

AYURVEDA por Sofía Sloboparisi

www.sofiasloboparisi.com

Fundamentos del Ayurveda - Teoría Samkhya
Panchamahabhuta (teoría de los 5 elementos)

6 rasas - sabores y farmacología ayurvédica

3 doshas - constituciones humanas

Este contenido fue creado por Sofía Sloboparisi. Los conceptos pueden ser utilizados y reproducidos citando a su autora. Para utilizar las diapositivas para fines educativos, por favor escribí a info@mujerpulpo.com para solicitar el permiso.

Fundamentos del Ayurveda

Ayur-veda



Vida
Cotidiana



Conocimiento

Sistema medicinal holístico desarrollado hace más de 5 mil años por los antiguos sabios de la india, llamados Rishis. La filosofía del ayurveda data de las escrituras más antiguas dentro de la cultura védica.

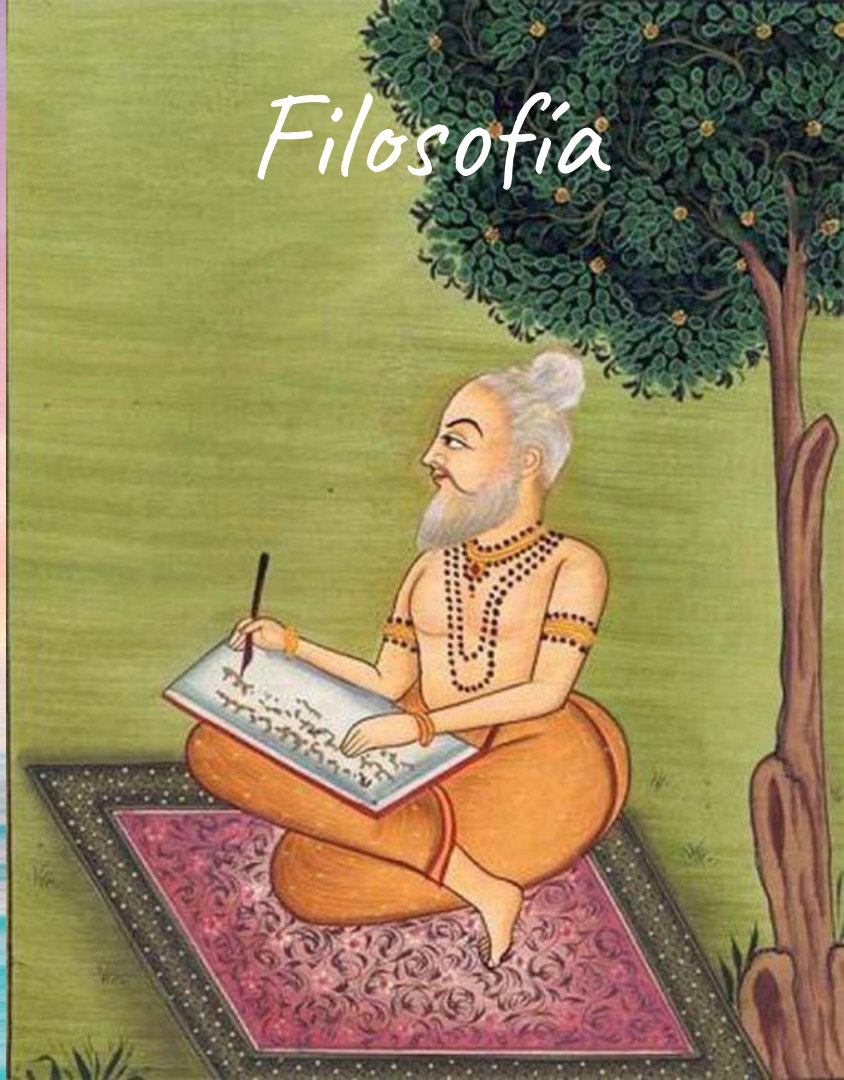
Ayurveda abarca ciencia, filosofía y espiritualidad

Se basa en diferentes formas de terapéutica,
entre ella: La alimentación, la oleación
terapéutica (masaje), la terapia de panchakarma,
la fitoterapia, la gemoterapia, la aromaterapia,
yoga, meditación, respiración, entre otros

El ayurveda se basa en los principios filosóficos de la filosofía Samkhya de la creación.

Samkhya significa “el conocimiento de la verdad” en sánscrito. Fue el rishi (sabio) Kapila el que desarrolló esta filosofía, según las escrituras.

Filosofía



Del principio femenino (**prakruti**) y su interrelación con el principio masculino (**purusha**), surge la conciencia cósmica (Mahad), que se manifiesta en el ser humano como consciencia individual (Ahamkar / ego).



De allí parte la conciencia del “yo soy”, de la cual se desarrollan los tres atributos mayores de la inteligencia cósmica en el plano material: **Satva, rajas y tamas**

Purusha
(principio masculino)
No manifiesto
Sin forma
Conciencia pasiva
Testigo
Yang
sin tiempo



Prakruti
(principio femenino)
Manifestación
Atributos + forma
Conciencia en
movimiento
Energía física
Yin



Mahad
("intelecto cósmico", fuente
abstracta de los atributos y de la
naturaleza)

Ahamkar (Ego)

Conciencia del Yo, de la individualidad

Tiene 3 atributos (gunas) por su existencia física e individual:
Potencial creativo, fuerza cinética y protectora y fuerza potencial de transformación



Gunas (Atributos)



Satva

Estabilidad

aspecto puro

despertar

esencia, luz

equilibrio

Rige el mundo

orgánico



Rajas

Movimiento

dinámico

fuerza activa

energía cinética



Tamas

Energía

potencial

inercia

oscuridad,

materia

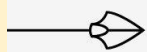
Rige el mundo

inorgánico

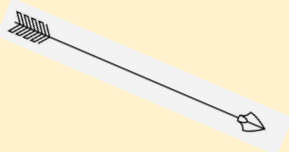
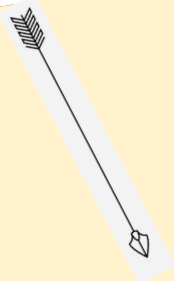
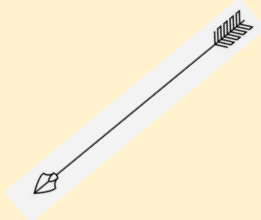


Ahamkar (ego)

*con la
ayuda de*



*Satva
se manifiesta en
(mundo orgánico)*



Cinco facultades

sensoriales

(5 sentidos)

órganos de conocimiento

*Mente
órgano de
percepción, acción y
conocimiento*

Cinco órganos motores

órganos de acción

Cinco facultades

sensoriales

(5 sentidos)

órganos de conocimiento

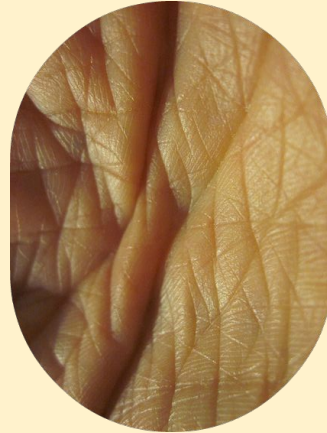
Lengua



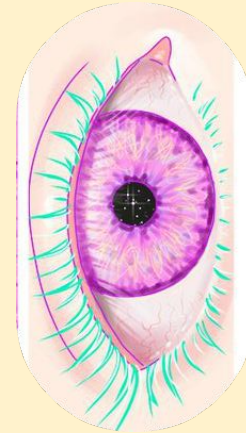
Oído



Piel



Ojos



Nariz



Cinco órganos motores

órganos de acción

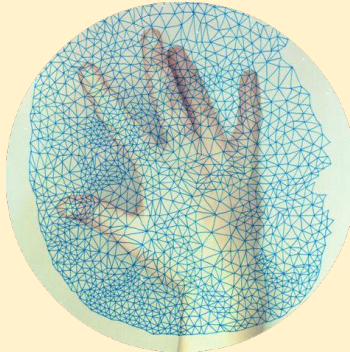
Boca



Pies



Manos



Genitales



Ano



Mente (chitta)

- **Órgano de percepción** del mundo a través de las 5 facultades sensoriales (lo que percibe a través del gusto, oído, tacto, vista y olfato, es La Mente)

Percibimos a través de los sentidos (mente como órgano de percepción) y de esta forma, interpretamos el mundo y sus eventos (intelecto y memoria como funciones de conocimiento)

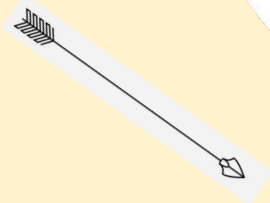
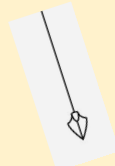
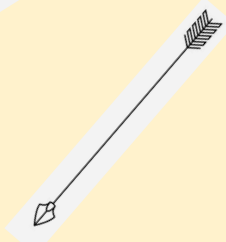
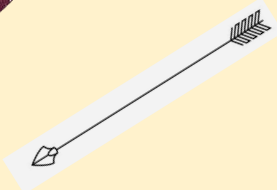
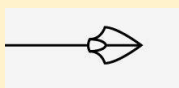
~ A partir de esto podemos decidir accionar ~

- **Órgano de acción** a través de los 5 órganos motores: Lo que acciona a través de los órganos motores es la voluntad de la mente

5 elementos (bhuta)



con la
ayuda de



Teoría del Panchamahabhuta

En sánscrito, “pancha” significa cinco, “maha” significa gran y “bhuta” significa “elemento”. Esta gran teoría sobre los cinco elementos nos cuenta que la humanidad es un microcosmos, representativo del macrocosmos que representa el universo. Con esta misma lógica, los 5 elementos que están presentes en toda la materia del universo (y de la tierra como planeta), están presentes en el cuerpo humano.

Los 5 elementos constituyen también los cinco estadíos de la materia: sólido, líquido, radiante, gaseoso y etéreo, que a su vez definen las 5 densidades de las sustancias.



Es el elemento **más sutil**. Su traducción más exacta es “**interespacio**”. Puede entenderse también como “el principio universal del espacio”, donde **los demás elementos se manifiestan**. **En el cuerpo humano**, se manifiesta en **todos los espacios** (en la boca, nariz, tubo digestivo, vías respiratorias, abdomen, capilares, tejidos, células, etc).

Es el 2do elemento más sutil. Puede entenderse también como el “principio universal del **movimiento**”. **En el cuerpo humano se manifiesta en la actividad (movimiento)** de los músculos, las pulsaciones del corazón, la función respiratoria, los movimientos del estómago y de los intestinos y toda la actividad que **deviene del sistema nervioso central**.



Es el elemento intermedio entre los sutiles y los densos. Puede entenderse como el “**principio universal de la transformación**”. **En el cuerpo humano se manifiesta como los metabolismos y el sistema enzimático**. La temperatura corporal, la digestión, los procesos del pensamiento y de la visión son funciones del fuego corporal humano.








Representa al principio universal de la la vida y la adaptabilidad. En el cuerpo humano se manifiesta en todos los fluidos corporales (jugos digestivos, glándulas salivares, membranas mucosas, plasma, citoplasma, etc). Por su importancia vital, el agua del cuerpo es llamada “Agua de Vida”. Es el primer elemento denso.

Es el elemento más denso. **Representa el principio universal de la estructura y el sostén. En el cuerpo humano, está representada por las estructuras sólidas** (huesos, cartílagos, uñas, músculos, tendones, piel, cabello). Es el elemento que permite la vida por sostenerla desde este aspecto burdo, material.





*Correlación entre los 5 elementos, los
órganos de los sentidos y sus acciones*

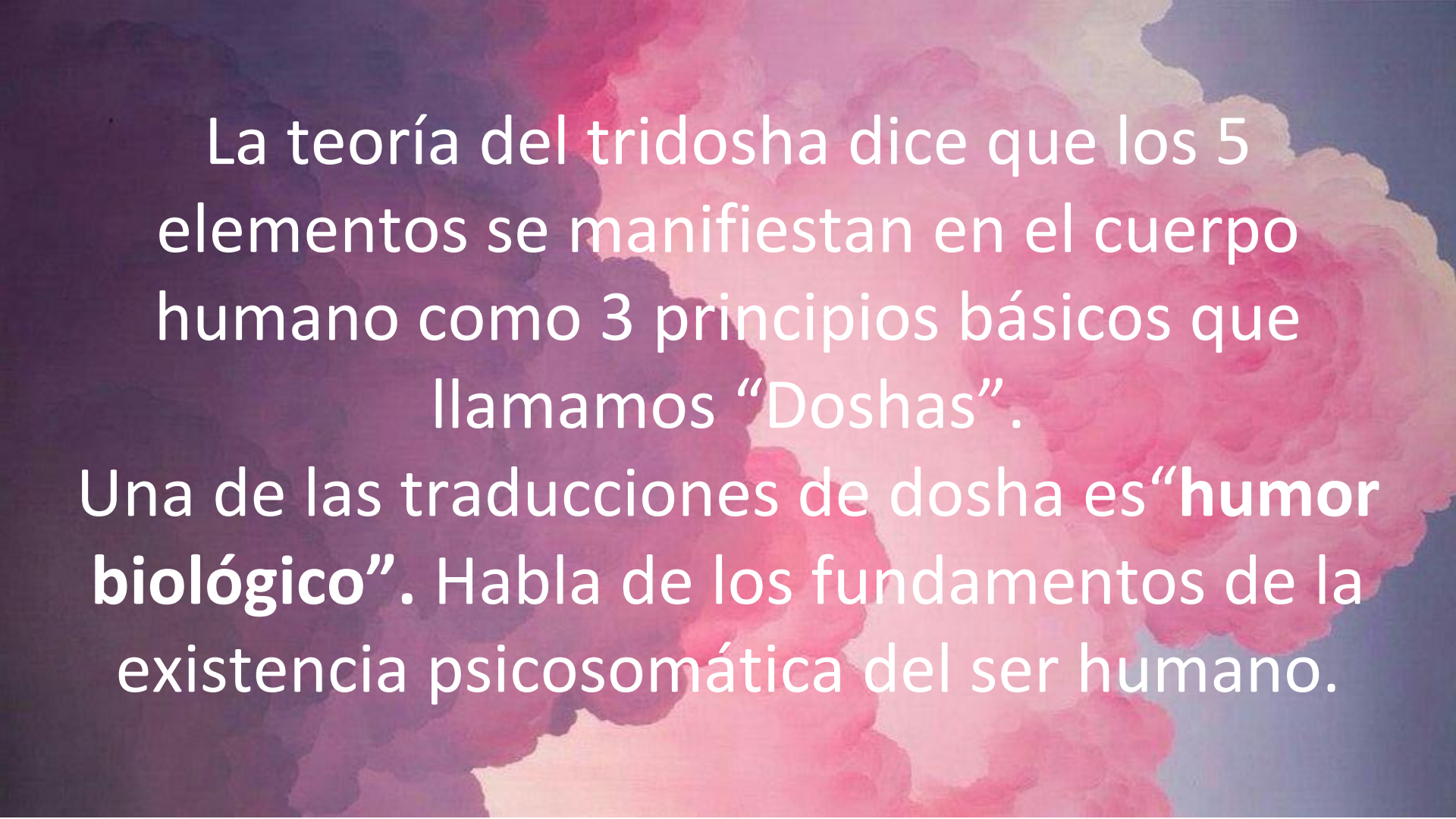
<i>Elemento</i>	<i>Sentido</i>	<i>Órgano de percep.</i>	<i>Acción</i>	<i>Órg. acción</i>
	<i>Oído</i>	<i>Oído</i>	<i>Habla</i>	<i>Lengua, cuerdas vocales, boca</i>
	<i>Tacto</i>	<i>Piel</i>	<i>Sostener</i>	<i>Mano</i>
	<i>Vista</i>	<i>Ojos</i>	<i>Caminar</i>	<i>Pie</i>
	<i>Gusto</i>	<i>Lengua</i>	<i>Sexualidad</i>	<i>Genitales</i>
	<i>Olfato</i>	<i>Nariz</i>	<i>Excretar</i>	<i>Ano</i>



La constitución humana

“Tridosha upadesha”

La teoría del tridosha



La teoría del tridosha dice que los 5 elementos se manifiestan en el cuerpo humano como 3 principios básicos que llamamos “Doshas”.

Una de las traducciones de dosha es “**humor biológico**”. Habla de los fundamentos de la existencia psicosomática del ser humano.



*¿Qué “uniones” se les ocurre que
pueden darse?*

*Teniendo en cuenta que hablamos de manifestaciones
en el cuerpo humano*



Vata

*Surge de
la unión
del akash
y el aire*



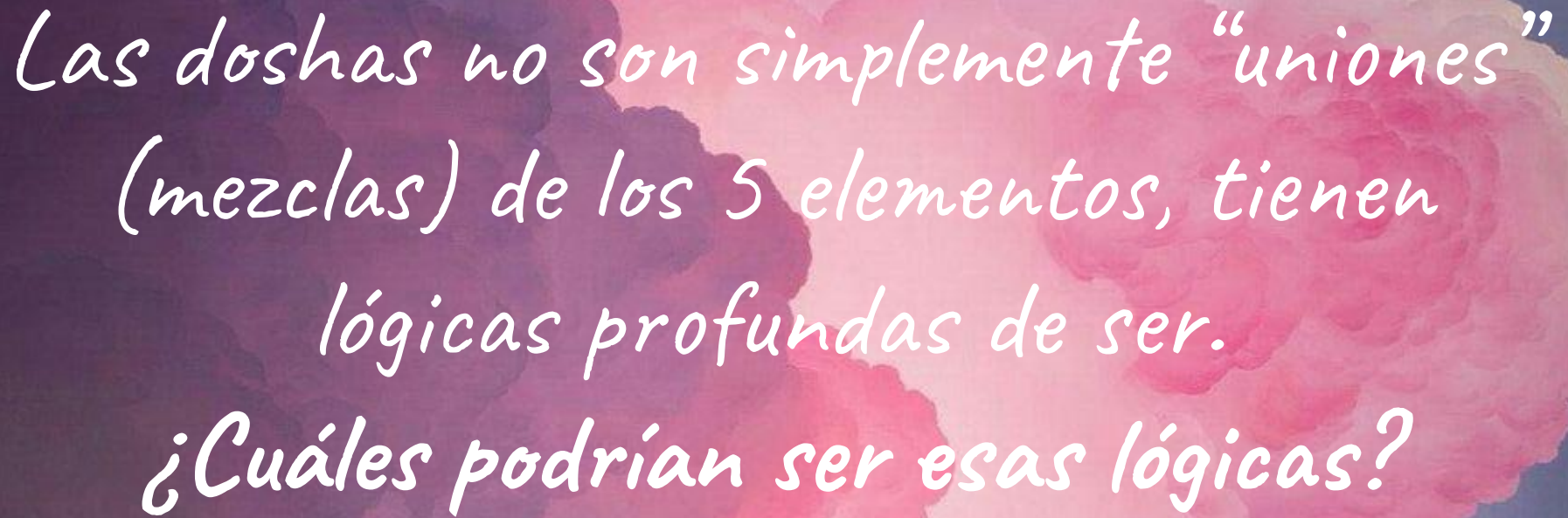
Pitta

*Surge de
la unión
del fuego y
del agua*



Kapha

*Surge de la
unión del
agua y de la
tierra*



*Las doshas no son simplemente “uniones”
(mezclas) de los 5 elementos, tienen
lógicas profundas de ser.
¿Cuáles podrían ser esas lógicas?*



Vata dosha es el principio del movimiento.

Una de sus traducciones es “el principio corporal del aire”.

Esto quiere decir: la energía sutil que gobierna el movimiento biológico. Vata es lo que provoca todos los cambios sutiles en el metabolismo.

Atributos de Vata: Seco, ligero, frío, áspero, sutil, móvil, claro, disperso.



*Pitta dosha se traduce literalmente como
“fuego”.*

*Esto, en el cuerpo humano, quiere decir que es la energía corporal calórica y se manifiesta como **todas las funciones metabólicas.***

Atributos de Pitta: Aceitoso, penetrante, caliente, ligero, móvil, líquido, agrio.



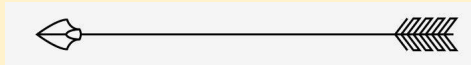
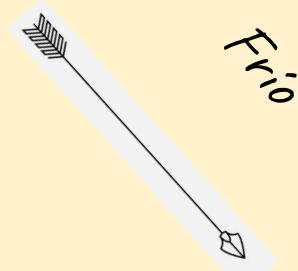
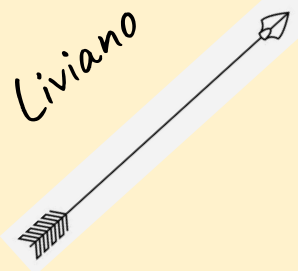
Kapha dosha se traduce como “agua biológica”.

Esto se manifiesta como aquello que une a todos los elementos en el cuerpo humano, **proveyendo el material de la estructura física.**

Atributos de Kapha: Pesado, lento, frío, aceitoso, viscoso, denso, suave, estático



¿Qué atributos tienen en común las doshas?



Oleoso



“Prakruti”: La constitución individual

Prakruti es la primera expresión de los 5 elementos en el cuerpo. Nuestra prakruti no se altera a lo largo de la vida. **PERO** la combinación de los elementos que gobiernan el continuo de los cambios psicopatológicos del cuerpo, sí se ve alterada, respondiendo a los cambios del ambiente. Esto último es llamado **Vikruti**.

Prakruti

Cómo determinar la constitución individual

Las siguientes descripciones reflejan el aspecto puro de cada elemento constitucional, pero **ninguna constitución humana está hecha de un sólo elemento.**

Cada persona es una **combinación de las tres doshas**, tendiendo a que predominen una o dos de ellas.

Vata dosha en la corporalidad:

Poco desarrollo corporal, tendones visibles, piel oscura, fría, áspera, seca y/o arrugada. Delgadez. Altura variable. Articulaciones prominentes, desarrollo muscular pobre. Cabello rizado, escaso. Ojos pequeños, secos, activos. Uñas débiles. Nariz aguileña o torcida.



Fisiología: Digestión y apetito variable. Gustan de sabores dulces, agrios, salados y bebidas calientes. Poca orina, excreciones duras, secas y escasas. Sueño ligero. Pies y manos frías.

Mente/emoción: Activas, creativas, alertas, inquietas. Hablan y caminan rápido. Fatiga fácil. Rápido entendimiento y mala memoria. Inestabilidad, poca tolerancia. Miedosas, nerviosas, ansiosas.



Pitta dosha en la corporalidad: Estatura media. Prominencia de venas y tendones. Lunares, pecas. Desarrollo corporal medio. Desarrollo muscular moderado. Tez rojiza. Piel suave, tibia. Cabello sedoso, delgado, rojo o amarillo. Canas y alopecia tempranas.

Ojos claros, mirada aguda. Uñas suaves. Facciones agudas.

Fisiología: Buen metabolismo y apetito. Gustan de sabores dulces, amargos, astringentes y fríos. Sueño ininterrumpido. Cantidad abundante de orina y heces. Temperatura basal elevada.

Mente/emoción: Gran poder de comprensión. Agudeza mental, inteligencia, buenas oradoras. Tienden al enojo, los celos, la ambición. Líderes. Aprecian la prosperidad material.

Kapha dosha en la corporalidad: Cuerpo desarrollado. Tiende al exceso de peso. Pecho amplio y ancho. Músculos desarrollados. Tez clara y brillante. Piel suave, lustrosa, grasosa, fría y pálida. Pelo grueso, oscuro, suave, ondulado. Ojos oscuros o azules, grandes y atractivos. Redondez, voluptuosidad.

Fisiología: Apetito regular, digestión lenta, ingieren poco alimento. Gustan de alimentos picantes, amargos y astringentes. Heces suaves, evacuación lenta. Transpiración moderada. Sueño profundo. Vigorosas, saludables.

Mente/emoción: Tolerantes, calmas, amorosas. Avaras, apegadas, posesivas. Entendimiento lento pero definitivo. Estabilidad económica.



Constitución mental

En el plano mental y astral son los tres Gunas los que tienen correspondencia con los doshas corporales:

Satva, rajas y tamas.



Satva

*Estabilidad aspecto
puro
despertar
esencia, luz
equilibrio
compasión, amor*

*Las personas con temperamento
Satvico*

Tienen cuerpos sanos, y su comportamiento y conciencia son puros. Son personas muy espirituales y dedicadas al servicio social.



*Movimiento dinámico
fuerza activa
extroversión
agresividad
Opera en el nivel
sensual*

Las personas con temperamento Rajásico

Están interesadas en los negocios, en la prosperidad, el poder, el prestigio y la posición social. Gozan de riquezas, son extrovertidas. Pueden ser espirituales pero variar en su sentimiento. Personas muy políticas.



Tamas

*inercia
oscuridad, materia
ignorancia
pesadez
aburrimiento*

Las personas con temperamento Tamásico

Tienen flojera, son egoístas. Poco respeto por los demás. No tienen sentido de la espiritualidad. Realizan actividades enfocadas únicamente en su propio beneficio

La Tridosha

también gobierna todas las **actividades metabólicas** del cuerpo humano: anabolismo (kapha), catabolismo (vata) y metabolismo (pitta).

Anabolismo → reacciones metabólicas que producen a partir de algo más simple

Catabolismo → Transformación de moléculas complejas en más simples

Metabolismo → Transformaciones químicas y biológicas



Funciones de Vata en el cuerpo humano:

Movimiento corporal, movimientos de cualquier sistema del cuerpo humano, respiración, excreciones, secreciones, funciones motoras, funciones sensoriales, regulador de las emociones del 5to, 6to y 7mo chakra.

Asientos de Vata: Intestino grueso, cavidad pélvica, huesos, piel, oídos.



Funciones de Pitta en el cuerpo humano: Calor corporal, temperatura, digestión, percepción, entendimiento, hambre, sed, inteligencia, emociones del 3er chakra.

Asientos de Pitta: Intestino delgado, estómago, glándulas sudoríparas, sangre, grasa, ojos, piel.



Funciones de Kapha en el cuerpo humano:

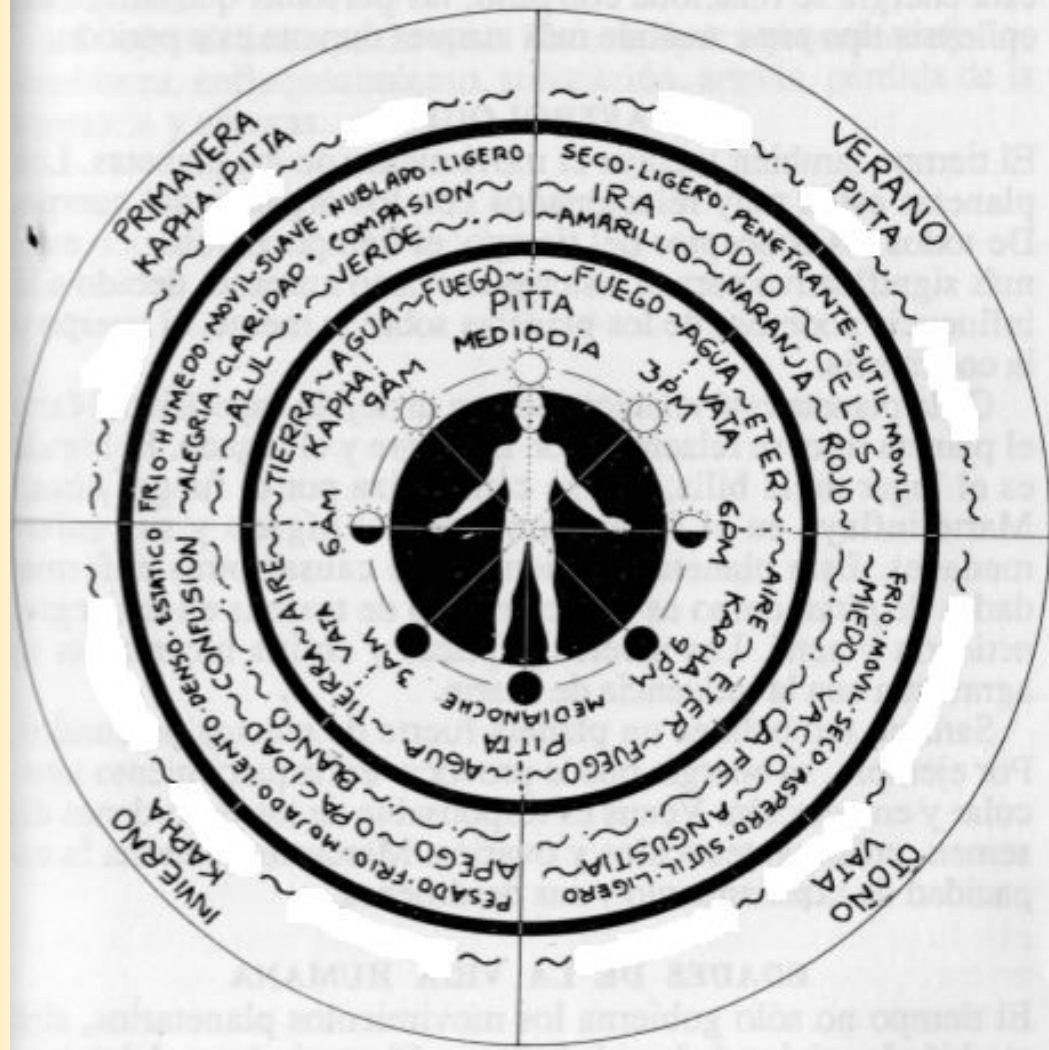
Estabilidad, resistencia energética, untuosidad, lubricación, acumulación, sostén, emociones relacionadas con el 1er y 2do chakra

Asientos de Kapha: Sistema inmunológico, pecho, senos paranasales, boca, nariz, garganta



La Tridosha

en el ambiente, las estaciones y las etapas de la vida



¿Qué me nutre? ¿Cómo me nutro?

Los 6 sabores: La base de la

Farmacología Ayurvédica

(Rasa, Virya y Vipak)

Sabor (rasa)

Para el ayurveda, el sabor de una planta es indicativo de sus propiedades

< A distinto sabor, distinto efecto >

Rasa, en sánscrito: *esencia, savia, apreciación, emoción, circulación, danzar, etc.*

Todo esto se refleja en el poder energético de cada sabor

< El sabor determina la energética >

¿Cuáles son los 6 rasas (sabores)?

Del más pesado al más liviano



Dulce

Compuesto de:
(tierra + agua)
Enfría



Salado

Compuesto de:
(agua + fuego)
Caliente

Ácido/agrio

Compuesto de:
(tierra + fuego)
Caliente





Picante

Compuesto de:
(fuego + aire)
Caliente

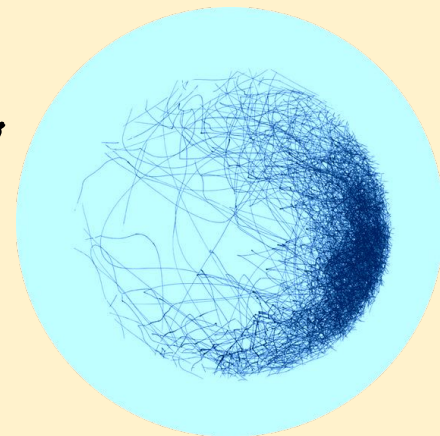


Astringente

Compuesto de:
(tierra + aire)
Enfría

Amargo

Compuesto de:
(aire + akash)
Enfría



¿Cómo usar los 6 rasas (sabores) de forma terapéutica?



¿Vata dosha se desequilibra con qué sabores?

¿Con qué sabores se equilibra?



¿Pitta dosha se desequilibra con qué sabores?

¿Con qué sabores se equilibra?

¿Kapha dosha se desequilibra con qué sabores?

¿Con qué sabores se equilibra?





Rasa, virya y vipak

Conceptos base de la farmacología ayurvédica

Rasa, virya y vipak

Rasa es la experiencia de sabor que sentimos cuando una sustancia se pone en la lengua y se percibe su esencia (6 sabores)

Virya es la experiencia digestiva que produce esa sustancia en la digestión (efecto frío/caliente)

Vipak es el efecto post-digestivo de la misma sustancia que también se nombra con algún sabor (6 sabores)

Rasa, virya y vipak

Son conceptos que se usan no sólo en los alimentos y la fitoterapia, sino también piedras, cristales, minerales, metales, colores e inclusive la mente y las emociones

Rasa

Dulce

Ácido/agrio

Salado

Picante

Margo

Astringente

Virya

Frío

Caliente

Caliente

Caliente

Frío

Frío

Vipak

Dulce

Ácido/agrio

Salado

Picante

Picante

Picante

Ejercicio de reflexión y conexión

*¿A qué nos
recuerda/remite
esta alineación de
los elementos?*

**Pista: Pensar en un dibujo de un
cuerpo humano*



Este contenido fue creado por Sofía Sloboparisí. Los conceptos pueden ser utilizados y reproducidos citando a su autora. Para utilizar las diapositivas para fines educativos, por favor escribí a info@mujerpulpo.com para solicitar el permiso.

www.sofiasloboparisi.com

