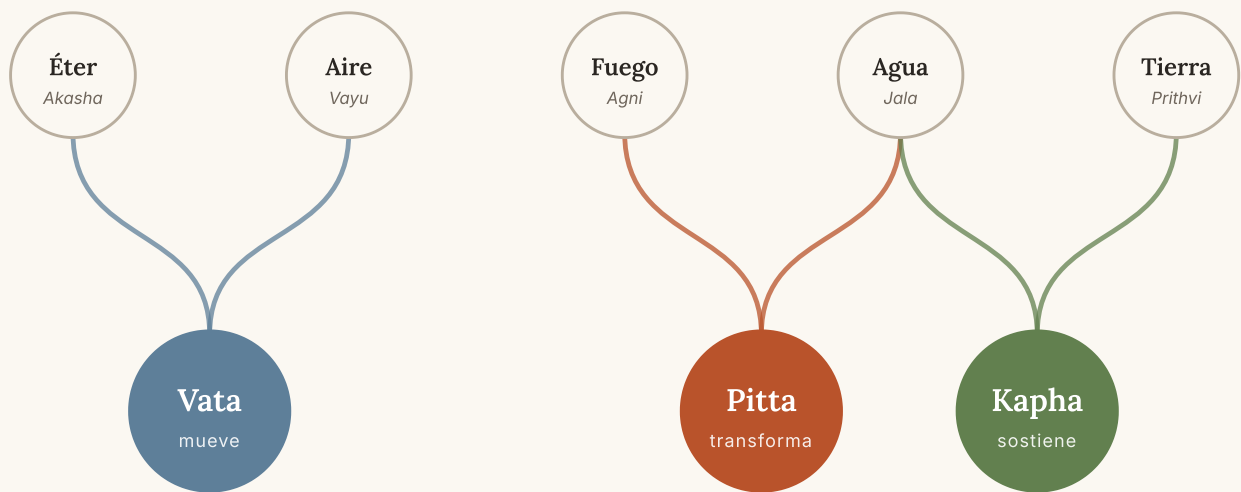


Los tres doshas y sus quince subdoshas

Ayurveda describe el cuerpo por lo que hace, no por lo que es. Cinco elementos se agrupan en tres principios funcionales: lo que mueve, lo que transforma y lo que sostiene. Cada uno se divide en cinco subdoshas según dónde actúa y en qué dirección. Esta guía los recorre uno por uno, con su fisiología concreta, su relación con la medicina convencional y su lugar en la práctica de yoga.



Vata

ÉTER + AIRE · MUEVE

Principio del movimiento. Todo lo que en el cuerpo se desplaza, se transmite o se comunica es vata: el aire que entra, la señal nerviosa, el pulso, el alimento que avanza, lo que se elimina. Vata es el único dosha que se mueve; sin él, pitta y kapha quedarían quietos.

GUNAS	seco · ligero · frío · áspero · sutil · móvil
SEDE	colon (pakvashaya)
CORRELATO	Sistema nervioso, motilidad, respiración, circulación y eliminación.
SUBDOSHAS	Prana · Udana · Samana · Vyana · Apana

Pitta

FUEGO + AGUA · TRANSFORMA

Principio de la transformación. Pitta convierte una cosa en otra: alimento en tejido, luz en imagen, experiencia en comprensión. Es fuego, pero fuego contenido en agua: un calor que digiere sin quemar.

GUNAS	caliente · agudo · ligero · líquido · oleoso · penetrante
SEDE	intestino delgado
CORRELATO	Metabolismo, enzimas, hormonas, termorregulación y procesamiento cognitivo.
SUBDOSHAS	Pachaka · Ranjaka · Sadhaka · Alochaka · Bhrajaka

Kapha

AGUA + TIERRA · SOSTIENE

Principio de la estructura y la cohesión. Kapha da masa, forma, lubricación y resistencia. Es lo que permite que el movimiento de vata y el calor de pitta no desgasten el cuerpo: el aceite en el engranaje.

GUNAS	pesado · frío · estable · untuoso · suave · denso
SEDE	estómago y tórax
CORRELATO	Estructura, fluidos, mucosas, inmunidad y procesos anabólicos.
SUBDOSHAS	Kledaka · Avalambaka · Bodhaka · Tarpaka · Shleshaka

Cómo leer las fichas. Cada subdosha aparece con su sede, su función según los textos clásicos (Charaka, Sushruta, Vagbhata), un ejemplo fisiológico que puedes reconocer en tu propio cuerpo, su correlato en la medicina convencional, su relación con la práctica y los signos de desequilibrio.

ÉTER + AIRE

Vata

Mueve

Principio del movimiento. Todo lo que en el cuerpo se desplaza, se transmite o se comunica es vata: el aire que entra, la señal nerviosa, el pulso, el alimento que avanza, lo que se elimina. Vata es el único dosha que se mueve; sin él, pitta y kapha quedarían quietos.

Cualidades (gunas): seco · ligero · frío · áspero · sutil · móvil

Sede principal: colon (pakvashaya) · **Correlato:** Sistema nervioso, motilidad, respiración, circulación y eliminación.



- 1 Prana** el aire que entra
Cabeza; recorre garganta y tórax.
- 2 Udana** el aire que sube
Garganta; se mueve por nariz, ombligo y pecho.
- 3 Samana** el aire que equilibra
Entre estómago e intestino delgado, junto al fuego digestivo.
- 4 Vyana** el aire que se reparte
Corazón, y desde ahí todo el cuerpo.
- 5 Apana** el aire que baja
Colon y pelvis.

1 Prana el aire que entra

SEDE Cabeza; recorre garganta y tórax.

FUNCIÓN

Prana vata gobierna todo lo que entra: el aire, el alimento que se traga, las impresiones de los sentidos y las ideas. Desde la cabeza dirige la atención y la voluntad, y por eso los textos lo consideran el jefe de los cinco vayus: si prana está ordenado, los demás tienen dirección. Su movimiento natural va hacia dentro y hacia abajo, de la cabeza al pecho. Sostiene también la claridad mental, el entusiasmo y la capacidad de recibir sin saturarse.

FISIOLOGÍA

Lo reconoces en el impulso automático de inspirar cuando contienen el aire demasiado tiempo, en el reflejo de tragar o en el estornudo que expulsa una partícula. También en cómo cambia la respiración cuando algo capta tu atención: se detiene un instante y se afina. Cuando entras en una sala ruidosa y te sientes desbordado, es prana recibiendo más de lo que puede ordenar. Dormir bien después de un día sin pantallas es prana descansando.

MEDICINA CONVENCIONAL

El correlato más claro es el control de la respiración: los grupos respiratorios del bulbo raquídeo y la protuberancia generan el ritmo, y el nervio frénico lo transmite al diafragma. A eso se suman los quimiorreceptores que detectan el CO₂ en sangre y disparan la necesidad de inspirar. En el plano sensorial, prana se parece al conjunto de vías aferentes que llevan información al cerebro y a los sistemas de atención (tálamo, corteza prefrontal) que filtran qué llega a la conciencia.

PRÁCTICA DE YOGA

Prana se trabaja con la inhalación: alargarla sin forzarla, llevarla primero al abdomen y después al pecho. Nadi shodhana, la respiración alterna, equilibra y calma el exceso de estímulo. Drishti, la dirección fija de la mirada, reduce la dispersión durante las posturas. Pratyahara, la retirada de los sentidos, es literalmente cuidar prana. En la clase se nota en la calidad de atención del alumno: una práctica con demasiadas instrucciones lo satura.

DESEQUILIBRIO

Cuando prana se altera aparecen ansiedad, pensamiento acelerado, dificultad para concentrarse e insomnio, sobre todo para conciliar el sueño. La respiración se vuelve alta, corta y torácica, y puede haber hipo, tos nerviosa o sensación de falta de aire. Los sentidos se vuelven hipersensibles: el ruido molesta más y la luz cansa. Es habitual la sensación de cabeza llena y cuerpo vacío. En defecto, apatía y falta de interés por lo que llega de fuera.

Vata

ÉTER + AIRE · MUEVE

Subdoshas 2 y 3

2 Udana *el aire que sube*

SEDE Garganta; se mueve por nariz, ombligo y pecho.

FUNCIÓN	Udana es el aire que sube. Governa la espiración, la voz, el habla y todo esfuerzo que exige un empuje hacia arriba, como levantar un peso o ponerse en pie. Los textos le atribuyen también la memoria, la fuerza de voluntad, el entusiasmo y el color del rostro. Su sede es la garganta, y desde ahí se mueve por la nariz, el ombligo y el pecho. Es la función que convierte lo interno en expresión: lo que piensas se vuelve palabra.
FISIOLOGÍA	Está en la voz que sale firme o que se quiebra cuando estás nervioso, en la tos que expulsa una mucosidad y en el eructo. También en la espiración que haces sin pensar cuando levantas una caja pesada, cerrando la glotis para fijar el tronco. Cuando alguien habla en público y se le seca la garganta, udana está alterado. El cansancio de voz después de dar clase muchas horas seguidas es udana gastado.
MEDICINA CONVENCIONAL	Corresponde a la fonación: cuerdas vocales, laringe y nervio laríngeo recurrente, una rama del vago, el mismo nervio que modula la frecuencia cardíaca. Incluye la musculatura espiratoria (abdominales, intercostales internos) y la maniobra de Valsalva, que aumenta la presión dentro del tórax para estabilizar el tronco ante un esfuerzo. El vínculo con el vago explica por qué la voz, la respiración y el estado emocional cambian juntos.
PRÁCTICA DE YOGA	Ujjayi es la práctica de udana por excelencia: estrechar la glotis para dar sonido y control a la respiración. El canto de mantras y el om entrenan la voz y prolongan la espiración. Jalandhara bandha, el cierre de la garganta, contiene y dirige su energía. Simhasana libera la tensión de mandíbula y cuello. Las inversiones como sarvangasana trabajan directamente la zona de la garganta. Para un profesor, cuidar udana es cuidar su herramienta de trabajo.
DESEQUILIBRIO	El desequilibrio se manifiesta en la voz: afonía, ronquera, tartamudez, hablar demasiado rápido o no poder hablar. Puede haber tos seca persistente, dolor de garganta y tensión en cuello y mandíbula. En el plano mental, udana alterado da fatiga, falta de voluntad, olvidos y dificultad para expresar lo que uno siente. También vértigo y sensación de presión en la cabeza. En defecto, voz apagada, poca energía para el esfuerzo y falta de entusiasmo.

3 Samana *el aire que equilibra*

SEDE Entre estómago e intestino delgado, junto al fuego digestivo.

FUNCIÓN	Samana significa «lo que equilibra». Actúa en el centro del abdomen, junto al fuego digestivo, y su movimiento va hacia el centro, como un torbellino que concentra. Aviva agni como el aire aviva una brasa, retiene el alimento en el estómago y el intestino el tiempo necesario para digerirlo, y luego separa lo que nutre de lo que debe eliminarse. Es el mediador entre prana, que entra, y apana, que sale.
FISIOLOGÍA	Lo reconoces en el ritmo de la digestión: la sensación de que la comida «baja» a su tiempo, ni rápido ni lento. Los ruidos del abdomen cuando tienes hambre son el intestino vacío moviéndose. Cuando el estrés te cierra el estómago o te acelera la digestión, samana pierde su ritmo. Un vaciado tranquilo del estómago, unas tres o cuatro horas después de una comida normal, es samana en equilibrio.
MEDICINA CONVENCIONAL	El correlato es el sistema nervioso entérico, el llamado segundo cerebro: los plexos de Auerbach y Meissner controlan la motilidad y la secreción del intestino casi de forma autónoma. Incluye el complejo motor migratorio, la onda que limpia el intestino entre comidas, y la regulación del vaciamiento gástrico. Las hormonas intestinales como la gastrina y la colecistocinina, que coordinan movimiento y secreción, encajan también en su función.
PRÁCTICA DE YOGA	Samana se trabaja desde el centro del abdomen. Agnisara, el movimiento rápido del abdomen en apnea, y nauli estimulan la motilidad; uddiyana bandha la recoge hacia dentro y hacia arriba. Las torsiones comprimen y liberan las vísceras, y la respiración diafragmática les da un masaje rítmico constante. Hay una regla clásica que se debe respetar: no practicar con el estómago lleno. Esperar tres o cuatro horas tras una comida y una o dos tras algo ligero.
DESEQUILIBRIO	Samana alterado da una digestión irregular: unas veces lenta y pesada, otras rápida y con diarrea. Aparecen hinchazón, gases, la sensación de que la comida no termina de bajar y una mala absorción que con el tiempo se nota en cansancio y en uñas o pelo débiles. El hambre se vuelve errática: mucha o ninguna. Es frecuente en personas que comen deprisa, de pie o con estrés, y en quienes comen a horas muy distintas cada día.

Vata

ÉTER + AIRE · MUEVE

Subdoshas 4 y 5

4 Vyana *el aire que se reparte*

SEDE Corazón, y desde ahí todo el cuerpo.

FUNCIÓN	Vyana es el aire que se reparte. Tiene su sede en el corazón y desde ahí recorre todo el cuerpo, con un movimiento que va del centro a la periferia. Gobierna la circulación de la sangre y los nutrientes, el movimiento de los miembros, el abrir y cerrar (los párpados, las articulaciones, las válvulas), el sudor y la sensibilidad de la piel. Es lo que hace que el cuerpo funcione como una unidad y no como un conjunto de partes sueltas.
FISIOLOGÍA	Lo reconoces en el pulso que notas en la muñeca, en el calor que llega a las manos cuando te mueves y en la capacidad de hacer un gesto completo y coordinado, como lanzar algo con todo el cuerpo. También en la tensión que viaja: empujas el suelo con el pie y la fuerza llega al brazo. Las manos frías en invierno o el hormigueo tras estar sentado con la pierna cruzada son vyana bloqueado.
MEDICINA CONVENCIONAL	Se corresponde con el sistema cardiovascular (bombeo cardíaco, circulación arterial y retorno venoso) y con el sistema linfático. También con los nervios motores periféricos y la propiocepción, que permiten coordinar el movimiento. Desde el enfoque de AIYA, la fascia es su expresión más clara: una red continua de tejido conectivo que transmite fuerza de un extremo a otro del cuerpo y reparte la carga, en lugar de que cada músculo trabaje aislado.
PRÁCTICA DE YOGA	Vyana se trabaja con todo lo que integra: secuencias fluidas, saludos al sol y transiciones encadenadas en las que el movimiento nace en el centro y llega a manos y pies. El trabajo de conectividad fascial es su práctica más directa: buscar que una postura se sostenga con todo el cuerpo y no con un grupo muscular aislado. Las espirales y ondas del qigong y del tai chi lo entrenan con mucha precisión.
DESEQUILIBRIO	Cuando vyana se altera, la circulación se resiente: manos y pies fríos, hormigueos, tensión arterial irregular y palpitaciones. En el movimiento aparecen rigidez, temblor y falta de coordinación, como si cada parte del cuerpo fuera por su lado. Puede haber sudoración irregular y piel seca. En el plano mental, dispersión y dificultad para terminar lo que se empieza. Es habitual en el sedentarismo y en el entrenamiento fragmentado.

5 Apana *el aire que baja*

SEDE Colon y pelvis.

FUNCIÓN	Apana es el aire que baja y sale. Tiene su sede en el colon y la pelvis, y su movimiento es descendente. Gobierna todo lo que se expulsa: heces, orina, menstruación, semen y el feto en el parto. Los textos lo consideran el más importante de los cinco: cuando apana se altera, los demás vayus pierden dirección. En la práctica es también la raíz, la capacidad de asentarse y de sentir el peso hacia el suelo.
FISIOLOGÍA	Lo reconoces en el reflejo de ir al baño por la mañana, en la micción y en la menstruación. También en algo más sutil: la sensación de que el peso baja a los pies cuando te relajas de verdad. Cuando viajas y se te altera el ritmo intestinal, es apana. El nudo en el estómago que baja y te obliga a ir al baño antes de un examen es apana reaccionando al miedo.
MEDICINA CONVENCIONAL	Se corresponde con la innervación parasimpática sacra (S2-S4), que controla la defecación, la micción y la respuesta sexual. Incluye el suelo pélvico, los reflejos de evacuación y la motilidad del colon. La microbiota intestinal, cada vez más estudiada por su relación con la inmunidad y el estado de ánimo, encaja bien con su papel. En el parto, apana se corresponde con las contracciones expulsivas y el reflejo de empuje.
PRÁCTICA DE YOGA	Apana se trabaja con todo lo que enraíza: posturas de pie con los pies bien apoyados, malasana, flexiones adelante, posturas en el suelo y espiraciones largas que bajan hacia la pelvis. Mula bandha, el cierre del suelo pélvico, lo contiene y lo dirige. En el enfoque de AIYA es la base del enraizamiento: aprender a conducir el peso al suelo en lugar de agarrarse con los músculos. Sin un apana estable, cualquier postura avanzada flota.
DESEQUILIBRIO	Apana alterado da estreñimiento o diarrea, gases, dolor lumbar y ciático, menstruaciones dolorosas o irregulares y problemas urinarios. Puede haber dificultades en la sexualidad y la fertilidad. En el plano mental, es miedo, inseguridad y la sensación de no tener suelo, de estar en el aire. Es muy frecuente en personas que viajan mucho, duermen poco, comen a deshoras o viven en un estado de alerta constante.

FUEGO + AGUA

Pitta

Transforma

Principio de la transformación. Pitta convierte una cosa en otra: alimento en tejido, luz en imagen, experiencia en comprensión. Es fuego, pero fuego contenido en agua: un calor que digiere sin quemar.

Cualidades (gunas): caliente · agudo · ligero · líquido · oleoso · penetrante

Sede principal: intestino delgado · **Correlato:** Metabolismo, enzimas, hormonas, termorregulación y procesamiento cognitivo.



1 Pachaka el que cocina
Entre estómago e intestino delgado (grahani).

2 Ranjaka el que colorea
Hígado y bazo.

3 Sadhaka el que realiza
Corazón (hridaya), sede también de la mente.

4 Alochaka el que ve
Ojos.

5 Bhrajaka el que hace brillar
Piel.

1 Pachaka el que cocina

SEDE Entre estómago e intestino delgado (grahani).

FUNCIÓN

Pachaka es el fuego que cocina. Actúa entre el estómago y el intestino delgado, en la zona que los textos llaman grahani, y transforma el alimento en algo que el cuerpo pueda usar. Separa la esencia nutritiva (sara) del desecho (kitta). Es el pitta principal: alimenta y regula a los otros cuatro. Cuando se habla de agni, el fuego digestivo, se habla sobre todo de pachaka pitta.

FISIOLOGÍA

Lo reconoces en el hambre que aparece a su hora, en una digestión limpia, sin pesadez ni ardor, y en el calor suave que se siente tras una comida. También en la energía estable durante la tarde: si comes y te sientes ligero y despierto, pachaka está bien. Si comes y te entra un sueño profundo, o te arde el estómago, algo falla en el fuego.

MEDICINA CONVENCIONAL

Corresponde a la digestión química: el ácido clorhídrico del estómago, la pepsina que rompe las proteínas, las enzimas pancreáticas (lipasa para las grasas, amilasa para los hidratos de carbono, tripsina para las proteínas) y la bilis, que emulsiona las grasas. También a las enzimas del borde en cepillo del intestino delgado, que completan la digestión antes de la absorción. La regulación hormonal de estas secreciones encaja en su función.

PRÁCTICA DE YOGA

Pachaka se activa con el trabajo abdominal: agnisara, kapalabhati, torsiones, navasana. La práctica debe ser regular para mantener un fuego estable, sin picos. No conviene practicar con el estómago lleno ni con hambre intensa: con hambre, la práctica fuerte sube pitta y aparecen irritabilidad o mareo. Si el fuego está alto, hay que suavizar la intensidad y terminar con respiraciones refrescantes.

DESEQUILIBRIO

Cuando pachaka está alto aparecen acidez, reflujo, ardor de estómago, diarrea, un hambre voraz e irritable y, a largo plazo, úlceras. Cuando está bajo, digestión lenta, pesadez, falta de apetito y acumulación de ama, el residuo mal digerido que según ayurveda está en el origen de muchas enfermedades. Las emociones se mezclan con el hambre: la persona con mucho fuego digestivo se enfada con facilidad si no come a su hora.

Pitta

FUEGO + AGUA · TRANSFORMA

Subdoshas 2 y 3

2 Ranjaka *el que colorea*

SEDE Hígado y bazo.

FUNCIÓN	Ranjaka significa «el que colorea». Tiene su sede en el hígado y el bazo y da color al plasma (rasa) para convertirlo en sangre (rakta). Gobierna la formación de la sangre y la transformación de los nutrientes en el hígado. Los textos le atribuyen también el color de la orina, las heces y la piel. Su relación con la sangre lo vincula con las emociones calientes: la ira, la pasión, la intensidad.
FISIOLOGÍA	Lo reconoces en el color de la sangre y de la piel, en el tono de la orina y las heces y en la capacidad de recuperarse tras perder sangre. También en cómo te sientan el alcohol, los fritos o el exceso de picante: si al día siguiente te pesan, es ranjaka trabajando de más. El enrojecimiento de la cara con la ira es ranjaka expresándose hacia fuera.
MEDICINA CONVENCIONAL	Corresponde a la eritropoyesis, la formación de glóbulos rojos en la médula ósea, regulada por la eritropoyetina, y al metabolismo del hierro y del grupo hemo. Incluye la bilirrubina, que da color a la bilis, las heces y la orina, y las funciones hepáticas de detoxificación y metabolismo de nutrientes. El bazo, que retira de la circulación los glóbulos rojos envejecidos, completa el ciclo.
PRÁCTICA DE YOGA	Ranjaka se trabaja con torsiones que comprimen y liberan el hígado (ardha matsyendrasana, parivrtta trikonasana) y con inclinaciones laterales que abren el costado derecho. Las respiraciones refrescantes como shitali bajan el calor. Conviene evitar la práctica competitiva, el exceso de calor y la práctica muy intensa a mediodía. La práctica que deja la cara roja y la mente agitada sube ranjaka.
DESEQUILIBRIO	Ranjaka alterado se manifiesta en la sangre y la piel: anemia, ictericia, sangrados, piel inflamada, eccemas, acné rojo. Puede haber náuseas, mal sabor de boca y rechazo a las grasas. En el plano emocional, es ira, irritabilidad, impaciencia y juicio. Es frecuente en personas que toman mucha carne roja, fritos, picante o alcohol, y en quienes viven en un clima de competición constante.

3 Sadhaka *el que realiza*

SEDE Corazón (hridaya), sede también de la mente.

FUNCIÓN	Sadhaka significa «el que realiza». Su sede es el corazón, entendido en ayurveda como sede de la mente y la conciencia. Gobierna la inteligencia, el discernimiento, la memoria y la determinación para cumplir objetivos. Su función más profunda es digerir la experiencia: transformar lo que vives, incluidas las emociones, en comprensión. Lo que no se digiere aquí se queda como un residuo emocional.
FISIOLOGÍA	Lo reconoces en la capacidad de tomar una decisión clara, de entender algo de golpe o de procesar una mala noticia y seguir adelante. También en la motivación que te sostiene durante un proyecto largo. Cuando una emoción se queda dando vueltas días después, sadhaka no la ha digerido. La claridad mental que deja una buena meditación es sadhaka en equilibrio.
MEDICINA CONVENCIONAL	Corresponde a la neurotransmisión que regula la motivación y el estado de ánimo (dopamina, serotonina, noradrenalina), a la corteza prefrontal, que planifica y decide, y al sistema límbico, que procesa las emociones. La investigación sobre la variabilidad de la frecuencia cardíaca y el eje corazón-cerebro, que muestra cómo el corazón influye en el estado emocional, ofrece un puente interesante con la idea clásica de corazón y mente.
PRÁCTICA DE YOGA	Sadhaka se trabaja con la meditación, la autoindagación y un savasana largo que deje asentar la práctica. También con la forma de practicar: regular la intensidad emocional y no convertir cada postura en una meta. Para el alumno con mucho sadhaka, el reto es practicar sin juzgarse. En clase se nota en el alumno que se frustra si no consigue una postura y en el que la consigue y ya está buscando la siguiente.
DESEQUILIBRIO	Sadhaka alterado da ambición desmedida, perfeccionismo, juicio duro hacia uno mismo y hacia los demás, adicción al trabajo y dificultad para descansar. También confusión, indecisión y emociones que no se procesan y se acumulan como resentimiento. A largo plazo puede afectar al corazón: hipertensión, palpitaciones. En defecto, falta de motivación, dificultad para comprender y para decidir.

Pitta

FUEGO + AGUA · TRANSFORMA

Subdoshas 4 y 5

4 Alochaka *el que ve*

SEDE Ojos.

FUNCIÓN	Alochaka es el fuego que ve. Tiene su sede en los ojos y gobierna la percepción visual: transforma la luz en imagen, distingue colores y formas. Los textos lo vinculan también con la capacidad de ver con claridad en sentido amplio: la mirada perspicaz, el discernimiento visual. Al ser fuego en los ojos, explica por qué la mirada intensa y penetrante se asocia al temperamento pitta.
FISIOLOGÍA	Lo reconoces en la capacidad de adaptarte a la luz al salir a la calle, de distinguir matices de color y de enfocar de cerca y de lejos. También en el cansancio visual tras muchas horas de pantalla: escozor, ojos rojos, dificultad para enfocar. El brillo en los ojos de alguien entusiasmado es alochaka. Los ojos apagados de alguien agotado, también.
MEDICINA CONVENCIONAL	Corresponde a la fototransducción en la retina: la rodopsina de los bastones y las opsinas de los conos convierten la luz en una señal eléctrica que el nervio óptico lleva al cerebro. Incluye el metabolismo de la vitamina A, imprescindible para la visión nocturna, la acomodación del cristalino y la regulación de la pupila. La corteza visual, que interpreta la imagen, completa el proceso.
PRÁCTICA DE YOGA	Alochaka se trabaja con trataka, la mirada fija en una llama o un punto, que concentra y limpia. El palming, cubrir los ojos con las palmas calientes, los relaja. Drishti, la dirección de la mirada en las posturas, entrena la estabilidad visual. Los ejercicios oculares clásicos mueven los ojos en todas direcciones. Fuera de la esterilla, descansar de las pantallas es hoy la práctica más necesaria.
DESEQUILIBRIO	Alochaka alterado da ojos rojos, ardientes o secos, fotofobia, conjuntivitis, orzuelos y cansancio visual. Puede haber visión borrosa o dolor de cabeza tras forzar la vista. En el plano mental, la mirada se vuelve crítica: ver sobre todo los defectos de los demás. Es frecuente en quienes trabajan muchas horas con pantallas, en ambientes muy iluminados o con mucha concentración visual.

5 Bhrajaka *el que hace brillar*

SEDE Piel.

FUNCIÓN	Bhrajaka significa «el que hace brillar». Tiene su sede en la piel y gobierna su color, su brillo, su temperatura y la capacidad de absorber lo que se aplica sobre ella, como aceites y ungüentos. Es también la piel como órgano que percibe el calor y como frontera que regula el intercambio con el entorno. Por eso los tratamientos ayurvédicos externos, como el abhyanga, actúan a través de bhrajaka.
FISIOLOGÍA	Lo reconoces en el color y el brillo de la piel, en el sudor que aparece con el calor y el ejercicio, en el enrojecimiento por vergüenza o enfado y en cómo la piel absorbe el aceite de un masaje. También en el bronceado y en la capacidad de regular la temperatura. Una piel luminosa y templada es bhrajaka en equilibrio; una piel roja, irritada o grasa, no.
MEDICINA CONVENCIONAL	Corresponde a la melanina, que da color a la piel y la protege del sol, y a las glándulas sudoríparas, que regulan la temperatura. Incluye la síntesis de vitamina D a partir de la luz solar, la microcirculación de la piel, responsable del enrojecimiento, y la absorción transdérmica, base de muchos tratamientos tópicos. La piel actúa además como órgano inmune y sensorial.
PRÁCTICA DE YOGA	Bhrajaka se cuida con abhyanga, el automasaje con aceite antes de la práctica o de la ducha. Conviene practicar en horas frescas, evitar el exceso de sudor y las salas muy calientes si la piel es sensible. Las respiraciones refrescantes como sitkari y shitali bajan el calor. Después de practicar, una ducha templada, no muy caliente, protege la piel.
DESEQUILIBRIO	Bhrajaka alterado da acné, eccema, psoriasis, urticaria, rojeces, sudoración excesiva y sensibilidad al sol. Puede haber picores y erupciones que empeoran con el calor, el estrés o ciertos alimentos (picante, alcohol, fermentados). En defecto, piel pálida, apagada y sin brillo. Es frecuente en personas con mucho fuego que viven en climas cálidos, practican yoga en salas calientes o se exponen mucho al sol.

AGUA + TIERRA

Kapha

Sostiene

Principio de la estructura y la cohesión. Kapha da masa, forma, lubricación y resistencia. Es lo que permite que el movimiento de vata y el calor de pitta no desgasten el cuerpo: el aceite en el engranaje.

Cualidades (gunas): pesado · frío · estable · untuoso · suave · denso
Sede principal: estómago y tórax · **Correlato:** Estructura, fluidos, mucosas, inmunidad y procesos anabólicos.

1 Kledaka *el que humedece*
Estómago.

3 Bodhaka *el que da a conocer el sabor*
Lengua y boca.

5 Shleshaka *el que une*
Articulaciones.

2 Avalambaka *el que sostiene*
Tórax: corazón, pulmones y parte alta de la espalda.

4 Tarpaka *el que nutre*
Cabeza: cerebro y senos paranasales.

1

Kledaka

el que humedece

SEDE Estómago.

FUNCIÓN

Kledaka significa «el que humedece». Tiene su sede en el estómago y es la primera fase de la digestión: humedece, ablanda y licúa el alimento para que el fuego pueda actuar sobre él. También protege la mucosa del estómago frente al propio ácido digestivo. Es el contrapeso necesario de pachaka pitta: sin kledaka, el fuego quemaría la pared del estómago; con demasiado, lo apagaría.

FISIOLOGÍA

Lo reconoces en la sensación de saciedad, en la protección natural del estómago ante el ácido y en cómo el alimento se convierte en una masa húmeda. También en la digestión pesada después de una comida copiosa, fría o grasa: ese peso es kledaka en exceso. Cuando tomas algo muy picante con el estómago vacío y te arde, es que falta la protección de kledaka.

MEDICINA CONVENCIONAL

Corresponde al moco gástrico y al bicarbonato, que forman una capa protectora sobre la mucosa del estómago, y a las prostaglandinas, que mantienen esa barrera. Por eso los antiinflamatorios, que inhiben las prostaglandinas, pueden dañar el estómago. Incluye también la saliva que llega con el alimento y la fase de mezcla en la que el bolo se convierte en quimo.

PRÁCTICA DE YOGA

Kledaka se respeta con una regla simple: no practicar con el estómago lleno. Las aperturas abdominales suaves, las torsiones moderadas y la respiración diafragmática acompañan la digestión. Si hay exceso de kapha en el estómago (pesadez, náuseas), conviene una práctica más dinámica y que genere calor. Si hay acidez, la práctica intensa con el estómago vacío la empeora.

DESEQUILIBRIO

Kledaka en exceso da digestión lenta y pesada, náuseas, exceso de mucosidad, letargo y somnolencia después de comer, y falta de apetito. En defecto, aparecen acidez, ardor y gastritis por falta de protección de la mucosa. Es frecuente en personas que comen mucho, tarde, alimentos fríos, lácteos o dulces, y en quienes llevan una vida sedentaria.

2 Avalambaka *el que sostiene*

SEDE Tórax: corazón, pulmones y parte alta de la espalda.

FUNCIÓN	Avalambaka significa «el que sostiene». Tiene su sede en el pecho: corazón, pulmones y parte alta de la espalda. Es el kapha principal y nutre a los otros cuatro. Governa el soporte y la lubricación del corazón y los pulmones, la fuerza del tronco y de los miembros y la resistencia física. En el plano emocional, es la capacidad de sostener: el afecto estable, la paciencia, la lealtad.
FISIOLOGÍA	Lo reconoces en la estabilidad del tronco al cargar un peso, en la resistencia para sostener un esfuerzo largo y en el deslizamiento suave de los pulmones al respirar. También en la mucosidad que protege las vías respiratorias. Cuando te resfrías y se te acumula moco en el pecho, avalambaka está en exceso. Un abrazo que transmite estabilidad también es avalambaka.
MEDICINA CONVENCIONAL	Corresponde a los líquidos pleural y pericárdico, que permiten que pulmones y corazón se muevan sin fricción, y al surfactante pulmonar, que evita que los alvéolos colapsen. Incluye el tejido conectivo de soporte del tórax y el moco de las vías respiratorias, primera barrera inmune frente a los patógenos. La fuerza y la resistencia musculares del tronco completan su función de sostén.
PRÁCTICA DE YOGA	Avalambaka se trabaja con aperturas de pecho (puentes, ustrasana, bhujangasana) que movilizan la congestión. Bhastrika y kapalabhati limpian el exceso de mucosidad. Las posturas de fuerza sostenida, como la plancha o los guerreros mantenidos, lo construyen. Si hay exceso de kapha, práctica dinámica y caliente; si hay debilidad, práctica sostenida y estable, sin llegar a agotar.
DESEQUILIBRIO	Avalambaka en exceso da congestión, mucosidad en el pecho, asma, bronquitis, pesadez y letargo. Puede haber retención de líquidos y aumento de peso. En el plano emocional, apego, posesividad y dificultad para soltar. En defecto, falta de resistencia, debilidad del tronco, sequedad de las vías respiratorias y la sensación de no poder sostener nada. Es frecuente en climas húmedos y fríos y en personas sedentarias.

3 Bodhaka *el que da a conocer el sabor*

SEDE Lengua y boca.

FUNCIÓN	Bodhaka significa «el que da a conocer». Tiene su sede en la lengua y la boca y gobierna la percepción del sabor. Es la puerta de la digestión: identifica los seis sabores (dulce, ácido, salado, picante, amargo y astringente) e informa al resto del cuerpo de lo que llega. Ayurveda le da mucha importancia, porque el sabor determina el efecto de cada alimento sobre los doshas.
FISIOLOGÍA	Lo reconoces en la saliva que aparece al oler o ver comida, en la capacidad de distinguir matices de sabor y en la satisfacción tras comer algo rico. Cuando estás resfriado y la comida no sabe a nada, bodhaka está bloqueado. El antojo de dulce o salado que aparece con el estrés o el cansancio también nace aquí.
MEDICINA CONVENCIONAL	Corresponde a la saliva y a la amilasa salival, que empieza a digerir los hidratos de carbono en la boca. Incluye las papilas gustativas, con sus receptores para dulce, salado, ácido, amargo y umami, y la fase cefálica de la digestión: la vista, el olor o el sabor de la comida activan, a través del vago, la secreción gástrica antes de que el alimento llegue al estómago.
PRÁCTICA DE YOGA	Bodhaka se cuida con el raspado de lengua por la mañana, que retira la capa de ama acumulada durante la noche. Simhasana estira y libera la lengua y la garganta. La preparación de khechari mudra trabaja la lengua de forma más avanzada. Fuera de la esterilla, la práctica más útil es comer con atención: masticar despacio, sin pantallas, notando los sabores. Es una forma de meditación diaria.
DESEQUILIBRIO	Bodhaka alterado da pérdida o alteración del gusto, sabor metálico o amargo en la boca, exceso o falta de saliva y una lengua cubierta por una capa blanca. También antojos intensos, sobre todo de dulce, y la tendencia a comer sin hambre. En exceso, salivación abundante y pesadez en la boca. Es frecuente en personas que comen deprisa, con estrés o con dietas muy pobres en sabores.

Kapha

AGUA + TIERRA · SOSTIENE

Subdoshas 4 y 5

4 Tarpaka *el que nutre*

SEDE Cabeza: cerebro y senos paranasales.

FUNCIÓN	Tarpaka significa «el que nutre». Tiene su sede en la cabeza, en el cerebro y los senos paranasales, y nutre y protege los órganos de los sentidos y la mente. Governa la estabilidad emocional, la memoria a largo plazo y la sensación de contento. Es el colchón que protege al sistema nervioso del desgaste de vata y del calor de pitta.
FISIOLOGÍA	Lo reconoces en la calma de fondo que permite atravesar un día difícil sin desmoronarte, en los recuerdos que se mantienen durante años y en la protección natural del cerebro ante un golpe. También en la mucosidad de los senos paranasales, que humedece la nariz. Una congestión nasal persistente es tarpaka en exceso; una mente seca, irritable y sin descanso, tarpaka en defecto.
MEDICINA CONVENCIONAL	Corresponde al líquido cefalorraquídeo, que amortigua y nutre el cerebro, y a las meninges, que lo envuelven. Incluye la mielina, la capa grasa que protege los nervios y acelera la transmisión de la señal, y la glía, el tejido que sostiene y nutre a las neuronas. El sistema glinfático, que limpia el cerebro durante el sueño profundo, encaja bien con su función.
PRÁCTICA DE YOGA	Tarpaka se trabaja con nasya, la aplicación de aceite en la nariz, que lubrica los senos paranasales. Las inversiones suaves (viparita karani, piernas en la pared) llevan circulación a la cabeza. Un savasana largo y el yoga nidra lo nutren directamente, igual que el sueño profundo. La práctica muy intensa o la meditación forzada, en cambio, lo secan.
DESEQUILIBRIO	Tarpaka en exceso da embotamiento, letargo, exceso de sueño, sinusitis y congestión nasal. En el plano emocional, apego al pasado, dificultad para cambiar y estancamiento. En defecto, insomnio, sequedad nasal, inquietud, ansiedad, falta de memoria y la sensación de tener la mente desprotegida. Es frecuente en personas con mucho estrés, que duermen poco o viven en ambientes muy secos.

5 Shleshaka *el que une*

SEDE Articulaciones.

FUNCIÓN	Shleshaka significa «el que une». Tiene su sede en las articulaciones y gobierna su lubricación y su cohesión. Permite que los huesos se muevan unos sobre otros sin desgastarse y mantiene las articulaciones estables. Es el ejemplo más claro de cómo kapha protege del movimiento de vata: sin shleshaka, el propio movimiento iría rompiendo el cuerpo.
FISIOLOGÍA	Lo reconoces en la sensación de deslizamiento al moverte, en articulaciones que se mueven sin dolor ni crujidos y en la rigidez que aparece por la mañana y desaparece al calentar. Cuando las rodillas crujen al ponerte en cuclillas o los hombros se notan secos tras una época sin moverte, falta shleshaka. La articulación hinchada después de un golpe es shleshaka en exceso.
MEDICINA CONVENCIONAL	Corresponde al líquido sinovial, que lubrica las articulaciones, al ácido hialurónico que le da viscosidad y al cartílago, que amortigua. Desde el enfoque de AIYA incluye también el deslizamiento entre las capas fasciales, mediado por el hialuronano: cuando este se densifica, la fascia pierde su capacidad de deslizarse y aparece la rigidez. Por eso el movimiento regular es tan importante para la salud del tejido.
PRÁCTICA DE YOGA	Shleshaka se trabaja con movilidad articular (pawanmuktasana, rotaciones lentas), calentamiento progresivo antes de cualquier postura exigente y carga gradual, que estimula la producción de líquido sinovial. El abhyanga con aceite caliente lubrica desde fuera. En el enfoque de AIYA, el trabajo fascial activo mantiene el deslizamiento del tejido. El estiramiento brusco en frío lo daña.
DESEQUILIBRIO	En defecto, shleshaka da rigidez, crujidos, dolor articular, desgaste del cartílago y, a largo plazo, artrosis: la situación típica de un vata alto que reseca las articulaciones. En exceso aparecen hinchazón, derrame articular, sensación de pesadez y una rigidez fría que mejora con el movimiento. Es frecuente en personas sedentarias, en personas mayores y en quienes hacen mucho ejercicio sin calentar.

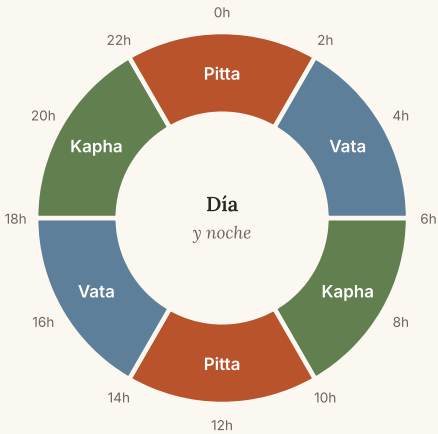
Síntesis

Los quince subdoshas de un vistazo, los ritmos en los que cada dosha predomina y cómo orientar la práctica cuando uno de ellos está en exceso.

Mapa de los quince

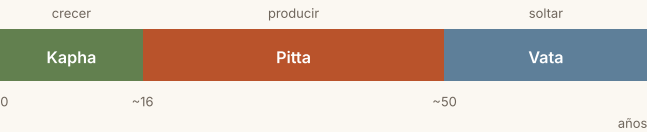
SUBDOSHA	SEDE	SISTEMA
● Prana	Cabeza	Nervioso central · respiratorio
● Udana	Garganta	Respiratorio · fonación
● Samana	Entre estómago e intestino delgado	Entérico · digestivo
● Vyana	Corazón	Cardiovascular · fascial
● Apana	Colon y pelvis	Pélvico · excretor
● Pachaka	Entre estómago e intestino delgado (grahani)	Enzimático · digestivo
● Ranjaka	Hígado y bazo	Hepático · hematológico
● Sadhaka	Corazón (hridaya)	Neuroendocrino · límbico
● Alochaka	Ojos	Visual
● Bhrajaka	Piel	Tegumentario
● Kledaka	Estómago	Mucosa gástrica
● Avalambaka	Tórax	Cardiopulmonar · serosas
● Bodhaka	Lengua y boca	Gustativo · salival
● Tarpaka	Cabeza	Nervioso central · LCR
● Shleshaka	Articulaciones	Articular · fascial

El reloj de los doshas



Cada dosha predomina dos veces al día, en bloques de unas cuatro horas. Por eso la práctica de la mañana temprana (kapha) pide dinamismo, el mediodía (pitta) es la hora de la comida principal y el final de la tarde (vata) favorece la meditación.

El dosha de cada edad



Kapha domina la infancia, cuando el cuerpo construye. Pitta, la vida adulta, de producir y conseguir. Vata, la madurez, cuando el cuerpo se seca y se aligera.

Orientar la práctica

Vata elevado

Enraizar y calentar.

Ritmo lento, posturas de pie y de suelo, apoyos largos, exhalación más larga que la inhalación, nadi shodhana, savasana generoso. Evitar la práctica dispersa y los cambios bruscos.

Pitta elevado

Enfriar y soltar la meta.

Intensidad media, sin competir ni medirse. Torsiones y flexiones adelante, shitali o sitkari, práctica en horas frescas. Cerrar con meditación, no con el pico de esfuerzo.

Kapha elevado

Activar y abrir.

Práctica temprana y dinámica, saludos al sol, aperturas de pecho, puentes, kapalabhati y bhasrika. Sostener el esfuerzo un poco más de lo cómodo. Savasana breve.

Nota. Las correspondencias con la medicina convencional son analogías funcionales, no equivalencias. Ayurveda describe funciones y direcciones del movimiento; la fisiología describe estructuras y mecanismos. Esta guía es material docente y no sustituye el diagnóstico ni el tratamiento médico.