

MENTE Y CUERPO *sanos*

Por:
Marién Estrada

Email: marien@caminoamarillo.net
Twitter: @caminoamarillo7



FOTOS: ESPECIALES

Doshas: el fundamento energético del cuerpo



Yoga y ayurveda para el hinduismo son ciencias hermanas que trabajan para un mismo propósito: lograr la sanación física y mental para eventualmente alcanzar la liberación espiritual

Si miramos con detenimiento la sabiduría ancestral podemos quedar muy sorprendidos de todo lo que se conoce desde hace miles de años y que la ciencia occidental ha descubierto hace muy poco. Dice una de las leyes de la física moderna que la energía no se crea ni se destruye, sino que solo se transforma, pues esa noción es la base de la medicina ayurvédica desde hace más de 8 mil años.

Sesabe que al cuerpo humano lo forman las cinco fuerzas elementales de la naturaleza condensadas: Tierra, Agua, Fuego, Aire y Éter, y éstas, combinadas, integran las llamadas Doshas o humores vitales. Ayurveda significa ciencia de la vida y su propósito es entender la manifestación en cada individuo de estas fuerzas y la manera de mantenerlas en equilibrio.

Como explica la página adharayoga.com, “desde que el universo fue creado estas fuerzas han hecho posible la evolución del mundo, debido a sus fases de acumulación (agua), movimiento (aire) y transformación (fuego) provocando todo tipo de cambios en la tierra y en los seres vivos que la habitan.

“Dado que las fuerzas vitales no tienen freno por sí mismas y siempre se irían acumulando obteniendo más fuerza pudiendo ser peligrosas, la naturaleza ha creado un mecanismo de equilibrio:



las estaciones del año (invierno, verano, primavera y otoño), las cuales regulan las citadas fases. De esta forma, la vida existe gracias al movimiento continuo de las fuerzas que la promueven”.

La expresión única de estas energías en el cuerpo, sumada a las tres cualidades sutiles de equilibrio (satva), actividad (rajas) e inercia (tamas), se determina en la concepción. Toda experiencia humana, ya sea emocional, física o ambiental, tiene un efecto sobre el equilibrio de las tres doshas, y aunque las tres están presentes en cada individuo, siempre hay una que predomina.

VATA, PITTA Y KAPHA

Así, a las doshas se les denomina Vata,

Pitta y Kapha. Éter, aire y rajas forman Vata; fuego, agua y satwa forman Pitta y agua, tierra y tamas forman Kapha. Y aunque las doshas regulan miles de funciones diferentes en el sistema mente-cuerpo, cumplen con tres acciones básicas:

“Vata es responsable del movimiento. Produce y distribuye el aire vital que está dentro del cuerpo. En forma amplia, es el accionar del sistema nervioso y representa la modalidad de la pasión o rajas. Pitta es responsable de la digestión y metabolismo. Es el principio de energía que produce o distribuye el fuego vital que está dentro del cuerpo y se traduce también

como bilis.

“En forma amplia, conforma el sistema metabólico y representa la modalidad de la bondad o sattva guna. Finalmente kapha es responsable de la estructura. Es el principio de energía que produce y distribuye la sustancia sólida que construye el cuerpo. Además, se traduce también como agua biológica, flema o moco, se la identifica con el sistema excretor y representa la modalidad de la ignorancia o tama guna”.

Todas las actividades, rasgos físicos y de personalidad y funciones del cuerpo y de la mente, dependen del estado normal o desequilibrio de estas tres doshas. **LA**

(Continuará...)

APRENDE AYURVEDA

Centro Ayurveda

🏠 Av. Miguel Ángel de Quevedo 854, col. Coyoacán, Cdmx

☎ (55) 5689.6262

Ayurveda Urbana

🏠 Colima 256, col. Roma Norte, Cdmx

☎ (55) 2532.7941



“Eres como un artista con tres pigmentos básicos en tu paleta, mezclándose y fusionándose perpetuamente para expresar la correcta combinación de color, forma y luz en tu lienzo...”

BKS Iyengar

Somos lo que comemos

“Ayurveda lleva a los caminos del yoga. Nos lleva a entender la naturaleza de nuestro cuerpo, esto es qué tipo de alimentos y qué estilos de vida nos son más apropiados. Después de todo, una mente sana sigue a un cuerpo sano.

Existe un viejo dicho que dice que la comida que ingerimos afecta nuestra mente. Una dieta bien balanceada nos llevará más profundo en nuestras prácticas de asanas de yoga. Los alimentos que consumimos afectan nuestra mente, nuestra percepción, observación y la forma en que se expresa el mundo que nos rodea.

Siguiendo un estilo de vida ayurveda podemos progresar más rápido en los caminos del yoga y llegar a una comprensión holística de esta práctica con un cuerpo sano así como una mente libre de distorsiones y desequilibrio.”

The Art of Living Foundation.

