



4. LOS SUBDOSHAS

Existen lugares preponderantes dentro de cada dosha llamados “subdoshas”. Cada dosha tiene cinco subdoshas, que residen en distintas partes del cuerpo y realizan funciones diversas. A través de ellos podemos tratar los doshas con más propiedad y entender su mal funcionamiento de una manera más particular.

4.1. SUBDOSHAS DE VATA

En este apartado después de una breve descripción, haremos un resumen de lo más importante y concerniente de cada uno.

ॐ PRANA VAYU

Es la fuente de vida sin la cual no podríamos vivir y es también responsable de la ingestión de los alimentos, la respiración, escupir, estornudar y eructar. Está situado en la cabeza, pecho, garganta, lengua, boca y nariz. Tienen su representación en las unidades funcionales del centro respiratorio, los órganos de los sentidos y motores, la mente, el intelecto y la conciencia. Mantiene la vida y los procesos vitales con la aportación de oxígeno.

Contribuye a la función del corazón. Hace posible el funcionamiento y la eficacia de los órganos sensoriales y motores, la mente y el intelecto. Es el responsable del ritmo y de la capacidad de contracción del corazón.

Ubicación: Cabeza – Nariz – Boca – Garganta - Pecho

Elemento: Akasha

Funciones de responsabilidad:

- La respiración
- La energía vital
- La ingesta de oxígeno y nutrir el interior con ella
- El ritmo cardiaco
- Capacidad de contracción del corazón
- Aportar nutrientes a todo el cuerpo

Consecuencias de su desequilibrio en general:

- Hipo, asma, resfriados problemas respiratorios en general
- Desmayos, síncope y demás problemas neurológicos

Movimiento: Hacia dentro

Subdoshas relacionados:

- Alochaka – Bhranjaka – Sadhaka – Bodhaka – Tarpaka y Sheslaka

ॐ UDANA VAYU

Es la principal fuente de fuerza en el cuerpo y nuestra mente. Está ubicado en el ombligo, pecho y garganta. Su función principal es la fonación y la producción de sonidos en el cuerpo. Asimismo, proporciona entusiasmo, vitalidad y carácter a los



seres humanos. Mantiene el color, la complexión y la fuerza, eliminando los productos de desecho en forma de gases durante la respiración. Mantiene la actividad mental, el esfuerzo y la memoria. Representa un ascendente vayu en movimiento, desde el ombligo a la nariz que transforma sentimientos en palabras. Si Udana está bloqueado, afectará los ojos, los oídos, nariz, garganta, cabeza y cuello.

Ubicación: Ombligo – Pecho - Garganta

Elemento: Vayu

Funciones de responsabilidad:

- Principal fuente de fuerza Ej: El fuerte sonido de la exhalación
- Contracción del diafragma – Contracción del corazón
- Reproducción de sonidos
- Eliminar desechos como el eructo, la tos, el moco
- Dar Vitalidad – Entusiasmo - Caracter
- Transformar emociones en palabras

Consecuencias de su desequilibrio en general:

- Afecciones en el campo de la otorrinolaringología
- Defectos del habla

Movimiento: Ascendente y hacia afuera

Subdoshas relacionados:

- Bhranjaka – Sadhaka – Ranjaka – parte de Pachaka - Tarpaka – Sheslaka – Avalambaka y Kledaka

ॐ VYANA VAYU

Está situado en el corazón y se mueve alrededor de todo el cuerpo. Es responsable de la distribución de comida y energía a las células del cuerpo y del cerebro. Utiliza los canales de *Rasa* (linfa) y *Rakta* (sangre) para la nutrición del cuerpo físico y para el flujo de energía sutil a través de los nadis hasta los chakras. No solo ayuda a los movimientos de los párpados y otras partes del cuerpo, sino que además es el responsable de la transpiración. Está presente en los centros motores y los centros autónomos que controlan la circulación, el sudor, la secreción y la permeabilidad capilar. Su elevada velocidad se hace patente durante la transmisión de impulsos nerviosos. Controla todos los movimientos corporales voluntarios e involuntarios, incluidas las acciones reflejas, a través de la energía aportada a músculos y articulaciones. Controla la circulación, la transpiración y la profusión de fluidos por los tejidos través del sistema nervioso autónomo.

Ubicación: Corazón

Elemento: Prithvi

Funciones de responsabilidad:

- Distribución de nutrientes por medio de *Rasa* y *Rakta*
- Distribución de energía a través de los Nadis y los Chakras
- Responsable de la transpiración junto a Bhranjaka
- Responsable de los movimientos de los párpados
- Controla TODOS los movimientos del cuerpo voluntarios e involuntarios



- Controla la profusión de fluidos por los tejidos a través del sistema nervioso
 - Controla la circulación.
- Consecuencias de su desequilibrio en general:
- Lentitud en la función circulatoria de los Srotas
 - Fiebre – Diarrea – Hemorragias – Tuberculosis etc....
- Movimiento: Centrífugo
- Subdoshas relacionados:
- Con todos los demás al estar involucrado con la totalidad del cuerpo.

ॐ SAMANA VAYU

Está situado cerca del fuego digestivo y mueve todo el tracto digestivo. Se localiza en el tracto gastrointestinal, desde el estómago hasta el colon. Regula la secreción de los jugos gástricos, retiene los alimentos en el estómago e intestino durante el tiempo necesario, controlando el movimiento peristáltico del estómago y de los intestinos. Ayuda a la recepción de los alimentos en el estómago y los intestinos, y a la división mecánica del bolo alimenticio en partes menores, de modo que pachaka pitta (enzimas digestivas) pueda actuar sobre los alimentos con mayor eficacia. Equilibra el fluido ascendente y descendente de los vayu. Es el aire que el sistema digestivo necesita para la combustión de los alimentos. Es la relación entre el sistema nervioso y el sistema digestivo, y como resultado se puede originar estrés relacionado con desórdenes alimenticios y trastornos digestivos.

Ubicación: Estómago y Colon

Elemento: Agni

Funciones de responsabilidad:

- Separar excremento entre sólidos y líquidos
- Separar Rasa de los excrementos
- Movilizar todo el tracto digestivo
- Regular la secreción de los jugos gástricos
- Movimiento peristáltico
- Relación entre los sistemas Nerviosos y digestivo
- Aire de combustión en la digestión
- Equilibra los movimientos ascenente y descendente del tracto digestivo

Consecuencias de su desequilibrio en general:

- Dispepsia – Digestión lenta o pesada
- Asimilación defectuosa - Diarrea

Movimiento: Circular

Subdoshas relacionados:

- Bhranjaka – Ranjaka – Sheslaka – Kledaka



ॐ APANA VAYU

Su ubicación está en los testículos, la vejiga, la región umbilical, los muslos, la ingle, vejiga, útero, pene, el recto y el ano. Controla las funciones de eliminación del semen, orina, heces y ventosidades. Asimismo, se ocupa de los movimientos relativos al parto y eliminación de la sangre menstrual. Está próximamente relacionado con Prana vayu, y como resultado de ello con los centros nerviosos del cerebro. La debilidad de Apana puede reducir Prana y viceversa.

Ubicación: Todo el bajo vientre – Ingle – Muslos - Genitales

Elemento: Jala

Funciones de responsabilidad:

- Controla la eliminación de residuos
- Mantiene el feto y ayuda al momento del nacimiento
- Responsable de la función sexual (Eyacuación)
- Responsable de la menstruación

Consecuencias de su desequilibrio en general:

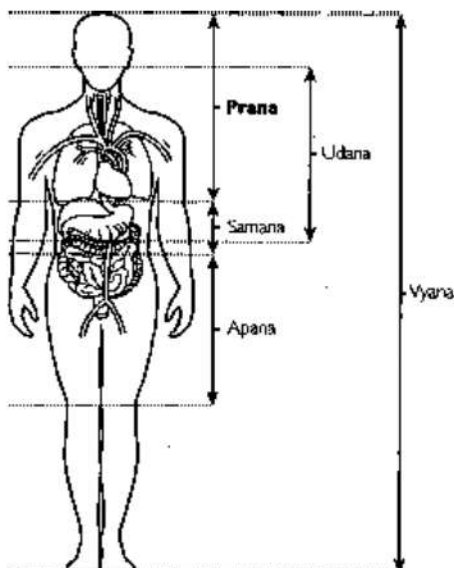
- Cálculos renales
- Diabetes
- Enfermedades de Vejiga – Ano – Útero - Testículo

Movimiento: Descendente y hacia afuera

Subdoshas relacionados:

- Bhrañjaka - Tarpaka – Sheslaka

VYANA	Movimientos en el cuerpo
UDANA	Hace posible la percepción de objetos.
PRANA	Aporta nutrientes a todo el cuerpo
SAMANA	Separación de Rasa y separación de los excrementos como orina o heces del cuerpo.
APANA	Emisión de semen, orina, etc... durante la eyacuación y micción y durante la retención y el tiempo de descanso.





4.2. SUBDOSHAS DE PITTA

ॐ PACHAKA PITTA

Relacionado con el elemento Tejas o Energía está situado entre el estómago y el intestino delgado y es el principal responsable de la digestión de la comida que ingerimos. Está relacionado con los jugos digestivos, el ácido clorhídrico y las enzimas secretadas en el estómago y el intestino delgado. Además, regula otras funciones pitta en el cuerpo. Mediante la mezcla con los alimentos, pachaka aumenta el fuego (elemento ácido) en el tracto digestivo superior, asegurando que la comida está bien "cocida" y descompuesta.

Después químicamente separa la esencia nutritiva de los desechos sólidos y líquidos, y separa el aire y las mucosas. Cuando se ve afectado padecemos indigestión; hiperacidez y úlceras si está alto, y si está bajo padeceremos mala absorción, pérdida de calor corporal y un Agni bajo. Pachaka es la primera consideración en el tratamiento del dosha pitta. Es responsable en de la formación de los tejidos, como de la destrucción de los patógenos que entran al cuerpo con los alimentos.

Ubicación: Estómago e Intestino

Elemento: Agni

Funciones de responsabilidad:

- Responsable de la digestión
- Aumenta el Agni digestivo
- Enzimas y Jugos gástricos
- Separa esencias nutritivas de desechos y Aire de Mucosa
- Regula las funciones de Pitta en el cuerpo
- Colabora con la formación de tejidos

Consecuencias de su desequilibrio en general:

- Indigestión
- Digestiones irregulares

Movimiento: Circular

Subdoshas relacionados:

- Samana – Apana – Tarpaka – Kledaka - Shleshaka

ॐ RANJAKA PITTA

Relacionado con el elemento Agua. Es el fuego que imparte color. Situado en el hígado, el bazo, el estómago e intestino delgado. Da color a la sangre, bilis y heces. Tiñe el rasa (linfa) en un color amarillento. Reside en la sangre. Responsable de convertir los nutrientes de los alimentos en una forma directamente asimilable por el torrente sanguíneo. Toma los nutrientes procesados por el bazo y el hígado y los mezcla directamente con la sangre. Participa en la mayoría de los trastornos hepáticos. Produce la temperatura corporal. En exceso provoca una fiebre por encima de lo normal.



Ubicación: Hígado – Bazo – Intestino delgado

Elemento: Jala

Funciones de responsabilidad:

- Dar color a la sangre – Linfa – Heces - Bilis
- Convertir nutrientes para poder ser asimilados
- Controlar la temperatura corporal
- Tomar nutrientes de Hígado y bazo

Consecuencias de su desequilibrio en general:

- Transtornos hematológicos
- Problemas de piel

Movimiento: Descendente

Subdoshas relacionados:

- Samana – Vyana – Ranjaka – Kledaka - Sheslaka

ॐ SADHAKA PITTA

Relacionado con el elemento Espacio o Akasha. Está situado en el corazón y cerebro ayudando en las funciones del normal funcionamiento de la mente y sus actividades. Ayuda en los procesos de entendimiento y memorización. Fuego que determina lo que es verdad o realidad. Nos permite lograr los objetivos del intelecto, la inteligencia o ego. Ya sea material o espiritual. Gobierna la energía mental, la digestión mental (digestión de ideas o creencias) y nuestro poder de discriminación. En una vibración más baja éstas incluyen el placer, la riqueza y el prestigio y, en un nivel más elevado, la meta espiritual de la liberación. Cuando está afectado sufrimos de falta de claridad, confusión o falta de ilusión, y nos volvemos incapaces de diferenciar nuestras fantasías de la realidad. Rige nuestra energía mental, la digestión mental de impresiones, ideas o creencias, y nos da capacidad de discriminar. Tiene, como Prana, un movimiento hacia adentro.

Ubicación: Corazón y Cerebro

Elemento: Akasha

Funciones de responsabilidad:

- Discernir
- Comprender
- Memorizar
- Digestión mental

Consecuencias de su desequilibrio en general:

- Alteraciones psicológicas: Miedo, ira, codicia
- Endermedades cardíacas

Movimiento: hacia dentro

Subdoshas relacionados:

- Vyana – Prana –Tarpaka – Sheslaka



ॐ BHRAJAKA PITTA

Está relacionado con el elemento Tierra o Prithvi. Se localiza en la piel y regula su coloración. Ayuda a Vata para dar brillo a la piel donde está situado, también se encarga de la regulación de su temperatura y que mantenga sus propiedades de textura y color. Cuando se agrava, por ejemplo, provoca erupciones o decoloraciones. Gobierna la sensación de calidez que experimentamos a través de la piel. Digiere los aceites que se masajea sobre el cuerpo, e interactúa con el campo electromagnético de la Tierra. Como Vyana vayu, está involucrado en la circulación, y su energía tiene movimiento hacia fuera, por lo que a través de él se dispersa nuestro calor; cuando aumenta, provoca la transpiración. Melanina. En el momento que ocurre cualquier problema con el sistema, Bhrajaka se retira, y con ello el flujo de Ojas, como fluido vital es llamado para preservar la región afectada.

Ubicación: Piel

Elemento: Prithvi

Funciones de responsabilidad:

- Dar color y brillo a la piel
- Temperatura y textura de la piel
- Dispersar el calor
- Digerir los aceites
- Manifestar el calor de las emociones

Consecuencias de su desequilibrio en general:

- Vitiligo y otras enfermedades cutáneas
- Exceso de sudoración, caliente el cuerpo y frías las extremidades

Movimiento: Hacia afuera

Subdoshas relacionados:

- Vyana – Sheslaka

ॐ ALOCHAKA PITTA

Relacionado con el elemento Aire o Vayu. Está situado en los ojos y es el responsable del correcto funcionamiento de la visión. Tiene su representación en los enzimas de los bastones y los conos de la retina. Es el fuego que rige la percepción visual. Responsable de la recepción y la digestión de la luz desde el mundo exterior. Permite el color de los ojos y la profundidad del campo de percepción. Cuando está dañado, sufrimos fallos en la visión y enfermedades de los ojos. Como Udana, tiene movimiento hacia arriba, y nos hace buscar la luz, la claridad y el entendimiento. Su recepción de la luz nos ayuda a alimentar la mente y el cuerpo. El estado del alma podemos verlo a través de la luz de los ojos. A través de ella, también podemos ver el estado del hígado y del cuerpo. La claridad de los ojos denota un buen poder digestivo e inteligencia más profunda (Satva).



Ubicación: Ojos – bastones y conos ópticos

Elemento: Vayu

Funciones de responsabilidad:

- Correcta función de la visión
- Administración de la luz percibida
- Color de los ojos
- Profundidad de la percepción (Los ojos son el espejo del alma)

Consecuencias de su desequilibrio en general:

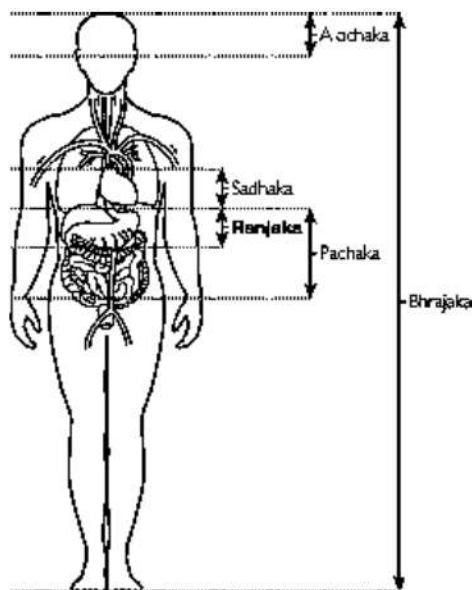
- Enfermedades oftalmológicas

Movimiento: Hacia arriba

Subdoshas relacionados:

- Vyana – Sheslaka - Prana

PACHAKA	Digestión
RANJAKA	Coloración de la sangre
SHADAKA	Inteligencia
BRHAJAKA	Mantenimiento del calor corporal
ALOKHAKA	Procesos de visión





4.3. SUBDOSHAS DE KAPHA

ॐ KLEDAKA KAPHA

Relacionado con el elemento Teja o Energía. Situado en el estómago, ayuda al humedecimiento de la comida, con las secreciones de la mucosa. Es de cualidad viscosa, sabor dulce, y su función es la de humedecer los alimentos ingeridos y dividirlos en partículas de menor tamaño, contribuyendo a su digestión. También evita que los jugos gástricos dañen los órganos. Forma parte de la primera etapa de la digestión, y si no actúa de forma apropiada, los ácidos estomacales no podrán actuar sobre la comida. Su deterioro se manifiesta como secreción irregular de los fluidos estomacales y exceso de flema. Tiene una función equilibrante, y media entre el contenido gastrointestinal y nuestros tejidos internos. Además, regula la humedad del proceso digestivo, protegiendo la mucosa. Mediante su acción, el estómago puede batir y acelerar el proceso digestivo. A la vez nutre a otros Kaphas.

Ubicación: Estómago

Elemento: Agni

Funciones de responsabilidad:

- Proteger las mucosas de los jugos gástricos
- Regular la humedad del proceso digestivo
- Dividir los alimentos digeridos en partículas más pequeñas
- Nutrir otros Kaphas

Consecuencias de su desequilibrio en general:

- Digestión lenta y difícil
- Pesadez
- Náuseas
- resfriados

Movimiento: Circular

Subdoshas relacionados:

- Vyana – Sheslaka – Ranjaka - Samana

ॐ AVALAMBAKA KAPHA

Relacionado con el elemento Apas o Agua. Está localizado en el tórax y alrededor del corazón y los pulmones, en la pleura y el pericardio. Está representado en las moléculas presentes en el miocardio, los alvéolos, los fluidos pleural y pericardial, las secreciones mucosas del tracto respiratorio y los fluidos intersticiales de los pulmones, el corazón y el mediastino¹⁵, y su función es nutrir y lubricar el corazón, los pulmones, reforzar la caja torácica y otras partes del cuerpo. Protege el corazón del exceso de calor con sus efectos refrescantes. Separa los nutrientes más poderosos de la sopa química de la sangre para suministrar energía al corazón. Almacén de Kapha (flema) y sobre ella dependen las acciones de los otros Kapha en el cuerpo. Se corresponde con el plasma básico (rasa) del cuerpo, que se distribuye alrededor del pulmón y el corazón, en la pleura y el pericardio. Tiene un movimiento descendente. Ayuda en el crecimiento de la médula ósea, lo cual a su vez produce los glóbulos blancos que combaten las enfermedades que se mezclan en la sangre después de pasar primero a través del sistema linfático.

¹⁵ Espacio irregular comprendido entre una y otra pleura y que divide el pecho en dos partes laterales.



Nos hace sentir estables en el pecho y en el corazón. Sin embargo, nos hace pesados y apegados. Las formas de apego emocional hacen que aumente. Físicamente, avalambaka provoca obesidad y trastornos respiratorios que se manifiestan como congestión de los pulmones, y glándulas inflamadas. Es la forma principal de Kapha en el tratamiento de la enfermedad. Su mal funcionamiento está detrás de la mayoría de las acumulaciones de flema. Limpiar de flema el pecho es la base para limpiar toda la flema del cuerpo

Ubicación: Torax – Corazón – Pulmones – Pericardio

Elemento: Jala

Funciones de responsabilidad:

- Nutrir, lubricar corazón y pulmones
- Proteger el corazón del calor excesivo
- Almacenar flema
- Ayuda al crecimiento de la médula ósea
- Separa los nutrientes químicos para dar energía al corazón

Consecuencias de su desequilibrio en general:

- Aletargamiento

Movimiento: Descendente

Subdoshas relacionados:

- Vyana - Sadhaka - Prana

ॐ BHEDAKA KAPHA

Relacionado con el elemento Aire o Vayu. Da la percepción. Ubicado en la boca, tiene su representación en la saliva que nos permite degustar nuestra comida. Como Kledaka, también es parte de la primera etapa de la digestión. Toma los nutrientes más ricos aislados por Avalambaka Kapha, reintroduciendo las sustancias químicas más potentes (ya que han sido aislados para su rápido metabolismo) de vuelta al torrente sanguíneo para su distribución por todo el sistema. Contribuye al sentido del gusto cuando ingerimos alimentos y colabora en la digestión de los hidratos de carbono. Cuando está dañado se manifiesta como pérdida de gusto, que precede a la mayoría de los desórdenes Kapha. Tiene un movimiento ascendente, y nos aporta conocimiento. Reside en la cabeza, y nos da percepción. Rige también nuestro sentido del gusto en la vida.

Ubicación: Boca - Cabeza

Elemento: Vayu

Funciones de responsabilidad:

- Digestión de hidratos de carbino
- Percibir el gusto de los alimentos y la vida
- Recupera nutrientes para el torrente sanguíneo

Consecuencias de su desequilibrio en general:

- Problemas en las papilas gustativas y glándulas salivales

Movimiento: Ascendente



Subdoshas relacionados:

- Vyana – Udana - Prana

ॐ TARPAKA KAPHA

Relacionado con el elemento Espacio o Akasha. Forma de agua que da satisfacción. Situado en el cerebro, como el fluido cerebro-espinal, y el corazón. Gobierna la calma emocional, la estabilidad y la felicidad, así como la memoria. Mantiene los delicados tejidos de la cabeza húmedos y bien lubricados. La prevención de la sequedad y deshidratación, especialmente la causada por el efecto de secado constante del flujo de aire a través de las fosas nasales, es su trabajo principal. La glucosa circula en una base de proteínas alta (mezclada con otros productos químicos importantes) al cerebro. Fluye continuamente para mantener todos los conductos en la cabeza limpios y libres de obstrucciones. Es el portador de iones positivos y negativos que son cruciales para el correcto funcionamiento de los órganos de los sentidos. Proporciona al organismo la sensación de satisfacción y da tersura a la piel. Aporta alimento, fortaleza y lubricación a los nervios. Se manifiesta desequilibrado cuando hay malestar, descontento, nerviosismo e insomnio. Como Prana, tiene un movimiento hacia dentro, y nos permite sentir felicidad de forma natural. La meditación promueve su secreción, es el líquido cefalorraquídeo.

Ubicación: Cerebro – Corazón – Sistema nervioso

Elemento: Akasha

Funciones de responsabilidad:

- Memoria
- Estabilidad emocional
- Lubricar los tejidos cerebrales y sistema nervioso
- Da tersura a la piel
- Relajación cardíaca

Consecuencias de su desequilibrio en general:

- Pérdida de memoria
- Lentitud de actividades sensoriales
- Insomnio - Depresión

Movimiento: Hacia dentro

Subdoshas relacionados:

- Vyana– Udana – Prana -

ॐ SLESHAKA KAPHA

Relacionado con el elemento Tierra o Prithvi. Proporciona lubricación. Situado en las articulaciones como el líquido sinovial y es responsable de mantenerlas unidas, ayudando a su perfecto funcionamiento. Nutre las terminaciones óseas y evita la fricción al moverse las articulaciones. Como Vyana vayu, tiene un movimiento hacia fuera, y nos aporta fortaleza y estabilidad en el movimiento físico.



Puede causar flojedad, pesadez y dificultad en el movimiento, y está involucrado en los desórdenes artríticos. Su escasez provoca articulaciones secas, crujientes y dificultad de movimiento. Su exceso causa inflamación. Tiene su representación en el líquido sinovial.

Ubicación: Articulaciones

Elemento: Prithvi

Funciones de responsabilidad:

- Lurbiación de las articulaciones
- Nutrir las terminaciones óseas
- Fortalecer el movimiento físico

Consecuencias de su desequilibrio en general:

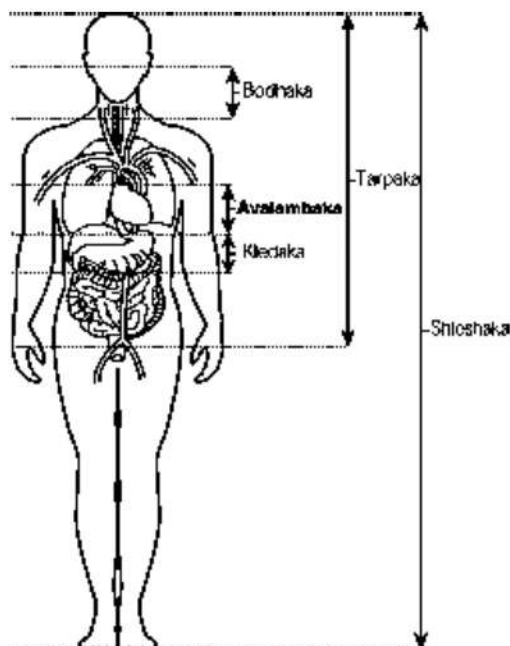
- Dolor en las articulaciones
- Inflamación articular – Dificultad de movimiento

Movimiento: Centrífugo

Subdoshas relacionados:

- Vyana – Bhrajaka -

AVALAMBAKA	Apoya, sostiene. Tórax y pulmones.
KLEDAKA	Humedece. Localizado en el estómago. Lo irriga. A lo vez da sustento a otras ubicaciones de kapha
BODHAKA	Percibe. Situado en el estómago y boca humedeciendo el bolo alimenticio
TARPAKA	Nutre. Localizado en la cabeza, nutre los ojos.
SLESHAKA	Viscoso. Localizado en las articulaciones, lubrica y da movilidad





Relación de los Subdoshas con los elementos y sus movimientos

ELEMENTO	VATA	PITTA	KAPHA	MOVIMIENTO
Akasha	Prana	Sadaka	Tarpaka	Hacia adentro
Vayu	Udana	Alochaka	Bodhaka	Hacia arriba
Agni	Smana	Pachaka	Kledaka	Circular
Jala	Apana	Rnajka	Avalambaka	Descendiente
Prithvi	Vyana	Bhranjaka	Shleshaka	Centrífugo