

Sueño profundo

Paz mental

Ligereza en la cabeza

Concentración

Nasya se puede hacer por la mañana al levantarse, por la tarde para seguir concentrados, o por la noche en caso de insomnio.

Si no hay ninguna patología se puede hacer nasya por la mañana como un régimen diario poniendo 2 gotas en cada fosa nasal como prevención .También podemos hacer Nasya sin la fomentación previa, aunque el tratamiento completo es con vahos.

KARNAPOORANA:

Es un tratamiento que consiste en poner aceite caliente en el conducto auditivo;

Es efectivo para enfermedades que afectan a los órganos sensoriales; las personas que practican Karnapoorana con regularidad pueden evitar sordera, rigidez de cuello, dolor de mandíbula, bruxismo...

IMPORTANTE CONTRAINDICACIÓN:

Cuando hay infección de oído con secreciones no hacer el tratamiento.

PROCEDIMIENTO:

Calentar aceite de sésamo; el receptor está estirado con la cabeza ladeada y sin cojín; limpiar previamente el oído con una servilleta de papel. Empapamos un algodoncito en el aceite, sin quemar a la persona estrujamos lentamente el algodón encima del conducto auditivo para que caiga el aceite dentro, esperar el tiempo según la patología; con el mismo algodón introducirlo en el conducto auditivo para que absorba todo el aceite; secar el conducto con una servilleta de papel y dejar puesto un algodoncito como tapón para que absorba restos de aceite del conducto interno. Ladeamos la cabeza hacia el otro lado y repetimos en el otro oído. Dejar los tapones puestos unos minutos. Si el receptor debe exponerse a temperatura fría dejar los tapones puestos hasta que abandone la exposición al frío.

Como régimen diario podemos hacerlo poniendo de 2 a 8 gotas de aceite en cada conducto y dejar un algodoncito unos minutos para que absorba el resto.

TIEMPO DE DURACIÓN:

Para enfermedades de oídos 2-5 minutos

Para enfermedades de garganta 8-10 minutos

Para enfermedades de la región de la cabeza

y de S.N. 15 minutos

Ayurveda: Anna Jordan

Anna Jordan Molas

Soy licenciada en Geografía y Historia en la especialidad de Arte, más la vida me llevó a apasionarme por el Ayurveda. Actualmente soy profesora de secundaria de Historia y Arte y realizo clases esporádicamente de Ayurveda, además de participar en un proyecto para fomentar el Ayurveda en occidente a través de una página web.

Formación:

-Diplomada en Masaje ayurvédico en la Escuela Internacional de la cultura ayurvédica. Barcelona.

-Advance course en masaje y profundización del Ayurveda. Internacional Academy of Ayurved. India, Pune.

-Curso de Puntos Marma. Internacional Academy of Ayurved. India, Pune.

-Advance course in Ayurveda. Dhatus y Srotas. Profesor y Dr. Priyadarshan M. Joglekar, India, Pune.

-Basic course en embriología ayurvédica. Dr. Neha. India, Pune.

-“Consultance” a través de la página web www.ayurveda-web.com

Ayurveda: ¿Cuál es tu Dosha?

¿Cuál es tu Dosha?

ver en pdf

¿Qué es Ayurveda?

¿Qué es Ayurveda?

Hace ya algunos años que en Occidente empiezan a resonar las palabras Ayurveda, Vata, Pitta, Kapha... y cada vez más los centros de terapia ofrecen un tipo de

masaje ayurveda llamado Abhyanga, más aún sigue siendo bastante desconocido el cuerpo teórico y los fundamentos básicos de la Medicina Tradicional hindú , definida y reconocida con estas palabras por la OMS (Organización Mundial de la Salud) juntamente con la Medicina Tradicional China en el 2002. Ambas medicinas se extienden por Occidente porque funcionan y porque son en definitiva universales, útiles en cualquier parte de la Tierra.

La ciencia Ayurvédica se define más comúnmente como “Ciencia de la Vida”, en sánscrito significa literalmente Ayu “vida” y veda, se refiere a que integra en su diagnóstico todos los aspectos o niveles del individuo, corporal, mental y espiritual o energético, es pues un sistema médico natural tradicional holístico, es decir no se trata sólo el síntoma de la enfermedad sino de su causa y de la relación del síntoma con el estado emocional y mental del paciente y la relación con su entorno, su clima, su medio, sus hábitos, su dieta... Sin embargo hasta aquí no hay nada nuevo, pues otras terapias se asemejan en la forma de entender y comprender el individuo. El Ayurveda aporta el concepto de Prakruti o constitución individual, que caracteriza nuestro físico, nuestra mente y nuestro espíritu a través de los tres Doshas o humores que actúan a un nivel sutil, energético llamados: Vata, Pitta y Kapha.

Vata (éter + aire), “lo que mueve las cosas”

Pitta (Fuego + agua) “el que transforma las

cosas”

Kapha (Tierra + agua) “el que mantiene las cosas unidas”.

Las cualidades de los cinco elementos, también llamados Panchamahaboots, definen las características de cada uno de los doshas. Cada uno tenemos una proporción dósica determinada que constituye nuestro Prakruti y se nombran los dos que están en mayor proporción, por ejemplo una persona puede ser Pitta-Kapha o Vata-Kapha.

Conocer nuestro Prakruti, nuestra constitución, es importante pues nos aporta las pautas individuales para mantener un buen estado de Salud, aprendiendo que cosas, actitudes, alimentos, hábitos, rutinas, asanas... son más adecuadas y favorables para cada individuo.

Cuando el desequilibrio se manifiesta y debe tratarse el síntoma, entonces el Ayurveda propone básicamente, tratamientos de hierbas, minerales, purificaciones (Panchakarma), Pranayama, dieta (ayunos o dietas específicas), ejercicio, yoga o descanso... que integran modificaciones o cambios de hábitos, en los que el individuo participa activamente durante el proceso de recuperación de su equilibrio.

El Ayurveda tiene tres propósitos:

- Mantener y preservar la salud.
- Fomentar la salud.

- Curar la enfermedad.

De acuerdo con el Ayurveda el término avastha significa "sano" y en sánscrito deriva de la raíz sva que significa Yo, y stha, que significa "estabilizado", de manera que svastha, significa literalmente "estabilizado en el yo", pero este yo no entendido como el ego freudiano, sino como la capacidad de identidad individual, que nos hace distintos unos de otros. Para mantener y tener un buen estado de Salud, es necesario que la interacción entre la dimensión vertical y la dimensión horizontal del individuo sea armoniosa. La dimensión vertical se produce cuando hay una interacción sana entre cuerpo, mente y espíritu. La dimensión horizontal resulta de la calidad de la relación entre el individuo y su entorno. Ambas deben relacionarse adecuada y sanamente, pues es necesario que el cuerpo físico esté en equilibrio con la naturaleza, la mente en armonía con la mente colectiva de la sociedad o el grupo en que se vive y el Alma una relación satisfactoria con el Alma Universal.

Algunos de los autores más destacados de l'Ayurveda la definen con estas palabras:

En el texto clásico de medicina interna "Charaka Shamita " (s.I a.C.), su autor, Charaka, define Ayurveda como "el conocimiento que indica lo adecuado y lo inapropiado, el bienestar o las condiciones lamentables de la vida, lo que promueve prosperidad o infelicidad para la longevidad, así como la medida de la vida

misma.”

“Medicina extraordinaria mente-cuerpo de la India con su gran tradición espiritual del yoga, un recurso tremendo para brindar integridad a todos los niveles de nuestra existencia. Uno de los sistemas más antiguos y completos de curación natural, conteniendo mucha sabiduría para toda la humanidad y que todos debemos conocer” Dr. David Frawley

“Ayurveda abarca no sólo la ciencia, sino también la religión y la filosofía. Usamos la palabra religión para referirnos a las creencias y disciplinas que conducen a estados del ser, en los cuales las puertas de la percepción se abren a todos los aspectos de la vida. En ayurveda el viaje de la vida se considera sagrado. La palabra filosofía se refiere al amor a la verdad, y en Ayurveda la verdad es el Ser, la Existencia Pura, la Fuente de la Vida.” Dr. Vasant Land

Por Anna Jordan

Ayurveda: Masaje Abhyanga

Masaje Abhyanga

El concepto de masaje ayurvédico es diferente del masaje occidental al que estamos acostumbrados. Actualmente podemos, en general, diferenciar dos tipos de masaje el fisioterapéutico y el energético. El primero está interesado en curar una patología ya manifiesta en el cuerpo, principalmente trabaja sobre el cuerpo material. El segundo trabaja con el cuerpo sutil y es más holístico. El masaje ayurvédico es una combinación de ambos. Está recomendado por doctores y forma parte del proceso de curación del desequilibrio. Es decir pueden recomendarte que tomes unas pastillas (siempre de hierbas) y además masaje durante un tiempo determinado. En India también se usa para mantener Vata equilibrado, sobretodo en las estaciones de frío.

En India antes de efectuar un masaje el doctor debe examinar a fondo al paciente para determinar el Prakruti, el tipo de enfermedad, el dosha corrompido y el estado de ama o nirama. En el examen se deberían incluir el examen de la lengua, orina, heces y pulso para determinar si el paciente tiene ama o no. En el caso de que el paciente tenga ama no se debe efectuar el masaje.

Abhyanga es la aplicación de aceite normal o medicado sobre el cuerpo. El aceite debe ser acorde a la constitución de la persona, edad, estación, enfermedad específica y atmósfera. Se usa, generalmente el aceite de sésamo. Es importante utilizar un buen aceite pues éste será absorbido por la piel. Deberíamos elegir un aceite biológico libre de productos transgénicos y químicos y de la primera prensada en frío.

La aplicación del aceite sobre el cuerpo

sensibiliza el sentido del tacto y intensifica el proceso de purificación, aliviando y expulsando los doshas alterados, facilitando la expulsión de las toxinas acumuladas al mismo tiempo que nutre la piel y relaja la mente.

Regula el vata. Evita y corrige las afecciones del vata o los trastornos nerviosos. Para que el individuo esté sano y feliz, el vata debe mantenerse siempre equilibrado. La piel es el principal órgano sensorial a través del cual, con ayuda del masaje, se puede mantener el equilibrio de vata y calmar la mente.

Un masaje bien realizado con aceite elimina la suciedad de la piel y limpia millones de poros, colaborando indirectamente con la acción de los pulmones, del intestino grueso y de los riñones. Con el masaje la circulación de la sangre aumenta y ello fomenta la exfoliación de las células cutáneas superficiales muertas, tonifica la piel y contribuye al proceso de rejuvenecimiento de la misma. El masaje también ayuda a que la piel mantenga su elasticidad y fuerza. El aumento de la circulación sanguínea ayuda a aclarar el sistema linfático, que absorbe y elimina muchos productos de residuales.

Cuando dar el masaje:

Se debería dar por la mañana cuando el paciente tiene el estómago vacío, o por la tarde después de 2 o 3 horas de haber comido.

Indicaciones para masaje:

-Controla Vata.

-Mantiene los tridoshas.

-Controla la enfermedad.

Aceites para cada dosha:

Vata: aceite de sésamo.

Pitta: aceite de almendras, girasol o de coco.

Kapha: aceite de mostaza o de oliva.

Aceites esenciales para cada dosha:

Vata: jazmín, bergamota, rosa...

Pitta: sándalo, lavanda, manzanilla...

Kapha: eucalipto, romero, tomillo...

Sobretudo indicado para:

Adicciones, intoxicaciones, obesidad, dolores, angustias, nervios, depresión, melancolía, estrés.

Masaje para Vata: los Vata son de naturaleza fría y seca, de modo que el masaje se debería realizar a primera hora de la mañana o tras un baño de agua caliente. El aceite lubrica la piel seca y protege las articulaciones. El aceite más indicado es el de sésamo porque combate la sequedad, el frío, la rigidez y el dolor. La dirección debe ser anuloma, siguiendo la dirección del vello y alejándose del corazón.

Masaje para Pitta: los Pitta tienen un metabolismo rápido y tienen tendencia a la fiebre y a enfermedades inflamatorias. Tienen la piel sensible y enseguida se irrita o se inflama, de modo que debe usarse un aceite refrescante. El aceite de coco o de sándalo es el mejor para estas personas. El aceite de girasol también es útil en caso de piel irritada. La dirección del masaje debe combinarse entre anuloma y pratuloma.

Masaje para Kapha: este tipo de personas tiene una piel gruesa y grasa. Necesitan masaje para mejorar la circulación y para el drenaje linfático, de modo que debería evitarse el aceite o usar poca cantidad. Lo mejor para kapha es usar polvos de hierbas, secos y calientes y muy poca cantidad de aceite. El mejor aceite en estos casos es el de mostaza o de oliva. La dirección debe ser pratiloma, en dirección al corazón.

Para personas con combinación de dos doshas:

Vata-Pitta: debe usarse menos aceite que con los vata puros.

Pitta-Kapha: debe usarse aceite de girasol.

Vata-Kapha: debe usarse polvos secos (harina de garbanzo) y una pequeña cantidad de aceite caliente y penetrante como el de mostaza.

Efectos beneficiosos del Abhyanga:

Es beneficioso para los ojos. Ayuda a evitar la ceguera y las enfermedades

oculares. Para tratar afecciones como la miopía es muy útil el masaje en la cabeza y en los pies.

Nutre el cuerpo. Da fuerza a los músculos. Aumenta la resistencia, la vitalidad y la virilidad. También ayuda a eliminar los productos de deshecho como el sudor, la orina, las heces, etc.

Aumenta la longevidad.

Mejora el sueño.

Deja la piel suave y tersa. Retrasa la aparición de arrugas y aumenta la inmunidad contra enfermedades cutáneas.

Da firmeza a la piel.

Aumenta la fuerza de la piel. El masaje aumenta la resistencia contra la presión física y mental, el estrés y la tensión, la angustia, las penas y la ansiedad. Mejora la tolerancia general y la paciencia.

Aumenta la inmunidad de la piel. Acelera la curación de las herida y fracturas y también evita la debilidad o las deformidades tras las fracturas y accidentes.

Elimina la fatiga.

Indicaciones terapéuticas:

Para la debilidad en general.

Afecciones de las articulaciones: artritis, osteoartritis, artritis reumatoide, espondilitis, afecciones de la columna

vertebral y gota.

Enfermedades de los músculos.

Trastornos del sistema nervioso:
neuralgias, ciática, parálisis cerebral,
etc.

Adicción a las drogas.

Problemas femeninos: dismenorrea, síndrome
menopáusicos, etc. El masaje a la madre y al
niño tras el parto alivia la corrupción de
vata en las madres y aumenta la inmunidad
en los niños.

Problemas circulatorios: tras un infarto de
miocardio, en caso de mala circulación,
venas varicosas, etc.

Afecciones de deportistas.

Problemas psicológicos: depresión,
insomnio, esquizofrenia, etc.

Trastornos metabólicos: obesidad, pérdida
de peso y resistencia, para aumentar la
potencia digestiva y de los tejidos.

Contraindicaciones del Abhyanga:

Si el paciente tiene ama.

Si el paciente tiene fiebre.

Si el paciente está efectuando Panchakarma
o tratamiento de limpieza.

Si el paciente tiene hambre.

Durante los tres primeros meses del
embarazo.

Si el paciente está muy enfadado.

Si el paciente ha sufrido insolación.

Si el paciente sufre indigestión aguda.

Cuando hay menstruación debe ser un masaje muy suave, si tiene mucha usar algo que baje el calor.

Por Anna Jordan

Ayurveda: Prakruti

Prakruti: Vata, Pitta, Kapha

El Prakruti es la constitución individual que define cada persona. El concepto de Prakruti es muy amplio, abarca las características físicas, la fisiológica, es decir el funcionamiento de nuestro cuerpo y también la manera como nos relacionamos con los demás y con nosotros mismos.

El prakruti está determinado ya en el momento de nuestra concepción e incluso antes. Dedemos recordar que en India existe una profunda creencia sobre el Karma que envuelve la vida: “el que soy yo depende del que era ayer y el que llegue a ser mañana depende del progreso que haga hoy”. Esta comprensión requiere una mayor

consciencia de nosotros mismos.

El Prakruti se define gracias a los tres humores (energías) o tridoshas: Vata, Pitta y Kapha. Los tres doshas estan presentes en nuestro Ser, más en cada uno de nosotros estan en proporciones distintas y estas definen nuestra constitución. Se nombran los dos doshas que predominan, así podemos ser Vata-Pitta, Pitta-Kapha, Vata-Kapha, o bien puede que predomine sólo uno de ellos Vata, Pitta o Kapha, o aunque muy raramente tener los tres doshas equilibrados.

La teoría de los 5 elementos:

Para comprender cada uno de los dohas es necesario reconocer los atributos de los 5 elementos o panchamahaboots. Podemos decir que Éter (entendido como espacio), aire, fuego, agua y tierra se manifiestan como los tridoshas.

Por lo tanto las características del elemento éter y aire estan presentes en Vata, las del fuego y agua en Pitta y las de tierra y agua en Kapha.

Cada uno de ellos expresa más bien estados de la materia. Vayu es el estado gaseoso de la materia, Agni es el poder o capacidad de transformación de la materia, Jala es el estado acuoso de la materia y Prithvi el estado sólido de la materia. Aakash resulta el estado más paradójico porque existe pero no existe a la vez, podemos definirlo como el que contiene los demás elementos, o la fuente de energía del universo.

AAKASH (Èter-espacio)

Aakash se expresa a través de la audición gracias a la que podemos percibir el sonido manifestado a través del habla, el sonido humano. Aakash es la distancia que separa la materia, no tiene existencia física.

- En el cuerpo los encontramos en: la cavidad bucal, en la nariz, en el oído, en las vías respiratorias, en el abdomen, en los vasos, sanguíneos...
- Sus atributos son: sonido, ligereza, claridad, expansión ilimitada, integración y segregación, convergencia y divergencia, ni caliente ni frío, ni vacío ni lleno...
- Podemos decir que en el Plano espiritual Aakash es la expansión de conciencia, la iluminación. En el Plano emocional o mental si está en exceso podría provocar una sensación de estar perdido, de dispersión y en disminución quizás el dolor de sentirse vacío. En el Plano Físico si se manifiesta en exceso puede provocar por ejemplo osteoporosis y en disminución tumores sólidos e hipertrofia de órganos. Son algunos ejemplos de los efectos que puede ocasionar un desequilibrio de Aakash, más los efectos son inherentes a la persona, a su vivencia y experiencia, a su cuerpo, a su mente... y por lo tanto cada caso se debe atender y entender dentro de sus peculiaridades.

VAYU (aire)

Vayu, el aire lo percibimos a través del tacto, a través de la piel y su órgano de acción es la mano, responsable de sostener,

dar y recibir. Su principal característica es el movimiento.

- En el cuerpo lo encontramos en la actividad del sistema nervioso Actividades de los músculos, pulsaciones del corazón, en el movimiento de la respiración, del estómago y los intestinos.

- Atributos: ligereza, claridad, impalpabilidad, aspereza, móvil, discontinuidad.

- En el Plano espiritual un Vayu equilibrado nos aporta vigor y elevación. En el Plano emocional si está en exceso uno puede sentirse agotado por causa del movimiento excesivo y si por el contrario hay falta de aire puede sentirse sensación de ahogo, de estancamiento, rigidez... En el Plano físico el exceso de aire se puede manifestar con alteraciones en el cuerpo como temblores, taquicardias..., si no hay aire en el cuerpo entonces pueden aparecer parálisis, problemas psicomotrices...

AGNI (fuego)

Agni, se relaciona con la visión, la luz que permite ver las sombras y la capacidad para relacionarnos, digerirlas y si cabe transformarlas. Su característica más importante es la transformación, la energía.

Vemos a través de los ojos, por lo tanto este es el órgano de acción del elemento fuego. Los ojos gobiernan a los pies, pues son los ojos los que dirigen la acción de caminar.

- En el cuerpo hace posible las funciones del metabolismo. Su principal función es el sistema digestivo, digestión, absorción y asimilación de alimentos, pensamientos, sensaciones, emociones... Controla la temperatura corporal y la percepción, por ello está relacionado con la materia gris del cerebro, manifestándose como inteligencia, nuestra capacidad para entender, discernir y darnos cuenta.

- Atributos: ligereza, discontinuidad, agudeza, claridad, calor, sequedad, minuciosidad, luminosidad, difusión.

- En el Plano espiritual el fuego se manifiesta como claridad de conciencia. Emocionalmente si está en exceso produce actitudes de cólera, rabia, arrasa al otro. Si nos falta fuego en el cuerpo nos sentiremos incapaces de llevar a cabo una acción, un proyecto, o bien no seremos capaces de “cambiar el chip” o “darle la vuelta a la tortilla” como se dice comúnmente. En el Plano físico si el fuego está bajo o lento producirá indigestión y si está en exceso puede provocar por ejemplo úlceras.

JALA (agua)

Jala, el elemento agua se relaciona con el sentido del gusto, pues es a través de la humedad de nuestra lengua, su órgano de acción que podemos percibir los sabores. La principal característica del agua es la fluidez.

ñ En el cuerpo la encontramos en las materias líquidas y viscosas, tales como grasa, fluidos corporales vitales, la

linfa, la sangre, el semen, las mucosidades y las secreciones sexuales.

- Atributos: fluidez, humedad, movimiento hacia abajo, viscosidad...
- En el Plano espiritual el elemento agua se expresa como fe, compasión, devoción. En el Plano emocional si está en exceso uno puede sentir por ejemplo que las cosas se escapan de las manos, si está en disminución se puede manifestarse como una sensación de estancamiento. Físicamente si está en exceso puede provocar la aparición de pleuritis, ascitis y en disminución deshidratación.

PRITHVI (tierra)

Prithvi, el elemento tierra es guna del olfato, se relaciona con la nariz y también con la actividad del ano. La tierra es la que sostiene todas las sustancias vivas e inanimadas. Su característica principal es la solidez y estabilidad.

- En el cuerpo representa las estructuras sólidas: huesos, cartílagos, uñas, músculos, tendones, piel.
- Atributos: solidez, dureza, lentitud, inactividad, estabilidad, firmeza, densidad, volumen.
- En el Plano Espiritual nos aporta firmeza, seguridad, estabilidad. Emocionalmente si está en exceso puede expresarse en terquedad y si está en disminución la sensación de falta de sostén, inseguridad...En el Plano Físico si está en exceso puede producir tumores

sólidos y obesidad, en disminución pérdida de peso, debilidad muscular...

Así pues las características que hemos visto de cada uno de los elementos se convierten a la vez en cualidades de los Doshas. Para la comprensión de los doshas es necesario entender porque cada uno de los doshas está formado por pares de los Cinco Grandes Elementos.

VATA

Vata está compuesto de Aakash y Vayu. El aire necesita espacio sin obstáculos para que pueda moverse con libertad. Más el espacio permite "controlar" la movilidad, dispersión e intensidad del aire. Ambos elementos deben guardar una relación equilibrada, puesto que el aire tiende a expandirse sin ninguna limitación, el espacio actúa, en este caso, como límite y del mismo modo si hay insuficiente espacio el aire pierde movilidad. Es el dosha más cambiante y más fácilmente alterable. Sólo un Vata saludable mantendrá ambos elementos en equilibrio.

PITTA

Pitta está compuesto por Agni y Jala. Debemos entender el elemento agua como el combustible que necesita el fuego para encenderse y transformar la materia, por ejemplo para digerir un alimento se genera naturalmente ácido para "cocer" los alimentos y poder ser digeridos y

absorbidos, por lo tanto el fuego está contenido en agua, podríamos decir que es su vehículo en el cuerpo. La energía de Pitta debe regular ambos elementos haciendo que colaboren entre si para el buen funcionamiento del Ser. Pitta también es la inteligencia, la capacidad para comprender, la capacidad de discernimiento. La función de Pitta es mantener un equilibrio entre ambos elementos, y como vemos es muy importante tener un Pitta saludable, para poder no sólo digerir alimentos, también pensamientos, ideas, en definitiva adaptarnos al cambio incesante de la vida.

KAPHA

Kapha está formado por Jala y Prithvi. Observamos que si mezclamos estos elementos, en general, se mantienen mezclados cuando los removemos, más cuando dejamos de remover, la tierra queda en el fondo. Kapha es la energía que contiene la tierra suspendida en el agua en una adecuada proporción. La tierra no se mezcla con el viento, ni con el fuego, sólo tierra y agua cooperan entre la solidez y la fluidez, manteniendo un equilibrio entre ambos. Es el dosha más estable.

¿Cómo actúan los doshas en el cuerpo?

Características de los doshas y subdoshas.

Cada uno de los doshas es el centro de control de las actividades y funciones del cuerpo. De acuerdo con el Ayurveda el

cuerpo puede dividirse en tres franjas que corresponden cada uno al área de control principal de los doshas. Así Vata se concentra en la parte inferior del cuerpo, del ombligo hacia abajo, en concreto el Colon. Pitta se corresponde con la parte media del cuerpo, el estómago e intestino delgado; y Kapha tiene su asiento principal en la parte alta del cuerpo, en los pulmones y la cabeza.

Vata “lo que mueve las cosas”

Las personas predominantemente con energía Vata en su Prakruti están gobernadas por el éter y aire, su principal característica es que están regidas por el cambio, la irregularidad, la inestabilidad y así es la energía que rige su metabolismo, sus emociones, sus pensamientos...

Cuando el espacio y el éter están cooperando en adecuada proporción, las personas Vata suelen ser entusiastas, aventureros, flexibles, sensibles y creadoras. Más si no es así, Vata tiene tendencia a ser nerviosa, miedosa, ansiosa, inquieta, insegura, indecisa. Sus emociones cambian rápidamente, pasando del mal humor al buen humor, de la tristeza a la alegría, de la soledad a la compañía. Por ello no suelen ser muy apegadas a las personas o a las cosas.

Suelen empezar muchas actividades pero no suelen acabar ninguna, pues en el camino siempre hay nuevos intereses para Vata. Esta dispersión hace que a los Vata les cueste conseguir sus metas y también llevar a cabo sus ideas, quizás porque era un sueño inalcanzable o quizás porque divagó

demasiado perdiendo el objetivo. Podríamos decir que un Vata diría algo así como “es más importante el medio que el fin”.

Panchamahaboots: Akash (éter) y Vayu (viento)

Sentidos: el oído y el tacto.

Asientos de Vata: los principales asientos de Vata son el intestino grueso y colon.

Estructura corporal: suelen ser más altos o más delgados de lo normal, ágiles y delgados. Sus huesos suelen ser prominentes y suelen verse a simple vista como las venas y tendones, su masa muscular es delgada. A menudo presentan irregularidades en su cuerpo, como brazos y piernas demasiado largos o cortos respecto a su estructura, o bien escoliosis o piernas arqueadas...Sus articulaciones suelen crujir cuando se mueve. Tienen una mala circulación innata.

Resistencia:

Las personas Vata suelen ser hiperactivas, su energía se agota rápido, con lo cual no son personas con una buena resistencia.

Peso:

Ganan y pierden peso con facilidad.

Piel:

Suelen ser morenos y broncearse con facilidad sin quemarse. Su piel fría, seca o mixta y áspera y suele agrietarse con facilidad sobretodo en las plantas de los pies y labios. Suelen tener lunares y

arrugarse prematuramente por falta de hidratación.

Pelo:

Las personas Vata tienen el pelo más bien oscuro, quebradizo o crespos, ondulado fino y a menudo con falta de vida. Suelen padecer de caspa, sobretodo en las estaciones que se agrava Vata, en otoño y principios de invierno.

Ojos:

Los ojos suelen ser pequeños, de color marrón o grisáceo o tener un ojo de cada color. Son expresivos y vivaces cuando Vata está equilibrado, más también se apagan y pierden brillo cuando Vata ha gastado toda su energía está agotado, enfermo o preocupado.

Uñas:

Suelen romperse con facilidad y presentar irregularidades. Cuando la ansiedad y el nerviosismo invaden a Vata suelen morderse las uñas.

Boca y Dientes:

Suelen tener los labios finos y secos a menudo desiguales, quizás por una irregularidad en la oclusión de su mandíbula. Los dientes suelen estar dispuestos de una manera irregular así como también su tamaño. Suelen tener unas encías con tendencia a sangrar y a retroceder con los años. Suelen tener dientes y encías muy sensibles al frío o al calor. Por la mañana sienten un sabor amargo o astringente.

Temperatura corporal:

Suelen tener las manos y los pies fríos.

Sudor:

Escaso y poca sed.

Menstruación:

Suelen ser irregular y frecuentemente su ciclo dura más de un mes o bien irregular. Su ciclo natural puede verse afectado por exceso de ejercicio, adelgazamiento demasiado rápido, procesos emocionales...Las reglas pueden ser dolorosas. Generalmente su fertilidad suele ser menor que la media.

Apetito y digestión:

EL apetito de un V es variable e irregular, o comen mucho o no comen nada, su agni es pues inestable. Suelen padecer de estreñimiento (las heces suelen ser duras, escasas y secas), gases e hinchazón abdominal. Su dieta es de vital importancia para regular su digestión.

Sabores que equilibran a Vata: dulce, ácido, salado.

Gustan de los alimentos calientes más que de los fríos.

Sueño:

Las personas Vata tienen un sueño fácilmente alterable, a menudo les cuesta dormir o padecen de insomnio.

La comunicación:

Suelen hablar mucho y rápidamente. Los tipo Vata suelen ser dispersos y saltar de un tema a otro dentro de la misma conversación. Suelen relacionarse

fácilmente con los demás, pero no tienen relaciones estables.

Sexualidad:

Las personas Vata gustan de las fantasías sexuales, incluso pueden disfrutar más imaginándolas que realizándolas. Su deseo es variable, pueden ser unos apasionados y después pasar una época con poco interés. Le gusta la variedad y la creatividad, pues la monotonía acaba por aburrirles.

Mental y emocionalmente:

Entienden rápidamente, pero también se olvidan pronto, no tienen una buena memoria. Suelen ser activos, creativos, inquietos, inestables emocional y mentalmente. Les gustan los cambios, son personas adaptables y flexibles. Pero cuando Vata se agrava entonces les invade el miedo, la inseguridad los nervios y la ansiedad y les cuesta tomar decisiones.

Pueden ser grandes pensadores, maestros por naturaleza, viajeros y aventureros, artistas, líderes espirituales.

Los tipo Vata suelen derrochar mucha energía, por ello tienen una mayor dificultad para mantenerse sanos, pues tienden a tener exceso de actividad, son muy activos, más para mantenerse saludables precisan de reposo. Es la constitución más propensa a contraer enfermedades, efecto de su inestabilidad.

Ambientes, clima:

Las personas Vata les encanta el clima soleado que calienta: la primavera y verano. En cambio durante el frío viento de

otoño y principios de invierno, Vata se agrava, durante estas estaciones se debe poner más atención en V para apaciguarlo y mantenerlo equilibrado.

Es muy malo para ellos trabajar con aires acondicionados, ventiladores... pues agrava Vata.

Vata y el desequilibrio:

Vata suele acumular energía rápidamente, más también la gasta rápido, va a ráfagas, como el viento, y siempre móvil va de acá para allá, su inestabilidad le hace una energía muy susceptible a los cambios, muy fácil de desequilibrar. El Vayu puede llegar a causar 80 alteraciones, como dolor, hipertensión, enfermedades coronarias, dolores de espalda, artritis, ciática, parálisis... Por ello de acuerdo con el Ayurveda a Vata se le debe prestar atención pues es el primer dosha que suele desequilibrarse. Vata como veremos gobierna el proceso de la respiración, que sabemos que es una de las primeras cosas que se alteran a cualquier cambio de nuestra vida. Vata también controla la expulsión de la orina y las heces, generalmente cuando Vata se está agravando o está agravado la persona padecerá de estreñimiento, de sequedad en la piel, de gases, temblores, tics, se sentirá agotado, sin fuerzas, deshidratación...

Funciones de Vata en el cuerpo:

En el cuerpo Vata regula el movimiento de respiración y expiración, el movimiento de

los pulmones.

También el movimiento del corazón y por lo tanto la circulación de los fluidos en el cuerpo, como la sangre, el transporte de nutrientes y de los productos de deshecho que nuestro cuerpo crea para que sean expulsados hacia fuera, como la orina, las heces, la menstruación, también el semen.

También el movimiento de las células y la división celular.

Los movimientos involuntarios como parpadear, estornudar, eructar, los movimientos peristálticos...

Además dirige los impulsos procedentes de los órganos sensoriales al cerebro y los impulsos del cerebro a los órganos motrices.

Subdoshas de Vata

Prana Vata: Situado entre la garganta y el diafragma, concretamente en la cabeza, pecho, garganta, lengua, nariz, boca.

Su función es la de incorporar al cuerpo, aire, agua y los alimentos, por lo tanto básicamente regula la inspiración, salivación y deglución.

Udana Vata: Va desde la garganta hasta la coronilla.

Básicamente está concentrado en el ombligo.

Su función básica es regular la espiración. También el habla, la vitalidad, el entusiasmo.

Samana Vata: Va des del diafragma hasta el ombligo. Concretamente es el canal digestivo en general, estómago hasta el intestino delgado.

Da el movimiento para que éste pueda realizar sus funciones tales como la asimilación, absorción de los alimentos, así como con la ayuda de la segregación de los jugos gástricos.

Mantiene el equilibrio de Prana y Udana.

Vyana Vata: Lo encontramos básicamente en el corazón, músculos, brazos, piernas, piel, cerebro.

Vyana es el movimiento, la energía del corazón a los demás órganos del cuerpo y también el movimiento de llevar los impulsos al cerebro. Se encarga pues de la circulación sanguínea, y también de la contracción y la dilatación de los músculos, de la locomoción, también de la transpiración.

Apana Vata: Actúa des del ombligo hasta el ano. Lo encontramos en el intestino grueso, colón, vejiga, región pélvica, órganos sexuales.

Su función principal es controlar los movimientos de eliminación del cuerpo, las sustancias de deshecho tales como las heces, la orina, la menstruación, el semen, las flatulencias.

También controla la expulsión del feto.

Apana Vata controla los otros subtipos de Vata. Apana Vata debe funcionar correctamente pues la expulsión de los productos de desechos del cuerpo al

exterior es imprescindible para que el cuerpo se mantenga en un buen estado de salud.

Pitta “lo que digiere las cosas”

Pitta está regida por el fuego. El fuego puede dar un calor cálido y agradable, suave y tierno, más también puede ser arrollador y quemarlo todo con su mal humor, su rabia.

Panchamahaboots: Agni (fuego) y Jala (agua)

Sentidos: vista

Asientos de Pitta: Intestino delgado, hígado.

Estructura corporal:

Las personas predominantemente Pitta suelen tener una estructura corporal mediana, proporcionada y equilibrada.

Peso:

Los Pitta suelen tener un peso bastante estable y acorde con su estructura corporal.

Piel:

La piel de una persona Pitta suele ser rojiza o amarillenta, cálida, ligeramente aceitosa y delicada. Suelen ser muy sensibles al sol, incluso pueden desarrollar alergia a éste y tienden a quemarse fácilmente si se exponen demasiado rato al sol. La piel pitta suele irritarse con cierta facilidad, con propensión a los granos y sarpullidos. Es una piel sensible

a cualquier indigestión física, mental, emocional, espiritual...

Pelo:

Las personas con una clara predominancia de Pitta en su Prakruti tienen el pelo pelirrojo o cobrizo. Más generalmente los Pitta suelen tener el pelo claro, rubio o castaño y son típicas las canas prematuras y la calvicie a edad temprana. El pelo suele ser liso, fino y ligeramente aceitoso.

Ojos:

Suelen tener un tamaño mediano acorde con la cara. Los Pitta tienen los ojos de color claro, azul, avellanado, verde claro... Su mirada es vivaz y penetrante. Los ojos Pitta suelen irritarse con facilidad.

Uñas:

Las uñas de Pitta están bien formadas, son blandas y de color rosado.

Boca y dientes:

Los labios de Pitta suelen ser de tamaño mediano pero naturalmente de color muy rojo. Los dientes son medianos y uniformes. Suelen tener problemas de caries, encías sangrantes y propensión a las llagas y úlceras en la lengua. Por la mañana pueden sentir un sabor agrio o metálico en la boca.

Temperatura corporal:

Las personas Pitta raras veces sienten frío.

Sudor:

Sudan mucho y el olor suele ser fuerte.

Menstruación:

El ciclo de una mujer Pitta suele ser regular, pero sus reglas suelen durar más días.

Sexualidad:

Los Pitta suelen ser fogosos y apasionados por naturaleza, más también son impacientes.

Apetito y digestión:

Las personas Pitta tienen buen apetito y disfrutan comiendo. Suelen tener digestiones rápidas, con lo cual siempre están dispuestos a comer algo. Las personas Pitta pueden irritarse y ponerse de mal humor si no pueden comer. Si pasan muchas horas sin comer pueden padecer de acidez de estómago. Acostumbran a tener mucha sed y beber mucho. Los Pitta suelen ser regulares en sus defecaciones, normalmente suelen ser bien formadas pero con tendencia a ser sueltas o incluso irritantes después de una comida picante o demasiada especiada.

Sueño:

No suelen tener problemas en conciliar el sueño, sólo si está demasiado estresado por el trabajo o cuestiones emocionales tiene dificultades para dormirse y descansar.

Comunicación:

Las personas Pitta saben lo que quieren decir, como y porque. Es preciso con la exposición de sus ideas y no anda por las

ramas, conoce su objetivo, su manera de ver, y va en esta dirección. Pero a veces Pitta arrasa y puede tener tendencia a herir con sus palabras. Les gusta la discusión, el debate y posiblemente acaben compitiendo de alguna manera u otra con su interlocutor. Una persona Pitta es selectivo con sus amistades.

Mental y emocionalmente:

Las personas Pitta son prácticas y ordenadas tanto en lo mental como en lo físico. Suelen tener una gran capacidad para comprender las cosas; son inteligentes y competitivos por naturaleza. Les gusta la precisión y la eficiencia y suelen ser exigentes con ellos mismos y con los demás. Les gusta dominar a los demás. Son egocéntricos. Los Pitta suelen conseguir sus objetivos, pues saben bien lo que quieren. Para un Pitta es más importante el objetivo que el medio.

Cuando fuego y agua se relacionan de manera armoniosa, las personas Pitta son compasivos, comprensivos, sensibles, cálidos, decididos, más cuando están bajo presión suelen irritarse y sentir ira, rabia, enfado, celos, odio.

Un Pitta puede ser líder, jefe, gerente, administrador, negociante...

Ambientes, clima:

A las personas Pitta no les gusta el verano pues el calor les agobia hasta irritarse y sentirse más susceptibles. Se agrava Pitta durante los meses cálidos de verano. Prefieren el frío viento de otoño e invierno.

Pitta y el desequilibrio:

Las enfermedades de Pitta se originan en el intestino delgado. La buena salud depende de que Pitta pueda metabolizar completamente lo que ingerimos, sean alimentos o información emocional y sensorial. Son susceptibles a desórdenes de la vesícula, hígado, hiperácidez, úlceras, gastritis, enfermedades inflamatorias. Desordenes cutáneos como urticaria y erupciones cutáneas. La ira contenida es la causa de un exceso de Pitta y se podrá manifestar como furia, odio o celos.

Funciones de Pitta en el cuerpo:

Pitta se encarga de la digestión de alimentos y de procesar la información exterior e interior que recibimos a través de los sentidos. Es el responsable de las secreciones durante el proceso de absorción y asimilación de los alimentos como también de las enzimas y las hormonas. Da calor y regula la temperatura corporal, color a los ojos y brillo en el pelo. Controla las sensaciones de hambre, sed, miedo, ansiedad, rabia y deseo sexual. También es el responsable del proceso mental, del intelecto.

Subdoshas de Pitta:

Pitta ocupa la parte media del cuerpo, entre Kapha y Vata, entre el diafragma y el ombligo.

Sus asientos principales son el intestino delgado y el hígado. También el bazo, las

glándulas endocrinas, la piel, los ojos, la sangre, el sudor.

Pachaka Pitta:

Esta ubicado principalmente en el estómago y en el intestino delgado y es llamado Gran Agni. Genera el fuego digestivo adecuado para digerir. Se ocupa de la conversión de los alimentos en elementos primordiales para el cuerpo pueda realizar sus funciones.

Se dice que controla los otros subtipos de Pitta.

Sadhaka:

Lo encontramos en el cerebro y el corazón entendido como el órgano del amor y sabiduría.

Controla los procesos de la inteligencia, del intelecto, de la capacidad de comprensión, el entendimiento.

Alochaka:

Situado en los ojos, receptores de los estímulos visuales.

Su función es percibir la luz. La visión.

Ranjaka:

Lo encontramos en el hígado y en el bazo.

Es el responsable de la síntesis de la hemoglobina y da el color rojo en la sangre.

Es también responsable de la síntesis de los huesos (pues son también creadores de

sangre), del pelo, de los ojos y su color.

Bhrajaka:

Su sede principal es la piel.

Es el responsable de mantener la temperatura corporal de la piel, de darle tonicidad, elasticidad y luminosidad.

También es el responsable de la conversión a través de la piel de ungüentos y aceites.

Un Bhrajaka errado puede provocar problemas como picores, soriasis, eccemas.

Kapha “lo que mantiene las cosas unidas”

Kapha está regido por el agua y la tierra. Puede aportar estabilidad, confianza, fertilidad, más también puede aborrecerse o deprimirse en su letargia su estancamiento, su lentitud.

Panchamahaboots: Prithvi (tierra) y Jala (agua)

Sentidos: olfato y gusto.

Asientos de Kapha: pulmones y estómago.

Estructura corporal:

Las personas predominantemente Kapha tienen una estructura corporal entre mediana y grande, su estructura ósea es pesada y firme y las articulaciones están bien lubricadas. Suelen tener los hombros y las caderas anchas y su cuerpo expresa solidez y estabilidad.

Peso:

Las personas Kapha tienden a aumentar de peso con cierta facilidad y les cuesta perder peso.

Piel:

La piel de los Kapha suele ser gruesa, suave, bien hidratada y fresca con una resistencia moderada al sol. No suelen padecer trastornos de la piel.

Pelo:

Los Kapha suelen tener un cabello negro o castaño oscuro, espeso y en abundancia, suele ser ligeramente ondulado y aceitoso.

Ojos:

Los ojos de las personas Kapha suelen ser grandes con largas pestañas, atractivos. Suelen ser de color azul o bien más a menudo de color marrón oscuro. Pueden padecer picores cuando Kapha está agravado.

Uñas:

Las uñas de Kapha son gruesas y fuertes, de forma regular y algunas veces pueden ser más bien pálidas.

Boca y dientes:

Los labios Kapha suelen ser gruesos y más bien pálidos, pero raras veces se irritan pues están bien hidratados. Los dientes suelen ser grandes, regulares y fuertes de manera que con los cuidados cotidianos los mantienen en buen estado. Suelen sentir un sabor dulzón por la mañana.

Temperatura corporal:

La temperatura de los Kapha suele ser estable con tendencia fría.

Sudor:

Los Kapha suelen sudar moderadamente y su olor tiene tendencia a ser dulzona.

Menstruación:

El ciclo menstrual de una mujer Kapha suele ser regular y no suelen padecer retortijones o cólicos. Son propensas a retener una gran cantidad de líquido antes de la menstruación.

Sexualidad:

La pasión de los Kapha no es como un flechazo, sino que va aumentando poco a poco y sin prisa. Más cuando se sienten apasionados su deseo sexual se intensifica y pueden mantener este estado durante largos períodos de tiempo.

Apetito y Digestión:

Las personas Kapha suelen tener un apetito moderado y una digestión regular pero más bien lenta. Son propensos a comer cuando están pasando por procesos emocionales que les afectan de más. Suelen ser golosos y les gusta el dulce, aunque no es el alimento que más les conviene.

Los Kapha suelen ser regulares en sus defecaciones, bien formadas y suaves, raramente sufren de estreñimiento y cuando es el caso un laxante flojo o de mediana intensidad les es suficiente para reestablecer su ritmo natural.

Suelen tener poca necesidad de beber agua y no suelen tener hambre después de un ejercicio fuerte y energético.

Sueño:

A las personas Kapha les gusta dormir, son los típicos que les encanta levantarse tarde por que así ahorran energía. Generalmente tienen un sueño profundo, calmado y reparador.

Comunicación:

Las personas tipo Kapha no suelen hablar mucho, se presentará tímido y reservado, sólo hablará cuando considere que tiene algo importante que aportar a la conversación. Suelen tener una voz dulce y encantadora.

Suelen conservar los amigos de toda la vida y sus relaciones son duraderas.

Mental y emocionalmente:

Las personas Kapha son estables, tranquilas, equilibradas. Sus virtudes son la paciencia, la humildad, la fortaleza. Pero los Kapha suelen ser propensos a la pasividad, desmotivación, posesividad, apego, avaricia, depresión, aburrimiento.

Cuando Kapha está equilibrado suele ser el más sentimental y romántico de los tres doshas pero cuando se agrava tiene tendencia a ser demasiado dependientes.

Antes de decidir alguna cosa la estudian detenidamente, lentamente, sin prisa, más cuando han decidido siguen fielmente su dirección.

Generalmente suelen ser lentos en el

aprendizaje pero tienen muy buena memoria.

Ambientes y clima:

Las personas Kapha se sienten bastante bien en cualquier estación, pero suelen encontrar más agradable el clima cálido-templado. Kapha se agrava a finales de invierno y principios de primavera. La humedad de la primavera aumenta las secreciones de todo el mundo, pero los tipos Kapha presentan problemas de congestión, alergias, retención de líquidos y reaparición de acné después de los días secos de invierno.

Kapha y el desequilibrio:

Kapha es el dosha más estable de los tres, el más resistente al desequilibrio pues tiene por naturaleza un buen sistema inmunitario.

Las enfermedades de tipo Kapha tienen su origen en los pulmones y estómago, pues los Kapha suelen tener una digestión lenta y son propensos a tener un agni bajo.

Tienen tendencia a sufrir gripes, de anginas, sinusitis, bronquitis, congestión en los pulmones, mucosidad, asma, alergias.

Cuando la cooperación entre el agua y la tierra de nuestro cuerpo no es armoniosa, los Kapha sienten pesadez y bloqueos en el cuerpo.

Puede llegar a causar 20 alteraciones, como anorexia nerviosa, pereza, expectoración mucosa, endurecimientos de los vasos sanguíneos, obesidad, represión del poder digestivo, problemas en las articulaciones...

Funciones de Kapha en el cuerpo:

Lo encontramos en la parte superior, boca, nariz, garganta, cabeza, cuello, orejas. También en el tejido adiposo.

Kapha es la fuerza de cohesión a fin de formar las estructuras materiales del cuerpo.

Kapha protege los órganos del constante movimiento, como el corazón y los pulmones, así como también protege el tubo digestivo.

Kapha se manifiesta como lubricantes corporales: los fluidos mucosos del estómago, la pleura y el pericardio, la saliva, el líquido sinovial, el líquido cefalorraquídeo.

Subdoshas de Kapha:

Kapha es tierra y agua, representa en el cuerpo el sostén, la solidez y también los fluidos corporales que dan cohesión y protegen nuestro cuerpo.

Kledaka:

Se asienta básicamente en el estómago.

Lo protege de los alimentos calientes, fríos o irritantes y también de las secreciones de Panchaka Pitta, gracias al moco que produce.

Produce la saliva para fabricar el bolo alimentario, que es como empieza la digestión.

Sustenta los demás Kapha del cuerpo.

Avalambaka:

Lo encontramos en los pulmones. También en el corazón.

Protege estos dos grandes órganos de su continuo movimiento gracias a sus secreciones viscosas, el líquido pericárdico y del pericardio.

Bodhaka:

En la cavidad bucal, lengua, boca.

Representado por la saliva, permite la percepción del sabor a través de las pupilas gustativas.

Shelesaka:

Situado en las articulaciones.

Se presenta por el líquido sinovial de las articulaciones. Su función es lubricar las articulaciones.

Tarpaka:

Cerebro y médula espinal.

Representado por el líquido cerebral

Por Anna Jordan

