

LOS DOSHAS AYURVÉDICOS

TIPO DE RELACIONES SEGÚN LOS DOSHAS PREDOMINANTES

DOSHAS	VATHA	PITHA	KAPHA
VATHA	Mucho movimiento y cambios	Posibilidad de manifestar todas las ideas	Mucho trabajo para equilibrar los opuestos
PITHA	Sólo si te gusta la acción constante	Luchas de poder	Estabilidad con un toque picante
KAPHA	Sólo si eres capaz de ver en el otro lo que a ti te falta	Avances lentos pero constantes	Sólo si te gusta la vida rutinaria, sin sobresaltos

WWW.INSAYU.COM



VICTOR TALTAVULL PEREZ
TERAPEUTA Y FORMADOR AYURVEDA
WWW.INSAYU.COM



DOSHAS

El concepto de Dosha no es sencillo de entender, ya que no hablamos de algo tangible o físicamente visible y/o tocable.

Existen tres doshas que son las unidades funcionales del cuerpo; estas se combinan entre sí de distintas maneras, creando la **Prakriti** o naturaleza esencial de cada persona, determinándose en el momento de la fertilización.

Los cinco elementos están directamente relacionados con las unidades funcionales (**tridoshas**) que forman nuestra naturaleza básica o **Prakriti** (esta se forma en el momento de la concepción, en la unión del óvulo y el espermatozoide, los cuales contienen en sí los tres doshas. Al unirse, se combinan creando la prakriti del embrión).

La relación entre los doshas y los cinco elementos es la siguiente:

<u>Universo</u>		
- Vatha:	aire y éter	----- aire
- Pitha:	fuego y (agua)	----- sol
- Kapha:	agua y tierra	----- luna

Estos tres doshas son: Vatha, Pitha, Kapha, y son responsables tanto de la salud como de la enfermedad. En Ayurveda todo gira en torno a estos tres doshas; se dice que cuando no hay armonía entre VPK, el organismo se desequilibra y aparece la enfermedad o **Vikrity** (estado desequilibrado de los doshas); en cambio, si los tres doshas están en armonía, entonces hay equilibrio y salud.

Cada dosha tiene sus propias cualidades y características y está relacionado con los sabores, estaciones del año, las horas del día, etc... con todo. Si conocemos cómo se combinan entre sí en cada uno de nosotros, conoceremos nuestra prakriti (naturaleza esencial), lo que nos permitirá equilibrarnos según las indicaciones del Ayurveda.

A continuación, veremos una descripción detallada de cada dosha:

1. VATHA:

Está formado por los elementos *Aire* y *Éter* (vayu y akasha).

Debido a esta configuración, sus funciones principales son:

- movimiento (respiración, eliminación, muerte de cualquier tipo)
- transporte
- comunicación

Esto hace que sea la unidad funcional líder en el cuerpo; Vatha pone en funcionamiento a Pitha y Kapha.

Vatha se mueve a través de los canales (srotas) del organismo y del sistema nervioso.

GUNAS o cualidades principales:

- | | |
|-----------|------------------|
| - seco | - áspero, rugoso |
| - pequeño | - ligero |
| - móvil | - frío |

a) Características de Vatha: (“lo que mueve las cosas”)

La palabra clave es **IRREGULARIDAD**.

- Estructural:

- Son de complexión delgada y muy altos o muy bajitos, con articulaciones, tendones y venas protuberantes; las articulaciones suelen crujir debido al exceso de aire en el cuerpo (el cual se acumula en los huesos).
- Su piel suele ser seca, fría y oscura, igual que su pelo, que, además, suele ser ondulado. Debido a la sequedad de piel, tienen tendencia a caspa en el pelo.
- Suelen tener los ojos pequeños y secos, así como almendrados, grisáceos o negros.
- Su dentadura también es protuberante e irregular.
- De lengua áspera y seca. Por la mañana pueden amanecer con una capa de color marrón en la lengua.
- De uñas irregulares, grisáceas o azuladas y con estrías.
- Manos y pies son más bien pequeños en comparación con el resto del cuerpo y suelen estar secos y fríos, debido a una mala circulación sanguínea

- Fisiológico:

- Tienen un apetito y sed variables, teniendo dificultades para engordar.
- Su digestión es irregular, con una clara tendencia al estreñimiento y a los gases.
- Son muy nerviosos y tienen mucha actividad física, incluso sentados no paran de moverse de una forma u otra.
- Su capacidad energética es más bien poca, así que la consumen enseguida y luego se van arrastrando durante el resto del día. Suelen tener mucha energía por la mañana.
- Tienen un sueño ligero, con facilidad para ser interrumpido.
- Suelen ser personas que hablan muy rápido y, a veces, a trompicones, ya que su mente va mucho más deprisa que su lengua. Al mismo tiempo, el tono de voz suele ser bajo y débil.
- Mala circulación en las extremidades.
- Sudor y orina son más bien escasos.
- Al tener tendencia al frío y la sequedad, les va bien los climas cálidos y húmedos.
- Sexualmente no son muy activos, más bien tienen una actividad irregular, alternando momentos de muchas ganas con otros de muy poco interés. Suelen ser muy fantasiosos.

- Psicológico:

- Suelen establecer lazos de amistad rápidamente, pero de igual forma los cambian.
- Son de mente muy activa, sin parar, por lo que consumen una gran cantidad de energía.
- Su humor es cambiante, con una clara tendencia al miedo y a la ansiedad, así como a la inseguridad.
- Son muy nerviosos, enormemente sensibles, y muy variables emocionalmente.
- Fácilmente adaptables a cualquier circunstancia y entorno social, aunque poco comprometidos con cualquier causa.
- Empiezan muchas cosas y acaban pocas de ellas, ya que enseguida se sienten atraídos por algo nuevo.
- Les gusta alternar periodos de soledad con otros de mucho contacto social.
- De fe o creencias variables, pueden tener momentos de un fanatismo extremo (seguir al pie de la letra una doctrina), aunque no

les suele durar mucho porque enseguida encuentran otra creencia que les llama más la atención.

- Cuando están bien o equilibrados son muy imaginativos y se muestran muy entusiasmados con las cosas. Derrochan una gran cantidad de energía y son el centro de atención.

Como Vatha es responsable de la degeneración, movimiento y la muerte, predomina en la última etapa de la vida (a partir de los 60 años); también predomina en las últimas horas de la noche (2-6 am) y del mediodía (14-18pm), así como en la última fase de la digestión (absorción, transporte y evacuación).

Debido a sus cualidades, Vatha predomina durante el otoño y principios del invierno (octubre a diciembre).

Algunos de los síntomas que se observan cuando Vatha está desequilibrado son:

- Dolor
- Estreñimiento
- Insomnio
- Pérdida de peso, fuerza y energía
- Poco descanso e irregular
- Deseo por cosas calientes
- Habla incoherente y constante, o sin sentido
- Distensión del estómago o inflamación, y gases
- Pequeños mareos
- Tristeza y timidez
- Parches en cara y piel, y sequedad

Los mejores tratamientos para Vatha son:

- Aplicación de aceite (sneha) en el cuerpo y cabeza (mejor de sésamo)
- Enema (vasthi) con aceites
- Sudar (sweda)
- Laxantes ligeros
- Masaje general (abhyangham)
- Descanso
- Comidas con sabores dulces, salados y ácidos
- Comidas calientes
- Comidas aceitosas y algo de carne

Los sabores que favorecen y equilibran Vatha son: *dulce, salado, ácido*.

A nivel mental, Vatha está asociado al concepto de **Satva** o equilibrio.

2. PITHA:

Está formado por el elemento *Fuego* (Agni) y contiene un poco de *Agua* (Ap).

Su signo principal es el calor y por ello, sus funciones principales son: digestión, metabolismo y transformación, que se llevan a cabo a través del fuego digestivo o **AGNI**.

GUNAS o cualidades principales:

- Ligero
- Agudo, directo
- Líquido
- Moderadamente aceitoso
- Móvil
- Oloroso (mal olor)

a) Características de Pitha: ("lo que digiere las cosas")

La palabra clave es **AGUDEZA**.

- Estructural:

- Son de complexión mediana y simétrica, con una estructura corporal y altura bien equilibradas.
- Su piel es delicada e irritable, ligeramente coloreada, con tendencia a sonrojarse debido al gran caudal de sangre que corre por la piel de los Pitha. Suelen tener muchas pecas y lunares, así como facilidad para los sarpullidos, granos e inflamaciones. Se queman con facilidad.
- Tienen los ojos de tamaño medio, pero penetrantes y enérgicos, más bien de tonos claros. La esclerótica tiene un tinte rojizo que se agudiza cuando se irritan.
- Los dientes son de tamaño medio y uniforme, con tendencia a las caries y a encías sangrantes.

- De lengua rojiza, que se irrita con facilidad y en la que pueden aparecer úlceras. La saburra matinal suele ser de color amarillento o rojizo.
- Las uñas son blandas, elásticas y resistentes, con un tamaño medio y de coloración rosada.
- Son personas con manos y pies de tamaño medio, al igual que sus dedos que tienen una estructura bien formada. Suelen tener manos y pies cálidos, ligeramente rosados.
- El pelo es fino, suave y un poco grasiento, rubio o pelirrojo. Tiene tendencia a la calvicie o a las canas prematuras debido a la cantidad de testosterona que hay en la gente Pitha.

- Fisiológico:

- Tiene un buen apetito y son los que más disfrutan comiendo, pero pueden llegar a irritarse si no comen cuando tienen hambre.
- Su digestión es rápida y regular, pues tienen mucho fuego digestivo. En ocasiones pueden padecer de heces sueltas o que estas tengan un color amarillento, lo que indica un aumento de Pitha en su organismo.
- Padecen de ardores y úlceras estomacales debido al exceso de ácido y/o picante en las comidas y en las emociones.
- La orina acostumbra a ser amarillenta y olorosa.
- Su actividad física es moderada, al igual que su capacidad energética, con lo que pasan el día sin mayores dificultades. Les gustan los deportes de competición.
- Tienen un sueño ligero y se duermen con facilidad. Acostumbran a despertarse durante la madrugada, pero se vuelven a dormir sin problemas. Si duermen pocas horas durante unos cuantos días seguidos, aguantan bastante bien. Tendencia a sueños intensos.
- Tienen una buena circulación sanguínea que llega con normalidad a las extremidades, aunque pueden padecer de hipertensión arterial.
- Son propensos a sudar mucho, con un olor desagradable.
- Prefieren los climas frescos, ya que el calor les irrita con facilidad.

- Tienen un gran deseo sexual y son apasionados.

- Psicológico:

- Son de carácter competitivo en todo lo que hacen, ya sea el trabajo o el placer en general.
- Son organizados, perfeccionistas y directos, lo que hace que se impacienten ante personas dubitativas y/o lentas.
- Tanto cuando hablan como cuando actúan lo hacen de forma clara y directa. Saben lo que quieren y van a por ello, sin dudar.
- Les encantan los debates, ya que los consideran una posibilidad de rebatir y defender sus ideas, con la finalidad de convencer a los demás.
- Al defender enérgicamente sus opiniones, pueden caer en el fanatismo, en especial si ven que la defensa de sus ideas les puede reportar algún tipo de beneficio.
- Tienen una memoria media, semejante a su capacidad de entendimiento.
- Cogen y dejan hábitos según el partido y el beneficio que puedan sacar de ellos.

Como Pitha es la energía y el calor, predomina en la etapa media de la vida (30 a 60 años), así como al mediodía (10-14pm) y a media noche (22-02am). También predomina en plena digestión, cuando se está de lleno en el proceso de transformación de los alimentos.

Los meses que van de finales de primavera a finales del verano están considerados meses Pitha (mayo-septiembre).

Algunos síntomas de un Pitha desequilibrado son:

- acidez estomacal, ardor
- úlceras estomacales
- irritabilidad
- pelo canoso de forma prematura
- color amarillento de la orina, heces y ojos, debido a un incremento de la bilis
- exceso de sed y hambre

- poco sueño
- aumento de la temperatura corporal y exceso de sudoración
- debilidad y desmayo
- diarrea
- formación de pus
- mareos
- enrojecimiento de la piel
- sabor picante y/o ácido en la boca

Los mejores tratamientos para equilibrar a Pitha son:

- tomar ghee
- purgantes (virechana) con sabores dulces y fríos
- leche
- alimentos y medicinas de sabor dulce, amargo y astringente
- ropa y complementos (gemas, etc.) que tengan una naturaleza fría, que enfríen
- aplicar sobre la piel alcanfor o sándalo
- climas fríos, jardines y brisas suaves
- luz de luna
- estar cerca de agua en movimiento (ríos, fuentes,...)

Los sabores *dulce, amargo y astringente* favorecen y equilibran Pitha.
A nivel mental, Pitha está asociado al concepto de **Rajas** o acción.

3. KAPHA:

Está formado por los elementos Tierra (Prithvi) y Agua (Ap).

Trabaja a través de los siete tejidos (Dhatus) y sus funciones son la cohesión, lubricación y estructuración.

GUNAS o cualidades de Kapha:

- | | |
|------------|------------|
| - aceitoso | - lento |
| - pesado | - pegajoso |
| - frío | - estable |

a) Características de Kapha: ("lo que mantiene la unión entre las cosas")

Las palabras claves son **LENTITUD** y **PESADEZ**.

- Estructural:

- Complexión grande, de huesos anchos, en especial hombros y caderas, con articulaciones bien lubricadas.
- Suelen tener la piel blanca, suave, grasa y fresca (pero no fría al tacto).
- Los ojos son grandes y atractivos, más bien de tonos claros y con pestañas abundantes. Transmiten una mirada firme y serena.
- Igualmente, los dientes son grandes y uniformes; suelen ser blancos y relucientes.
- Las uñas tienen un color pálido, siendo anchas, fuertes y simétricas.
- Suele ser un pelo graso, aunque con brillo, y espeso; ligeramente ondulado. Suele tender hacia colores más bien oscuros, como el castaño o el castaño oscuro.
- De manos y pies grandes y anchos, con dedos cortos y cuadrados.

- Fisiológico:

- Su apetito es moderado y regular, aunque pueden llegar a abusar de la comida debido a problemas emocionales. Es el dosha que mejor tolera el ayuno, ya que almacena suficiente energía en su cuerpo como para que no notes la falta de ingesta alimentaria.
- Tienen una digestión lenta pero regular (suelen ir al baño una vez al día). Sus heces están bien formadas y son poco duras, con algo de mucosidad. Cuando hay un exceso de comida, la digestión pueden volver pesada y, en caso de gases, suelen salir en forma de eructos.
- La orina suele ser clara y poco abundante.
- Su actividad física es más bien poca, ya que no les agrada mucho el ejercicio, sin embargo les conviene más que a nadie, sobre todo si es dinámico. Tienen mucha energía por lo que aguantan mucho; su único inconveniente es que les cuesta arrancar.

- Su circulación sanguínea es buena y llega bien a todas las partes distales.
- El sudor es escaso, incluso en climas muy calurosos.
- Tiene un sueño profundo y regular, disfrutan durmiendo, y suelen despertarse descansadas y enérgica; pueden aguantar varios días durmiendo poco o nada.
- A nivel sexual tienen un deseo moderado y estable, gozando del sexo aunque no tengan mucho interés en él, sobretodo porque prefieren ahorrar energía; sin embargo, una vez la pasión se despierta, esta se prolonga en el tiempo durante mucho tiempo.
- Las mujeres con predominancia en Kapha, suelen ser muy fértiles.

- Psicológico:

- Son personas tranquilas y equilibradas, amantes del hogar y la familia.
- Suelen ser o tender hacia la compasión, la humildad, la paciencia y la fortaleza emocional. Sin embargo, cuando se desequilibran, se vuelven posesivos, perezosos, pasivos y avaros.
- Su aprendizaje es lento, pero una vez cogen la idea ya no se les olvida.
- Tienen un carácter afable y dulce, prefiriendo evitar las confrontaciones. En ese sentido, prefieren esperar a que pase la tormenta y las aguas se calmen o bien piensan que si ignoran la situación, esta desaparezca por si sola.
- Estudian cada tema con detenimiento antes de tomar una decisión; sin embargo, una vez tomada, la mantiene con firmeza y, a veces, con obstinación.
- Su memoria es buena pero lenta, lo que significa que tardan en captar la idea, pero una vez la han entendido es difícil que se les olvide.
- A la hora de hacer relaciones de amistad o pareja, suelen tomarse su tiempo para decidir si es o son las personas adecuadas; una vez hayan tomado una decisión, esta durará largo tiempo.

Debido a su función de dar estructura y cohesión, Kapha predomina en la primera etapa de la vida (0 a 30 años), así como en las primeras horas de la mañana (6-10 am) y de la tarde (18-22 pm). También lo encontramos en los primeros momentos de la digestión.

Una vez entrados en el invierno y hasta la primavera, Kapha está presente (enero-abril).

Algunos síntomas de un Kapha desequilibrado son:

- demasiada grasa o aceite en el cuerpo
- frío excesivo
- picor
- sobrepeso
- resfriado, congestión
- sinusitis
- pereza
- cansancio
- pesadez en general (cuerpo, digestión, mente,...)
- bloqueo de los canales (srotas)
- exceso de dormir (athi nidrata)
- exceso de flemas
- rigidez
- palidez
- presencia de sabores dulce y salado en la boca

Los mejores tratamientos para equilibrar kapha son:

- Provocar el vómito (Vamana) y purgantes (Virechana)
- Ingesta de miel
- Ejercicio (Vyayama)
- Ayunar
- Masaje intenso y seco (muy poca cantidad de aceite)
- Mantenerse despierto durante la noche
- Comer pequeñas cantidades, comidas secas y calientes
- Comer alimentos de sabores picantes, amargo y astringente
- Actividad sexual regular
- Hacer gárgaras (Gandusham)
- Crearles cierto agitación, ya que necesitan activarse y salir del sopor en el que entran

Los sabores *picante, amargo y astringente* favorecen el equilibrio de Kapha.

A nivel mental, Kapha está asociado al concepto de **Tamas** o inercia.