

Módulo 7:

LA PRÁCTICA ANCESTRAL: ayurveda y yoga, ciencias de conexión con la naturaleza.

El Ayurveda es la medicina tradicional de la India, con más de 5.000 años de antigüedad. Su nombre proviene del sánscrito:

Ayus = vida

Veda = conocimiento, sabiduría.

Ayurveda significa entonces “ciencia o conocimiento de la vida”.

El Ayurveda se originó en la India hace más de 5.000 años, con sus raíces en los antiguos Vedas, los textos sagrados más antiguos del país. La práctica de esta disciplina se considera una de las formas de sanación más antiguas del mundo y se basa en la armonía del cuerpo, la mente y el espíritu para lograr un estado de equilibrio y bienestar.

Principios fundamentales

1. Visión holística: El ser humano es cuerpo, mente y espíritu; la salud depende del equilibrio de todos estos niveles.
2. Los cinco elementos (*pañcha mahabutas*): éter, aire, fuego, agua y tierra. Todo en el universo —incluido nuestro cuerpo— está compuesto por ellos.
3. Los tres doshas: combinaciones de los elementos que regulan nuestras funciones biológicas y mentales.
 - Vata (éter + aire): movimiento, respiración, sistema nervioso.
 - Pitta (fuego + agua): digestión, metabolismo, transformación.
 - Kapha (agua + tierra): estructura, estabilidad, lubricación.

Cada persona nace con una constitución única (*prakriti*) y cuando los doshas se desequilibran (*vikriti*), aparece la enfermedad.
4. Las gunas: cualidades de la mente (sattva = claridad, rajas = agitación, tamás = inercia) que determinan nuestro estado mental y espiritual.

Herramientas principales

- 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 hermanas para equilibrar cuerpo, mente y espíritu.
- Detox y purificación (*panchakarma*).

Objetivos del Ayurveda

- 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.

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.

El yoga y el ayurveda son ramas paralelas de las ciencias védicas. El yoga clásico es una de las seis escuelas de filosofías védicas. El ayurveda es uno de los cuatro Upavedas o disciplinas secundarias védicas. Cada uno tiene definida su área de aplicación.

El yoga se relaciona con sadhana o práctica espiritual, tal como se define en las ocho ramas del yoga clásico. Estas ayudan a aportar calma, equilibrio y quietud a todos los aspectos del cuerpo y la mente para permitir que nuestra conciencia interna se desarrolle.

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 ayurveda extiende los principios espirituales del yoga a una ciencia médica completa y abarca todas las formas y enfoques de la curación.

El yoga y el ayurveda son mucho más que sistemas de ejercicios físicos o de sanación del cuerpo, como se tiende a pensar en la actualidad, a pesar de la importancia que tienen en este sentido. El yoga y el ayurveda tradicionales se ocupan del ser humano en su totalidad, que no es solo cuerpo, sino también mente y alma. Ambas disciplinas abarcan todas nuestras necesidades, desde el bienestar y la salud física hasta la apertura de nuestra conciencia superior.

El yoga, como terapia o ejercicio, era tradicionalmente prescrito en un contexto ayurvédico. La terapia clásica yóguica era ayurvédica, tanto en su teoría como en su aplicación. Quienes en la actualidad hagan uso del yoga con fines curativos deben tener esto en cuenta, así como los beneficios potenciales que supone sumar conocimientos ayurvédicos a la terapia yóguica. Tienen que aprender a entender los efectos ayurvédicos de las prácticas yóguicas y no solo tratar de definir la sanación yóguica basándose únicamente en la medicina y la psicología modernas.

KOSHAS: las envolturas del ser.

En ambas disciplinas se entiende al ser humano compuesto por envolturas: koshas.

En Yoga y Ayurveda, los 5 koshas (del sánscrito *kośa*, que significa “envoltura” o “capa”) describen los distintos niveles o dimensiones del ser humano. Se entiende que nuestra existencia no se reduce al cuerpo físico, sino que está formada por varias capas que se interpenetran y condicionan entre sí.

Annamaya → cuerpo físico (alimentación, salud).

Pranamaya → energía vital (respiración, circulación).

Manomaya → mente emocional (pensamientos, reacciones).

Vijnanamaya → discernimiento (sabiduría, intuición).

Anandamaya → dicha (esencia espiritual).

1. Annamaya Kosha – Cuerpo físico

- Significado: *Anna* = alimento, *maya* = hecho de. Es la “envoltura de alimento”, el cuerpo físico construido y sostenido por lo que comemos.
- Dimensión: materia, tejidos, órganos, huesos, músculos.
- En Yoga: se cultiva con asanas, pranayama, alimentación adecuada, descanso y ejercicio.
- En Ayurveda: se relaciona con el equilibrio de los doshas (Vata, Pitta, Kapha), el estado de *dhatus* (tejidos) y *ojas* (vitalidad).

2. Pranamaya Kosha – Cuerpo energético

- Significado: *Prana* = energía vital. Es la envoltura de la fuerza vital que circula en los nadis y se concentra en los chakras.

- Dimensión: respiración, circulación, energía vital que anima al cuerpo físico.
- En Yoga: se cultiva con pranayama, kriyas y prácticas de control de la energía.
- En Ayurveda: corresponde al flujo equilibrado del prana vayu y otros subdoshas del aire. El desequilibrio genera fatiga, bloqueos o enfermedades psicosomáticas.

3. Manomaya Kosha – Cuerpo mental/emocional

- Significado: *Manas* = mente. Es la envoltura que contiene pensamientos, emociones, deseos y percepciones sensoriales.
- Dimensión: mente inferior, reacciones automáticas, emociones.
- En Yoga: se purifica con meditación, mantra, concentración (*dharana*) y prácticas éticas (*yamas* y *niyamas*).
- En Ayurveda: está influido por las tres gunas (sattva, rajas, tamas). El equilibrio mental depende del estilo de vida, dieta y gestión de emociones.

4. Vijnanamaya Kosha – Cuerpo de sabiduría/descernimiento

- Significado: *Vijnana* = conocimiento superior, discernimiento. Es la envoltura de la inteligencia profunda y la intuición.
- Dimensión: mente superior, capacidad de discernir entre lo real y lo ilusorio, sabiduría interior.
- En Yoga: se activa con estudio de las escrituras (*svadhyaya*), contemplación, meditación profunda y autoconciencia.
- En Ayurveda: se asocia con la capacidad de elegir lo que nos sana (*prajna*) frente a lo que nos daña (*prajnaparadha*, “error del intelecto”).

5. Anandamaya Kosha – Cuerpo de dicha

- Significado: *Ananda* = dicha, plenitud. Es la envoltura más sutil, ligada al alma (*Atman*).
- Dimensión: experiencia de paz, amor y felicidad incondicional que surge del contacto con nuestra naturaleza esencial.
- En Yoga: se experimenta en estados de meditación profunda, samadhi y conexión con lo divino.
- En Ayurveda: es la meta de la vida equilibrada (*swasthya*), donde cuerpo, mente y espíritu están en armonía, permitiendo experimentar el gozo de simplemente existir.

EJERCICIO DE ESCRITURA:

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/discriminación):

“¿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

Todas las grandes tradiciones espirituales y curativas del subcontinente indio se basan en el concepto de dharma o ley natural. Dharma es un término sánscrito que se refiere a las leyes de la verdad que gobiernan el universo. Dharma es aquello que sostiene las cosas, un principio fundamental y, literalmente, un pilar. Los dharmas son los principios subyacentes que mantienen todas las cosas en armonía y sostienen su mayor crecimiento y desarrollo. Dichos principios dhármicos, al igual que las leyes físicas, tienen que ser los mismos para todos los seres. El dharma muestra los fundamentos de la ley universal en que hemos de basar nuestras acciones para que atraigan el apoyo del universo

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

La mayor parte de los problemas psicológicos y de los trastornos emocionales tiene su origen en una vida adhármica, en vivir sin armonía con el universo. Lo mismo sucede con la mayoría de las enfermedades físicas. La ley dhármica más importante es la ley del

karma: así actuemos, así experimentaremos el fruto de nuestras acciones, en esta vida y en las futuras. Hay una justicia absoluta en el universo, pero se da a través de muchas encarnaciones y no puede verse echando una mirada fugaz a los asuntos humanos. No es una justicia de recompensas y castigos externos, sino del desarrollo de la conciencia.

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 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.

El mantra base del yoga y el ayurveda, entonces será:

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

Samkhya, la ciencia cósmica

Samkhya es la ciencia espiritual original en que se fundamentan el yoga y el ayurveda. El yoga es la tecnología diseñada para alcanzar las grandes verdades de Samkhya y a menudo se conoce como un único sistema llamado Samkhya Yoga. El yoga clásico utiliza la cosmología y la terminología de Samkhya y, en general, se estudiaba junto con Samkhya. El ayurveda basa su visión del mundo en la cosmología de Samkhya, ya que cuenta con las prácticas yóguicas entre sus métodos de tratamiento. Samkhya postula veinticuatro principios (tattvas) cósmicos primarios para explicar todos los procesos del universo,

siendo el número veinticinco la Consciencia pura más allá de toda manifestación (Purusha).

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. Se agrupan en tres categorías principales: la conciencia primordial (Prakriti), la inteligencia cósmica (Mahat), el ego (Ahamkara), la mente (Manas), los cinco sentidos internos (tanmatras), los cinco órganos de los sentidos (gñana-indriyas), los cinco órganos de acción (karma-indriyas) y los cinco grandes elementos (maha-bhutas).

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. Los órganos de los sentidos y los órganos de acción actúan sobre ellos en roles receptivos y activos respectivamente.

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.

5) 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 cinco elementos pueden significar no solo sus formas burdas, sino también sus formas sutiles y causales, sus contrapartes sensoriales e ideas subyacentes, haciendo que los elementos abarquen todas las fuerzas de manifestación del alma, la mente y el cuerpo. De este modo, los cinco elementos son un modelo para todas las sustancias del universo. En ocasiones, se considera que Prakriti está compuesta por los cinco elementos, con el Purusha o Atman como el sexto elemento, el elemento de la conciencia pura.

Los veinticuatro principios no son solo mapas del universo, sino también mapas de la psique. No son únicamente categorías metafísicas para describir el origen y despliegue del cosmos, sino que también funcionan como un mapa interior, una cartografía de la psique humana.

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.

- En un nivel psicológico, los principios de buddhi (intelecto), ahamkāra (ego) y manas (mente) son los que modelan nuestra percepción, decisión y sentido de identidad.
- Los indriyas (sentidos de percepción y de acción) representan las puertas por las que el mundo ingresa en nosotros y las vías a través de las cuales respondemos.
- Los tanmātras y mahābhūtas (elementos sutiles y groseros) no son solo sustancias cósmicas, sino también matrices de nuestra sensibilidad: el sonido, el tacto, la forma, el sabor y el olor que constituyen nuestra manera de sentir y habitar el mundo.

Desde esta perspectiva, los veinticuatro principios pueden entenderse como un puente entre cosmología y psicología. No describen únicamente “de qué está hecho el universo”, sino también “de qué estamos hechos nosotros”. Son un espejo en el que el macrocosmos y el microcosmos se reflejan mutuamente.

Así, trabajar con este mapa no es solo un ejercicio intelectual: implica reconocer en la práctica espiritual que cada movimiento de la mente y cada percepción sensorial son parte de un entramado universal. Comprenderlo nos ayuda a situarnos en la experiencia

con mayor desapego y claridad, reconociendo que lo psíquico y lo cósmico son expresiones de una misma raíz.

GUNAS: las cualidades de la materia

La Naturaleza Primordial, Prakriti, no es una sustancia homogénea sino el terreno fértil de la multiplicidad. Ella es como la cola de un pavo real, que cuando se pliega desaparece en la uniformidad, pero que, al desplegarse, revela todos los colores del arcoíris. Prakriti contiene en sí misma todas las formas de creación que se manifiestan a través de sus tres cualidades principales, los gunas de sattva, rajas y tamas.

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

Las tres fuerzas son necesarias en la actividad ordinaria, pero también tienen implicaciones espirituales.

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.

La Prakriti no manifestada mantiene estas tres cualidades en equilibrio, en el cual rajas y tamas se funden en sattva. En la manifestación, las tres cualidades se diferencian: sattva da origen a la mente, rajas genera la fuerza vital y tamas crea la forma y la sustancia mediante las cuales el cuerpo físico llega a existir.

Las Leyes de los Gunas

La primera ley de los gunas es la “ley de la alternancia”. Los tres gunas están siempre en una interacción dinámica. Las tres fuerzas permanecen entrelazadas, afectándose mutuamente de diversas maneras. Rajas y tamas existen en el campo de sattva, tamas y sattva se encuentran en el campo de rajas, y sattva y rajas se mueven en el campo de tamas. La esencia de las tres cualidades es su interrelación. Rara vez vemos tamas puro, rajas puro o sattva puro. Debemos estar siempre preparados para que los gunas cambien.

La segunda ley de los gunas es la “ley de la continuidad”. Los gunas tienden a mantener sus naturalezas particulares durante cierto período, una vez que entran en dominio. Las sustancias se estabilizan en el nivel de uno de los tres gunas. Aunque al inicio es difícil para tamas transformarse en rajas, o para rajas transformarse en sattva, una vez que lo logran, continúan en esa misma calidad.

Podemos observar estas dos leyes en cualquier movimiento del tiempo: la noche pertenece a tamas, el amanecer y el atardecer como períodos de transición se relacionan con rajas, y el día, con la luz, corresponde a sattva.

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.

En este sentido, tamas y sattva tienen más continuidad que rajas. Rajas, que es inherentemente inestable, no puede sostenerse por mucho tiempo y debe regresar a tamas o avanzar hacia sattva. Rajas es transicional y gobierna la interacción entre los gunas. Sin embargo, es posible que las personas permanezcan en el nivel de rajas como calidad predominante durante la mayor parte de sus vidas. Esta es la condición de la sociedad moderna, que es predominantemente rajásica, activa y cambiante. Pero para que rajas continúe, debe haber acción constante y estimulación para sostenerlo.

Como los gunas son condiciones relacionales, debemos recordar que lo que es sattva en un nivel puede convertirse en rajas o tamas en relación a otro. Cualquier cosa que eleve a una persona en conciencia es sattva para ella. Lo que la degrada es tamas. Esto significa que, cuanto más avancemos en el camino espiritual, lo que previamente era sáttvico o útil puede tener que ser descartado como tamásico a medida que pasamos a un nuevo nivel.

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.

Constitución Mental Según los Tres Gunas

El Ayurveda y el yoga utilizan los tres gunas para determinar la naturaleza mental o espiritual individual. Generalmente, un guna predomina en nuestra naturaleza. Sin embargo, todos tenemos momentos espirituales o sáttvicos, períodos rajásicos o perturbados, y tiempos tamásicos o apáticos, los cuales pueden ser más cortos o más largos dependiendo de nuestra naturaleza. También podemos tener fases sáttvicas, rajásicas o tamásicas de la vida que pueden durar meses o incluso años.

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: constitución ayurvédica y yoga

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*

En el marco del Āyurveda (la medicina tradicional de India), la palabra doṣa (dosha) significa literalmente “defecto”, “impureza” o “aquel que tiende a desequilibrar”.

☞ En este contexto no se entiende como algo negativo en sí mismo, sino como principio funcional que gobierna los procesos del cuerpo y de la mente.

Los tres doṣas 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).

Todo el universo se deriva de tres poderes originales de energía, luz y materia. La ciencia reconoce a estos como fuerzas físicas que gobiernan el mundo externo, pero desde un punto de vista védico, son poderes de la conciencia misma. La energía es el origen de la fuerza vital, que es la más poderosa de todas las fuerzas. La luz es el origen de la mente, a través de la cual podemos ver, conocer y discernir. La materia es la base del cuerpo, mediante la cual tenemos forma y sustancia en el tiempo y el espacio.

Estos tres poderes trabajan a través de los tres elementos centrales. La energía y la vida trabajan a través del elemento aire, que está activo en la naturaleza, estimulando todo hacia el movimiento. El aire o viento no es simplemente una fuerza atmosférica, sino que existe en toda la naturaleza como diversas corrientes y atracciones que surgen en el espacio. El espacio no está vacío, sino que está lleno de energías activas en un nivel invisible. Hay un viento solar, por ejemplo, y gases interestelares y sus flujos. La fuerza nerviosa en el cuerpo es una especie de viento, y la fuerza de la mente también viaja como un soplo de aire.

La luz y la inteligencia funcionan a través del elemento fuego, que da iluminación. Hay muchas formas de luz —como la de las estrellas y los planetas en el mundo externo, las luces de los sentidos y ver— dominadas por el elemento fuego, particularmente a nivel biológico. La materia, que constituye los cuerpos, es principalmente agua y se sostiene por agua. Sin embargo, el agua también proyecta luz y energía. El agua es la fuerza cohesionadora o cohesiva en todos los niveles, infundida con prana o la fuerza vital, que mantiene unidas las cosas.

Estas tres fuerzas —energía, luz y materia— corresponden a los tres doshas: Vata, Pitta y Kapha. Vata, como viento, imparte energía y movimiento. Pitta, como fuego, da visión, digestión y transformación. Kapha, como agua, sostiene, nutre y cohesioná las otras dos fuerzas en un todo vivo.

En última instancia, la energía es la fuerza de Dios, la Voluntad Divina que rige todas las acciones en el universo. No es simplemente una fuerza ciega o inanimada, sino la fuerza

consciente que subyace a toda existencia. La luz es la base de la conciencia, que nos permite conocer y discernir. La materia es el soporte de la forma, que da cuerpo a la vida y la expresión.

Un antiguo texto sobre yoga expresa esto: “El aire es Dios, el espíritu, o la conciencia pura, la fuerza sin forma y la presencia que todo lo impregna. El fuego es el alma encarnada, oculta en el cuerpo como el fuego latente en la madera. La vida espiritual consiste en despertar la luz del fuego, la inteligencia del alma en nuestro corazón, y elevarla más allá de la esfera corporal limitada hacia el reino ilimitado del Espíritu, uniendo nuestro fuego individual al aire y espacio cósmicos.”

Los 3 Doshas

Nuestra existencia biológica es una danza de los tres doshas de vata, pitta y kapha, una tapicería multicolor de sus movimientos de unión y separación. Estos tres poderes colorean y determinan todas nuestras condiciones de crecimiento y envejecimiento, salud y enfermedad. Un dosha significa literalmente una “falla” o un “defecto” y señala los factores que generan enfermedad, deterioro y decadencia.

Los doshas nos afectan en dos niveles principales. Primero, son responsables de nuestros procesos corporales: vata para el movimiento, pitta para el calor y el metabolismo, y kapha para la sustancia y cohesión del cuerpo. El sistema nervioso es principalmente vata, o de naturaleza aérea. El sistema digestivo es principalmente pitta, o de naturaleza ígnea. El sistema corporal más denso y estructural es kapha, o de naturaleza acuosa.

Segundo, los doshas también determinan nuestra constitución individual y se convierten en la base del diagnóstico ayurvédico de los tipos corporales: tipos vata, pitta o kapha, o combinaciones de ellos. En este sentido, el Ayurveda habla de la predominancia de uno u otro dosha en la estructura corporal de una persona, hábitos emocionales y respuestas psicológicas.

Los doshas también permiten comprender los efectos de la práctica del yoga, tanto en los cuerpos groseros como en los sutiles. Las visiones yóguicas de la anatomía, fisiología y psicología fueron originalmente formuladas en términos de los doshas. Los doshas nos indican cómo los diversos órganos y sistemas del cuerpo funcionan desde la perspectiva yóguica del prana. Dan las claves para comprender los nadis y chakras del cuerpo sutil.

De manera similar, los doshas nos ayudan a entender cómo funciona la mente, así como su conexión con el alma, que sigue las mismas energías que el cuerpo pero en un nivel más profundo.

En segundo lugar, una comprensión de los tipos constitucionales ayurvédicos ayuda a adaptar las prácticas de yoga según las necesidades individuales. Las asanas, pranayama y prácticas de meditación apropiadas para un tipo de dosha pueden no ser útiles para otro.

El Ayurveda nos permite personalizar las prácticas de yoga de acuerdo con nuestros diferentes tipos mente-cuerpo. Así, el yoga nos hace no solo realizar nuestro potencial humano, sino también optimizar nuestra salud. Para aplicar adecuadamente el yoga, la consulta ayurvédica para la práctica debe tener conocimiento de los doshas.

El tratamiento ayurvédico se centra en dos niveles principales. El primero es el tratamiento de enfermedades, ayudándonos a lidiar con dolencias comunes hasta enfermedades que amenazan la vida. Ayurveda muestra cómo no solo prevenir enfermedades, sino también utilizar nuestra constitución individual o prakriti para aprovechar al máximo nuestro potencial vital y espiritual.

El segundo nivel es la gestión del estilo de vida. En este nivel, el Ayurveda trata con condiciones generales de energía. Los remedios ayurvédicos específicos incluyen el uso de poderosas hierbas o prescripciones específicas para reducir excesos de los doshas. Estas terapias generalmente se realizan con referencia al historial de salud individual y requieren un conocimiento preciso de los doshas.

El yoga tiene un lugar en ambos niveles del tratamiento ayurvédico. Es una herramienta terapéutica de Ayurveda tanto para el tratamiento de enfermedades como para la gestión del estilo de vida. Las posturas de yoga, particularmente para problemas estructurales, pueden tratar una variedad de dolencias. El yoga también es excelente para los trastornos psicológicos y mentales, por su acción específica sobre la mente y las emociones.

Sin embargo, el yoga es probablemente más importante para la gestión del estilo de vida que para el tratamiento de enfermedades. El yoga, en particular con pranayama y meditación, está entre las mejores herramientas para mantener nuestros doshas en equilibrio.

Los textos ayurvédicos van en gran detalle sobre el funcionamiento de los doshas y pueden consultarse para obtener más información en este sentido. Aquí analizaremos los doshas en relación con la práctica del yoga.

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, y su energía motriz en el espacio de los elementos y los sentidos. Vata gobierna el habla y las manos, que se relacionan con el éter y el aire.

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 no está separado de los otros doshas. Como el viento que se mueve con las nubes en el cielo, vata contiene dentro de sí partículas sutiles de agua y el potencial de fuego en forma de electricidad. Después de todo, son los cambios de temperatura (fuego) y presión (agua) los que hacen que el viento sople. Las nubes de vata generan los rayos de fuego que dan lugar a pitta y las partículas de agua que producen la lluvia que da origen a kapha.

El equilibrio adecuado de vata depende de mantener la cantidad justa de pitta y kapha dentro de él, así como el cielo sostiene dentro de sí al fuego y al agua.

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. Su órgano motor son los pies, que se relacionan con el elemento fuego.

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 tamás.

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.

El sitio físico principal de kapha es el estómago, donde se produce la mucosidad, que luego pasa a los pulmones y al sistema linfático. Kapha se produce a través del plasma, que es el tejido principal de kapha en el cuerpo, proporcionando hidratación y nutrición a todos los tejidos.

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.

Tu constitución personal se determina por la naturaleza de los doshas en tu propio cuerpo y mente. Ninguna persona es de un solo tipo, así que espera encontrar una combinación de rasgos. El dosha predominante será el que determine tu tipo.

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 fácilmente	pesado, difícil perder peso

NIKETAN YOGA
 FORMACIÓN YOGA TERAPÉUTICO 2025
 PRINCIPIOS DEL AYURVEDA
 Celeste Lusin

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, ondulado, 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

NIKETAN YOGA
 FORMACIÓN YOGA TERAPÉUTICO 2025
 PRINCIPIOS DEL AYURVEDA
 Celeste Lusin

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 enfermedades	dolor, nerviosismo, insomnio	inflamaciones, fiebres, úlceras, problemas de hígado y sangre	congestión, retención de agua, enfermedades pulmonares
Actividad	alta, inquieta	moderada	baja, lenta

NIKETAN YOGA
 FORMACIÓN YOGA TERAPÉUTICO 2025
 PRINCIPIOS DEL AYURVEDA
 Celeste Lusin

Resistencia	pobre, fácilmente agotada	moderada, enfocada pero se cansa	alta
Sueño	ligero, interrumpido	moderado	profundo, pesado
Sueños	frecuentes, coloridos, de movimiento	intensos, vívidos, románticos	lentos, tranquilos, emocionales
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 la columna y evitar prácticas demasiado intensas, ya que son más frágiles y propensos a lesiones. Para ellos, el asana debe abordarse con suavidad y atención.

Los vata necesitan realizar asanas de una manera que reduzca el vata, comenzando con la actitud mental correcta. Nunca deben apresurarse ni precipitarse en la práctica. Primero deberían aquietar la mente en un espacio sereno y colocar sus emociones en un estado de descanso. Deben desacelerar y profundizar su respiración antes de iniciar cualquier postura. Los vata deben calentar el cuerpo de forma gradual, mejorando su circulación y aflojando las articulaciones. Una actitud suave y movimientos fluidos y graduales son lo más beneficioso para ellos.

La práctica de asana para los tipos vata debería enfatizar la región pélvica y el colon, los principales sitios donde se localiza vata. Se debe buscar liberar la tensión en las caderas, la columna lumbar y las articulaciones sacroilíacas. En general, sus asanas deberían limitar los movimientos excesivos, para contrarrestar la tendencia vata a la hiperactividad. Demasiado movimiento o estiramiento puede llevarlos a sobrecargar ligamentos y perder fuerza. Sin embargo, cuando el vata se manifiesta como rigidez, la práctica debe enfocarse en incrementar el movimiento y el flujo de prana hacia las áreas endurecidas, pero siempre de manera gradual y constante.

Las posturas sentadas son especialmente buenas para los vata, en particular aquellas que crean fuerza y quietud en el abdomen inferior, como siddhasana (postura perfecta) y vajrasana. Estas posturas ayudan a desarrollar calma, arraigo y control del apana vayu.

Las flexiones hacia adelante proporcionan un alivio inmediato para el exceso de vata, produciendo calma y quietud. Son excelentes para liberar el vata en la espalda, donde se acumula en forma de rigidez y tensión. Eliminan el exceso de vata del cuerpo a través de

las articulaciones. Pero no pueden eliminar todo el vata a menos que se combinen con flexiones hacia atrás.

Las flexiones hacia atrás son excelentes para reducir el vata, pero deben hacerse suavemente y lentamente para que sean efectivas. El vata comúnmente causa cifosis y curvatura de los hombros. Esta rigidez, si se ataca de manera demasiado agresiva, puede causar dolor o lesión. Las flexiones fuertes hacia atrás estimulan demasiado el sistema nervioso simpático —la respuesta de lucha o huida en la química del cuerpo— y, por lo tanto, producen un efecto de “desconexión”. Las flexiones hacia atrás, si se hacen con buena base y de forma moderada, fortalecen la sensación de centrado del vata y tienen un efecto de calentamiento, fortaleciendo el apana y el colon. Las pequeñas flexiones hacia atrás, como la cobra y la langosta, son las más seguras en este sentido.

Flexiones hacia atrás más completas pueden hacerse una vez que se haya adquirido destreza en estas.

Las posturas de pie que enfatizan la fuerza, la estabilidad y la calma son muy buenas para el vata, particularmente aquellas que buscan desarrollar quietud y equilibrio, como la postura del árbol (vrksasana). Pero los vata necesitan desarrollar paciencia y concentración para poder apreciarlas.

Las personas vata requieren procedimientos de yoga suaves que no las agoten. Solo deben esforzarse moderadamente. Deben seguir cualquier movimiento con asanas de períodos más largos en posturas sentadas. Para controlar el vata deben practicar pranayama y meditación en esas posturas.

Después de la práctica de asana, los vata deben asegurarse de descansar y relajarse mediante la práctica de la postura del cadáver (savasana). No deben terminar su práctica bruscamente ni apresurarse hacia actividades perturbadoras. Los vata deben salir de la práctica de asana sintiéndose estables, calmados y con la tensión liberada de la parte baja del abdomen. Sus mentes deben sentirse en paz y emocionalmente estables y enraizadas, con tanto espacio como energía para la meditación.

PRACTICA PARA VATA

VATA:

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

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.

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.

Desde la perspectiva yóguica, el principio solar se localiza en la región umbilical, asociado al fuego digestivo, mientras que el principio lunar se sitúa en el paladar blando, con cualidades refrescantes y humectantes. El ascenso del calor solar tiende a debilitar la influencia lunar; por ello, posturas invertidas como Sarvangasana o Halasana favorecen la protección y el equilibrio de ambos principios, resultando especialmente beneficiosas para los individuos de constitución pitta. Asimismo, torsiones espinales como Matsyendrasana ayudan a preservar la función lunar sin comprometer el agni digestivo.

Las posturas que liberan tensión en el abdomen medio, el intestino delgado y el hígado —zonas de acumulación de pitta— son particularmente indicadas: Dhanurasana, Bhujangasana, Navasana y Matsyasana facilitan la eliminación del exceso de calor a través del tracto digestivo. Por el contrario, las inversiones sobre la cabeza incrementan pitta y requieren precaución.

Las flexiones hacia adelante, practicadas suavemente, aportan frescor y enraizamiento; las extensiones hacia atrás, al ser más caloríficas, deben realizarse con moderación y compensarse con posturas refrescantes. Las torsiones sentadas contribuyen a desintoxicar el hígado y equilibrar pitta.

El objetivo de la práctica es que el practicante pitta finalice con una sensación de frescura, claridad mental y calma emocional, libre de tensión abdominal, competitividad o irritación, y con una conciencia orientada a la interiorización meditativa.

PITTA

Para equilibrar estimular kapha:

Posturas que liberan tensión en el abdomen medio, el intestino delgado y el hígado.

Movimiento suave y progresivo.

Trabajar la fuerza de forma progresiva para liberar tensión.

Buscar foco, dirección y equilibrio en la práctica.

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.

Torsiones.

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

Posturas de Yoga para la Constitución Kapha

Los tipos kapha poseen complexiones robustas y tienden a ganar peso con facilidad. Generalmente son más bajos que el promedio en estatura, aunque a veces son altos. Su estructura, sin embargo, es siempre maciza, con huesos cortos y, por lo general, poca flexibilidad.

Kapha se asocia a la inercia y la acumulación, semejante a un río congelado cuyo flujo se libera mediante calor y movimiento. La actividad física vigorosa y la respiración profunda son claves para movilizar este dosha, aunque un esfuerzo excesivo puede desplazar la congestión hacia otras áreas del organismo.

Los individuos kapha se benefician de ejercicios que induzcan sudoración y los lleven más allá de su umbral percibido de esfuerzo, salvo en casos de obesidad severa, donde se requiere precaución. Tienden a preferir la pasividad, por lo que deben ser guiados a desafiar sus límites.

Las posturas sentadas, por su carácter estático, favorecen el incremento de kapha y generan somnolencia o dispersión mental. Para sostenerlas de manera provechosa —especialmente en la meditación— es recomendable combinarlas con pranayamas de efecto calorífico.

Secuencias dinámicas como Surya Namaskar son especialmente estimulantes, al igual que las posturas de pie que implican apertura y movilidad, como Virabhadrasana y sus variantes, que liberan la zona torácica donde kapha tiende a acumularse.

Las extensiones hacia atrás resultan favorables al abrir el pecho y mejorar la circulación hacia la cabeza, contrarrestando la acumulación de mucosidad y el embotamiento mental. En cambio, las flexiones hacia adelante, que comprimen el pecho, son poco recomendables, salvo como recurso ocasional ante estados de aflicción emocional.

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.