

Que todos los seres encuentren la felicidad Que todos estén libres de enfermedad Que todos vean lo que es beneficioso Que nadie sufra OM, paz, paz, paz



**LA CIENCIA
ANCESTRAL:**
ayurveda y yoga terapéutico.



Ayus = vida

Veda = conocimiento, sabiduría

Ayurveda: "ciencia o conocimiento de la vida" ..

- Mantener la salud en quien está sano.
- Prevenir enfermedades a través del equilibrio diario.
- Tratar desequilibrios con remedios naturales y cambios de estilo de vida.

- Dieta y nutrición (alimentos según dosha, estación y momento del día).
- Rutinas diarias y estacionales (dinacharya y ritucharya).
- Hierbas y preparados naturales (fitoterapia ayurvédica).
- Masajes y terapias corporales (abhyanga, shirodhara, etc.).
- Yoga y meditación como prácticas preventivas.
- Técnicas para desintoxicar y purificar (panchakarma).

Podemos pensar Ayurveda y Yoga como **ciencias hermanas** porque ambas nacen de una misma raíz cultural y filosófica: los **Vedas** de la India. Desde allí se desarrollaron como dos caminos complementarios para la búsqueda de la salud, el equilibrio y la liberación espiritual.

Objetivo compartido

Lenguaje común: los Doshas y la Práctica. Misma cosmovisión

Visión holística de la vida

El **yoga** se relaciona con **sadhana** o práctica espiritual. Prácticas que nos permiten desarrollar el equilibrio y la calma, en el cuerpo y la mente para permitir que nuestra conciencia interna se despliegue.

El **ayurveda** se relaciona con **chikitsa** o la curación del cuerpo y la mente, que incluye el diagnóstico y el tratamiento de la enfermedad así como el fomento del bienestar a través de pautas de vida especiales. ***** El yoga, como terapia o ejercicio, era tradicionalmente prescrito en un contexto ayurvédico. El ayurveda extiende los principios espirituales del yoga a una ciencia médica completa y abarca todas las formas y enfoques de la curación.*



KOSHAS

las envolturas del ser:

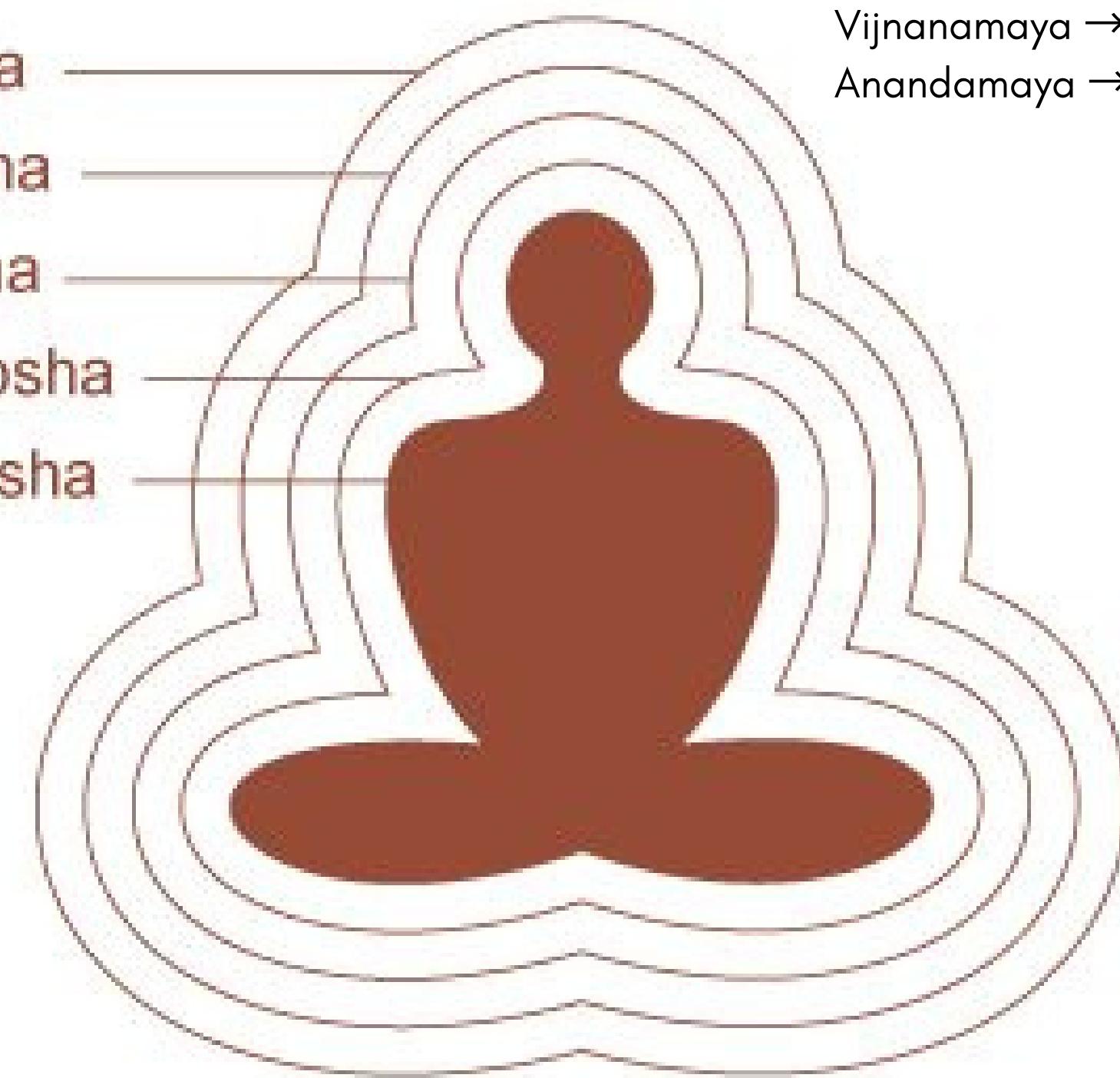
1 Annamaya Kosha

2 Pranamaya Kosha

3 Manomaya Kosha

4 Vijnanamaya Kosha

5 Anandamaya Kosha



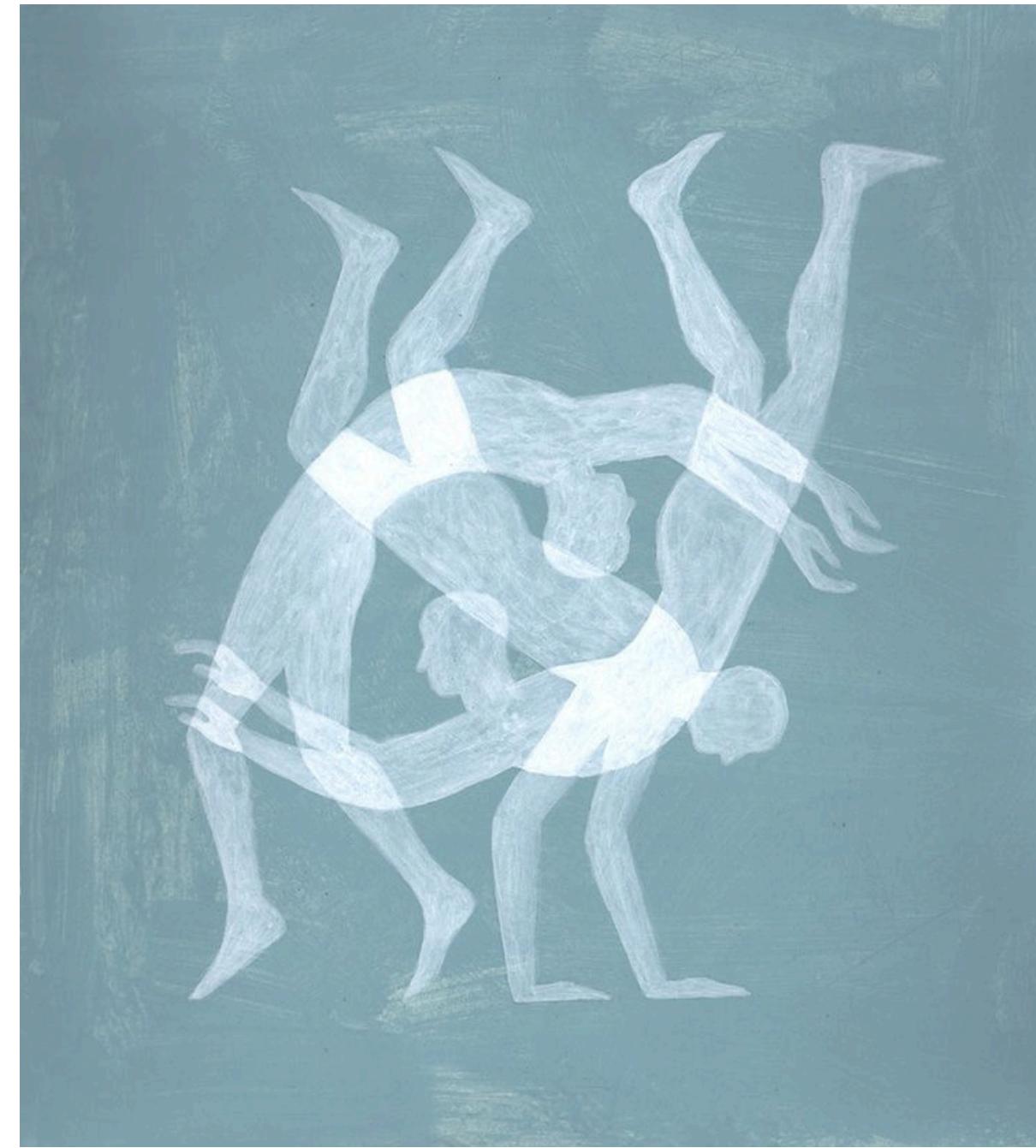
Annamaya → cuerpo físico (alimentación, salud).

Pranamaya → energía vital (respiración, circulación).

Manomaya → mente emocional (pensamientos, reacciones).

Vijnanamaya → discernimiento (sabiduría, intuición).

Anandamaya → dicha (esencia espiritual).



Annamaya → cuerpo físico (alimentación, salud).

Pranamaya → energía vital (respiración, circulación).

Manomaya → mente emocional (pensamientos, reacciones).

Vijnanamaya → discernimiento (sabiduría, intuición).

Anandamaya → dicha (esencia espiritual).

Escribir libremente, sin juzgar ni corregir, respondiendo a estas preguntas:

Annamaya kosha (cuerpo físico):

“¿Cómo siento hoy mi cuerpo? ¿Qué señales me da? ¿Qué necesita?”

Pranamaya kosha (energía vital):

“¿Cómo percibo mi nivel de energía? ¿En qué momentos del día siento expansión o contracción?”

Manomaya kosha (mente/emociones):

“¿Qué pensamientos y emociones dominan mi experiencia últimamente? ¿Qué patrones reconozco?”

Vijnanamaya kosha (sabiduría/descernimiento):

“¿Qué sé en lo profundo que necesito para estar en equilibrio? ¿Qué intuiciones emergen?”

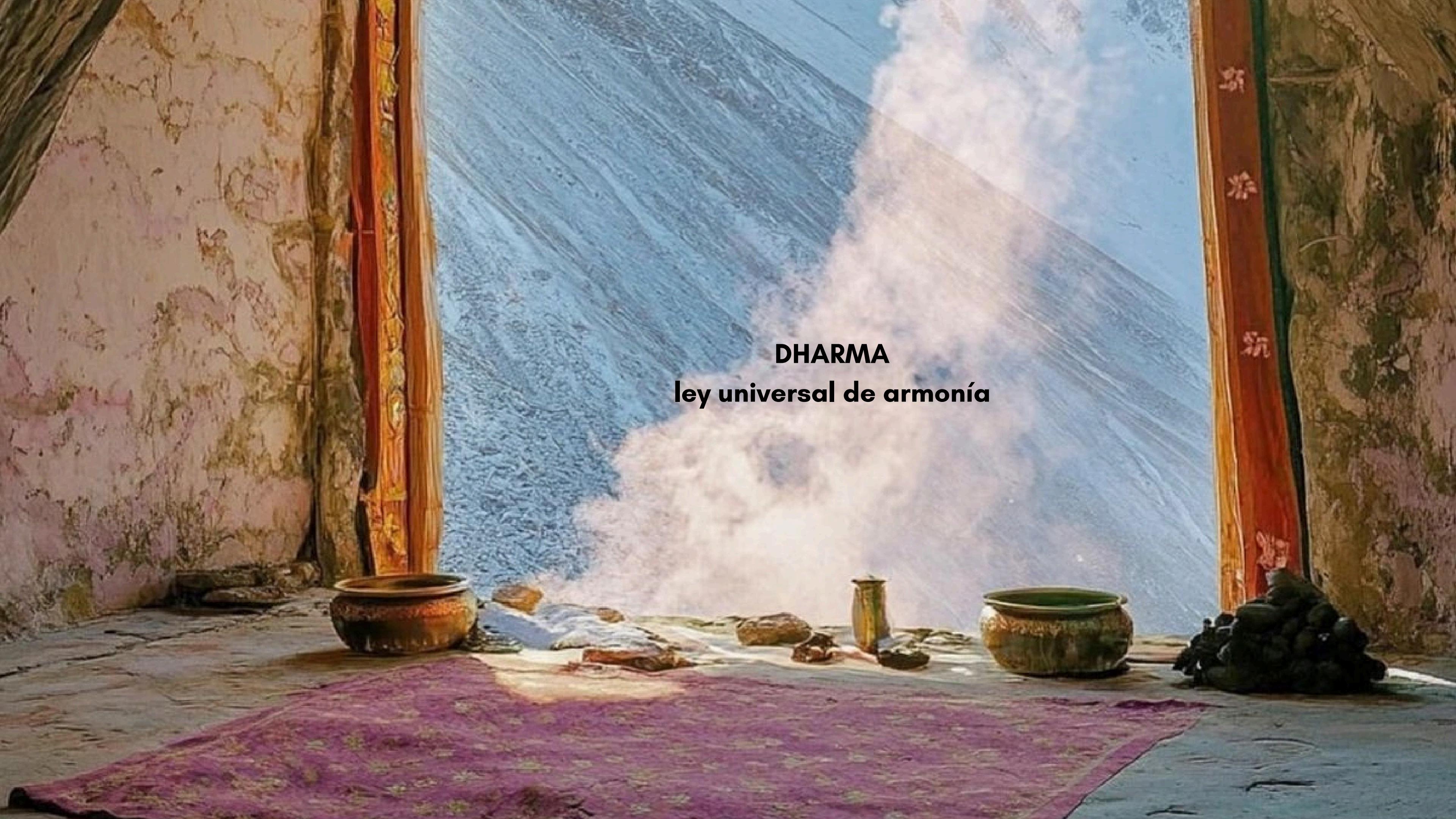
Anandamaya kosha (dicha):

“¿Cuándo me siento en paz o conectado con algo más grande que yo? ¿Qué me acerca a ese estado?”



Dharma y tattva : la filosofía universal del yoga y el ayurveda

Venera el Fuego el vidente, la verdad del Dharma en el rito sagrado. El Fuego inmortal sirve a los Dioses, así los Dharmas Eternos no son profanados. Rig Veda I, 12.7; III, 3.1



DHARMA
ley universal de armonía

Una vida dhármica es la base de todo tratamiento y de todas las pautas de vida ayurvédicas.

Muchos problemas psicológicos, emocionales y físicos aparecen cuando vivimos de forma adhármica, es decir, desconectados del orden natural del universo.

La ley principal del dharma es el karma: nuestras acciones generan consecuencias que vivimos como frutos, en esta vida o en otras. El universo funciona con una justicia profunda, que no se mide en premios o castigos externos, sino en el crecimiento de la conciencia a lo largo de muchas experiencias.

AHIMSA

***Cuando la mente se
pacifica y el corazón se
abre, el yogui se
convierte en un canal
de armonía, irradiando
paz a su alrededor.***

El dharma ético más importante, a veces llamado dharma supremo, es **ahimsa**, a menudo traducido como «no-violencia».

Ahimsa significa más exactamente «no-perjudicar», tener una actitud mental que no desea herir a ninguna criatura, ya sean seres humanos o plantas, animales y todo el orden natural. Para que sea completo, ahimsa debe extenderse a la acción y también a la palabra y al pensamiento.

Ahimsa es el principio más importante de la práctica del yoga/ayurveda y el fundamento de la paz mental, que no es posible si albergamos alguna intención de hacer daño a los demás.



Ahimsa es el principio fundamental de la salud mental porque elimina la base sobre la que brotan las emociones negativas en nuestra mente. Es también el principio fundamental de la salud social, porque elimina las raíces del conflicto social que desencadena la violencia derivada del odio, la ira y el resentimiento. **A veces debemos actuar con fuerza y decisión para prevenir daños, como un verdadero guerrero defensor del dharma.** Proteger a los demás es otro aspecto de ahimsa que no siempre es bien entendido. En él se basa el kshatriya dharma, la senda védica del guerrero o espíritu heroico. Por esta razón el ayurveda acepta las terapias fuertes, como son las medidas radicales de desintoxicación (panchakarma), para eliminar los factores que causan la enfermedad, o la cirugía para proteger la vida de una persona.

Que todos los seres encuentren la felicidad Que todos estén libres de enfermedad Que todos vean lo que es beneficioso Que nadie sufra OM, paz, paz, paz

A vibrant, abstract painting of a figure, possibly a deity, rendered in a style reminiscent of traditional Indian art. The figure is depicted in a dynamic, swirling pose with a large, luminous star on its forehead. The background is a rich, dark blue, and the figure is composed of soft, overlapping colors including shades of red, orange, yellow, and green. The overall mood is spiritual and cosmic.

Samkhya, la ciencia cósmica

El Sāṃkhya es uno de los seis darshanas o sistemas filosóficos clásicos de la India, y se considera la base teórica más antigua para comprender tanto el Yoga como el Ayurveda. Su nombre significa literalmente “enumeración” o “contar”, porque describe la realidad a través de la clasificación de sus principios fundamentales (tattvas).

Dualismo metafísico

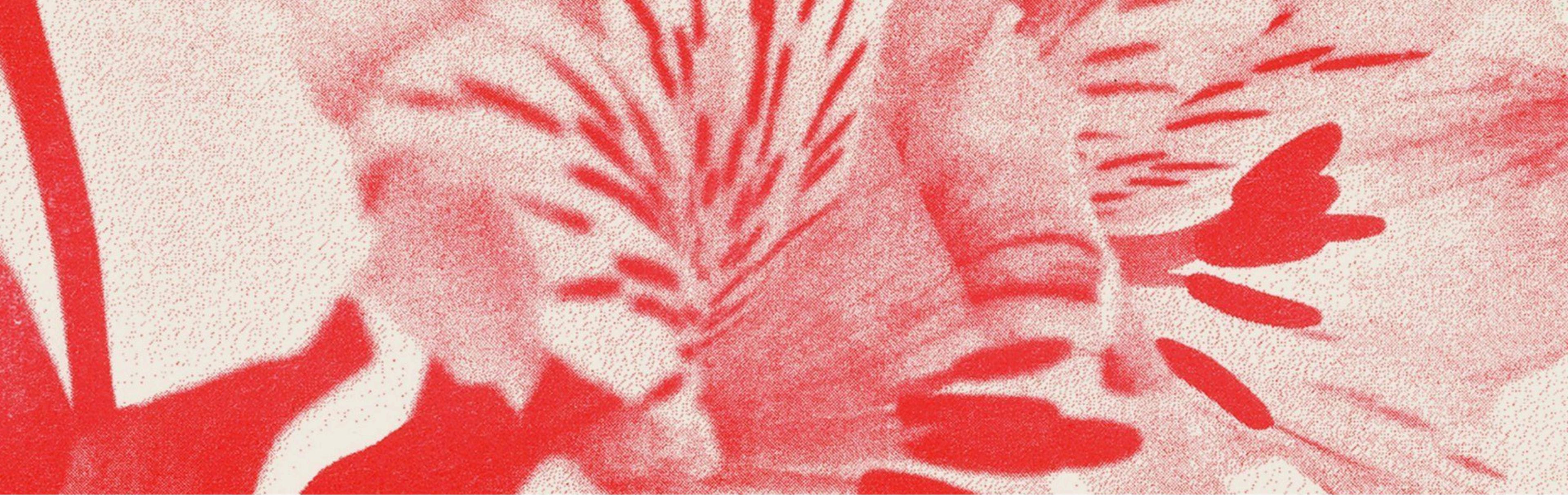
Explica el universo a partir de dos realidades eternas:

- Puruṣa: la conciencia pura, el testigo, inmutable, sin acción.
- Prakṛti: la naturaleza primordial, la materia cósmica que se transforma y despliega en todo lo manifestado.

TATTVAS: **principios cósmicos**

Los 24 **tattvas** son 24 principios cósmicos de la filosofía del Sámkhya, que también se aplican en la medicina Ayurveda, y **describen la constitución de la realidad y el ser humano.**

“la explicación de cómo lo absoluto se manifiesta en lo material”



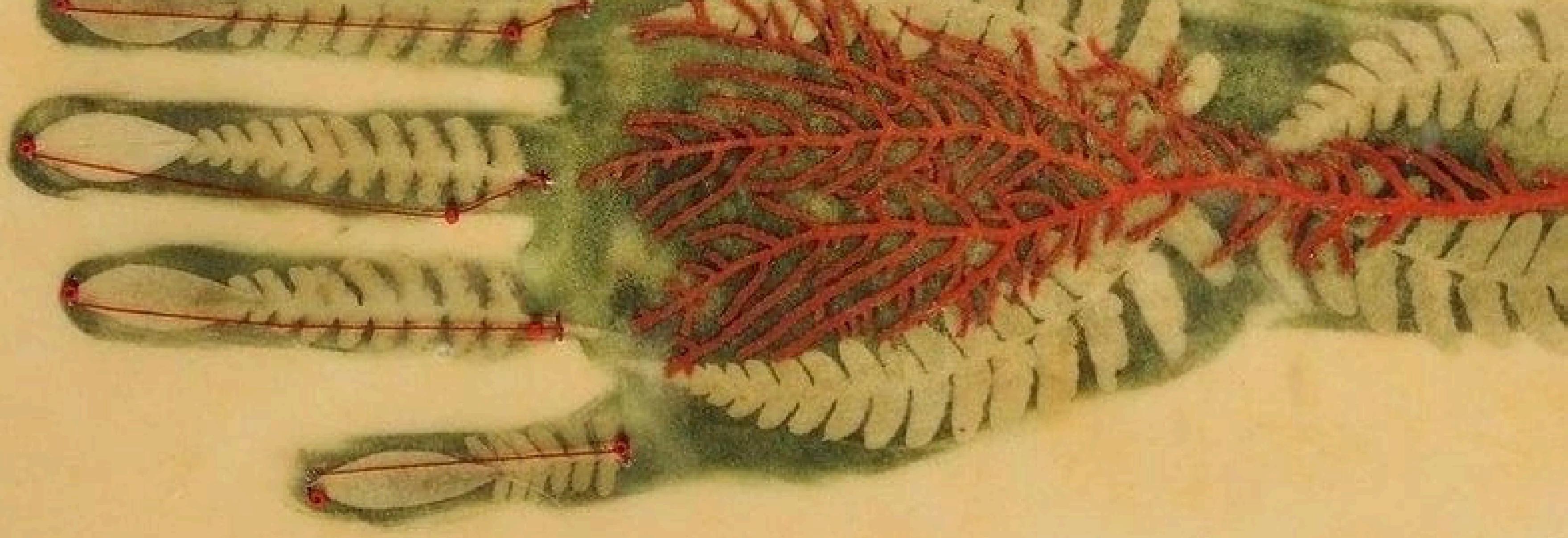
Principios primarios:

Prakriti: La naturaleza primordial o materia primaria.

Mahat: La inteligencia cósmica.

Ahamkara: El ego o sentido del yo.

Manas: La mente.



Pañcha Tanmatra (cinco objetos sensoriales sutiles):

Los sentidos sutiles del **oído**.

Los sentidos sutiles del **tacto**.

Los sentidos sutiles de la **vista**.

Los sentidos sutiles del **gusto**.

Los sentidos sutiles del **olfato**.



Pañcha Gñana-indriya (cinco órganos de conocimiento)

Los órganos de los sentidos representan los cinco potenciales para experimentar el mundo exterior que están latentes en todas las mentes.

Los oídos.

La piel (como órgano del tacto).

Los ojos.

La lengua (como órgano del gusto).

La nariz (como órgano del olfato).

Pañcha Karma-indriya (cinco órganos de acción):

Cinco órganos de acción corresponden a los cinco órganos de los sentidos y a los cinco elementos:

Boca (expresión) – éter – sonido

Mano (aprehensión) – aire – tacto

Pies (movimiento) – fuego – vista

Urinogenital (emisión) – agua – gusto

Ano (eliminación) – tierra – olfato

El cuerpo es un vehículo diseñado para posibilitar que ciertas acciones se lleven a cabo, para que la mente pueda obtener experiencia. Estos potenciales de acción también se encuentran en toda la naturaleza y se manifiestan de muchas maneras diferentes



Pañcha Maha-bhuta (cinco grandes elementos):

Los cinco grandes elementos son tierra, agua, fuego, aire y éter. Representan las formas sólida, líquida, radiante, gaseosa y etérica de la materia que conforman el mundo exterior de la experiencia, incluyendo el cuerpo físico.

TIERRA manifiesta la idea de solidez o estabilidad, ofreciendo resistencia en la acción.

AGUA manifiesta la idea de liquidez o movimiento fluido, permitiendo la vida.

FUEGO manifiesta la idea de luz, permitiendo la percepción y el movimiento de un lugar a otro.

AIRE manifiesta la idea de movimiento sutil, expresando ideas de dirección, velocidad y cambio, y dando la base para el pensamiento.

ÉTER manifiesta la idea de conexión, permitiendo el intercambio entre todos los medios materiales, la comunicación y la autoexpresión.

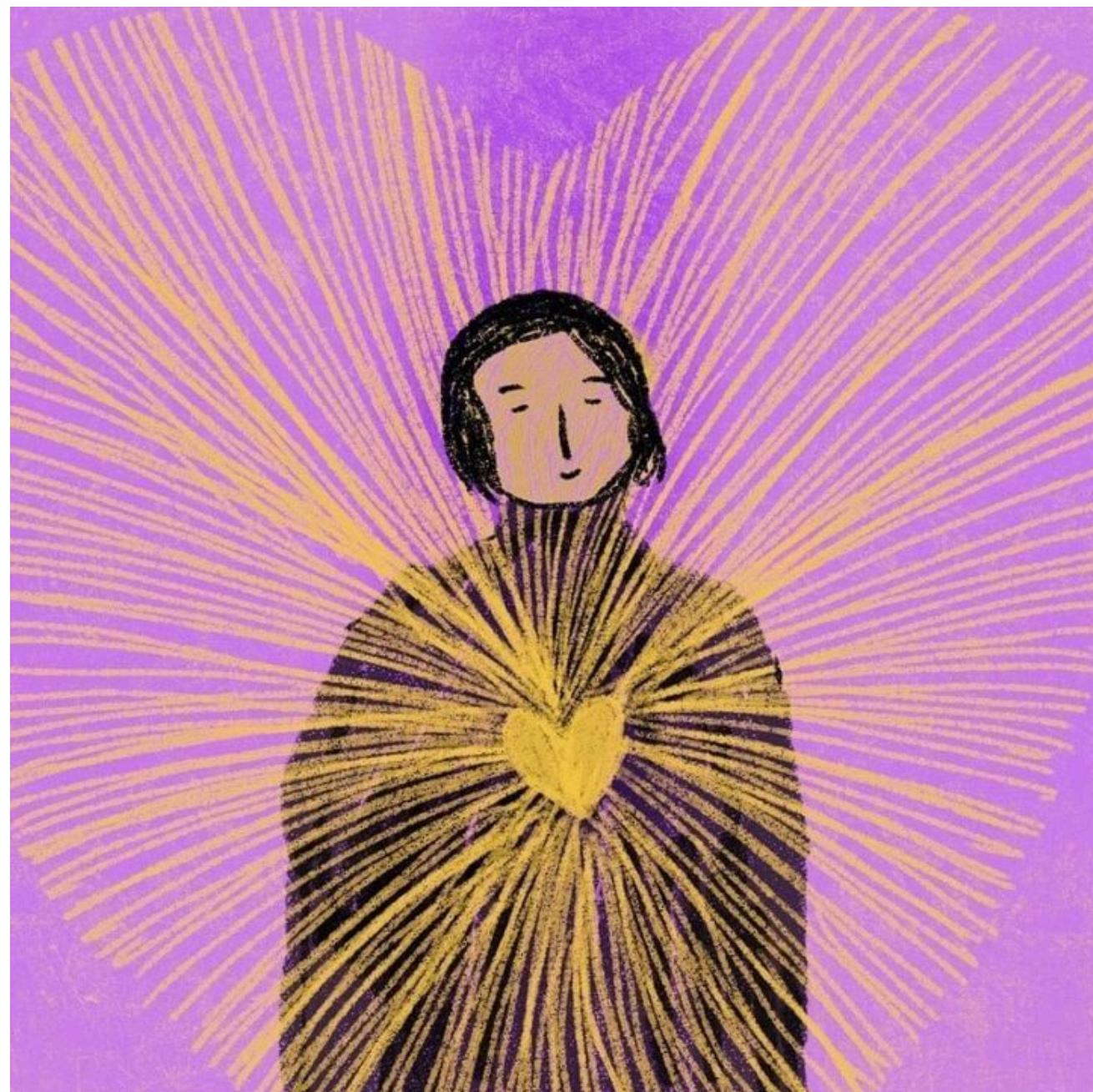
Dicho de otro modo, el éter manifiesta la idea de espacio, el aire la del tiempo, el fuego la de la luz, el agua la de la vida y la tierra la de la forma. *Al igual que las distintas líneas y colores de un artista, estos son los diferentes medios necesarios para que la Inteligencia Cómica pueda expresarse.*

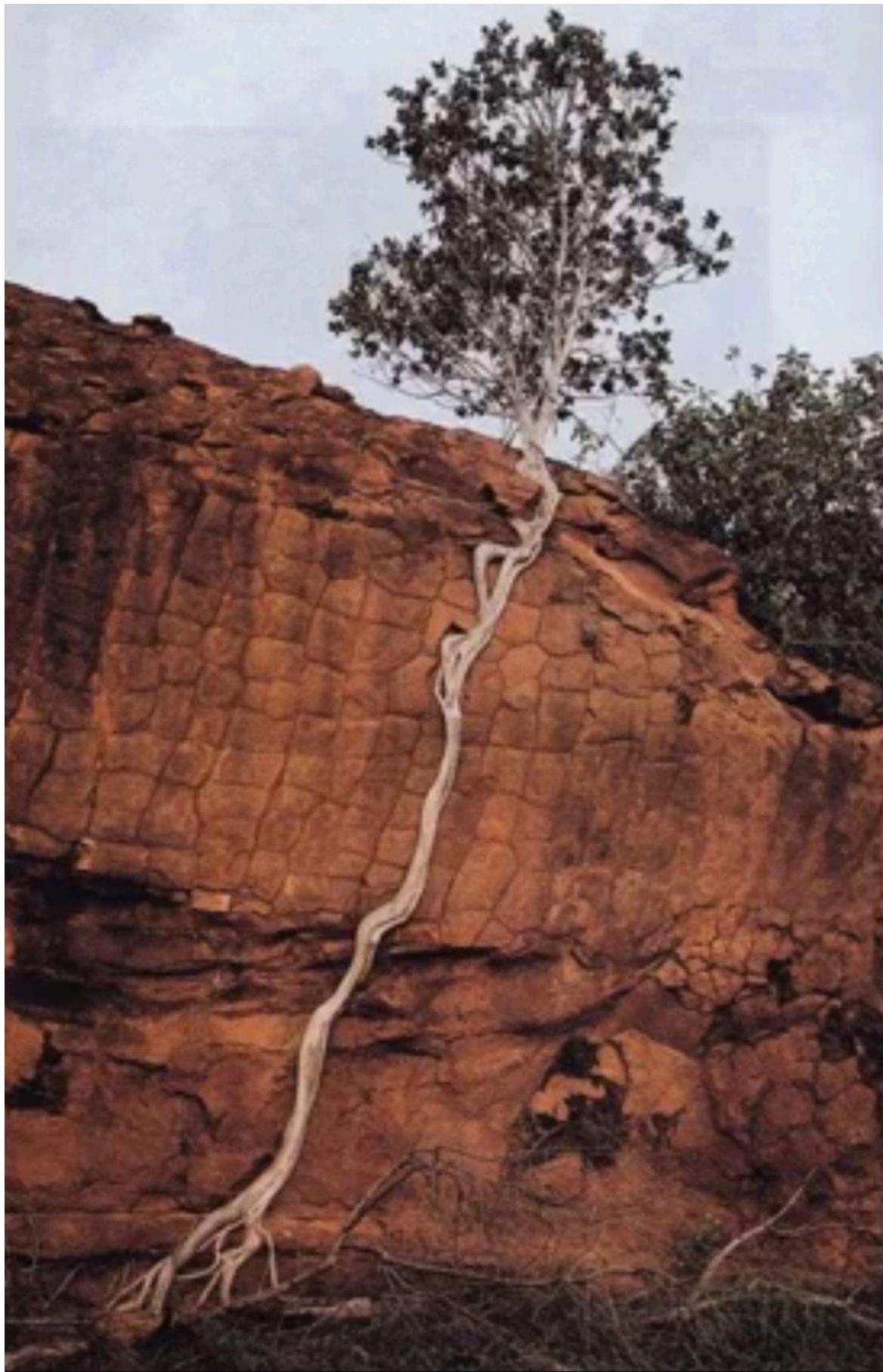
Los veinticuatro principios no son solo mapas del universo, sino también mapas de la psique.

Los tattvas muestran cómo la Conciencia pura (Puruṣa), al reflejarse en la materia primordial (Prakṛti), da lugar a todo el entramado de la existencia: desde lo más sutil (intelecto, mente, sentidos) hasta lo más denso (elementos materiales). Este despliegue no solo describe el universo externo, sino también la estructura de nuestra experiencia interna.

Son un espejo en el que el macrocosmos y el microcosmos se reflejan mutuamente.

**El sufrimiento surge cuando se confunde al
puruṣa (consciencia) con las
transformaciones de prakṛti (naturaleza). La
liberación (kaivalya) ocurre al reconocer la
diferencia: soy conciencia testigo, no lo
que cambia.**



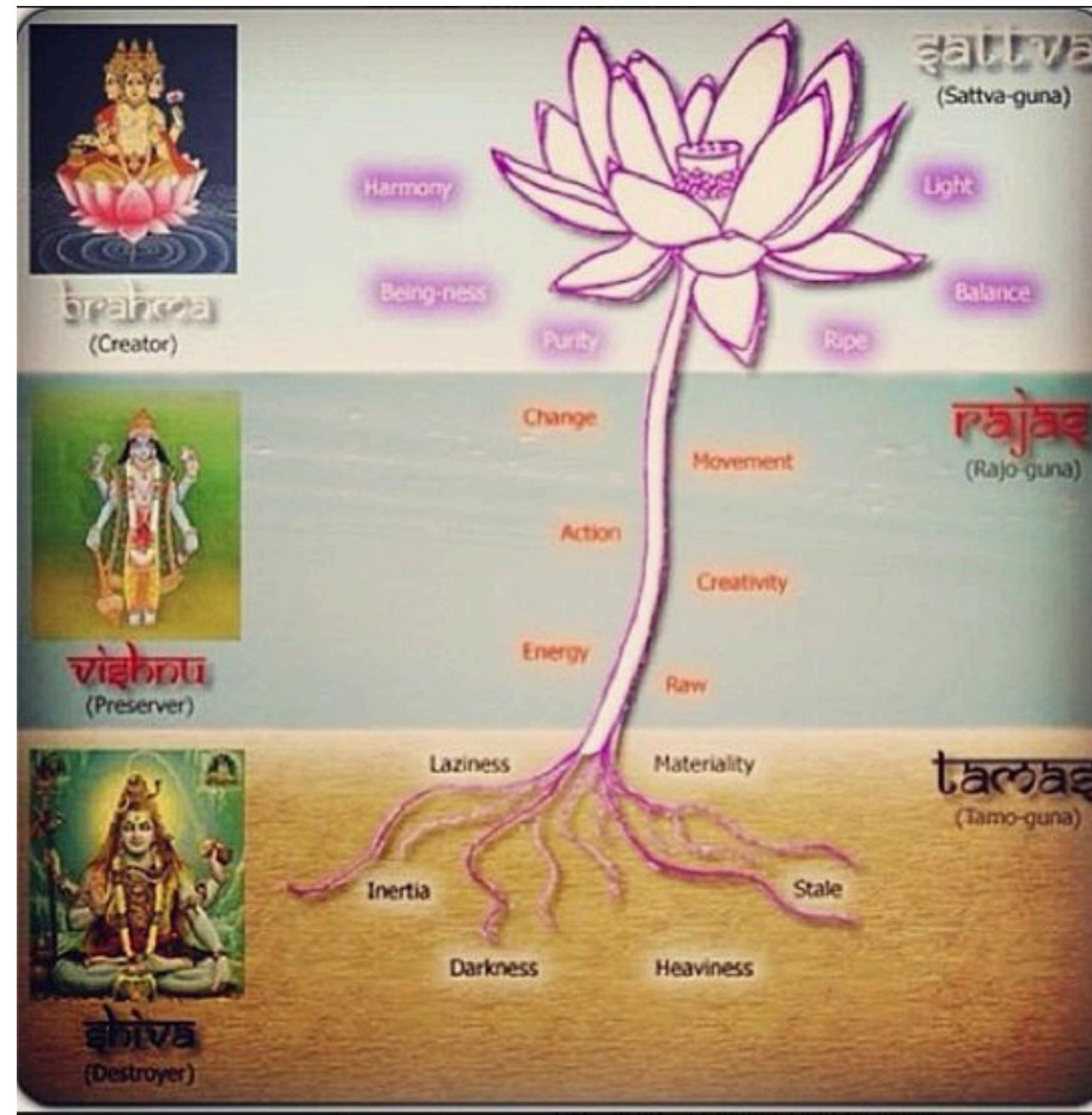


LOS 3 GUNAS

las cualidades de la materia.

La Naturaleza Primordial y los Tres Gunas

Prakṛti, la Naturaleza Primordial, no es una sustancia uniforme, sino el principio dinámico a partir del cual surge la diversidad. En su interior se encuentran las potencialidades de todas las formas de creación, que se expresan mediante sus tres cualidades fundamentales o guṇas: **sattva** (equilibrio y claridad), **rajas** (movimiento y cambio) y **tamas** (inercia y estabilidad).



Sattva es la fuerza neutral o equilibradora, que armoniza lo positivo y lo negativo, supervisando y observando.

Rajas es la fuerza activa, estimulante o positiva que inicia el cambio, perturbando el viejo equilibrio.

Tamas es la fuerza pasiva, obstructiva o negativa que sostiene la actividad previa.

Sattva es la cualidad de la luz, el amor y la vida, la fuerza espiritual superior que nos permite evolucionar en la conciencia. Impregna las virtudes dhármicas de la fe, la honestidad, el autocontrol, la modestia y la veracidad.

Rajas es la cualidad del crepúsculo, la pasión y la agitación, la fuerza intermedia o vital, que carece de estabilidad o consistencia. Da lugar a fluctuaciones emocionales de atracción y repulsión, miedo y deseo, amor y odio.

Tamas es la cualidad de la oscuridad, la insensibilidad y la muerte, la fuerza material o inferior, que nos arrastra hacia la ignorancia y el apego. Produce torpeza, inercia, pesadez, apego emocional y estancamiento.



Las Leyes de los Gunas

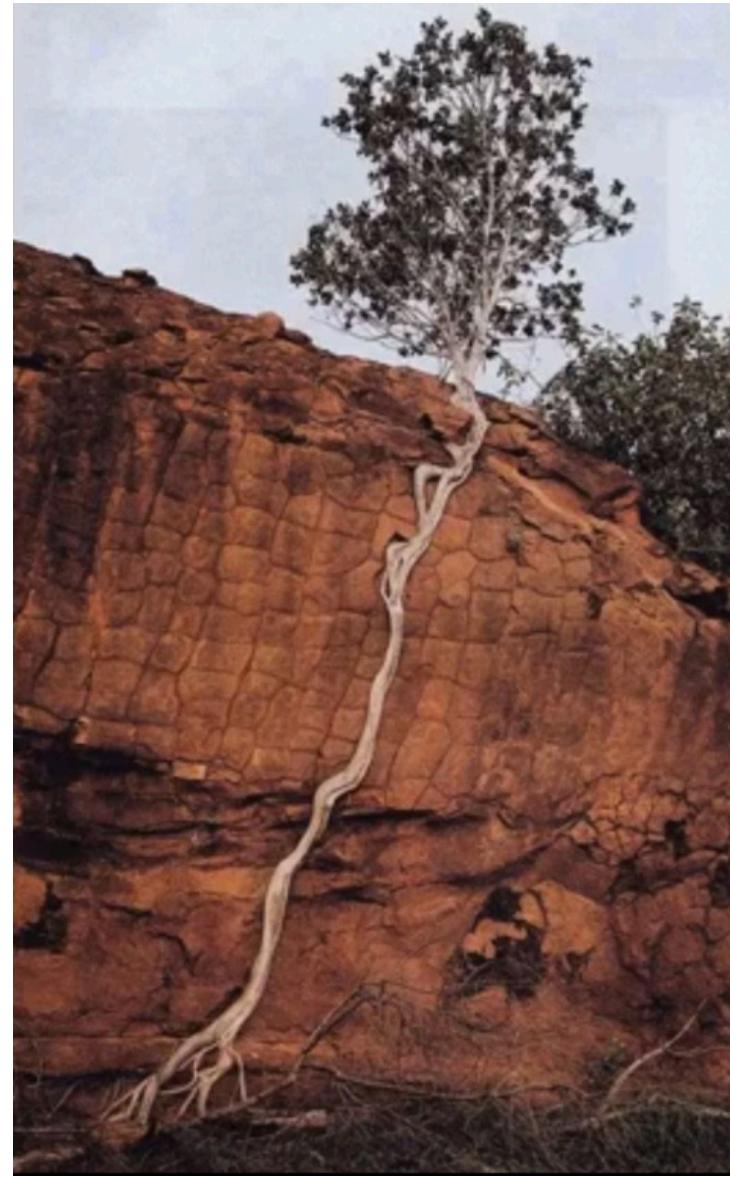
“ley de la alternancia”

“ley de la continuidad”

Estas tres fases deben alternarse siempre. La noche da paso al amanecer, que a su vez da paso al día, que luego al atardecer vuelve a dar lugar a la noche, en un ciclo continuo y en movimiento constante. Esta es la ley de la alternancia. Sin embargo, una vez que una fase particular se crea, perdura con pocos cambios durante un tiempo. La noche continúa durante un período antes de transformarse en el día, que a su vez tiene su propio período de duración. Durante estos períodos respectivos persisten ciertas condiciones. Por ejemplo, estamos activos a lo largo del día y dormimos durante la mayor parte de la noche.

El Cultivo de Sattva

El Yoga y el Ayurveda enfatizan el desarrollo de sattva. En yoga, sattva es la cualidad superior que permite que ocurra el crecimiento espiritual. En Ayurveda, sattva es el estado de equilibrio que hace posible la sanación.



el Ayurveda afirma que la mente y el cuerpo sáttvicos son menos propensos a sufrir enfermedades y más capaces de mantenerse en un estado de equilibrio. La enfermedad, particularmente la de naturaleza crónica, es un estado tamásico. Tamas trae consigo la acumulación de toxinas y desechos materiales en un nivel físico, así como pensamientos y emociones negativas en un nivel psicológico. La salud es un estado sáttvico de equilibrio y adaptación que previene que ocurra cualquier exceso. Rajas es el movimiento ya sea de la salud hacia la enfermedad o de la enfermedad hacia la salud, dependiendo de su dirección de desarrollo. Las enfermedades agudas caen bajo rajas, que es dolor.

Ejercicio de escritura: "Tres espejos de mi ser"

Sattva - Claridad y ligereza

Cerrá los ojos unos instantes, respirá profundo y recordá un momento en que te hayas sentido en calma, lúcida, conectada con algo más grande.

Escribí libremente: ¿cómo se sentía tu cuerpo? ¿qué pensamientos estaban presentes? ¿qué cualidades percibías en vos y en tu entorno?

Usá imágenes sensoriales (colores, texturas, sonidos, aromas).

Rajas - Movimiento y deseo

Traé a la memoria un momento en que estabas llena de energía, con prisa, con ganas de lograr algo o en plena acción.

Escribí: ¿qué te impulsaba? ¿qué emociones aparecían? ¿cómo se movía tu mente?

Podés usar verbos en acción, frases cortas y ritmo rápido para darle forma a esa energía.

Tamas - Inercia y pesadez

Recordá un momento en que te hayas sentido apagada, sin motivación o atrapada en la confusión.

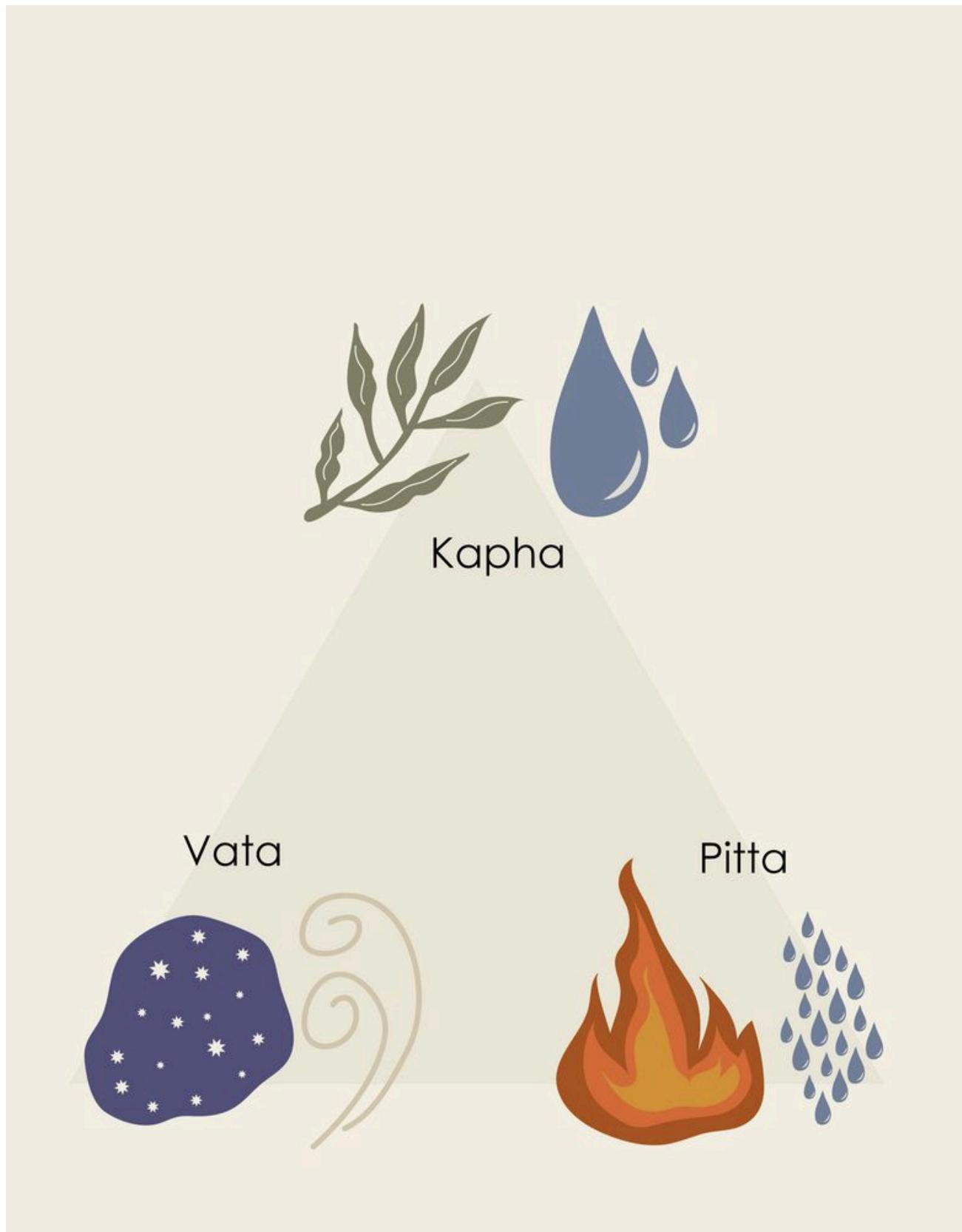
Escribí: ¿cómo era la sensación en el cuerpo? ¿cómo eran tus pensamientos? ¿qué metáforas describen mejor ese estado?

Permitite escribir lento, con frases largas, incluso repitiendo palabras, como si tu escritura misma encarnara esa inercia.

Integración

Leé lo que escribiste.

Luego, escribí un **breve párrafo respondiendo: ¿cómo se entrelazan estos tres estados en mi vida? ¿qué aprendo de observarlos en mí?**

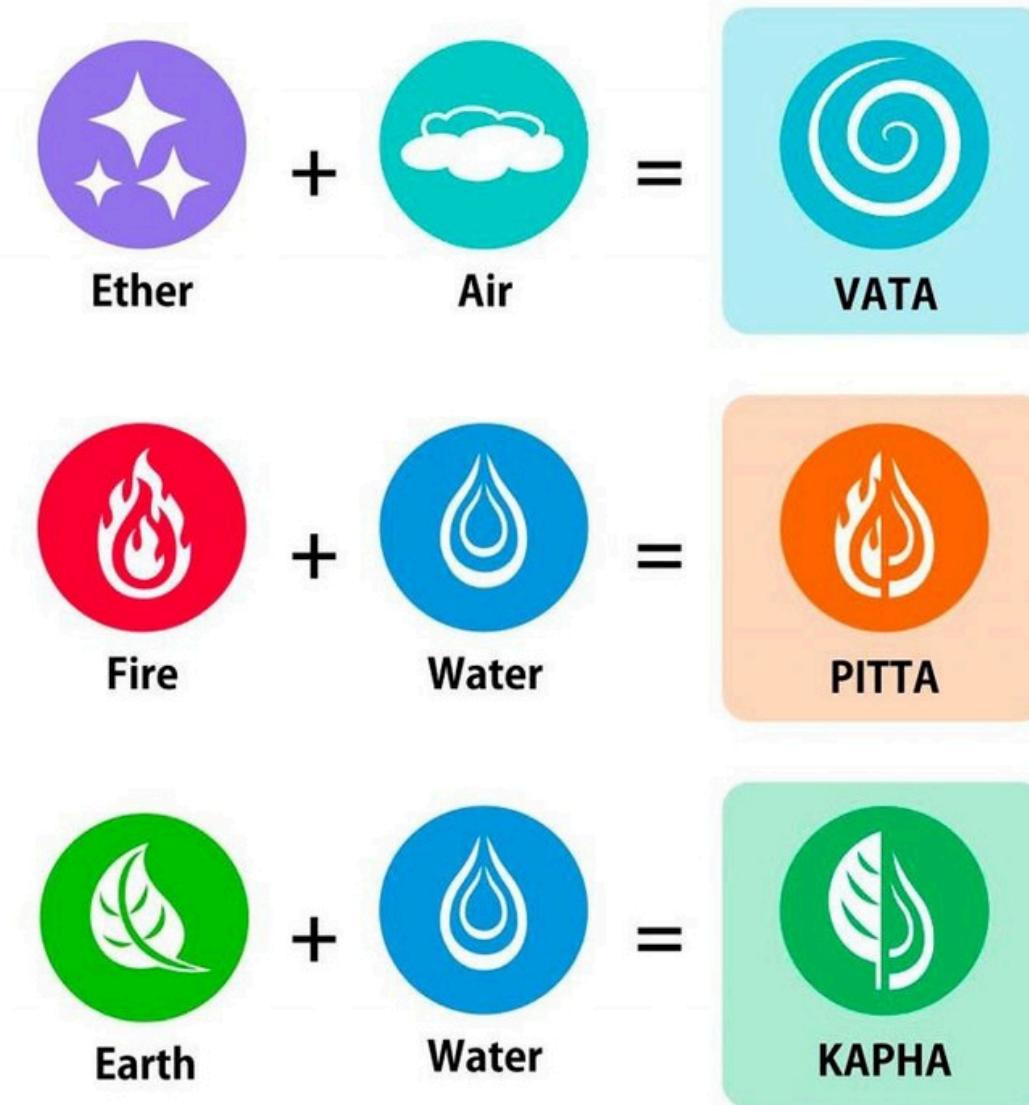


La Danza de los Doshas

*Vata, Pitta y Kapha son llamados los tres soportes.
Conociendo a este grupo de tres como el sagrado mantra triple OM, el sabio se libera.*

— Brihat Yogi Yajnavalkya Smriti II.25

DOSHAS. Ayurveda



Los doshas son los principios biológicos o fuerzas vitales que gobiernan el cuerpo y la mente. Son combinaciones de los cinco elementos (éter, aire, fuego, agua y tierra) y determinan la constitución única de cada persona, así como su tendencia hacia la salud o la enfermedad.

Los tres doshas son:

- Vāta: movimiento, aire y éter. Regula respiración, circulación, nervios y todo lo que implica dinamismo.
- Pitta: transformación, fuego y agua. Gobierna digestión, metabolismo, visión, intelecto.
- Kapha: cohesión, agua y tierra. Brinda estructura, lubricación, estabilidad y memoria.

Cada persona tiene una combinación única de estos tres, lo que constituye su prakṛti (constitución) y también sus vikṛtis (desequilibrios cuando se alteran).



Vata Dosha

Vata, que literalmente significa “**viento**”, es el dosha primario detrás de los otros dos. Ninguno de ellos puede moverse sin él. Vata es la fuerza invisible e intangible del aire en **movimiento**. Es, ante todo, la sustancia y el principio que sostenemos en los **espacios vacíos y huecos de nuestro cuerpo**.

Vata gobierna particularmente las **caderas y la parte baja de la espalda**. En un nivel interior, vata es a la vez la fuerza vital de la **mente, los oídos y la piel**.

En un nivel más profundo, vata gobierna los **nervios y los sentidos. La adaptabilidad sensorial y la armonía mental dependen de vata y promueven la comprensión mental**. Vata nos dota de espontaneidad y nos permite adaptarnos con rapidez y receptividad.

*El sitio físico principal de vata está en el colon. Vata es un factor positivo en la energía producida a través de la digestión de los alimentos. Como toxina, es un factor que causa enfermedades: es el exceso de gas resultante de una mala digestión. **Cuando se altera, vata causa trastornos mentales, nerviosos y digestivos, incluyendo baja energía y debilidad.***



“Vata es el primero en desequilibrarse y, al desordenarse, puede desordenar a los demás doshas.”

Su naturaleza es ligera, móvil, seca, fría e inestable. Estas mismas cualidades hacen que se vea muy influenciado por factores externos: cambios de estación (sobre todo otoño e invierno), viajes, irregularidad en la rutina, estrés, falta de descanso o alimentación inadecuada. Cuando Vata se altera, arrastra consigo a los otros doshas (pitta y kapha), porque es el principio del movimiento en el cuerpo y en la mente.



Pitta Dosha

Pitta significa **“el poder de la digestión o de cocinar”**, aquello que hace que las cosas maduren y se desarrollen.

Como el fuego no puede existir directamente en el cuerpo, pitta existe en forma de calor en el cuerpo.

Pitta se expresa en las **secreciones oleosas y ácidas, y es responsable de todas las formas de digestión y transformación en el cuerpo: desde el nivel celular hasta el funcionamiento del tracto gastrointestinal.**

Pitta gobierna la digestión de impresiones mentales y también la del nivel espiritual: nuestra capacidad de asimilar pensamientos, emociones e ideas, para llegar a una comprensión más profunda.

Los órganos de pitta están localizados en el **intestino delgado y el estómago**, entre otros. Sus tejidos principales son la **sangre y la linfa, y sus órganos sensoriales son los ojos**.

El sitio de acumulación de pitta está en el intestino delgado, donde se acumula como ácido. Pitta se produce como la energía positiva o calor de fuego, pero en exceso se convierte en acidez.

Como factor de enfermedad, pitta se manifiesta a través del exceso de sangre tóxica o impura, lo que genera inflamación e infección.

Pitta depende de vata para su movimiento y de kapha para su sostén, así como el fuego necesita tanto oxígeno (aire) como combustible (agua) para quemar adecuadamente. **Pitta contiene cierto grado de energía nerviosa dentro de sí y se estabiliza con la cantidad adecuada de kapha o agua.**



Kapha Dosha

Kapha, que también indica **mucosidad o flema**, significa “**lo que hace que las cosas se unan**” y se refiere al poder de **cohesión**. Kapha actúa como el **contenedor corporal** de pitta y vata, o de la energía y el calor. Kapha mismo está contenido en el medio de la tierra y el agua. La piel y los revestimientos mucosos son tejidos principalmente kaphas.

Kapha se localiza en el **pecho, la garganta y la cabeza en la parte superior del cuerpo, en los costados y el estómago en la parte media del cuerpo, donde se produce la mucosidad, pero también en el páncreas y en los órganos genitales y excretores**. Sus órganos sensoriales son la lengua y el sentido del gusto; sus órganos motores son los órganos genitales. Kapha se relaciona con los elementos **agua y tierra**, así como con **tamas**.

Kapha nos dota de emociones como el **amor** y la devoción, así como de un sentimiento de armonía y unidad con los demás. Nos mantiene estables y firmes en la vida. La verdadera devoción espiritual, que se logra a través de la entrega, es también una cualidad de kapha.

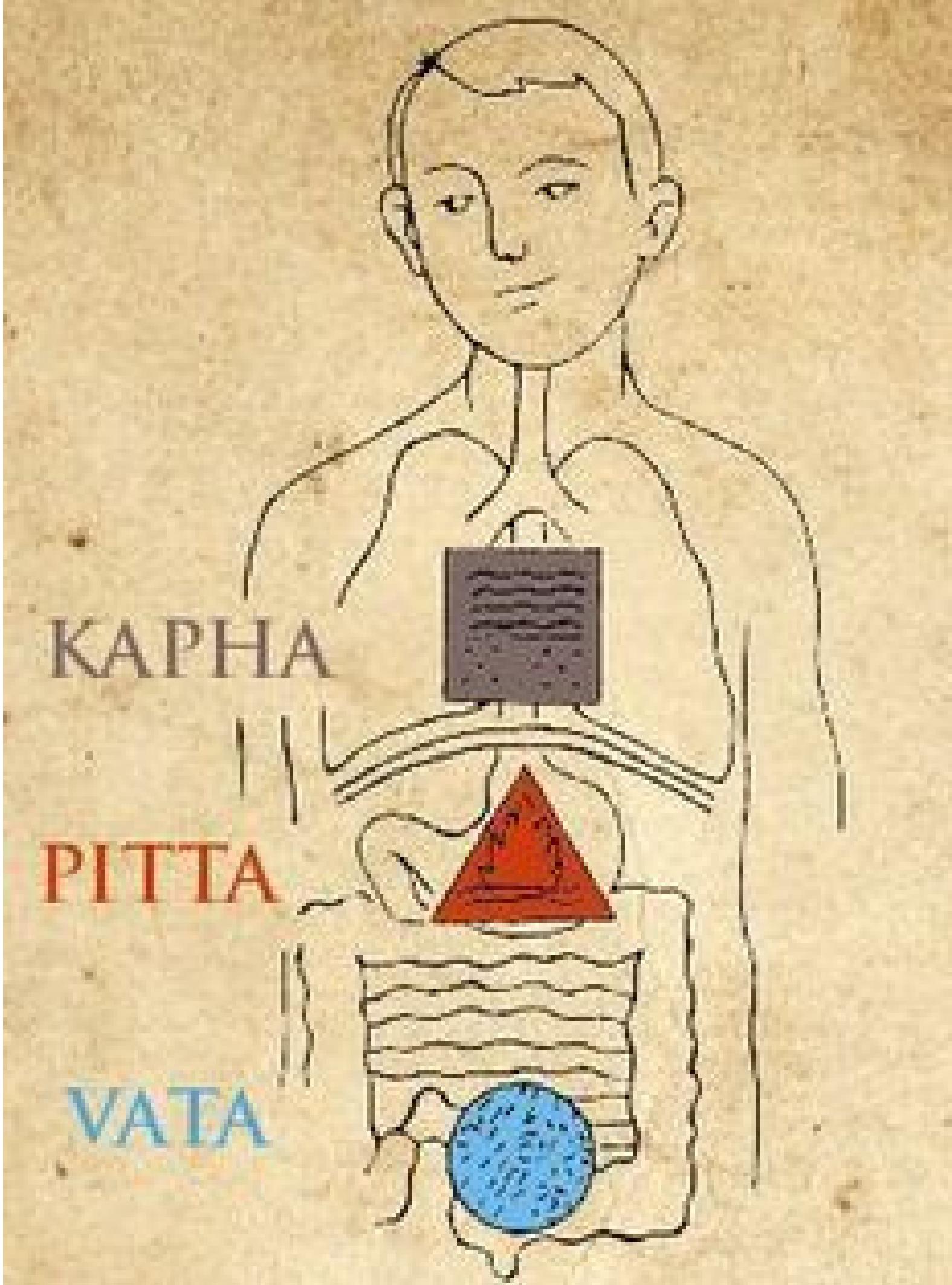
Como factor de enfermedad, kapha se manifiesta a través de un exceso de plasma que se convierte en mucosidad. Esto causa sobrepeso, edemas, enfermedades pulmonares, glándulas inflamadas y otros trastornos relacionados con kapha.

Kapha depende de vata para su estimulación y movimiento, y de pitta para su calor. El cuerpo, aunque compuesto principalmente de agua (kapha), es una forma especial de agua en la cual el calor (pitta) y la energía vital (vata) están contenidos. El agua que es fría o que no se mueve no puede sostener la vida.

Los Doshas como Factores Constitucionales

Los doshas crean tres tipos constitucionales o tipos mente-cuerpo primarios de individuos. Ningún tipo es necesariamente mejor o peor que otro. Cada uno tiene sus beneficios y sus debilidades.

- Kapha: posee el cuerpo más fuerte, pero suele tener menos adaptabilidad.
- Vata: tiene la contextura más débil pero la mayor capacidad de cambio y adaptación, siempre que use su energía de manera correcta.
- Pitta: tiene fuerza física moderada, pero mayor fuerza mental y emocional.



1. Vata

Elementos: éter + aire

Cualidades: ligero, seco, frío, móvil, sutil, irregular

Funciones: gobierna el movimiento en el cuerpo: respiración, circulación, impulsos nerviosos, motricidad.

Cuando se desequilibra: genera ansiedad, insomnio, estreñimiento, dolor articular, sequedad.

2. Pitta

Elementos: fuego + agua

Cualidades: caliente, agudo, ligero, aceitoso, penetrante, ácido

Funciones: regula la digestión, el metabolismo, la temperatura, la claridad mental.

Cuando se desequilibra: causa irritabilidad, inflamación, gastritis, acidez, enfermedades de la piel.

3. Kapha

Elementos: agua + tierra

Cualidades: pesado, frío, lento, estable, denso, suave, aceitoso

Funciones: da estructura, lubricación, estabilidad emocional, inmunidad.

Cuando se desequilibra: provoca letargo, congestión, retención de líquidos, sobrepeso, depresión.

Rasgo	Vata (Aire)	Pitta (Fuego)	Kapha (Agua)
Altura	alta o muy baja	mediana	usualmente baja, pero puede ser alta
Compleción	delgada, huesuda	moderada, músculos bien desarrollados	grande, bien formada
Peso	bajo a moderado, difícil mantenerlo	moderado, puede ganar o perder	pesado, difícil perder peso
Brillo de piel	apagado o pálido	rojizo o encendido	brillante, blanco o pálido
Textura de piel	seca, áspera, delgada	tibia, aceitosa	fría, húmeda, gruesa
Ojos	pequeños, nerviosos	penetrantes, fácilmente inflamados	grandes, blancos
Cabello	seco, delgado	fino, graso	grueso, onulado, aceitoso
Dientes	torcidos, poco formados	medianos, encías sangrantes	grandes, bien formados
Uñas	ásperas, quebradizas	blandas, rosadas	blandas, blancas

Rasgo	Vata (Aire)	Pitta (Fuego)	Kapha (Agua)
Articulaciones	flojas, se truenan	rígidas	firmes, grandes
Circulación	pobre, variable	buenas	moderada, constante
Transpiración	escasa	abundante, excesiva	moderada
Apetito	irregular	fuerte	moderado
Sed	baja	alta	moderada
Orina	escasa, acuosa	abundante, amarilla	moderada, clara
Sensibilidad	al frío, a la sequedad	al calor, al sol	al frío, a la humedad
Tendencia a	dolor, nerviosismo,	inflamaciones, fiebres,	congestión, retención de
Actividad	alta, inquieta	moderada	baja, lenta
Resistencia	pobre, fácilmente agotada	moderada, enfocada pero	alta
Sueño	ligero, interrumpido	moderado	profundo, pesado
Sueños	frecuentes, coloridos, de	intensos, vívidos,	lentos, tranquilos,
Memoria	rápida pero corta duración	aguda, clara	lenta pero duradera
Habla	rápida, frecuente	aguda, cortante	lenta, melódica
Temperamento	nervioso, cambiante	motivado, decidido	tranquilo, conservador
Emociones positivas	adaptabilidad	coraje	amor
Emociones negativas	miedo	ira	apego
Fe	variable, errática	fuerte, determinada	estable, lenta en cambiar

ASANA Y DOSHAS



El Ayurveda recomienda las asanas como su recomendación de estilo de vida más importante para el ejercicio. También prescribe las asanas como una medida terapéutica importante para diversas enfermedades. La mitad del tratamiento ayurvédico consiste en lo que entra en el cuerpo, que es principalmente alimento. La otra mitad es lo que el cuerpo hace como forma de expresión, lo cual corresponde principalmente al ejercicio. Las asanas tratan justamente de esto.

Propósito de la Asana

La asana es la principal herramienta del yoga para equilibrar el cuerpo físico. Consiste en varias posturas estáticas y movimientos físicos realizados para liberar tensión, mejorar la flexibilidad, maximizar el flujo de energía y eliminar fricciones.

El propósito de la asana es crear un flujo libre de energía para ayudar a dirigir nuestra atención hacia adentro. Pero este flujo de energía también puede enfocarse en el cuerpo para tratar sus dolencias.

Nuestra postura física afecta nuestra salud, vitalidad y conciencia. El complejo cuerpo-mente consiste en varios canales interrelacionados —desde aquellos que transportan alimento hasta los que transportan pensamientos—. Estos canales están unidos en un nivel físico por el sistema musculoesquelético, cuya forma está determinada por nuestra postura.

Una postura incorrecta crea diversas tensiones, provocando contracciones que dificultan o bloquean el flujo adecuado de energía a través de los canales. Esto inhibe la circulación de energía y nutrientes, al tiempo que permite que se acumulen toxinas y materiales de desecho.

Asana y Doshas

El asana es útil para todas las constituciones, aunque de diferentes maneras, y practicado correctamente ayuda a equilibrar todos los doshas.

Posturas de Yoga para la Constitución Vata

Las personas de tipo vata suelen ser delgadas, ligeras y flexibles en la juventud, pero con poca resistencia. Al envejecer tienden a la rigidez, la sequedad, el frío y problemas en huesos y articulaciones, como artritis. Suelen ser nerviosas, con mala circulación y postura encorvada. El yoga postural es esencial para mantener su salud y favorecer la calma mental.

Los practicantes de tipo vata pueden destacar en la práctica de asana por su flexibilidad, aunque esta también puede generar inestabilidad si se sobreexigen. Necesitan cuidar especialmente la movilidad de las articulaciones y evitar prácticas demasiado intensas. Para ellos, el asana debe abordarse con suavidad y atención.

Los practicantes de tipo vata deben acercarse al asana con calma, evitando la prisa y comenzando siempre desde una actitud mental serena. Es fundamental aquietar la mente, relajar las emociones y profundizar la respiración antes de iniciar la práctica. El calentamiento debe ser gradual, favoreciendo la circulación y aflojando articulaciones, con movimientos suaves y fluidos.

La práctica conviene centrarse en la región pélvica y el colon, liberando tensión en caderas, zona lumbar y sacroiliacas. Se recomienda evitar excesos de movimiento o estiramiento, ya que pueden generar inestabilidad o lesiones. Cuando aparece rigidez, la movilidad debe recuperarse poco a poco y de manera constante, acompañada por la respiración.

Las posturas sentadas son especialmente beneficiosas, sobre todo aquellas que fortalecen y estabilizan el abdomen inferior, como siddhāsana y vajrāsana, ya que promueven calma, arraigo y equilibrio del apāna vāyu.

VATA:

articulaciones - caderas - pelvis - vientos - movimiento suave y fluido - momentos yin (estimular kapha) - trabajar la quietud progresiva y actitud mental de paz y no completencia.

Pensar secuencias con:

Posturas de piso.

Grounding.

Movimiento articular progresivo.

Movimiento suave - Flow Yoga.

Foco en Caderas, Pelvis, Flexiones.

Posturas de pie que enraicen - equilibrios.

Posturas de Masaje Abdominal - liberación de vientos - torsiones.

Prácticas Yin o Restaurativas para activar Kapha.

Respiración abdominal.

Ejercicios atencionales progresivos.

VISUALIZAR TIERRA

Vata

Palabras clave para la práctica:

Calma, lenta, constante, enraizante, fortalecedora y consistente.

Foco: Calmar, liberar tensión, estabilizar, mejorar concentración y quietud.

Posturas de Yoga para la Constitución Pitta

Los individuos de constitución pitta presentan una complexión media, con buena musculatura y flexibilidad derivadas de su circulación eficiente y la cualidad oleosa que lubrica las articulaciones. Aunque suelen desenvolverse con destreza en la práctica de asanas, la sobreexigencia puede generar hiperlaxitud articular, con consecuencias tan problemáticas como la rigidez.

En el plano psicológico, se caracterizan por la ambición, la competitividad y la tendencia a sobresalir, lo que puede llevarlos a enfocar la práctica desde un deseo de logro más que desde la búsqueda de quietud interior. Esto favorece el rendimiento técnico, pero limita la dimensión espiritual del yoga.

Por ello, la práctica de asanas en pitta debe orientarse a equilibrar y enfriar, incorporando movimientos expansivos, respiración relajada, pausas entre posturas intensas y la inclusión de asanas y pranayamas refrescantes. El objetivo es evitar el exceso de calor corporal y mental, promoviendo una experiencia más introspectiva y restauradora.

PITTA

Para equilibrar:

Posturas que liberan tensión en el abdomen medio, el intestino delgado y el hígado. (zona de acumulación de pitta)

Movimiento suave y progresivo.

Trabajar la fuerza de forma progresiva para liberar tensión.

Buscar foco, dirección y equilibrio en la práctica.

Respiración Lunar.

Respiración refrescante - Sitali.

SOLTAR LA EXIGENCIA

Para activar pitta (en el caso de exceso de kapha o falta de fuego):

Práctica dinámica.

Fuerza progresiva.

Dirección y equilibrios.

Trabajo con foco abdominal. Hígado, Intestino delgado.

Torsiones.

Y buscar SIEMPRE el equilibrio con lo más lento, las flexiones y la relajación.

Respiración Solar.

*EVITAR INVERTIDAS EN EL CASO DE EXCESO DE FUEGO.

Pitta

Palabras clave para la práctica:

Refrescante, relajante, entregarse, perdonar, suave, difusivo.

Foco: Refrescar calor interno, equilibrar emociones, suavizar competitividad, inducir paz mental.

Posturas de Yoga para la Constitución Kapha

Kapha tiende a la inercia y congestión, por lo que requiere calor y movimiento vigoroso. Se beneficia de ejercicios intensos que generen sudor y lo desafíen, salvo en casos de obesidad severa.

Las posturas sentadas aumentan kapha y deben equilibrarse con pranayamas estimulantes. Son especialmente favorables las secuencias dinámicas (Surya Namaskar), las posturas de pie con apertura torácica (Virabhadrasana), y las extensiones hacia atrás, que descongestionan pecho y cabeza.

Las flexiones hacia adelante, al comprimir el pecho, son poco recomendables, salvo en contextos de descarga emocional puntual.

Los kaphas deben salir de la práctica de asanas sintiéndose vigorosos, cálidos y ligeros, con su circulación energizada, su pecho y pulmones abiertos. Su mente y sentidos deben estar agudos y claros, con la pesadez emocional liberada y olvidada.

Kapha

Activar el fuego a través del movimiento.

Prácticas dinámicas que involucren la fuerza progresiva.

Foco abdominal – Masaje de los órganos.

Extensiones – apertura de pecho – posturas vigorosas.

Kapalabathi para la mucosidad.

Surya Namaskar – saludo al sol.

VISUALIZAR SOL.

Kapha

Palabras clave para la práctica:

Estimulante, en movimiento, calentador, aligerador, energizante, liberador.

Foco: Estimular metabolismo, activar circulación, liberar mucosidad y pesadez, energizar cuerpo y mente.

**secuencias con
foco e intención.**