

# Constitución (dosha) vata

Descubre si eres de constitución vata a través del siguiente artículo. ¿Te identificas con ella?

**V**ata significa soplar o moverse como el viento. Como su propio nombre indica, está relacionada con el elemento aire, que representa el aliento y la vida, y con el elemento espacio, que representan la existencia y la libertad.

Su función principal es el movimiento, y gobierna lo catabólico. Es la principal fuerza de movimiento en la mente y en el cuerpo. Si el dosha vata está saludable, todos los movimientos del cuerpo fluyen adecuadamente, con facilidad y gracia.

Como su función principal es el movimiento, su característica central es el cambio. Las personas vata son imprevisibles y variables en todos los sentidos: físico, función fisiológica, conducta, humor. Se distinguen por su inestabilidad, todo lo hacen a rachas.

## Características físicas

Son de complexión delgada y estrecha, con

extremidades muy largas o muy cortas, y tienen articulaciones prominentes que suelen crujir con facilidad.

El viento se hace notar en sus manos y pies que tienden a estar siempre fríos, también en su piel reseca y áspera, y en su cabello seco y quebradizo, al igual que las uñas (si es que tiene, porque a vata le encanta comerse las uñas).

En general, la variabilidad de vata se marca en muchos aspectos: en sus ojos, que suelen estar muy juntos o muy separados, en las pestañas que son cortas o extra largas, los dientes que suelen ser muy grandes o muy pequeños, la complexión que es oscura o muy clara, los pechos pequeños o muy grandes, etc.

## Características fisiológicas

Son personas inconstantes. Les gusta empezar muchas cosas pero se les dificulta terminarlas. Les cuesta tener rutinas y su inconstancia se hace notar a la hora de comer y dormir, tienen hambre a todas horas y son muy irregulares en



sus horarios de comida (aunque son delgados y les cuesta engordar), lo mismo que ocurre a la hora de ir a dormir que no tienen un horario fijo y duermen pocas horas con un sueño ligero.

## Características energéticas

Suelen ser personas muy activas e inquietas, de movimientos y acciones rápidas, como su caminar. Tienden a hacer esfuerzos excesivos y por lo mismo se cansan con facilidad (aunque les cuesta reconocerlo), pero como su energía física y mental viene en oleadas, rápidamente vuelven a estar activos.

## Características mentales

Son personas muy habladoras e imaginativas, y les cuesta un poco más escuchar o estar. Su pensamiento es ágil y flexible, pero cuando se desequilibran caen en el caos y la dispersión. Asimilan muy rápidamente la información nueva pero también la olvidan con la misma facilidad, pues tienen mentes muy activas y les cuesta concentrarse y memorizar a largo plazo.

## Características emocionales

Sus emociones son espontáneas, vivaces y volubles. Les gustan las emociones fuertes y los cambios constantes. Se exaltan y cambian de humor con mucha facilidad; cuando se enfadan tienen arranques emocionales intensos pero pronto se les pasa y lo olvidan, pues se distinguen por su impulsividad pero también por su optimismo.

Son personas fácilmente excitables, muy entusiastas y animadas ante cualquier proyecto, resaltando por su don en relaciones sociales que logran por su gran percepción y por su creatividad, pero cuando están desequilibradas emocionalmente se muestran nerviosas, impacientes, inseguras y temerosas, preocupándose ansiosamente por todo.

## Etapas de la vida

Hay personas que tienen este dosha como constitución predominante de nacimiento. No obstante, todos tenemos algo de vata y éste puede incrementarse o disminuirse dependiendo de nuestro estilo de vida. Pero es común que vata se incremente en todas las personas durante la etapa de la vejez. Todos nos volvemos un poco más vata durante

Por **Silvia Roura Dalmau**  
SO'HAM Formación de Yoga Terapéutico y Medicina Ayurveda  
info@soham-yogaterapeutico.com  
www.soham-yogaterapeutico.com

la vejez, es decir, que las características de vata se hacen más presentes.

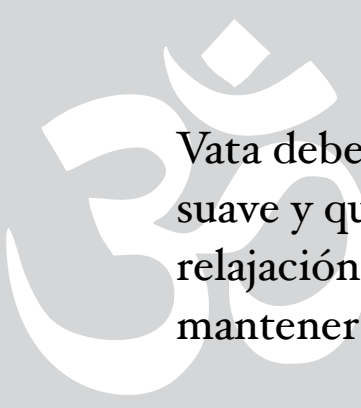
Al haber una mayor presencia de vata, vemos cómo sus características se acentúan. La piel se vuelve más reseca y áspera, al igual que el cabello y las uñas. Las articulaciones también sufren de sequedad, volviéndose más crujientes y pudiendo causar patologías.

El cuerpo se adelgaza más, pierde calor y es más sensitivo al frío. Las personas se cansan con mayor facilidad y los movimientos biológicos van perdiendo fuerza y vigor.

La mente tiene más dificultad en concentrarse y memorizar. Emocionalmente se buscan emociones nuevas pero también se puede ver mayor intensidad en las inseguridades.

### **Desequilibrio de vata**

Vata controla el sistema nervioso central y gobierna los movimientos biológicos, como la respiración, el parpadeo, el movimiento de los músculos y tejidos (temblores, espasmos), las pulsaciones del corazón, toda expansión y contracción, los citoplasmas, las membranas celulares y los impulsos nerviosos (dolores); regula los impulsos naturales, la asimilación y absorción, y la excreción



**Vata debe practicar un yoga suave y que incluya técnicas de relajación, con una manta para mantener el calor.**

(heces, orina, sudor, menstruación, semen); garantiza la adecuada circulación de la sangre; es responsable del habla, olfato, oído, tacto y sensibilidad, así como del vigor sexual (orgasmos) y la formación del feto.

Cuando Vata está en desequilibrio, los movimientos biológicos se vuelven erráticos, pueden ser excesivos, disminuidos o bloqueados (ejemplo: diarrea, estreñimiento, oclusión intestinal). Es el dosha que más enfermedades presenta, habiendo alrededor de ochenta trastornos relacionados, pues el desequilibrio se manifiesta en las partes del cuerpo que el dosha representa, y el movimiento así como el sistema nervioso central están presentes en todas las funciones y órganos del cuerpo.

### **Causas de desequilibrio de vata**

Vata se desequilibra porque ha sobre-estimulado sus funciones y características o porque las ha hecho ausentes. Si vata tiene como característica el hablar mucho y una persona se pasa el día dando clases y conferencias, va a desequilibrar a vata en exceso. Otro ejemplo sería el tener un estilo de vida lleno de actividades y sin rutina de horarios, característica de vata que llevadas en exceso también lo pueden desequilibrar.

Sanar a vata es tan sencillo como recuperar el equilibrio; es decir, siguiendo los ejemplos anteriores: hablar menos o dedicar tiempos al silencio y quietud, establecer rutinas, y reducir la cantidad de actividades diarias. Es importante enfocarse también en adquirir y desarrollar las cualidades carentes, por ejemplo, no sólo reducir la cantidad de actividades, sino aprender a concentrarse en la actividad que se hace, hacerla con calma y tranquilidad, con constancia, y sobre todo, terminarla.

### **Horarios de vata**

Los doshas tienen un horario en el que predomina su función y es el momento idóneo para enfocarnos en hacer aquello que se relaciona con ese dosha en cuestión. El horario predominante de vata es de 2:00 a 6:00 y de 14:00 a 18:00. Si por ejemplo, vata gobierna el movimiento y es un dosha de pensamiento y acciones ágiles y creativas, sería oportuno dedicarse a hacer este tipo de actividades de 14:00 a 18:00, pues es el horario que mayor rendimiento aportaría. Luego, con tal de equilibrar a vata, es necesario reposar y regenerar los órganos y fisiología relacionadas con este dosha, y el horario ideal para ello es de 2:00 a 6:00, horario en el que mayor quietud debe tener nuestro cuerpo y mente, motivo por el que la mayoría de las personas descansan más profundamente en estas horas.

### **El yoga para vata**

Vata debe practicar un yoga suave y que incluya técnicas de relajación (no debe olvidar cubrirse con una manta para mantener la calidez corporal). Tiene un gran potencial para despertar su espiritualidad y necesita dedicar tiempo para conectar con su propio Ser. Al principio le puede costar acallar la mente, pero una vez logra detenerse y enraizarse, es un gran meditador.