



Instituto de Yoga y Rigveda

# Ayurveda

## Agni - ama



**Manshant kaur**  
Profesora Colaboradora



# AGNI

EL AYURVEDA HACE REFERENCIA AL AGNI COMO EL FUEGO DIGESTIVO CAPAZ DE DIGERIR LOS ALIMENTOS Y TRANSFORMAR EN SUSTANCIAS ESENCIALES PARA SER ASIMILADAS Y METABOLIZADAS.

## BIOQUÍMICA

SE EQUIPARA A LAS ENZIMAS DIGESTIVAS ENCARGADAS DE HIDROLIZAR LOS ALIMENTOS EN SUS COMPONENTES NUTRICIONALES MÁS BÁSICOS, LO QUE NOS PERMITE EXTRAER EL **COMPONENTE POTENCIAL** DEL ALIMENTO.

## BIOENERGÉTICA

SE ASIMILA TODA LA INFORMACIÓN-ENERGÍA SOLAR- QUE SOLO PUEDE SER ASIMILADA POR EL CUERPO EN LA DIGESTIÓN. ES DECIR QUE COMO NOSOTROS NO PODEMOS HACER LA FOTOSÍNTESIS, DEBEMOS COMER ALIMENTOS QUE LA HAGAN POR NOSOTROS, PARA PODER INTEGRAR ESA ENERGÍA.



**Un  
AGNI  
fuerte**

# Nos permite asimilar correctamente los alimentos

Su proceso digestivo tiene varios niveles:

- Digestión enzimática de los nutrientes.
- Capacidad sensitiva nerviosa y la asimilación en nuestros centros energéticos (glándulas, cerebro, chakras)-

**Si no hay AGNI , NO HAY VIDA.**

**BENEFICIOS:**

**SUSTENTA LA VIDA Y LA VITALIDAD**

**Proporciona la energía vital- Ojas**

**Conserva el Prana y el brillo de la buena salud**

**Solo el alimento bien digerido y asimilado puede construir nuevos tejidos y ser fuente de energética metabólica**

# Diferentes tipos de: Agnis

1

**KOSHTHAGNI**

FUEGO ABDOMINAL

2

**KAYAGNI**

FUEGO METABOLICO

3

**JATHARAGNI**

FUEGO CATABOLICO

4

**PACHAKAGNI**

FUEGO DIGESTIVO



# KOSHTHAGNI

## “caja- cavidad”

Normalmente se entiende esta cavidad como el estómago pero también abarca el tubo digestivo. Entonces sirve como una cavidad donde se cocina el alimento para liberar sus nutrientes. También encontramos exocrinas (glándulas endocrinas normalmente producen hormonas y secretan sus productos directamente a la sangre. )

### Exocrinas

Secretan sus secreciones a otros órganos:

- Páncreas
- Hígado
- Glándulas digestivas en el estómago.

Sus secreciones son duras, ácidas y básicas y ayudan a la digestión.

En resumen KOSHTHAGNI ES LA PRINCIPAL FUERZA DIGESTIVA que actúa a través del tubo digestivo y otras cavidades digestivas como el páncreas, hígado etc.



# KAYAGNI

Es la energía transformadora que sustenta los procesos anabólicos, y catabólicos en el cuerpo. Tanto los procesos de construcción como los de destrucción dependen de esta energía fundamental.

## La palabra KAYA significa cuerpo

Por lo tanto , kAYAGNI es la fuerza transformadora que equilibra los procesos bioquímicos y energéticos del organismo.

### Procesos Catabólicos

Son procesos de descomposición, digestión, degradación, liberación de energía.

Aquí el Agni rompe alimentos, separa nutrientes, destruye toxinas, transforma lo viejo para crear espacio. Ej: cuando digerimos una comida o cuando el cuerpo recicla células dañadas.

### Procesos Anabólicos

Son procesos de construcción, regeneración, nutrición, creación de tejidos (dathus).

Después de la digestión correcta el cuerpo crea plasma, sangre, músculos, grasa, huesos, tejido nervioso, energía reproductiva. (ojas)



# JATHARAGNI

## “Intestino- vientre- abdomen”

Es el poder digestivo que reside en el estómago o zona abdominal . También Jathar significa DURO/DENSO por lo tanto es la energía transformadora que actúa sobre los alimentos densos o crudos que comemos, lo descomponemos y lo transformamos en nutrientes disponibles para la absorción.

## JATHARGNI

Es como un HORNO INTERNO, que nos ayuda a cocinar los alimentos “no inteligentes” para el cuerpo, convirtiéndolo en energía para la sangre, músculos, inmunidad y claridad mental.



# PACHAKAGNI

Se refiere a los procesos de Decocción , maduración, digestión.

Por lo tanto PACHAKAGNI nos ayuda a los procesos digestivos complejos y desde ahí a los más simples para proporcionar una nutrición óptima al cuerpo.

## PACHAKAGNI Y JATHARAGNI

Están íntimamente relacionados, podemos verlos así:

**JATHARAGNI:** Es el fuego digestivo central.  
La forma global de transformación. Sería el “Horno”

**PACHAKAGNI:** Es la acción específica que cocina y procesa los alimentos.  
Sería : “el proceso de decocción “ que incluye:

- Secreciones digestivas,
- enzimas
- ácidos
- bilis
- calor metabólico
- y la inteligencia que convierte lo complejo en asimilable.



# Maduración en Ayurveda

Un ejemplo sencillo para entender este proceso en el cuerpo es :  
Una lenteja cruda



## Una lenteja Seca:

- es dura
- compacta
- difícil de aprovechar.

## Necesita:

- agua
- calor
- tiempo

## Cuando se cocina:

- se ablanda
- libera nutrientes
- se vuelve digerible

**“Esto mismo hace  
PANCHAKAGNI  
en el cuerpo.”**

# EJEMPLO DIGESTIVO PRÁCTICO

IMAGINA QUE COMES:  
ARROZ, DHAL , VERDURAS, ESPECIAS

## PACHAKAGNI:

- 1- “Cocina” el alimento en el estómago
- 2- Lo licúa
- 3- rompe las moléculas complejas
- 4- activa la enzimas digestivas,
- 5- Separa los nutrientes
- 6- Prepara la absorción intestinal .

## Gracias a este proceso

Las proteínas se convierten en aminoácidos.  
Las grasas en ácidos grasos,  
Los carbohidratos en glucosa utilizable.

## Ejemplo de Mala decocción

Si el alimento queda:

- semicrudo metabólicamente
- pesado
- húmedo
- tóxico

Aunque hayas comido algo saludable

Ejemplo: Una persona come una ensalada enorme  
por la noche:

- fría
- rápido
- con estrés

Ejemplo: Una persona come una ensalada  
enorme por la noche:

- fría
- rápido
- con estrés

El resultado es hinchazón, gases  
cansancio, lengua blanca.

# Ejemplo Emocional

Ayurveda usa mucho esta analogía también para las emociones

Una experiencia emocional necesita:

- tiempo
- calor interno
- conciencia
- digestión emocional

**Cuando no “maduramos experiencias” quedan  
residuos emocionales:**

- resentimiento
- ansiedad
- tristeza retenida.

**Es una forma de AMA MENTAL.**



# AMA TOXEMIA

**AMA** es la toxemia que se genera cuando no somos capaces de digerir algo, tanto a nivel digestivo y orgánico, como emocional o intelectual.

El origen del ama está concretamente en la deficiencia de **JATHARAGNI** o fuego digestivo, lo que causa muchas enfermedades que pueden llevar a procesos crónicos y degenerativos.

Estas digestiones deficientes son causa de **TOXEMIA** y alteración del PH, pudiendo llegar a los tejidos corporales y a los canales energéticos del cuerpo.

La respiración se reduce (falta de oxígeno celular),  
se pierde vitalidad (falta de prana),  
desdiende el resplandor de la visión clara (tejas)



# CAUSAS DE AMA

- 1 Ingerir alimentos de manera irregular, en exceso o fuera de horario
- 2 La equivocada combinación de alimentos
- 3 Ingerir alimentos deteriorados, fríos y pesados.
- 4 Comer cuando el Agni es débil. (fiebre, emociones negativas)
- 5 La insuficiente eliminación de desechos.
- 6 La acumulación de estrés y cansancio.
- 7 Comer sin hambre.
- 8 Masticar insuficientemente los alimentos.
- 9 Ingerir alimentos inapropiados según tu constitución o biotipo.

# Una Mirada más Profunda

Ayurveda enseña que :

“La salud no depende solo de qué comemos, sino de:

**cómo transformamos lo que recibimos.**

y eso aplica a:

- alimentos
- emociones
- relaciones
- experiencias
- conocimiento
- incluso espiritualidad.

**Porque vivir también es un proceso de  
digestión y maduración interior**





Instituto de Yoga y Ayurveda

# Muchas Gracias

**Recuerda que no somos  
lo que comemos  
“Somos lo que digeremos”**



MANSHAT KAUR  
PROFESORA