



CONCEPTO AYURVÉDICO DE LOS TIPOS CONSTITUCIONALES

MARCUS DE OLIVEIRA, D. AY.

**CASA AYURVEDA CUERNAVACA
TEL. 01-777-119-1115**

CONCEPTO AYURVÉDICO DE LOS TIPOS CONSTITUCIONALES

Para entender cómo trabaja el Ayurveda, es necesario entender primero los tres principios biológicos fundamentales llamados doshas.

Tres diferentes principios determinan el tipo constitucional

En el Ayurveda todo en la creación tiene su propia clase de constitución. Cada individuo tiene una particular hechura física y espiritual; ésto lo distingue de otros. Después de familiarizarse con estos principios, inclusive un principiante será capaz de entender su metabolismo, comportamiento, estados de ánimo y características particulares.

Los tres doshas (VATA, PITTA, y KAPHA) son los principios en los que descansan y regulan todas las funciones del cuerpo.

“Los tres doshas son las energías que crean cada cuerpo humano y regulan sus funciones”

Nuestro cuerpo responde como un sistema cibernético.

Nuestro cuerpo es un sistema cibernético. Esto significa que se regula a si mismo y con la ayuda de un complejo sistema de retroalimentación; continuamente se esfuerza en compensar los desbalances que experimenta. Por ejemplo, el cuerpo tratará de balancear un constante estímulo Vata activando su propia reserva de Kapha y Pitta. Si estas reservas han sido ya usadas, entonces se desarrollará un desorden en la salud.

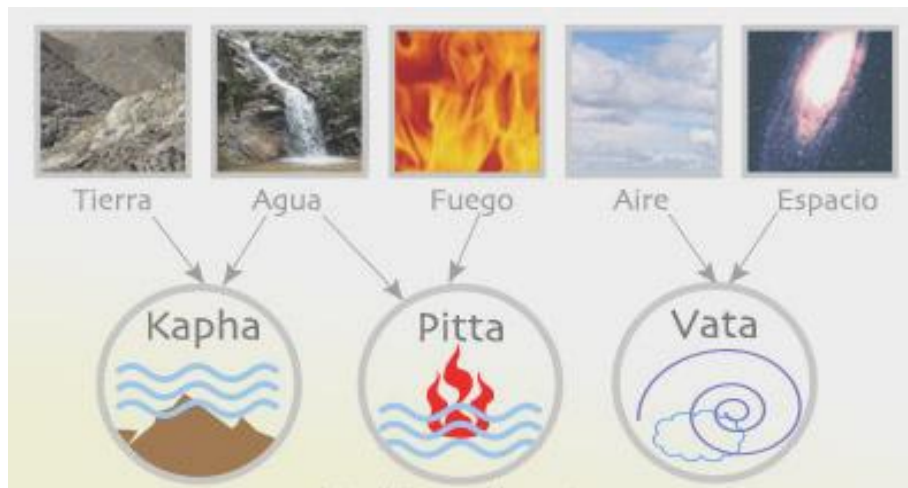
Tenemos que entender que los doshas operan en un rango natural. No debemos considerar el balance de los doshas como una relación fija de Vata, Pitta y Kapha. Los tres doshas reaccionan entre ellos de acuerdo a circunstancias cambiantes. Esta es una continua y extremadamente dinámica actividad reguladora. La buena salud no es un estado, es un proceso. Nuestro cuerpo esta continuamente regenerándose a si mismo.

Las toxinas sobrecargan la mente y el cuerpo.

Estamos constantemente interactuando con nuestro medio ambiente. Absorbemos toxinas del aire y de los alimentos. Luego éstos son absorbidos por las células y tejidos. La incorrecta digestión de la comida, estados de ánimo negativos y presión emocional pueden crear toxinas. Estas toxinas impiden un metabolismo saludable y obstaculizan el suministro de nutrientes a las células, las cuales son necesarias para un funcionamiento saludable. Esto empeora la eficiencia normal de nuestros

órganos. Estos depósitos, combinados con un desbalance de los doshas, son los responsables por casi todas las enfermedades.

Los tres doshas



Para los expertos en Ayurveda las tres energías en forma de Vata, Pitta y Kapha no se encuentran solamente en la fisiología humana sino también como las sutiles fuerzas conductoras en toda la creación. La interacción ordenada de las sutiles energías de los tres doshas originan todos los aspectos del mundo exterior. El practicante de Ayurveda puede reconocer que dosha es predominante estudiando la estructura corporal, condición emocional, dieta, las estaciones y la hora del día.

Todo lo que tenga un efecto en nuestra fisiología, ya sea comida o experiencias a través de los otros sentidos, tienen influencia sobre los tres doshas. Si se observa el color rojo, esta imagen sensorial incrementará Pitta. Comer algo dulce incrementa Kapha. Vata se incrementa cuando no se ha descansado lo suficiente. Los doshas son también afectados por estímulos internos. El nerviosismo aumenta Vata; pensamientos agresivos elevan el nivel de Pitta; pensamientos amorosos estimulan Kapha.

VATA

Elemento	Aire y Espacio
Localización en el cuerpo	Colon / órganos reproductivos / huesos
Función	Movimiento
Horas del día	02:00 – 06:00 14:00 – 18:00
Estación	Otoño tardío/Invierno
Propiedades	Seco, ligero, frío, sutil, móvil, áspero, claro, rápido, flexible
Características mentales	Cansancio mental, memoria pobre, evita las confrontaciones, activa, sensitiva, creativa, se pone asimismo bajo presión, se cansa fácilmente
Funciones en el cuerpo	Entusiasmo, respiración, todo tipo de movimientos, ayuda a la circulación, elimina los productos de deshecho del cuerpo

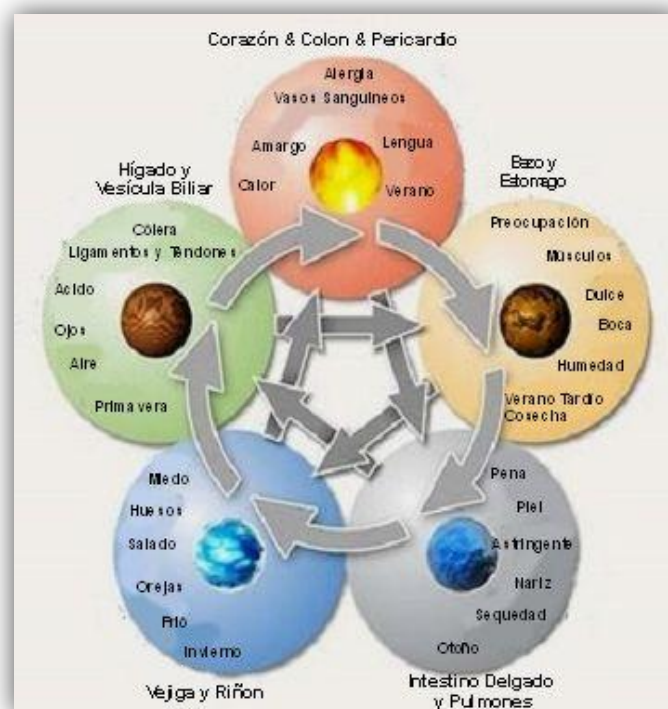
PITTA

Elemento	Fuego y Agua
Localización en el cuerpo	Parte media del cuerpo, corazón, parte baja del estómago, hígado, vesícula biliar, bazo e intestino delgado (zona de combustión de alimentos).
Función	Metabolismo
Horas del día	10:00 – 14:00 22:00 – 02:00
Estación	Verano, otoño temprano
Propiedades	Caliente, agudo, fluido, ligeramente graso, agrio
Características mentales	Inteligente y preciso, pero rápidamente irritable
Funciones en el cuerpo	Visión, digestión, calor, color de la piel, hambre, sed, apetito, elasticidad y flexibilidad del cuerpo, habilidad intelectual

KAPHA

Elemento	Agua y tierra
Localización en el cuerpo	Cabeza y órganos respiratorios, parte alta del cuerpo / garganta / tejido adiposo.
Función	Estructura y sostén
Horas del día	06:00 – 10:00 18:00 – 22:00
Estación	Primavera
Propiedades	Pesado, frío, suave, viscoso, dulce, firme, oleoso, lento
Características mentales	Pesado, frío, suave, viscoso, dulce, firme, oleoso, lento
Funciones en el cuerpo	Mantenimiento de los suministros del cuerpo y sus órganos, estabilidad del cuerpo, fortaleza, paciencia, poder, tendencia a perdonar, coraje, generosidad, protección de las articulaciones

CORRELACIÓN ENTRE ELEMENTOS, SABORES, SÍNTOMAS, ÓRGANOS, ETC.



NOTA: Para saber más acerca de su propio tipo constitucional, realice el test gratuito en nuestro sitio web (<http://www.Casa-Ayurveda.com>).