

SUBDOSHAS DE VATA – PITTA – KAPHA

Los 5 subdoshas de cada dosha, su movimiento (en VATA) y su localización en el cuerpo



VATA (BATA) Movimiento

SUBDOSHA	MOVIMIENTO	LOCALIZACIÓN
1 Prana Vayu Fuente de vida, respiración e ingestión.	Hacia dentro y hacia abajo	Cabeza, cerebro, pecho
2 Udana Vayu Fonación, fuerza, expresión y vitalidad.	Ascendente y hacia fuera	Garganta, pecho, ombligo
3 Vyana Vayu Circulación, distribución de energía y nutrientes.	Expansivo / circulatorio	Corazón y todo el cuerpo
4 Samana Vayu Digestión, absorción y equilibrio interno.	Hacia el centro	Ombligo, estómago, intestinos
5 Apana Vayu Eliminación, reproducción y descenso de desechos.	Descendente	Colon, pelvis, órganos excretores



PITTA (PITTA) Transformación

SUBDOSHA	LOCALIZACIÓN
1 Pachaka Pitta Responsable de la digestión de los alimentos.	Estómago e intestino delgado
2 Ranjaka Pitta Fuego que imparte color y participa en el metabolismo.	Hígado, bazo, sangre
3 Sadhaka Pitta Gobierna la mente, inteligencia y la discriminación.	Corazón y cerebro
4 Bhrajaka Pitta Da color y brillo a la piel, regula la temperatura corporal.	Piel
5 Alochaka Pitta Responsable de la visión y la percepción visual.	Ojos



KAPHA (KAPHA) Estructura

SUBDOSHA	LOCALIZACIÓN
1 Kledaka Kapha Humedece los alimentos y facilita la digestión inicial.	Estómago y tracto gastro-intestinal
2 Avalambaka Kapha Nutre y lubrica el corazón y los pulmones, da soporte al tórax.	Pulmones, corazón, pleura y pericardio
3 Bodhaka Kapha Facilita el sabor, la percepción gustativa y la salivación.	Boca, lengua y glándulas salivales
4 Tarpaka Kapha Nutre y lubrica el cerebro, los sentidos y los tejidos nerviosos.	Cerebro, sistema nervioso central
5 Shleshaka Kapha Lubrica y da estabilidad a las articulaciones, ligamentos y tendones.	Articulaciones, cartílagos, ligamentos y tendones

Cada subdosha cumple funciones específicas que mantienen el equilibrio del cuerpo y la mente.