

Formación de Profesor de Yoga
Ayurvedico 200 RYT

Manual Ayurveda

Fundamentos

AIYA_Instituto Yoga y Ayurveda





INDICE

ॐ Capítulo I. INTRODUCCIÓN

Filosofía del Ayurveda

ॐ Capítulo II. LOS PRINCIPIOS DEL AYURVEDA

Las tres gunas
Panchabhuta o los cinco elementos
Principio tridosha
El ritmo de los doshas

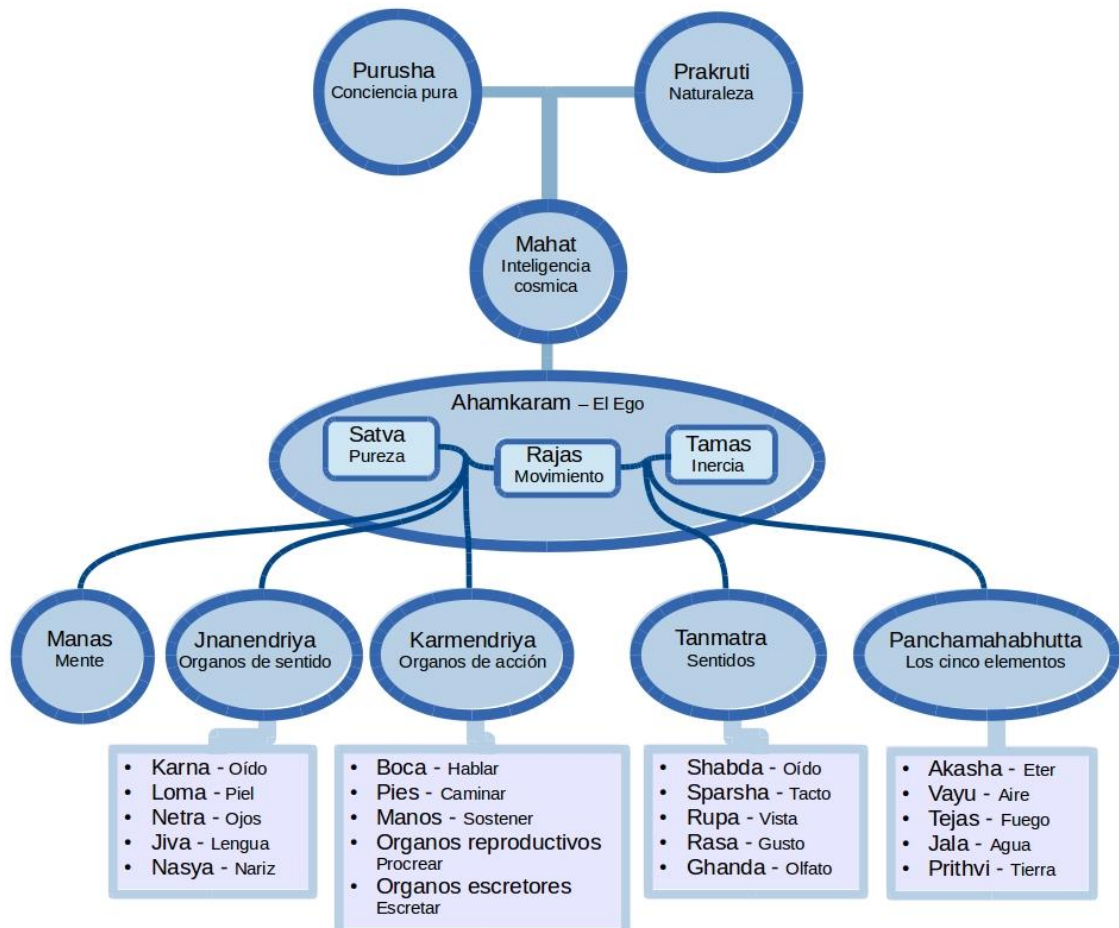


ॐ Capítulo I. INTRODUCCIÓN

1. LA FILOSOFÍA DEL AYURVEDA

El sistema filosófico del Ayurveda se inspira principalmente en la escuela de pensamiento¹ *Samkhya*. Recoge la idea, señalada anteriormente, de que todo lo que está presente en el universo (macrocosmo) existe también en el cuerpo individual (microcosmo). Por lo tanto, los elementos esenciales de los que están compuestos universo y hombre son los mismos. La filosofía *Samkhya* fue ideada por el *Rishi Kapila* quien estableció los 24 principios fundamentales más *Purusha*, que describen la creación del Universo.

ESQUEMA DE LA CREACIÓN EN LA FILOSOFÍA SAMKHYA



¹ *Darshana*



ॐ Teoría Samkhya de la creación

Samkhya se compone de dos palabras en sánscrito: Sam significa “a fondo”, y el verbo Khya significa “conocer”. Mediante esta teoría se pretende conocer a fondo todos los elementos que forman parte del universo.

Los dos principios fundamentales que preceden a la creación son **Purusha**, espíritu primario o conciencia pura inalterable, de cualidad masculina sin tiempo ni espacio, y **Pakruti**, la naturaleza o principio originario de cualidad femenina. El universo se creó a raíz de la interacción de Purusha y Pakruti, espíritu y materia. Purusha dio el impulso actuando sobre las cualidades de Pakruti, dando lugar al mundo físico y a las características que lo dominan.

De esta unión surge la primera manifestación de Pakruti, **Mahat** – Inteligencia cósmica, semilla de la cual derivan los siguientes procesos de la creación. Mahat es la forma universal del conocimiento y puede manifestarse de manera satvica, rajasica o tamasica. En los seres humanos Mahat se identifica como Buddhi – inteligencia individual o intelecto, que es la facultad de la determinación. La inteligencia en su evolución hacia el mundo material da lugar a **Ahamkara** – Ego, la conciencia del yo: yo pienso, yo hago. Se manifiesta con las cualidades de los trigunas: Sattva, Rajas y Tamas. El ego sátvico es creativo, armónico y sereno, el ego rajásico es dinámico, pasional y ambicioso y el ego tamásico es pasivo, indiferente y tiende a la autodestrucción.

Manas nos conecta con el mundo exterior a través de los sentidos. *Manas* es la mente que experimenta y registra percepciones y sensaciones recibidas a través de los cinco sentidos y luego identifica y conceptualiza ideas y emociones. Es funcionamiento mental.

Jnanendriya son los cinco órganos sensoriales que nos permiten experimentar el mundo exterior; son sólo receptivos, no expresivos. Su actividad se realiza a través de los correspondientes órganos de acción: Oídos, Piel, Ojos, Lengua, Nariz.

Karmendriya son las estructuras físicas que nos permiten comunicarnos y manifestarnos, y se corresponden con los cinco órganos sensoriales, son expresivas, no son receptivas. Boca, Pies, Manos, Órganos reproductivos, Órganos excretores.

Tanmatra hace referencia a los cinco sentidos: el oído, el tacto, la vista, el gusto y el olfato que nos permiten conectar los cinco órganos sensoriales con objetos experimentales. Son las formas sutiles de los cinco elementos de éter, aire, fuego, agua y tierra, antes de que su diferenciación se manifieste en el mundo material.

Panchamahabhuta es como denomina a los cinco grandes elementos. La energía cósmica se manifiesta en los cinco elementos que forman la base de toda la materia y se aplican a todo lo manifestado, incluida la mente. Son: éter, aire, fuego, agua y tierra. De lo más sutil a lo más burdo, representan los aspectos etérico,



gaseoso, radiante, líquido y sólido de la materia, respectivamente, que componen el mundo exterior de experiencia, incluido el cuerpo físico.

Los cinco elementos se manifiestan en el funcionamiento de los cinco sentidos, y esto a su vez nos permiten percibir e interactuar con el entorno en el que vivimos. Éter, aire, fuego, agua y tierra corresponden con oído, tacto, vista, gusto y olfato, respectivamente.

Para recordar:

1. El esquema en su totalidad

2. Resumen:

Sonido: Eter (*Akasha*)

Sonido y Tacto: Aire (*Vayu*)

Sonido, Tacto y Vista: Fuego (*Agni*)

Sonido, Tacto, Vista y Sabor: Agua (*Jala*)

Sonido, Tacto, Vista, Sabor y Olor: Tierra (*Prihvi*)



ॐ Capítulo II. LOS PRINCIPIOS DEL AYURVEDA

1. LAS TRES GUNAS

En el campo de la conciencia hay tres fuerzas que ponen en movimiento la creación.

Se las conoce en el Ayurveda como las tres *gunas*, o atributos fundamentales del Universo. *Sattva* es la esencia pura de la realidad, *rajas* es la fuerza del cambio o el movimiento y *tamas* es la fuerza de la inercia².

Todo lo que existe expresa necesariamente los tres atributos, puesto que ninguna de las *gunas* puede actuar aisladamente. Sin embargo, la influencia de una *guna* puede predominar en un momento determinado. Veamos sus cualidades:

▪ SATTVA

Es ligero, luminoso, alegre, extiende el amor y el afecto. A través de la mente despliega inquietud, blandura, modestia, satisfacción, fe, perdón, amabilidad, autocontrol, conocimiento, felicidad. Corresponde con el espíritu y de él procede el alma individual. Produce conciencia pura e iluminación. Es la primera forma que adopta la creación.

Comportamiento y conciencia puros. Buen intelecto, memoria y búsqueda continua del conocimiento. Buena voluntad y predisposición para permitir que prosperen otras personas. Confianza en lo divino y dedicación al bien. Inteligentemente activos. No gobiernan a otros estando satisfechos con lo que tienen. Reacción mesurada al placer y el sufrimiento, estando atentos a los estímulos de los sentidos. Evitan toda causa que produzca daño conservando la conciencia y la salud. No se lamentan. Genuinamente serios. Raramente enferman y tienen confianza en los médicos. Consumen alimentos frescos y duros, que digieren fácilmente. Moderan la cantidad de alimento, que cocinan de forma sencilla.

▪ RAJAS

Es móvil y estimulante. El esfuerzo, la actividad y las cualidades negativas como la decepción, la malicia, la crítica, el orgullo, la avaricia, el egoísmo, la presunción y la rabia son expresiones de *raja guna*. Corresponde con el intelecto. Produce el conocimiento y la conciencia. Gobierna la actividad mental y física.

Tiene como finalidad la transformación de todo lo que existe. Interés por los negocios, la prosperidad y el poder. Coraje, pero con celos, y con tendencia a superar a los otros. Siempre quieren más, están insatisfechos siendo ambiciosos, a veces coléricos, interesados en la política, en el poder. Gobiernan y alcanzan sus objetivos por cualquier medio. Se manifiestan de forma exagerada el dolor y el placer. No son capaces de distinguir los estímulos de los sentidos. Afectados con frecuencia por el exceso de dolor, fatiga y actividad. Enferman de modo no preocupante, y llaman la

² "Para que un proceso cualquier continúe tiene que haber etapas y cada etapa, por pequeña que sea en el tiempo y el espacio, necesita una fuerza que la sostenga y otra que la desarrolle para llevarla a una nueva etapa. La fuerza que la lleva a la etapa siguiente es *sattva*, mientras que *tamas* es la que controla o retarda el proceso con el fin de mantener el estado ya producido para que se pueda formar la base para la etapa siguiente" Maharishi Mahesh Yogi, comentario al texto védico *Bhagavad Gita*.



atención de otros a gritos. Cooperan tras algunos consejos apropiados. Demasiado expresivos, ansiosos, en tensión. Cometan errores que afectan directamente su salud. Consumen alimentos y bebidas demasiado especiados, fuertes, dulces, ácidos o picantes.

▪ TAMAS

Es la obstrucción, supresión y resistencia a las cualidades de *Satvaguna*. La ocultación de la luz y el conocimiento, la pereza, la inactividad, la controversia, el miedo, la falta de creencias, la falsedad, la mezquindad, la ignorancia, la obstinación son cualidades de *tamas*. El ego tamásico se relaciona con la estructura del cuerpo, al que gobierna. Produce la materia (manos, pies, corazón, nervios, cerebro y médula) a la que conceptualmente está unida la ignorancia. Lleva a la inercia, por inhibición de *sattva* y *rajas*. Personas indolentes, egoístas y capaces de destruir a otros. No tienen curiosidad, no se esfuerzan, ignoran la sabiduría. No expresan felicidad o dolor, necesitando siempre estímulos más fuertes. Permanecen parados, apáticos e inertes. No prestan atención al médico, aunque sufran enfermedad grave. Inseguros, faltos de confianza en sí mismos. Ignoran los medios **para** prevenir enfermedades y mantener su salud. Consumen alimentos en gran cantidad, de poca calidad y dañinos.

Para recordar:

Las cualidades *sattva*, *rajas* y *tamas* siempre coexisten; dependen unas de las otras, aunque tengan cualidades opuestas. *Sattva* ilumina a *rajas* y *tamas*. *Rajas* estimula a *sattva* y *tamas*. *Tamas* equilibra y sostiene a *sattva* y *rajas* mediante la pesadez y la elasticidad.

1.2 MANIFESTACIONES DE LA TRIGUNA

ॐ **Dieta:** Es la fuente de provisión de partículas *sattva*, *rajas*, y *tamas* para las células cerebrales. Una dieta con leche, fruta fresca, mantequilla y ghee aporta a la mente características sátvicas. Los alimentos agrios, picantes y calientes son ricos en partículas *rajas*. La comida rancia, mal conservada y la carne entre otros, son ricos en cualidades tamásicas.

ॐ **Color:** *Sattva*: blanco, pureza, armonía. *Rajas*: rojo, acción, pasión. *Tamas*: negro, oscuridad, desilusión.

ॐ **Tiempo:** *Sattva*: día, claridad. *Rajas*: salida y puesta del sol. *Tamas*: noche, oscuridad.

ॐ **Energía:** *Sattva*: neutra, en equilibrio. *Rajas*: positiva, provoca el movimiento. *Tamas*: negativa, bloquea, entorpece el movimiento.





- ॐ **Reinos:** Sattva: espiritual. Rajas: el reino humano. Tamas: mineral, vegetal y animal.
- ॐ **Alimentos:** Sattva: frutas, vegetales, semillas, legumbres, lácteos y derivados, comida fresca, oleosa, preparada de forma simple. Rajas: muy ácidos, salados, picantes, amargos, astringentes, el alcohol, alimentos muy calientes. Tamas: restos de comidas anteriores, sobras, en gran cantidad, pesados, rancios, congelados, no frescos, pútridos, alterados según su naturaleza, drogas y alcohol.

Para recordar: Todo

2. LOS CINCO ELEMENTOS. PANCHABHUTA.

El Ayurveda afirma que todo el universo está compuesto de energía y que ésta existe en cinco estados diferentes que dan lugar a los cinco elementos o *Panchabhuta*.

Como vimos, según el Ayurveda, todo consistía originalmente en consciencia pura, energía inmaterial. A partir de las vibraciones cósmicas se formó el elemento más sutil: el éter. Cuando éste empezó a moverse, creó el elemento aire. La fricción entre los elementos en movimiento generó calor y el elemento fuego. El fuego se derretió y licuó y creó el agua, parte de la cual a su vez se solidificó para formar la tierra. La secuencia detallada sería:

1º El elemento básico sutil del sonido origina el elemento espacio o éter (*Akasha*), cuya característica particular es el sonido.

2º Los elementos básicos sutiles del sonido y el tacto juntos originan el elemento aire (*Vayu*), que tiene como cualidades particulares sonido y tacto.

3º Los elementos básicos sutiles del sonido, tacto y vista, juntos dan origen a al elemento de energía o fuego (*Agni*), cuyas cualidades particulares son el sonido, el tacto y la vista.

4º Los elementos básicos sutiles del sonido, tacto, vista y sabor, juntos originan el agua (*Jala*), que tiene como cualidades particulares el sonido, el tacto, la vista y el gusto.

5º Los elementos básicos sutiles del sonido, tacto, vista, sabor y olor, conjuntamente dan origen a la tierra (*Prihvi*), cuyas cualidades particulares son el sonido, el tacto, la vista, el gusto y el olfato.

Una pregunta oportuna que nos puede surgir es cómo cinco elementos pueden dar lugar a las infinitas manifestaciones que tiene la materia. Esto es un asunto controvertido que abarca todos los aspectos de la ciencia. Según la tradición ayurvédica, la materia se manifiesta como la combinación y permutación de estos cinco *bhutas*. Los infinitos números se forman únicamente por 9 números incluidos



el o; de hecho, la interacción de *Bhutas* o elementos básicos constituye la formación de infinitos números de objetos desde animados a inanimados. En este contexto se menciona que todos los objetos contienen una aportación de todos los *Bhutas*, con diferentes proporciones combinadas tanto física como químicamente. La materia se determina de manera específica de acuerdo con la predominancia o carestía de los *Bhutas* en ella contenida. Debido a las diferentes posibilidades en las combinaciones y sus permutaciones de estos cinco elementos en la diferente materia, se manifiestan las diferencias de forma y propiedades de ésta.

Los cinco *Bhutas* están acogidos por los *trigunas*, todos ellos tienen predominancia o ausencia de alguno de los *trigunas* por la que les confieren sus diferentes propiedades y acciones. Así, *Akasha* tiene predominancia de sátvica, *Vayu* la tiene rajásica, *Agni* la tiene sátvica y rajásica, *Jala* la tiene sátvica y tamásica y *Prithvi* la tiene tamásica.

Para recordar:
Ver La Teoría Samkhya de la creación.

2.1 AKASHA / ETER- ESPACIO

Es un elemento omnipresente y penetrante en todo. Aloja a los otros cuatro elementos y a todos los objetos del universo. Está hecho en un 50% del elemento básico sutil de sonido y en un 12,5% de cada uno de los otros elementos básicos.

Las propiedades de este elemento son: El sonido, la unidad, la expansión ilimitada, la separación, la integración y segregación, la convergencia y la divergencia, la no hidratación, la ligereza, la suavidad, la blandura, la inactividad, la claridad, la ausencia de movimiento y la temperatura ni fría ni caliente son las cualidades del espacio. Su sentido especial es el oído y su órgano sensorial es el oído. El espacio se puede manifestar a través del vacío en el tracto intestinal, en los vasos sanguíneos o linfáticos, en los espacios intracelulares y vacíos en cualquier otra parte del cuerpo.

En su relación con la mente, se puede afirmar que la Satvaguna está dominada por el espacio. El sabor amargo está dominado por el aire y el espacio. El final del invierno tiene predominancia de aire y espacio. La ligereza está dominada por la energía, el aire y el espacio. La suavidad está dominada por el agua y el espacio. El alivio de los edemas se debe a la acción conjunta de aire y espacio. Como veremos más adelante, el dosha Vata está constituido por espacio y aire.

Del espacio podemos aprender la percepción del silencio, la espera, nos enseña a disolver el ego, a no hacer nada. En este sentido, cuando experimentamos la muerte de una persona querida, lo normal es que sintamos pesar por ello; si ante esto, respondemos que un día, todos debemos irnos, estaremos tratando el tema de la muerte desde Akasha. Otro ejemplo sería encarar un día de poco trabajo, pensando que de esta forma estaremos más tranquilos. Es una visión filosófica que nos lleva a pensar que si tengo mucho o poco es lo que Dios me ha dado para gestionar. El aceptar que nada en nuestra experiencia está equivocado, que todo lo acontecido es verdad y en última





instancia, que no conozco nada, nos permite anular el pensamiento, sobre todo los pensamientos destructivos. La meditación es una práctica útil que nos permite conseguir dominio en este procedimiento.

2.2. VAYU / AIRE

El aire contiene oxígeno, vital para la existencia de todas las criaturas vivas y es el responsable de todos los movimientos de la naturaleza (nubes, hojas, estaciones...).



Ejerce un efecto desecante sobre los otros elementos y objetos. Está compuesto en un 50% del elemento básico sutil de tacto y un 12,5% de cada uno de los otros elementos básicos sutiles. Su sentido especial es el tacto y su órgano es la piel. Controla todas las actividades del cuerpo, los pulsos y todos los compuestos gaseosos. El dosha Vata se produce por la combinación de espacio y aire. La cualidad raja guna de la mente está dominada por el aire. El sabor picante está compuesto por aire y fuego. El sabor amargo por aire y espacio. El sabor astringente se compone de aire y tierra. El final del invierno está dominado por el aire y espacio, el verano por aire y fuego.

Las propiedades de este elemento son: ligereza, aspereza, claridad, de naturaleza atómica, temperatura ni fría ni caliente, movimiento activo y centrífugo. Colabora con otros elementos en el alivio, la estimulación, la curación de edemas, la supuración y curación de heridas. También ejerce efectos desecantes sobre otros elementos y objetos.

Necesitamos tener siempre una motivación, y esto corresponde al funcionamiento del aire. El exceso de aire, de movimiento, por tanto, es siempre malo. Vata debe moverse con armonía, no con exceso. En nuestra vida, el aire debe ser controlado. El aire nos enseña el flujo, a seguir el dharma. El aire es el movimiento; nosotros somos movimiento. Nos movemos igual que un río. El aire nos enseña que debemos movernos siempre. Sin embargo, no debe funcionar siempre.

Debemos dedicar ocho horas a dormir, a parar el movimiento. Cuando nos descubrimos esclavos de las circunstancias que vivimos, de las obligaciones, es bueno que consideremos si estamos o no estamos presentes. No debíamos permitir que el flujo natural de la vida se interrumpa en el intento de asegurarnos una vida cómoda y próspera. La práctica de ejercicios de respiración o *Pranayama* nos ayuda a mantener el equilibrio del aire en nuestro cuerpo.



2.3. AGNI / FUEGO

El sol y el fuego son las principales fuentes de energía de la naturaleza. Este elemento está compuesto en un 50% del elemento básico sutil apariencia y de un 12,5% de cada uno de los otros elementos básicos sutiles. Todos los procesos metabólicos, la maduración y marchitamiento de las frutas y las hojas dependen del sol y la energía. Provocan la evaporación del agua y la formación de nubes que aportan agua a la tierra. Las manifestaciones de la energía en el cuerpo son el dosha pitta, que lleva Agni y sus numerosas acciones en el cuerpo, el calor corporal y el brillo de la piel.



Las propiedades de este elemento son: ligereza, aspereza, agudeza, claridad, diminutez, calor, sequedad y luminosidad. Se expande ampliamente y a alta velocidad. Su movimiento es de dirección ascendente. Participa en la formación de los sabores picante, agrio y salado. Su sentido es la vista y su órgano sensorial el ojo. En su relación con la mente, la energía estimula las cualidades sátvicas y rajásicas. Está presente en la dieta en especias como la pimienta, el jengibre, la asafétida, el ajo, etc.

Las enzimas representan el fuego, Agni. Sirve para digerir, para transformar. Al digerir el alimento sentimos ligereza. Esto nos lleva hacia arriba, lo pesado hacia abajo. Tenemos que digerir la comida y el karma. Debemos digerir nuestras emociones y pensamientos, si lo hacemos sentiremos amor con respecto al mundo que nos rodea. Es cierto que hay problemas que no podemos solucionar y que, ante las dificultades o el sufrimiento lucharemos, sin embargo, siempre se nos abre una puerta liberadora hacia la aceptación. Es una forma de claridad, de sabiduría. Tenemos conocimiento, pero no lo conocemos todo, la verdadera comprensión nos llega con la aceptación. El conocimiento es analítico pero la aceptación es sabiduría.

Es necesario que todas las situaciones, todas las experiencias de nuestra vida sean perfectamente asimiladas. Es indispensable esto para la necesaria transformación que el ser humano debe seguir. El masaje con aceite o *abhyangam* actúa a distintos niveles, permitiendo dicha transformación.

2.4. JALA / AGUA

Es esencial para el mantenimiento de la vida. Ejerce un efecto refrescante en la temperatura ambiental y está presente en el mar, ríos, lagos, nubes y lluvia. Está compuesta en un 50% del elemento básico sutil sabor, con un 12,5% de cada uno de los otros elementos básicos sutiles.



Las propiedades de este elemento son: solidez, fluidez, blandura, inactividad, adherencia, frío, moléculas de gran tamaño, viscosidad, humedad, movimiento descendente debido a la acción de la gravedad. Participa en la formación de los sabores dulce y salado. Su sentido particular es el gusto y su órgano característico es la lengua. Los fluidos corporales como la sangre, la linfa, la orina, el sudor, el semen, las deposiciones, etc., son manifestaciones del elemento agua en el cuerpo. El *dosha pitta* se compone de agua y energía, mientras que el *dosha kapha* se compone de tierra y agua.



Desde una perspectiva mental, las características *sattva guna* y *tama guna* de la mente están relacionadas con el elemento agua, y si tomamos en consideración los sabores, hay que decir que el sabor dulce se produce por la acción de los elementos agua y tierra y el salado por los elementos agua y fuego.

Se localiza principalmente en la parte inferior del cuerpo. Dejar ir, dejar correr los sucesos que nos oprimen se corresponde con la filosofía del agua. Su característica más destacada es la fluidez, y su papel más notable la unión de todo. Todos los tejidos se unen gracias al agua. La tierra y el mundo están unidos por el agua. Debemos sentirnos parte de la familia, la sociedad, del mundo, en última instancia del universo, no debemos concebirnos solos o separados. Cuando se comprende este concepto, el aceptar ya no es un problema. Transformemos la individualidad hacia la colectividad, para lo que es necesaria la humildad, así podremos renunciar. Pero aceptar no significa rechazar. A lo que integramos, lo queremos; lo que rechazamos, odiamos y nos atamos a ello.

2.5. PHRIVI / TIERRA

Su naturaleza es predominantemente sólida. Los alimentos que consumimos, como el arroz y el trigo, están compuesto principalmente de sólidos; Los sólidos mantienen la vida y la estabilidad en la naturaleza. El elemento tierra está compuesto en un 50% del elemento básico sutil olor y en un 12,5% de cada uno de los demás elementos básicos.



Las propiedades de este elemento son: solidez, aspereza, dureza, lentitud, inactividad, inmovilidad, firmeza, claridad, densidad, amplitud o volumen. Su movimiento es descendente. Participa en la formación de los sabores dulce, ácido y astringente. Su sentido característico es el olfato y su órgano sensorial la nariz.

Todos los órganos, todas las sustancias sólidas del cuerpo, como las uñas, o los huesos, los tendones, los dientes, los músculos, la piel, las deposiciones, el pelo, la médula espinal, etc., tienen predominancia del elemento tierra. Las sustancias sólidas de la dieta, como el arroz, el trigo, la sal mineral, las zanahorias, la remolacha y otros, tienen también predominio del elemento tierra.

El *dosha kapha* está compuesto de los elementos tierra y agua. Si hablamos de la mente, es la mente *tama guna* la que presenta una mayor influencia *phirvi*. En sabores, el dulce tiene predominio de los elementos tierra y agua, el sabor agrio de los elementos tierra y fuego y el astringente por tierra y aire.

El mantenerse firme, con aplomo ante los inconvenientes que se presentan en la existencia, está relacionado con la filosofía de la tierra. Su cualidad principal es la solidez. Todos los músculos representan la tierra y gracias a ellos mantenemos el equilibrio, si no se utilizaran lo perderíamos. La tierra siempre se mueve y, aunque hay cambios de estación, su estabilidad tiene su eje. Si encontramos nuestro eje, podemos mantener nuestra estabilidad. Nuestro eje son los fundamentos del Ayurveda: dharma, artha, kama y moksha.



Relación de cada *bhuta* con su *guna* predominante

ELEMENTO	GUNAS
Akasha - Éter	Sattva
Vayu - Aire	Rajas
Agni - Fuego	Sattva Rajas
Jala - Agua	Sattva Tamas
Pritvhi - Tierra	Tamas

Para recordar:

1. Propiedades de cada elemento
2. El órgano y sentido correspondiente
3. Esquema relacionando Gunas y Elementos

3. EL PRINCIPIO TRIDOSHA



Observando el papel dominante de aire, fuego y agua en la vida de los organismos, los antiguos ayurvedas evolucionaron el principio *tridosha*. Como el éter es único y nada puede existir en él y la tierra es la base de toda materia y siendo únicamente la base para las diferentes acciones y reacciones que se actúen sobre él, fueron borradas de la teoría tridosha, para hacer este principio más práctico y funcional. De hecho, deberíamos a empezar a entender que las formas panchabhutas nos dan la estructura y composición del cuerpo mientras que los tridoshas son los responsables del mantenimiento funcional del hombre³.

En los textos tradicionales se habla de que estos tres doshas son los que mantienen el cuerpo y cuando están equilibrados, éste funciona en armonía; la enfermedad aparece cuando se produce algún desequilibrio entre ellos. En este contexto debemos considerar que el principio *tridosha* es aplicable únicamente a los seres vivos, mientras que los *panchabhutas* se aplican a objetos animados e

³ La naturaleza primordial, el estado natural o la constitución es conocido en Ayurveda con la palabra sánscrita *Prakruti*. Los cinco elementos básicos Tierra, Agua, Fuego, Aire y Éter se manifiestan en el cuerpo humano en lo que denominamos *Tridosha* conformado por los tres humores o doshas *Vata*, *Pitta* y *Kapha*.



inanimados. Por esto, tan pronto como la vida empieza en un individuo, que podríamos considerar con la fertilización del óvulo del que evolucionará, los *tridoshas* comienzan a ejercer su papel en el mantenimiento de esa vida hasta su muerte. Después del final de la vida, cuando los *tridoshas* no tienen que desempeñar ya ningún papel, el cuerpo vuelve de nuevo a convertirse en los *panchabhuta*, por eso en sanscrito a la muerte se la denomina *Panchatva*. Debido a la ausencia de la actividad de los *tridoshas*, empieza la putrefacción del cadáver. Por lo tanto, los *tridoshas* se mantienen activos manteniendo la vida de la persona.

Hemos de tener en cuenta que estos tres principios biológicos que denominamos *doshas*, son los responsables de producir los procesos que ocurren en nuestro cuerpo y potencian nuestra vitalidad. Por eso, los textos comentan que además de ser los responsables de mantener la vida, también son los responsables de potenciar la disfunción de los tejidos y producir enfermedad; son responsables de todas las funciones y transformaciones bioquímicas y fisiológicas que se desarrollan en nuestro cuerpo. A pesar de que los *tridoshas* están constituidos por la combinación de los *panchabhutas*, no podemos encontrarlos como tales en las estructuras anatómicas de nuestro cuerpo, aunque todas las funciones del cuerpo se hallen bajo la influencia de estas. En otras palabras, los *tridoshas* son más unidades fisiológicas que estructuras anatómicas. Por esto, en las descripciones morfológicas de la literatura ayurvédica los *tridoshas* no están descritos. Únicamente sus cualidades, características y funciones.

Cada sustancia tiene un tipo de *guna* (o característica) y unas funciones de acuerdo con ellas según el principio de la física. De esto se desprende el corolario que estas funciones y cualidades se manifiestan únicamente en presencia de esta materia. Esto significa que los *tridoshas* no pueden manifestarse separados de la materia. Por esto, el cuerpo como estructura, con naturaleza *panchabhuta*, con entidad anatómica es animada por estos *tridoshas*, que a su vez tienen naturaleza de *panchabhuta*.

Desde el punto de vista bioquímico las combinaciones de los cinco elementos básicos (*panchabhutas*) mencionados, se manifiestan a través las moléculas *Vata*, *Pitta* y *Kapha* que son los constituyentes básicos de la vida y dan vitalidad a las células del cuerpo. Forman las unidades básicas estructurales y funcionales del cuerpo y constituyen los tres pilares de la vida o *tridoshas*. Coexisten juntos e intentan dominarse uno a otro.

Así las moléculas *Vata* han sido descritas como la combinación de aire y espacio y poseen cualidades propias como la sequedad, el frío, la ligereza y su naturaleza inestable. Las moléculas *Pitta* son generalmente formadas de la energía de los elementos añadiendo agua, por lo que son calientes y suaves. Por su parte, las moléculas *Kapha* están formadas por la combinación de agua y tierra y son pesadas, suaves, estables y menos móviles y frías en general



3.1. VATA

Vata gobierna el movimiento de las moléculas y las divisiones celulares. Estas moléculas son las responsables de que los movimientos sean coordinados y delicados; se les asocia actividades relacionadas con el sistema nervioso periférico, autónomo y central. Las moléculas Vata son ligeras, diminutas, claras, ásperas y secas; son frías y móviles. Su presencia se constata por sus acciones. Controla todos los movimientos del cuerpo y es responsable de la organización de los tejidos. Da forma al embrión.

Tiene efecto desecante en el cuerpo, así como sobre pitta y kapha. Al estimular el movimiento, aumenta el catabolismo del cuerpo. Vata es el dosha dominante, pues controla las acciones de pitta y kapha, de los tejidos corporales y los productos de desecho. Es responsable del origen, mantenimiento y destrucción de la vida. Controla la acción del cerebro y la médula espinal. Lleva los impulsos sensoriales a sus centros y mantiene la eficacia de los órganos de los sentidos. El oído y el tacto, se originan a partir de Vata. Controla el aparato respiratorio y sus movimientos. Controla la mente y el intelecto. Vata gobierna los sistemas nervioso y circulatorio.



AIRE + ÉTER

Un exceso de Vata se manifiesta bajo forma de aire en el colon y en las articulaciones, causando molestias tales como rigidez, parálisis, hipertensión, colitis, dolores, inestabilidad psíquica, etc. El exceso se almacena en forma de gas en el colon y provoca desarreglos en el intestino grueso, en la región pélvica, en las articulaciones, en los huesos y la piel.

Vata alterado se advierte como rigidez, calambres, dolor articular, muscular o en los tendones (en general, todos los dolores son una manifestación de un desarreglo de Vata), sudor, estreñimiento o diarrea, trastornos nerviosos, trastornos menstruales, depresión, estrés, problemas cardiacos y de los pulmones, todas las enfermedades psicosomáticas, trastornos en la garganta, hipo, asma, digestión difícil, enfermedades de la vejiga y ano.

Si nos fijamos, en general, se trata de dolencias que se manifiestan como un cierre del cuerpo al exterior. Se corrige con enemas, masaje, dieta y el preparado a base de hierbas denominado *Niragada*.⁴

Rasas: dulce, ácido y salado reducen Vata. Los sabores picante, amargo y astringente incrementan el citado dosha. Los alimentos más indicados son los aceitosos, calientes y bien cocidos. Se evitarán los alimentos fríos.

⁴ Su principal acción es la de desintoxicar el organismo y estimular el sistema metabólico. Entre sus principales ingredientes cabe destacar: terminalia chebula, terminalia bellerica, emblica officinalis, hidrocotilo, jengibre, piper longum, cúrcuma, cypperus rotundus, tarasaco, alcachofa, cardo mariano, frasinio, betulla, bardana, sambuco...



A recordar:

Principales ubicaciones de Vata en el cuerpo.

Principales acciones fisiológicas de Vata en el cuerpo.

Elementos de Vata.

Atributos de Vata.

Sistemas gobernados por Vata

Síntomatología del exceso de Vata.

Síntomatología del nivel reducido de Vata.

Recomendaciones de base para equilibrar Vata

Sabores que equilibran y desequilibran Vata.

3.2. PITTA

En las moléculas Pitta, la energía es el principio de activación donde el agua actúa como vehículo, porque la energía en forma pura puede destruir el cuerpo. Pitta es caliente, ligero, claro, ligeramente viscoso y con poder de penetración, de consistencia líquida y por tanto móvil. Es de sabor picante y agrio y de olor fuerte. Su tendencia es a desplazarse hacia arriba, mientras que cuando domina el elemento líquido, tiene tendencia a hacerlo hacia abajo.



FUEGO + AGUA

Toda actividad metabólica en el cuerpo y en la mente es considerada como actividad relativa a moléculas tipo Pitta. Rompe moléculas kapha de mayor tamaño y las transforma en otras más pequeñas; también aumenta el movimiento de las moléculas Vata. Hace referencia a las unidades químicas que controlan reacciones en el cuerpo, como enzimas y actividades hormonales, incluyendo la digestión, la información sensorial y las actividades mentales. La actividad del sistema nervioso central y los sentidos dependen de pitta. Las cualidades de naturaleza sátvica y rajásica y las emociones como la alegría, el miedo, la rabia y el valor dependen de pitta.

Aumenta la producción de calor y la temperatura corporal, el apetito y la sed. Mantiene el color, la complexión y el brillo de la piel. Conserva la visión. Los diversos enzimas digestivos llamados genéricamente pitta, son los responsables del proceso digestivo en el tracto intestinal y en los tejidos.

Pitta gobierna el sistema digestivo y el metabolismo. Un exceso de pitta se manifiesta bajo forma de bilis o acidez del estómago e intestino, siendo causa de gastritis y úlceras, calor o inflamación los distintos órganos, o irritabilidad nerviosa, en los ojos, en las glándulas

sudoríparas, en el tejido adiposo, la sangre, piel, vómitos, vértigo, cefaleas. Trastornos en los que se experimenta expansión y aumento de calor.



Principalmente se localiza en el intestino delgado, aunque existen cinco subtipos que se encuentran repartidos por todo el cuerpo: tracto gastrointestinal, piel, ojos, corazón y cerebro. Se equilibra a través de la purga, el masaje y la dieta.

Rasas. Los sabores dulce, amargo y astringente apaciguan pitta. Los sabores ácido, salado y picante aumentan dicho dosha. Los alimentos apropiados son frescos, tibios, básicamente vegetarianos. Desaconsejada la carne, los huevos, el café y el alcohol.

A recordar:

Principales ubicaciones de Pitta en el cuerpo.

Principales acciones fisiológicas de Pitta en el cuerpo.

Elementos de Pitta.

Atributos de Pitta.

Sistemas que gobierna Pitta

Síntomatología del exceso de Pitta.

Síntomatología del nivel reducido de Pitta.

Recomendaciones de base para equilibrar Pitta

Sabores que equilibran y desequilibran Pitta.

3.3. KAPHA

Kapha deriva de la mezcla entre tierra y agua y de su combinación resulta la formación de los tejidos del cuerpo, por ejemplo, los músculos son predominantemente tierra, mientras que los huesos son tierra y aire. Las moléculas kapha son las encargadas de las unidades estructurales en el cuerpo y responsables de su contorno y forma. Son frías al tacto, de color blanco y de sabor dulce y ligeramente salado. Las moléculas kapha tienden a unirse entre ellas dando lugar moléculas mayores. Crecimiento, desarrollo y cicatrización de heridas son funciones de las moléculas de Kapha. El fluido componente de las moléculas de Kapha es el responsable de la formación y el mantenimiento de los fluidos intracelulares, intersticiales⁵ e intracelular.



AGUA + TIERRA

⁵ El fluido intersticial previene la fricción entre las células y al mismo tiempo sirve de medio a través del cual se nutren.



Los nutrientes del cuerpo son kapha, por ello este dosha es responsable de todos los procesos anabólicos⁶, incluidos el desarrollo, crecimiento del cuerpo y curación de las heridas. Las moléculas kapha de los músculos dan fuerza al cuerpo, la de los tejidos grasos le dan forma, y las del semen son responsables de la fertilidad. El cerebro y los tejidos nerviosos contienen sobre todo moléculas kapha, que influyen en la memoria, el conocimiento, la ausencia de avaricia, la indulgencia y otras cualidades de naturaleza sátvica. Kapha gobierna los sistemas inmunitario y endocrino.

El exceso de kapha se manifiesta bajo forma de mucosidad en el pecho, en la garganta y en la cabeza, siendo la causa de obesidad, estreñimiento, dificultades respiratorias, depresión, indiferencia, etc. También puede manifestarse como mucosidad en los pulmones, en los bronquios, el estómago e intestino, en los órganos sexuales y nariz y las orejas. También en articulaciones. Trastornos: Estreñimiento, catarros, edemas e hinchazón, sinusitis, diabetes, tumores. Son afecciones que causan pesadez, y se caracterizan por la formación de estructuras de bloqueo. Se equilibra a través del vómito terapéutico, el masaje y la dieta.

Rasa. Los sabores picante, amargo y astringente reducen los niveles de kapha. Por el contrario, los sabores, dulce, ácido y salado excitan este dosha. Los alimentos apropiados para kapha deberían ser calientes, ligeros. Se deberán evitar los alimentos pesados, grasos, líquidos, fríos, aceitosos y fritos.

A recordar:

Principales ubicaciones de Kapha en el cuerpo.

Principales acciones fisiológicas de Kapha en el cuerpo.

Elementos de Kapha.

Atributos de Kapha.

Sistemas que gobierna Kapha.

Síntomatología del exceso de Kapha.

Síntomatología del nivel reducido de Kapha.

Recomendaciones de base para equilibrar Kapha.

Sabores que equilibran y desequilibran Kapha.

En resumen: Kapha da estructura y estabilidad al cuerpo, Pitta dirige los procesos digestivos y actividades metabólicas y Vata promueve los diferentes movimientos. Estos tridoshas pueden compararse con los tres neurotransmisores: Acetilcolina, catecolamina (adrenalina etc.) e histamina que están basadas en los principios de Vata, Pitta y Kapha respectivamente.

Se han demostrado en universidades indias cómo alteraciones en estas neurobiomoléculas tienen implicaciones en el cuerpo y pueden ser medidas bioquímicamente en concordancia con el principio del tridosha ayurvédico, demostrando así su correlación con la ciencia moderna.

⁶ Procesos metabólicos de síntesis de moléculas complejas a partir de otras más sencillas; sus opuestos son los procesos catabólicos donde se degradan las sustancias para obtener otras más simples.



Esquema resumido de los Doshas

	VATA	PITTA	KAPHA
Carácter	Ligero Frio Sutil Áspero	Aceitoso Agudo Amargo Picante	Pesado Viscoso Dulce Frio Estable Adherente
Funciones	Movilidad, Entusiasmo Caducidad Inspiración Regulador de los movimientos corporales Eliminación de residuos	Visión. Regulación de temperatura del cuerpo. Hambre, Suavidad en el cuerpo Inteligencia Alegria Digestión	Lubricación del cuerpo. Estabilidad de los tejidos. Pesadez, Propiedad afrodisiaca. Perdón. Generosidad. Fuerza, Paciencia.
Localización anatómica	Vejiga Ano Piernas Pies Huesos Bajo vientre Articulaciones	Sangre Linf Estómago Sudor Tronco medio Bajo estómago	Cara Cabeza Cuello Tórax Articulaciones
Composición y funciones de acuerdo a la fisiología moderna	Oxígeno, dióxido de carbono, hormonas como paratiroides, vitamina-D, control de calcio, fósforo y minerales reguladores de los impulsos nerviosos y musculares	Enzimas, hormonas como tiroides, vitamina-B	Agua, proteínas, grasas, carbohidratos
Neurotransmisores	Acetilcolina	Catecolaminas como adrenalina	Histamina
Composición acorde con el Ayurveda	Predominante Vayu (aire) y Akasha (éter)	Predominante Agni (fuego) y Jala (agua)	Predominante Jala (agua) y Phrivi (tierra)
Otras características	Claridad, limpieza y sin forma	Agudeza, tendencia a fluir	Estabilidad



ॐ Un ejemplo para muestra de los doshas

Si una erupción cutánea, la cual es un exudado de líquido transparente o seco, se manifiesta de forma muy sensible y dolorosa, entra dentro del grupo Vata. No desaparecerá o madurará rápidamente. Sin embargo, si tratamos otra erupción que supura líquido amarillento, caliente, brillante y roja, evolucionará rápidamente con una sensación de ardor. Esta erupción tiene características Pitta. Una erupción con influencia Kapha será aquella que exuda líquido grueso y blanquecino, fría, madura lentamente y sin apenas dolor.

Las inflamaciones tienen diferentes tipologías y pueden ser caracterizadas en función de cómo se manifiesten. Si lo hacen con dolor y superficie irregular entrarán en tipo Vata. Si son más ardientes, enrojecidas, dentro del grupo Pitta. Sin embargo, si son brillantes y con superficie aceitosa en el grupo de Kapha.

Esto puede ayudarnos para el diagnóstico, aunque a veces pueden presentarse signos combinados, entre los que tendremos que determinar los predominantes.

Cuando hay desequilibrio anormal de la composición de los tres doshas, es decir cuando uno o más prevalecen sobre los otros, o resultan más débiles, es cuando pueden intervenir la medicina y el masaje ayurvédicos. Este sistema de medicina es preventivo y cualquier observador atento y preparado detectará el desequilibrio de fuerzas que componen el organismo mucho antes de la aparición de la enfermedad.

Para tal fin, el terapeuta no ha de dedicarse a la búsqueda ansiosa del órgano enfermo, sino a estimular las energías presentes en el cuerpo del paciente, que han de estar en condiciones de fluir libremente.

Diferentes localizaciones:

- Cavity craneal (en relación con el sistema nervioso).
- Cavity de la garganta (relación con las cuerdas vocales y la inspiración del aire).
- Cavity torácica (relacionado con los latidos del corazón, la circulación de la sangre y la expiración del aire).
- Cavity abdominal (transporte y absorción de los alimentos).
- Cavity pélvica (expulsión de las heces, gases, orina, feto, menstruación y esperma).



4. EL RITMO DE LOS DOSHAS

Todos los cambios fisiológicos que se producen en el cuerpo varían en función de la edad, tipo de digestión, absorción, metabolismo (tanto catabolismo como anabolismo), así como de los diferentes estados del día y la noche, las estaciones y su influencia de los doshas. Los cambios son los ritmos de la naturaleza. Durante un cierto periodo hay un incremento y consiguiente decrecimiento de un dosha para dar lugar al incremento de otros. De esta forma se originan los cambios pertinentes en el cuerpo tanto internos como externos. Todos estos ritmos de aumento y declive dentro de los límites de nuestra fisiología forman parte de lo que denominamos ritmo de los doshas. Algunas veces, cuando se originan desequilibrios con subidas y bajadas de los doshas, y cuando al mismo tiempo diferentes tejidos que normalmente tienen su propio ritmo de doshas están en mínimos de vitalidad, puede provocar la aparición de una enfermedad o el agravamiento de una ya preexistente. El ritmo de los doshas en el cuerpo humano puede en términos generales ser resumido en la siguiente tabla:

BIORITMOS	Ritmos de la vida	Infancia-Predominancia Kapha
		Adulto- Pitta
		Vejez-Predominancia Vata
	Ritmo de la alimentación	Inmediatamente después de la comida-Incrementa Kapha
		Mitad de la digestión-Incrementa Pitta
		Final de la digestión-Incrementa Vata
	Solar	Final del verano y entrada del otoño-Predominantemente Vata
		Otoño lluvioso e invierno-Predominantemente Kapha
		Primavera y verano- Predominantemente Pitta
	Ciclo diario	Del amanecer al mediodía predomina Kapha
		Del mediodía a media tarde predomina Pitta
		De la media tarde al anochecer predomina Vata

El ciclo creciente y menguante, de dilatación o contracción, es primordial en nuestra vida. Nuestras ondulaciones peristálticas internas, las oleadas de impulsos cerebrales están íntimamente relacionadas con otros tipos de ondulaciones que existen en nuestro entorno. Las plantas y los animales, que no tienen conciencia temporal, conservan la capacidad de mantenerse perfectamente alineados con los influjos de las estaciones. Nosotros los humanos, aunque somos conscientes de nosotros mismos, tenemos nuestros instintos atrofiados para ser conscientes y sensibles a nuestros sentidos más básicos. Existen numerosas fuerzas con las que nos debemos sincronizar para poder llevar una existencia saludable en sintonía con los ciclos de la naturaleza.

El Ayurveda reconoce cuatro estaciones principales. Establecer el ritmo de cada ciclo es esencial para preservar la salud física y nos ayudará a fluir en la dirección más apropiada para nosotros.

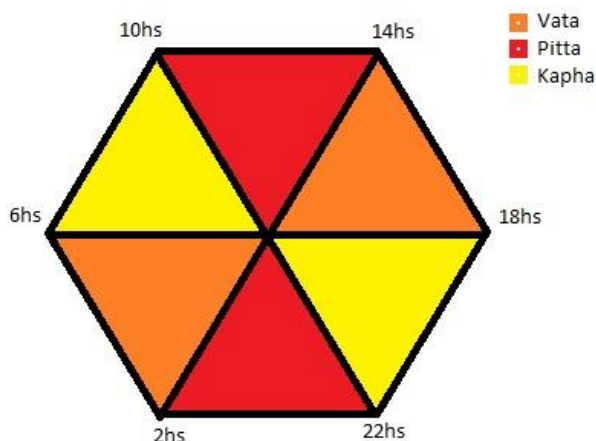


ॐ El día y la noche

En Ayurveda, se recomienda integrar rituales posteriores en la rutina diaria. Esta rutina apoya el mantenimiento de la salud, equilibra los doshas, purifica el cuerpo regularmente y aporta más conciencia a nuestra vida cotidiana. Hay que tomarse el tiempo para las cosas, que mejorarán la calidad de vida.

Se recomienda cambiar de hábitos lentamente. Primero, elegir una o dos reglas nuevas, convirtiéndolas en rutina diaria y luego, ir agregando algo la semana siguiente a la que ya se ha incorporado como algo natural en la rutina cotidiana y así sucesivamente.

Por lo tanto, si vemos nuestras 24 horas como un todo, encontramos que Pitta predomina durante el día, que es más cálida que la noche, que es cuando Kapha predomina. A Vata le pertenecen el amanecer y el atardecer, las transiciones entre el día y la noche.



La rutina diaria se basa en el "reloj biológico".

En Ayurveda, el día se divide en fases de dosha y estas corresponden a las propiedades de los elementos:

02:00 horas a 06:00 horas y 14:00 horas a 18:00 horas está influenciado por Vata. Aquí, las influencias dominan el estado de alerta y la claridad.

06:00 horas a 10:00 horas y 18:00 horas a 22:00 horas, está influenciado por Kapha. La gravedad y la inercia determinan esta fase.

De 10:00 horas a 14:00 horas y de 22:00 horas a 02:00 horas, está influenciado por Pitta: el fuego digestivo ahora es fuerte.

Para una salud óptima es aconsejable levantarse todos los días durante el período llamado "Brahma Muhurtam", es decir, durante el período de 2 horas antes del amanecer.

Las funciones de eliminación que se rigen por Vata (defecación, micción, etc.) son entonces más fuertes. Este es también el mejor momento para la meditación y para despertar los sentidos.

Pitta durante el período de (10:00 a 14:00) es el mejor momento para la comida más importante del día porque Pitta gobierna la digestión (Agni) se encuentra en su máxima eficiencia. Durante el Kapha (14:00 a 18:00) es el mejor momento para cuidar del cuerpo y de nuestra salud física si es necesario con masajes, gotas nasales, pomadas, etc.



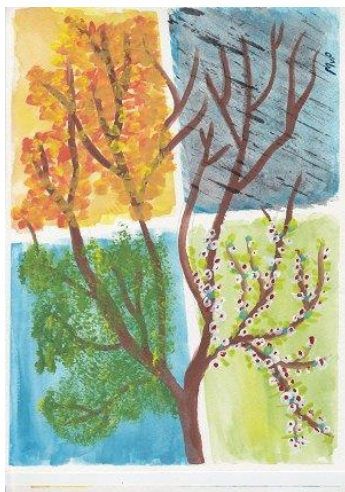
Inmediatamente después de comer, el bolo alimenticio que hemos ingerido hace incrementar a kapha y decrecer a pitta. Durante la digestión aumenta pitta, kapha se suaviza y vata empieza a acumularse. Después de la digestión pitta se enfría completamente y vata trabaja duramente, cuando los nutrientes son asimilados y los desechos excretados.

La cena debe tomarse a más tardar alrededor de las 19:00 y debe ser más ligera que el almuerzo con el fin de dar tiempo suficiente para la digestión antes de acostarse (al menos 3 horas). El irse a dormir debe tener lugar a las 22:00 con un agradable masaje de pies con aceites relajantes (de sésamo)

Subyacente a estos ritmos existe el ciclo de la respiración. Cada uno de nosotros respiramos por un orificio nasal preferentemente cada vez, nuestras ventanas nasales se activan y desactivan alternativamente cada 90 minutos. La acción de nuestro orificio nasal izquierdo es enfriar y clamar el cuerpo, la mente y nuestro espíritu, procesos que estarían regidos por la fuerza de Kapha. Sin embargo, el orificio derecho calienta y estimula sistema, lo que amplifica a Pitta. Cuando ambas fosas nasales trabajan equilibradas se produce un incremento de Vata, y esto sucede naturalmente solo en los momentos del amanecer y atardecer, los instantes naturales de Vata durante el día.

ॐ Estaciones del año.

Las estaciones del año se diferencian por su clima, pero en la mayoría de los países kapha se incrementa durante el invierno y se colapsa en primavera; pitta aumenta durante la primavera y gobierna el verano, cuando kapha se extingue totalmente; y vata alcanza su climax en otoño, cuando pitta se calma. Vata entonces va decreciendo durante el final de otoño y principios del invierno para dejar el paso a kapha.





ॐ Vida

Kapha rige desde el nacimiento hasta el desarrollo completo de la persona. A partir de aquí queda en un segundo plano pasando el testigo a pitta a los 35 aproximadamente que se convierte en regente total. Por ejemplo, en el caso de las mujeres, en la menopausia empieza el declive de pitta para dejar paso a vata que se incrementa. A partir de los 60 vata se acelera progresivamente, así como la gradual degeneración del cuerpo y la mente.

ॐ Ciclo menstrual

Las mujeres tienen un ciclo adicional que es su ciclo menstrual. Pero, aunque ambos sexos tienen variaciones en su sistema endocrino, los hombres apenas lo sufren, se cree que es debido a las variaciones entre el sol y la luna. Los niveles de testosterona en el hombre, por ejemplo, alcanzan un pico en primavera, para caer durante el otoño. La mayoría de las mujeres que tienen despierta la capacidad para conectar con sus emociones parece que encuentran mayor interés en mantener relaciones sexuales durante los periodos próximos a la luna llena. A pesar de esto, incluso en la actualidad hay científicos que mantienen que la coincidencia entre los ciclos menstruales y los ciclos lunares es únicamente debido a una coincidencia. Pero la tradición india está convencida que las mujeres gozan de una relación especial con la luna. De hecho, es aceptado que de forma ideal la mujer ovula en luna llena, cuando el cielo anima al cuerpo y la mente de la mujer a estar relleno y jugoso. Su menstruación ideal sería con la luna nueva, que incita a la expulsión de los fluidos inutilizados del cuerpo de la mujer.

El ciclo menstrual es fuertemente influido por los tres doshas. Por lo tanto, para una mujer saludable, kapha se verá incrementado durante la fase proliferativa de la menstruación, la cual dura desde el final de su flujo hasta la ovulación. Los estrógenos, hormonas con influencia kapha, manifiestan un pico durante este periodo. Progesterona, una hormona más tipo pitta, toma el relevo de los estrógenos en la fase de secreción que dura desde la ovulación hasta que empieza el flujo. Entonces es pitta la que domina en el cuerpo de la mujer durante esta segunda parte del mes. Vata, que se encarga del transporte en el organismo, predomina durante los días de flujo, y expulsa la sangre menstrual fuera del cuerpo.

La variación de los doshas en las diferentes estaciones, debida a los diferentes ciclos solares tiene profunda repercusión en los neurotransmisores cerebrales. Se ha estudiado esta influencia en los tres principales neurotransmisores que son acetilcolina, catecolaminas e histamina, vinculados con vata, pitta y kapha respectivamente. Se estudió la predominancia de estos neurotransmisores en la sangre en diferentes estaciones, durante el verano, en épocas lluviosas y en invierno respectivamente. Los niveles de cortisol en plasma siguieron los patrones de comportamiento de las catecolaminas. Estas investigaciones están en armonía con



el concepto de acumulación de alguno de los doshas en épocas determinadas. En verano se incrementa pitta y sus neurotransmisores asociados. Así como en épocas lluviosas le sucede a vata y al invierno a kapha.