

La constitución humana los doshas

Las energías conocidas como Doshas que forman parte del universo, también forman parte de cada individuo.



Silvia Roura Dalmau. So'Ham. Formación de Yoga Terapéutico y Medicina Ayurveda. info@soham-yogaterapeutico.com www.soham-yogaterapeutico.com

Según el ayurveda y la filosofía Samkhya, el universo tiene tres manifestaciones: Vata, Pitta y Kapha. Estas energías, conocidas como Doshas, también forman parte del individuo, pues todo lo que está en el macrocosmos también se encuentra en el micro-cosmos. Cada ser, en el momento de la concepción, adquiere distintas cantidades de cada una de esas cualidades, cuya combinación específica y única es conocida como Prakruti y es lo que hace que cada persona sea diferente. Esta combinación es principalmente determinada según las permutaciones y combinaciones de los cinco elementos materiales en el cuerpo de los padres (aire y espacio corresponden a Vata, fuego y agua a Pitta, y agua y tierra a Kapha). Por tanto, la teoría tridoshica es inicialmente



la aplicación biológica de los cinco elementos materiales (Mahabuta) que constituyen el universo.

El nacimiento del Ayurveda conforme a las leyes de los Cinco Elementos

Una bella historia cuenta que un Rishi (antiguo sabio de la India) estaba sentado en meditación desde primera hora de la mañana. Hacia el atardecer, durante la puesta del sol, se percató de que todo existe en el espacio, que el espacio es el campo de juego de la vida. Entonces, llamó al espacio Éter, puesto que no contiene sustancia física.

A medida iba oscureciendo, con la luz del ocaso, las hojas de los árboles empezaron a murmurar y los pájaros a graznar somnolientos. Entonces, el sabio nombró Aire a la fuerza que gobierna el movimiento, que es la más sutil de las fuerzas de la naturaleza: el pensamiento invisible induce cambios en lo visible.

Los primeros rayos del sol naciente le recordaron el fuego del sacrificio que hacía, y así reconoció el Elemento Fuego, el único principio de calor en el universo manifiesto, la fuente de todo calor en nuestra tierra.

Conforme la luz del día aumentaba en intensidad y el Rishi percibía los detalles del paisaje a su alrededor, pudo diferenciar el Agua y la Tierra, completando así los Cinco Elementos.

El origen de estos Elementos es la Gran Existencia Indiferenciada, nada existe en el universo físico que no se componga de estos Cinco Elementos.

Cuando los Rishis empezaron a pensar de esta forma, usaron estos Tres Principios, conocidos en sánscrito como

los tres doshas (Vata: espacio-aire, Pitta: fuego-agua, Kapha: agua-tierra), para establecer una ciencia de sanación que funcionara en congruencia con las leyes de la naturaleza y que conectara al humano con el cosmos.

Características y funciones de los doshas

Los Tres Principios del Ayurveda son las expresiones físicas de las tres tendencias universales conocidas en sánscrito como los tres gunas: equilibrio (sattva), acción (rajas) e inercia (tamas).

Cada célula del cuerpo contiene estos Tres Principios. Desde una perspectiva de la física nuclear moderna, podríamos decir que Vata, Pitta y Kapha son como el neutrón, el electrón y el protón respectivamente. Vata es como el neutrón, que divide los átomos en electrones y protones. Cuando se une con los electrones (Pitta), produce el calor atómico, y mezclado con los protones (Kapha), el elemento frío produce frío atómico.

En el cuerpo, Vata es la fuerza y las sensaciones que causan el movimiento y la acción. Por tanto, rige el movimiento y gobierna lo catabólico. Sus funciones orgánicas son el impulso y movimiento cardio-pulmonar, la peristalsis del colon, la construcción y destrucción constante de los huesos, el movimiento de las articulaciones, los ciclos del sistema reproductor, y por supuesto, el sistema nervioso. Su don es la vida a través del oxígeno (la respiración).

En el cuerpo, Pitta es el principio del calor, por lo que rige la transformación y gobierna el metabolismo. Sus funciones orgánicas se concentran en la digestión, el intestino delgado, el hígado, el

bazo, la piel, la vista y el cerebro, pues su don es la inteligencia.

Kapha, en el cuerpo, es el principio del frío, así rige la construcción y gobierna lo anabólico. Sus funciones se ven en el líquido sinovial, el fluido cerebroespinal, la flema, la mucosidad, la saliva y otros lubricantes. Su don es la inmunidad.

Por supuesto, estos principios no son independientes uno de otro, todas las funciones orgánicas actúan juntas en pro de la salud y el equilibrio. Por ejemplo, en la digestión, Vata es el movimiento de la comida, Pitta regula la digestión y kapha provee los fluidos y lubricantes necesarios (saliva, mucosidad).

El desequilibrio de los doshas y la enfermedad

Las diferentes proporciones de cada dosha en un individuo marcan sus rasgos físicos y de personalidad, así como sus funciones biológicas. En esta combinación individual de los tres doshas generalmente hay uno de ellos como predominante, aunque hay personas bidósicas o tridósicas, y esa es considerada su naturaleza dósica normal o de nacimiento (Prakruti).

Vata, Pitta y Kapha gobiernan todas las funciones biológicas, psicológicas y patológicas del cuerpo y la mente. En una condición fisiológica normal actúan como constituyentes protectores del cuerpo, pero cuando están desequilibrados contribuyen al proceso de la enfermedad. La enfermedad se genera cuando un dosha cualquiera adquiere un predominio extremo provocando trastornos.

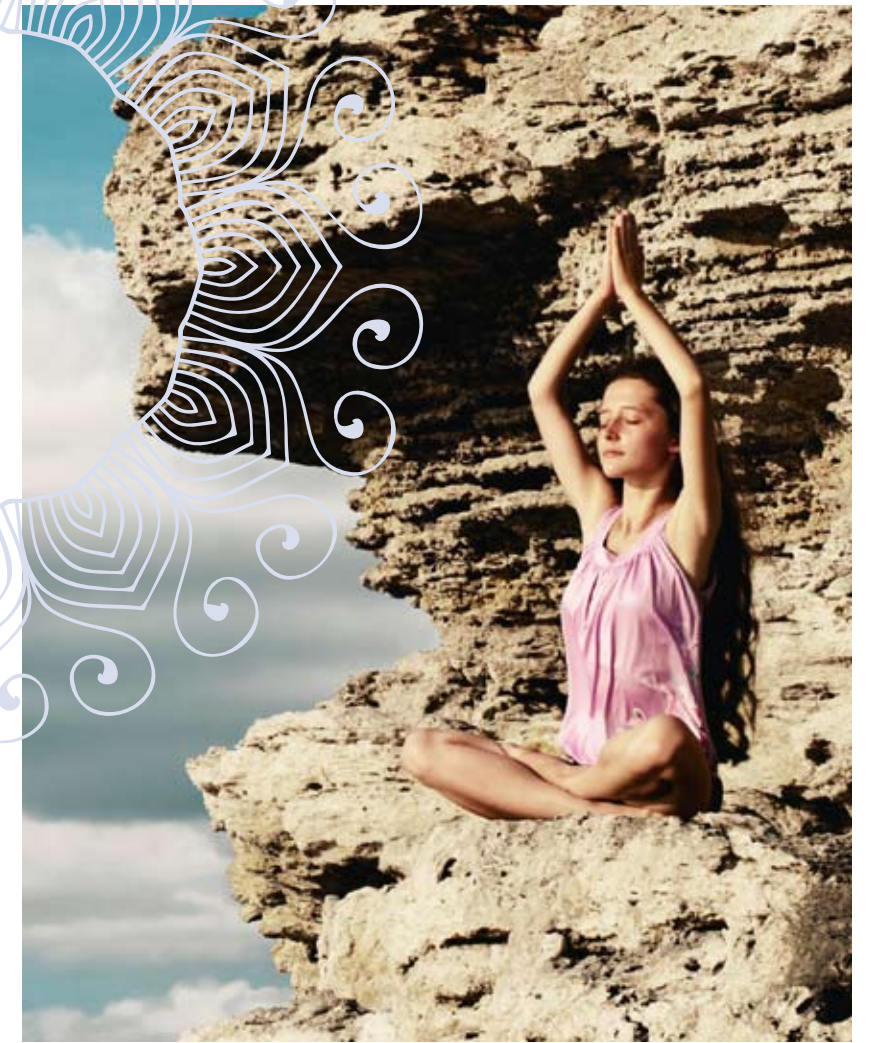
Factores que afectan el equilibrio de los doshas

Los antiguos textos de Ayurveda proporcionan 20 cualidades o pares de opuestos (frío-calor, suave-áspero) conocidos en sánscrito como los 20 gunas. Cada uno de estos gunas corresponde a un dosha. Por ejemplo, seco corresponde a Vata, caliente a Pitta y húmedo a Kapha. Si alguna de estas cualidades se manifiesta en exceso en nuestras vidas

de forma repetitiva y constante, terminaría por causar un desequilibrio en ese dosha. Si nos vamos de vacaciones al Caribe en pleno verano y nos pasamos el día en la playa, el exceso de calor podría incrementar y desequilibrar el dosha Pitta, afectando sus funciones biológicas y psicológicas en el cuerpo.

La alimentación es otro factor importantísimo. En el Ayurveda, todos los alimentos y su efecto digestivo final se identifican con un dosha en particular. Basándonos en el reconocimiento ayurvédico de los seis sabores: dulce, salado, ácido, amargo, astringente y picante; los alimentos dulces, ácidos y salados consumidos en exceso podrían desequilibrar y aumentar el dosha Kapha y disminuir el dosha Vata; los sabores astringente, picante y amargo tienen el efecto opuesto, incrementan vata y disminuyen kapha; mientras que el ácido, salado y picante incrementan pitta, el cual se decreta con el dulce, el amargo y el astringente.

El Ayurveda, en consonancia con las Leyes de la Naturaleza, nos recuerda constantemente la importancia de vivir equilibradamente, y nos proporciona en cada elemento y en cada acción que interactúa en nuestra vida el conocimiento de cómo vivir en equilibrio con tal de mantenernos sanos física y mentalmente.



FUNCIONES ENERGÉTICAS

	VATA	PITTA	KAPHA
Enfoque de chakra	Tiende a vivir en los chakras superiores, orientación mística.	Tiende a vivir en el plexo solar y el chakra del corazón, enfoque en normas sociales y de comunidad.	Tiende a vivir en los chakras base, enfoque en la seguridad, estabilidad y confort.
Bloqueos de chakras	Primero y quinto chakra se bloquean a menudo.	Dificultad en acceder al quinto, sexto y séptimo chakra.	Necesita cultivar el tercer chakra, la voluntad y el poder, para poder mover su energía hacia arriba.
Cinco Koshas	Anhela Annamaya, evita y reprime emociones.	Equilibra bien lo físico, energético y emocional, tiende a enfocarse en esos.	Se relaciona con mayor facilidad al cuerpo físico y las emociones placenteras del cuerpo emocional.
Cinco Prana Vayus	A menudo tiene un exceso de prana y una deficiencia de apana.	A veces se excede de samana.	A menudo se excede de apana y tiene una deficiencia de prana.
Tres Gunas	Cuando está equilibrado, muy Sattvic, pero es frágil, transitorio.	Tiende a Rajas, lo que puede dirigirse hacia actividades constructivas o enojo.	Cuando está desequilibrado, surge Tamas, y cuando está equilibrado Sattva es estable.

Dosha	Vata	Pitta	Kapha
Elementos	Espacio - Aire	Fuego - Agua	Agua - Tierra
Funciones Gobierna	Movimiento Catabolismo	Transformación Metabolismo	Construcción Anabolismo
Don	Oxígeno, vida	Inteligencia	Inmunidad