



*Antes de entender cómo el Ayurveda puede ayudarte,
primero debes aprender cómo verte desde una
perspectiva ayurvédica.*

Guía para conocer a través del Ayurveda



¿Quien soy yo?

DESCUBRIENDO MIS DOSHAS



Esta guía te propone un viaje de auto observación, un viaje de autoconocimiento que te ayudará a descubrir qué elementos te constituyen y cómo se manifiestan en tu cuerpo físico, mental y espiritual creando tu personalidad, forma de ser, gustos, características y cualidades.

Una de las preguntas más recurrentes cuando comenzamos a hablar sobre Ayurveda es “¿cómo puedo conocer mi dosha predominante?”. Lo primero que queremos aclararte es que, si bien para referirnos a nuestro biotipo constitucional comúnmente utilizamos la palabra “dosha”, el término adecuado es Pakriti.

Dr. Vasant Lad describe la Pakriti como “la composición psicofísica única y los hábitos funcionales de una persona”

.En sánscrito se hace referencia a conceptos amplios y no conceptos específicos a diferencia del español. El uso de la palabra dosha se puede traducir como “lo que decae”, si bien es cierto que cuando yo digo soy Vata, digo que es más probable que me desequilibre en Vata, no es menos cierto que pueda desequilibrarme en otras fuerzas dóshicas.

De ahora en adelante utilizaré la palabra Pakriti ya que hace referencia a la naturaleza, es decir a la esencia.

Conociéndote en profundidad podrás:

- Tomar decisiones más coherentes para el cuidado de tu salud
- Desarrollar una profesión que potencie tus cualidades
- Incorporar hábitos que te equilibren

y todo esto te permitirá sentirte más feliz y pleno.

Te invito a adentrarte en este proceso y conocer ¿quién eres?

Para comenzar te presentaré las Teorías Ayurveda fundamentales en las que se anclan los conocimientos sobre los que trabajaremos:

- La teoría de los elementos
- La teoría de las cualidades
- La teoría de las fuerzas Dóshicas
- La teoría de los Gunas





Cada de una de estas teorías nutre a las otras y viven interrelacionadas, sin embargo, por una cuestión de aprendizaje te las presentaré en forma independiente y al finalizar el proceso tendrás una mirada integradora.

Teoría de los Elementos

El Ayurveda nos dice que todo en el universo contiene 5 elementos:

ESPACIO - AKASHA

AIRE - VAYU

FUEGO - AGNI

AGUA - JAL

TIERRA - PRITHVI

Como nos dice el Dr. Vasant Lad, los elementos son los ladrillos de la naturaleza, pues dan el sustento para cada una de las manifestaciones del universo: los minerales, las plantas, los animales, los alimentos y por supuesto las personas. Son la primera expresión.

Comienza con el espacio, el cual contiene en sí todo aunque parece la nada.

La dinámica que se da dentro del ESPACIO es el AIRE, la primera manifestación de la materia.

El AIRE al moverse genera calor dando vida al FUEGO que trae consigo la luz.

El FUEGO se transforma, licuando la materia y creando el AGUA.

El AGUA al evaporarse deja paso a la TIERRA, el elemento más corpóreo.

Esta cascada de la creación es lo que le da forma a nuestro mundo.

Los cinco elementos representan la energía gaseosa, radiante, líquida y sólida de la materia. Todo contiene a los cinco elementos pero manifestados en distintas proporciones, a esta teoría de los elementos el Ayurveda la llama PANCHAMAHA BHUTAS



Teoría de las cualidades

Cada elemento tiene cualidades propias.

Estamos acostumbrados a clasificar todo lo que nos rodea con el fin de aprehender y comprender. El Ayurveda nos propone que al aprehender nuestro mundo utilicemos una clasificación ampliando nuestro discernimiento desde una experiencia concreta. Hay un punto de partida para la comparación, cada concepto de clasificación o atributo tiene dos extremos que representan el opuesto el uno del otro y siempre hay una tendencia hacia uno de los polos.

El Ayurveda nos dice que experimentamos todo a través de diez pares de cualidades fundamentales. Veamos cualidad por cualidad, para comprender cuál es su energía potencial y las acciones que esta produce en nosotros.

Gur (pesado)

Esta cualidad nos ayuda a sentirnos estables y a concentrarnos. Si abusamos de ella sentiremos que nuestra digestión se pone lenta, además promueve el aumento de peso y la retención de líquidos.

Laghu (liviano)

Esta cualidad hace que el cuerpo esté alerta o atento, depura, produce la sensación de vitalidad y frescura. Si abusamos de esta cualidad nos desconcentramos. Promueve la sensación de inestabilidad. Incrementa la sensación de inseguridad, miedo y ansiedad.

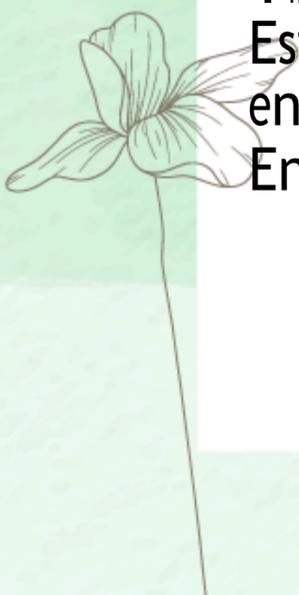
Manda (lento/aburrido)

Crea lentitud, acciones lentas, reflexivas o aburridas. También es calma, silenciosa y callada. Aumenta la sensación de comodidad.

Tikshna (agudo)

Esta cualidad mejora el aprendizaje, la concentración, el entendimiento, la apreciación y la comprensión.

En exceso puede causar úlceras.



Shita (frío)

Crea frío, entumecimiento, inconsciencia, contracción, estancamiento, miedo e inestabilidad en el cuerpo.

Ushna (calor)

La cualidad caliente estimula el fuego gástrico, promueve la circulación, la digestión, la absorción y la asimilación. El exceso de calor hace que las personas se sientan irritables y/o enojadas, con bochornos, sensaciones de ardor.

Snigdha (oleoso/untuoso)

Crea suavidad, humedad, lubricación y vigor. Promueve la compasión y el amor.

Ruksha (seco)

Crea deshidratación y hace a las heces secas y duras causando constipación. Esta cualidad causa asfixia, constricción, espasmos y dolor. El miedo, el nerviosismo y la soledad son secos.

Ruksha crea la sensación de aislamiento, separación y rechazo.

Slakshana (babosa/suave)

Esta cualidad lubrica y hace más flexible al cuerpo. Previene la osteoporosis y la degeneración de las articulaciones

Khara (áspero)

Esta cualidad produce sensación de rigidez, negligencia.

Sandra (denso)

Promueve lo sólido, la densidad y la fuerza. Sandra hace compacto al cuerpo, haciendo que la persona se sienta conectado con la tierra.

Drava (líquido)

Drava significa poco concentrado o diluido. Esta cualidad líquida promueve la salivación, la compasión y la cohesión.

Mrudu (suave)

Crea la sensación de suavidad, delicadeza, relajación, sensibilidad, amor y cuidado. Provoca mucosidad.

Kathina (duro)

Incrementa la dureza, la fuerza, la rigidez, el egoísmo, la insensibilidad en la mente.



Sthira (estático)

Sthira promueve estabilidad y soporte. La absorción.

Chala (movimiento)

Promueve emoción, inestabilidad, inquietud. Nuestros pensamientos, emociones y sentimientos son móviles. La inseguridad y la inestabilidad llevan a la cualidad móvil.

Sukshma (sutil)

Aumenta las emociones.

Sthula (bruto)

Causa obstrucción y obesidad.

Vishada (limpio)

Pacífica y depuración.

En exceso puede causar sensación de aislamiento.

Picchila (pegajoso)

Causa cohesión en el cuerpo y la mente. En exceso, puede causar adhesión. Esta cualidad a veces es llamada Avila que significa turbio. Causa falta de claridad y percepción.

Las cualidades se manifiestan en conjunto, tan interrelacionadas entre sí que a veces nos cuesta diferenciarlas.

Te presenté las cualidades por separado y de forma abstracta con fines pedagógicos. Para comprender mejor esta teoría ahora las veremos representadas en una persona, describiendo la relación de los polos opuestos en los que se encuentran habitualmente.

Peso: Gur (pesado) - Laghu (liviano)

Mi cabello es más pesado que el de mi amiga Ana. Cuando nos atamos el cabello mi coleta tiene un diámetro más grande.

Intensidad: Manda (lento/aburrido) - Tikshna (agudo)

Mi sentido del humor es más agudo que el de mi hermana, pues soy yo la que siempre está haciendo bromas de cada cosa que hablamos.

Temperatura: Shita (frío) - Ushna (calor)

Yo tengo más frío que mi esposo, pues aún en verano suelo salir con un saco de manga tres cuartos por la noche.

Hidratación: Snigdha (oleoso/untuoso) - Ruksha (seco)

Mi cabello es más seco que el de mi hermana, a mi se me suele encrespar y romper con facilidad.



Textura: Slakshana (babosa/suave) - Khara (áspero)
La piel de mis talones es mucho más áspera que la piel de mi cara.

Masa: Sandra (denso) - Drava (líquido)
Muchas personas piensan que soy densa porque me interesa llegar al origen de los problemas.

Rigidez: Mrudu (suave) - Kathina (duro)
A mi hermana la llamamos “Robocop” porque sus movimientos son duros, a diferencia de mi sobrina que camina como una bailarina.

Fluidez: Sthira (estático) - Chala (movimiento)
Mi trabajo de oficina es mucho más estable y repetitivo que el trabajo de mi hermana que es bailarina, viaja todo el tiempo y sus horarios se modifican constantemente.

Densidad: Sthula (bruto) - Sukshma (sutil)
Mi amiga y yo tenemos la misma constitución, a simple vista se podría pensar que pesamos igual, sin embargo mis tobillos son más gruesos y yo peso 3 kilos más que ella.

Adherencia: Picchila (pegajoso) - Vishada (limpio)
Las mucosidades de mis narinas son más turbias y pegajosas que las de mi hijo, pues sus mucosidades son claras y líquidas.

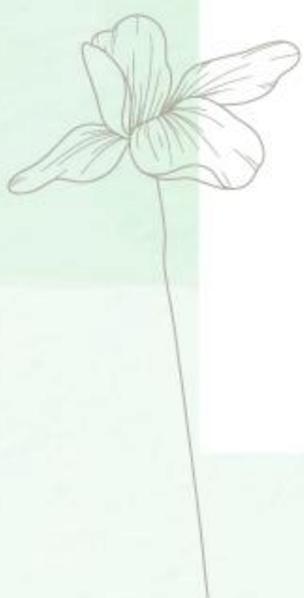
Ejercicio 2

Descubriendo mis cualidades

Ahora llegó tu turno de describir la relación de cada par de cualidades. No te limites si al pensarlo te surgen varias cualidades juntas, anota todas las que te vengan a la mente. Trata de apuntar por lo menos una de cada par, tal como en el ejemplo anterior.

- **Peso:** Gur (pesado) - Laghu (liviano)
- **Intensidad:** Manda (lento/aburrido) - Tikshna (agudo)
- **Temperatura:** Shita (frío) - Ushna (calor)
- **Hidratación:** Snigdha (oleoso/untuoso) - Ruksha (seco)
- **Textura:** Slakshana (babosa/suave) - Khara (áspero)
- **Masa:** Sandra (denso) - Drava (líquido)
- **Rigidez:** Mrudu (suave) - Kathina (duro)
- **Fluidez:** Sthira (estático) - Chala (movimiento)
- **Densidad:** Sthula (bruto) - Sukshma (sutil)
- **Adherencia:** Picchila (pegajoso) - Vishada (limpio)

Te dejamos a continuación el espacio para que escribas las cualidades que observas en ti.



Teoría de las fuerzas dóshicas

El Ayurveda agrupa los cinco elementos en tres tipos básicos de energía o principios funcionales que están presentes en todo y todos. Estas tres energías se llaman fuerzas dóshicas.

Las tres fuerzas coexisten en grados variables en todos los organismos vivos. Cada organismo se forma por la unión de dos elementos predominantes, pero todos tienen las tres fuerzas presentes. Es decir los cinco elementos están presentes en diferentes proporciones en todos los seres vivos.

El nombre de la fuerza dóshica nos habla de la interacción de los dos elementos predominantes y cada energía dóshica tiene su propia impronta.

El AIRE y el ESPACIO forman la energía de VATA, en la cual el aire expresa su poder de movimiento. La sequedad es la cualidad predominante del movimiento.

Los elementos FUEGO y AGUA forman la fuerza o energía de PITTA. El fuego expresa su poder de transformación, su atributo o cualidad predominante es el calor.

La TIERRA y el AGUA forman el dosha de KAPHA. Ambos elementos expresan una fuerza estabilizadora. La pesadez es su cualidad predominante.

Como verás en esta tercera teoría estamos uniendo las dos anteriores: La teoría de los elementos y la teoría de las cualidades.

Ahora vamos a pensar cuáles son las cualidades de cada fuerza dóshica:

VATA: seco, liviano, frío, áspero, móvil.

PITTA: caliente, agudo, liviano, líquido, móvil.

KAPHA: pesado, lento, frío, oleoso, líquido, suave, denso, blando, estático.

La comprensión de la teoría de las fuerzas dóshicas o también llamada tridosha es fundamental en el Ayurveda. Debes saber cómo se organizan en ti estas fuerzas, de cuál tienes más y de cuál tienes menos, para poder equilibrarlas. La salud depende de que estas fuerzas no se acumulen en el cuerpo.

Esa organización de las fuerzas dóshicas, se denomina biotipo constitucional llamado Pakriti. La palabra Pakriti significa "materia básica de la que se compone el universo", nosotros somos un microuniverso por lo tanto nuestra pakriti es nuestra materia base, que es constante y nos constituye.

Los factores que influyen para crear nuestro pakriti son:

- La constitución de nuestro padres, lo que conocemos como genética.
- La forma en que vive y se alimenta la madre durante el embarazo.
- Los desequilibrios o enfermedades que pueden presentarse durante la gestación.
- El momento del nacimiento y los días posteriores.

Una vez que esta organización de los elementos se establece es constante, sin embargo puede alterarse por las rutinas de vida, las estaciones del año y/o las etapas de la vida.

Hay diez tipos de Pakriti:

LOS SIMPLES

- VATA
- PITTA
- KAPHA

LOS BIOTIPOS COMBINADOS

- VATA - PITTA
- PITTA - VATA
- PITTA - KAPHA
- KAPHA - PITTA
- KAPHA - VATA
- VATA - KAPHA
- SAMA: VATA - PITTA - KAPHA EN PARTES IGUALES

Debes tener en cuenta que la mayoría de las personas tenemos una Pakriti combinada de dos fuerzas dósicas predominantes.

Es muy común que al realizar un test el resultado sea un biotipo simple o sama. En otras ocasiones lo que ocurre es que no tienes respuesta para algunas de las preguntas o te parece que te sucede de todo dependiendo del momento en el que contestes, etc.

No te preocupes, poco a poco cuando aprendes la teoría te va a ser más fácil observar y discernir.

Así que para adentrarte en el proceso de descubrir tu Pakriti te invito a responder el test adjunto y tomar nota de los resultados.

Recuerda responder como eras hasta los 20 años , edad en la que aun no nos vemos tan afectado por los hábitos , el entorno, etc.

Si te cuesta recordar, visualiza tu niñez y adolescencia, como eras en el colegio, etc..

Ejercicio 4



¿Qué predomina en mí? ¿VATA, PITTA o KAPHA?

Una vez terminado el test ya puedes saber cuales doshas te predominan
Generalmente es una dupla V/P - P/V-V/K-K/V-P/K - K/P . unidoshico
o tridoshico

Ejercicio 5



¿ Que fuerza dóshica predomina en cada parte de mi ser ?

Una vez identificadas las características de cada fuerza te servirá de guía
para seleccionar tus hábitos.

Por ejemplo:

- Si la fuerza dóshica de VATA se encuentra en tu piel, podrás elegir un aceite calentante que te equilibre para hacer tu automasaje.
- Si la fuerza dóshica de PITTA domina tu digestión puedes comer alimentos frescos y livianos.
- Si en tu energía se manifiesta la fuerza dóshica de KAPHA incorpora actividades más dinámicas a tu rutina.

Haz los resúmenes de los siguientes sistemas:

- ¿Cómo es tu digestión?
- ¿Cómo es tu piel?
- ¿Cómo es tu energía?
- ¿Cómo es tu estado de ánimo?

En cada resumen incluye la descripción y la fuerza dóshica que veas predominante explicando el por qué la has seleccionado.

Una vez hechos los ejercicios que tienen como objetivo guiarte para que identifiques tu Pakriti, tendrás un panorama más claro para tomar decisiones conscientes y podrás implementar las herramientas Ayurveda adecuadas para el cuidado de tu salud.

Estaré encantada de leerte y darte mi opinión. Puedes

escribirme a @sintonia.ayurveda

