



DOSHAS

PRINCIPIOS BIOLÓGICOS DE AYURVEDA



CONTENIDO

| | |
|----------------------------------|----|
| ¿Qué son los doshas? | 1 |
| ¿Cuáles son los doshas? | 3 |
| Prakruti y Vikruti | 7 |
| Equilibrio | 9 |
| TEST para obtener mi dosha | 10 |
| Resultados | 13 |

Existen **3 DOSHAS** o principios biológicos que rigen al universo.

Surgen de la combinación de los **5 elementos:**

ESPACIO, AIRE, AGUA, FUEGO Y TIERRA.



La palabra DOSHA significa
FUERZA, TENDENCIA O VICIO.

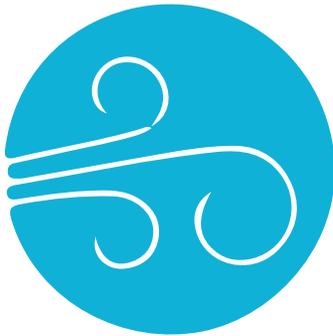
Son los **atributos** que cada persona posee.
Nos dan las claves para desarrollarnos en la
vida de forma óptima y vivir en armonía.



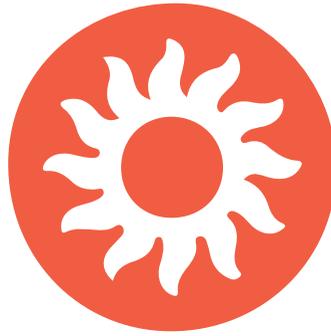
Los Doshas nos enseñan mucho de nuestra forma de ser física, mental y emocional.

Nos ayudan a **conocernos desde la raíz** de los elementos que nos conforman, a entendernos y sobre todo a equilibrarnos.

Existen 3 DOSHAS:



VATTA



PITTA



KAPHA

VATTA

Está conformado de aire y éter

SU CARACTERÍSTICA PRINCIPAL
ES EL MOVIMIENTO

Tienden a ser personas:

- Entusiastas
- Creativas
- Flexibles
- De complexión delgada
- Enérgicos

Al estar en desequilibrio
pueden volverse confusos,
ansiosos y les cuesta
enfocarse



PITTA

Está conformado de agua y fuego

SU CARACTERÍSTICA PRINCIPAL
ES LA TRANSFORMACIÓN

Tienden a ser personas:

- Muy enfocadas
- Competitivas
- Capaces
- Con buena comunicación
- Peso regular

Al estar en desequilibrio
son retados por emociones
de fuego como la ira, el
resentimiento y los celos.



KAPHA

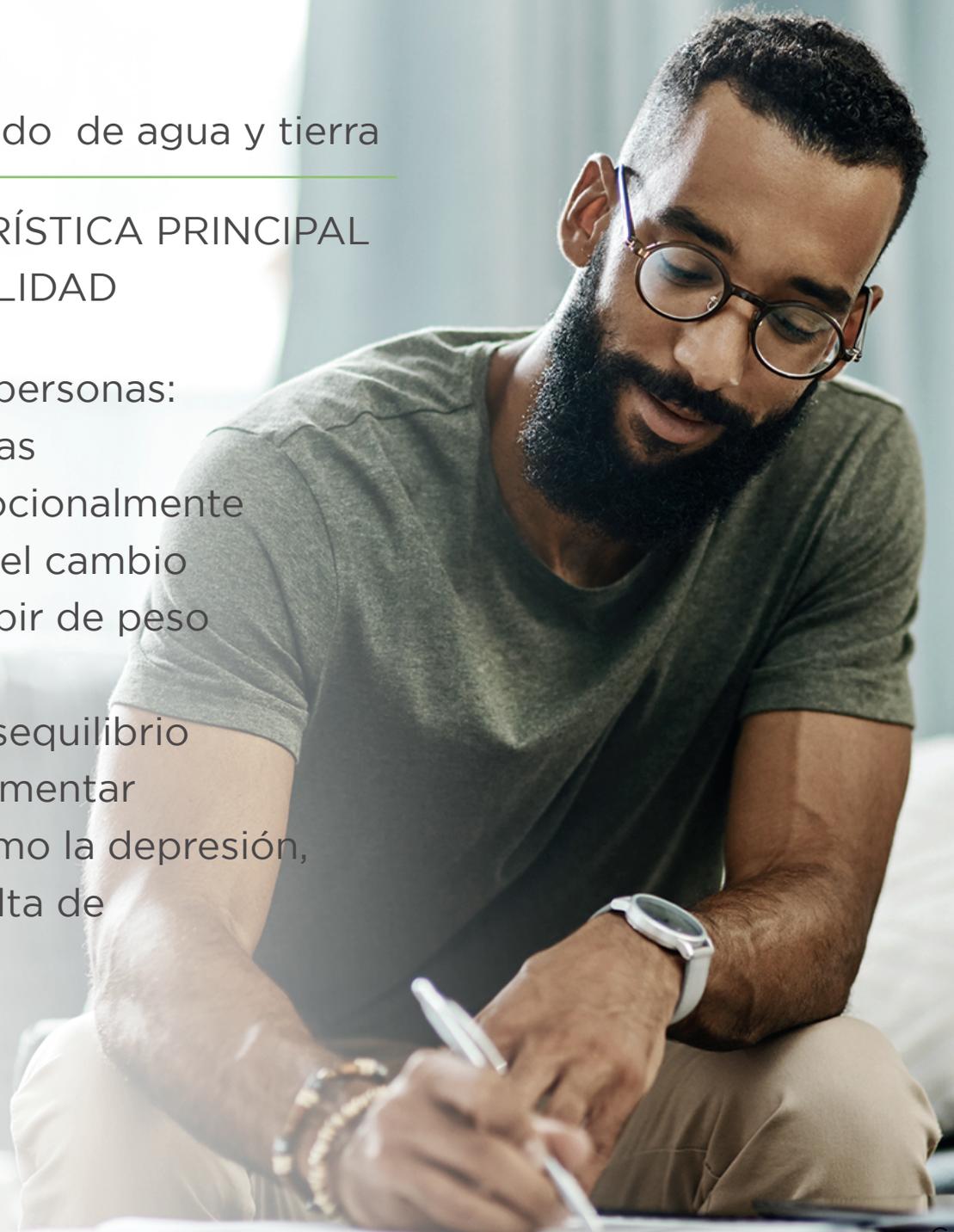
Está conformado de agua y tierra

SU CARACTERÍSTICA PRINCIPAL
ES LA ESTABILIDAD

Tienden a ser personas:

- Conservadoras
- Estables emocionalmente
- No les gusta el cambio
- Tienden a subir de peso

Al estar en desequilibrio
pueden experimentar
emociones como la depresión,
cansancio y falta de
motivación.



PRAKRUTI

En cada persona hay una **combinación de los tres doshas** y esa combinación única está definida desde el momento de la **concepción**. Esta combinación se denomina Prakruti y es lo que denomina las características físicas y estructurales.

La Prakruti esta constituida por la **herencia genética** de nuestros padres y ancestros, el resultado de **nuestros karmas** y de nuestro campo mental y emocional. Representa nuestro estado de equilibrio.



VIKRUTI

La Vikruti es **el estado actual**, representado por un desequilibrio en relación a su estado original, o sea, en relación a lo que debería haber **seguido equilibrado**.

Estos desequilibrios pueden ser causados por la **alimentación inadecuada**, emociones perturbadas, contaminación medio-ambiental, trabajo, estilo de vida, relaciones, etc, o sea, todo lo que produce las famosas **toxinas en el cuerpo**.



EQUILIBRIO

Para realmente llevar una vida Ayurveda ordenada, **equilibrada** y práctica debes conocer:

Tu Prakruti
Tu Vikruti
Tu Estado Mental

No es suficiente saber la **naturaleza** con la que naciste, aunque sí es necesario, pues es la base de la que parte todo y la meta a la que debemos regresar, sin embargo en el momento presente es más importante conocer el **desequilibrio** en el que te encuentras ya que eso determinará las acciones a seguir para disminuir los elementos que tengas en exceso o aumentar los que hayan disminuido, logrando que estés en **balance de nuevo**.

TEST

¿Cómo es tu tipo de cuerpo?

1. Huesos pequeños, delgado, sin músculo.
2. Complexión media, desarrolla músculo fácilmente.
3. Huesos grandes, con curvas, engordan fácilmente.

¿Cómo es tu piel?

1. Seca y deshidratada-áspera en ciertas áreas.
2. Grasa y sensible- acné y / o enrojecimiento.
3. Húmeda y suave- zona t a veces grasosa.

¿Cómo está la temperatura de tu cuerpo?

1. ¡Siempre estoy helado!
2. Me sobrecaliento y sudo fácilmente. ¡No soporto el calor!
3. Puedo manejar las temperaturas cálidas y frías, pero prefiero el clima cálido y seco.

¿Cómo es tu digestión?

1. Irregular: a veces bien y a veces hinchado / gaseoso.
2. Fuerte y aguda: sufro de acidez estomacal e hiperacidez.
3. Lenta: me siento pesado o cansado después de comer.

TEST

¿Cómo están tus intestinos?

1. Seco y duro, una tendencia al estreñimiento.
2. Rápido: ¡tan pronto como y tengo que ir al baño!
3. Bastante regular y suave. Suelo ir al despertar y más tarde durante el día.

¿Cómo duermes?

1. Ligero y disperso. Tengo problemas para conciliar el sueño.
2. Sólido. Duermo durante aproximadamente 6-7 horas.
3. Pesado. ¡Siento que podría dormir para siempre!

¿Cómo es tu personalidad?

1. Creativo, idealista, artístico, entusiasta, fuera de lo común.
2. Líder, orientado al logro, trabajador, organizado.
3. Tranquilo, cariñoso, atento, relajado, paciente.

¿Cómo reaccionas ante situaciones difíciles?

1. Tiendo a ponerme ansioso y preocupado.
2. Tiendo a enojarme e impacientarme.
3. Tiendo a reprimir mis emociones y me siento deprimido.

TEST

¿Cómo es tu vida laboral?

1. Soy un creativo y multi-tarea. Soy mejor cuando tengo muchos proyectos diferentes para mantenerme entretenido.
2. Soy todo un entusiasta. Pongo todo en mi trabajo y trazo constantemente estrategias para perfeccionarlo.
3. Soy muy paciente y me gusta trabajar uno a uno o con grupos pequeños de personas.

¿Cuál es tu tipo de yoga favorito?

1. Flows creativos de vinyasa, donde las posturas se ponen divertidas! Me encanta el movimiento.
2. Yoga Power o Ashtanga. ¡Me gusta el esfuerzo!
3. Yin yoga. Me gusta relajarme y concentrarme en mi respiración.

¿Con qué animal te relacionas más?

1. Un pájaro: siempre volando a nuevas alturas, explorando un territorio desconocido y viendo el mundo desde arriba.
2. Un león feroz: valiente, poderoso y fuerte. Sabe exactamente lo que quiere.
3. Un elefante: leal, generoso, gentil.

RESULTADOS

Más 1: Vata



Más 2: Pita



Más 3: Kapha



Muchas personas pueden tener más de un dosha. Tal vez eres un Vatta-Kapha, o Pitta-Vatta. De cualquier manera, entender tu Dosha puede ayudarte a tomar decisiones saludables en tu rutina y tus hábitos diarios.



@ayurveida