

DESCUBRE LA CIENCIA DEL AYURVEDA

SriSriTM
TATTVA
School of Ayurveda



A man with dark hair tied back, wearing a grey athletic t-shirt and dark blue pants, is sitting in a meditative lotus position on a wooden deck. He has his eyes closed and a peaceful expression. The background is a lush green park with many trees and a wooden railing. The entire scene is framed by a white border with arrowheads at the corners.

“La salud no es la mera ausencia de enfermedad, sino estar establecido en el ser. Es la expresión dinámica de la vida”.

Sri Sri Ravi Shankar

El nombre *Ayurveda* se compone de dos palabras. "Ayur" que significa vida y "Veda" que significa conocimiento/ciencia. El *Ayurveda* es el conocimiento de la vida.

El *Ayurveda* es un sistema integral de salud, preventivo y curativo, que se originó en India hace miles de años atrás como parte de las tradiciones Védicas.

Es la modalidad de sanación vigente que más duración tuvo hasta el día de hoy, y que ha sobrevivido al paso del tiempo. Es un sistema de sanación natural y es reconocido como el sistema médico científico más antiguo, con una larga trayectoria de experiencia clínica. Es más que sólo un sistema médico, es de hecho una ciencia de la vida, una forma de vivir con el ritmo de la naturaleza. Esta sabiduría antigua de la vida tiene un enfoque holístico hacia la salud y trata al ser humano como un todo, porque entiende al ser humano como poseedor de tres cuerpos: el físico, el astral y el causal (cuerpo, mente y espíritu). Su sistema de prevención, diagnóstico y tratamiento siempre tiene en cuenta estos tres niveles.

El *Ayurveda* tiene
más de
5000
años de historia

Existen más de
60
preparaciones herbales
para preservar la salud

A smiling woman with long dark hair, wearing a light blue floral top, is shown from the chest up. She is holding a small amount of dried herbs in her left hand and a blister pack of white pills in her right hand. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting.

¿Qué es el *Ayurveda*?

¿Qué son las doshas?



Para el Ayurveda la vida se concibe como unión del cuerpo, los sentidos, la mente y el alma. El hombre es la unión de estos 3 doshas (**Vata, Pitta, Kapha**). Los doshas son humores corporales, o principios de vida inteligentes que determinan los rasgos y características de la persona entre las opciones heredadas disponibles en el esperma y el óvulo. Durante la vida del individuo los doshas gobiernan el cuerpo, sus órganos y sus funciones, por lo tanto son de vital importancia.

Dosha significa aquello que se vuelve viciado. Debido a que se vician y perjudican las funciones fisiológicas del cuerpo e inician el proceso de la enfermedad, es que se les llama tridoshas.

En estado de equilibrio, llevan a cabo y controlan las actividades y procesos del cuerpo y de la mente, manteniendo la salud. Por lo tanto también se las llama *tridhátus* (*Dhátu* significa aquello que sostiene).

Todos los aspectos del universo, incluidos nosotros, estamos compuestos de los cinco elementos primarios: **éter, aire, fuego, agua y tierra**. Estos cinco elementos son los componentes de los tres doshas y se combinan entre sí para formarlos:



DOSHA
VATA
Éter y Aire



DOSHA
PITTA
Fuego y Agua



DOSHA
KAPHA
Agua y Tierra

VATA

Movimiento y propulsión (mueve las cosas)

ATRIBUTOS

- Seco
- Ligero
- Frío
- Áspero
- Sutil
- Móvil
- Claro
- Disperso
- Astringente



CARACTERÍSTICAS

- Contextura corporal ligera y bajo peso
- Menor aguante y resistencia a la enfermedad
- Constipación y pérdida de peso
- Voz lenta y ronca o aguda
- Movimiento ligero y rápido
- Red venosa visible en manos y pies
- Naturaleza y emociones variables
- Iniciación de la acción rápida, espontánea
- Rapidez en la pasión, afecto, aversión y desgano
- Aprende y olvida rápido

FUNCIONES

- Rige el movimiento: vata es la única fuerza motriz en el cuerpo y es responsable de todos los movimientos en el cuerpo
- Maneja el sistema nervioso y prana (energía vital) que controla impulsos nerviosos y todas las funciones cerebrales superiores
- Controla la mente, la inhalación, la exhalación y la circulación de la sangre
- Se encarga del proceso de eliminación de la excreción
- Rige la respiración, el abrir y cerrar de los párpados, el movimiento de músculos y tejidos y las pulsaciones del corazón

EL CUERPO Vata

La influencia de vata lleva a una estructura corporal delgada y delicada. Las funciones del cuerpo vata tienden a ser activas, inestables e irregulares.

- locuacidad; se expresa de prisa y con suavidad
- sueño ligero y breve
- piel fina, seca y fría
- apetito oscila entre fuerte e inexistente
- uñas duras, finas y quebradizas
- articulaciones inestables y delicadas
- musculatura magra
- preferencia por el calor e incomodidad ante el frío

LA MENTE Vata

La influencia del aire y el éter le otorgan algunas propiedades como la movilidad, la ligereza, la rapidez, y la irregularidad.

- chispa creativa
- sensibilidad emocional
- capacidad de adaptación
- percepción sensorial
- asimila la información rápidamente
- fuerza impulsora de acciones y pensamientos

PITTA

Transformación (digiere las cosas)

ATRIBUTOS

- Caliente
- Agudo
- Ligero
- Líquido
- Oleoso
- Penetrante
- Expansivo
- Viscoso
- Agrio / picante



CARACTERÍSTICAS

- Contextura física media y peso medio
- Intolerancia al calor
- Desagrado por las bebidas, comidas y climas calientes
- Hambre y sed excesivas
- Rápida digestión y metabolismo
- Tendencia a la caída del cabello
- Olor corporal fuerte
- Agudos, inteligentes y creativos
- Radiante, valeroso, orgulloso
- Tendencia al enojo e irritabilidad
- Fanáticos de la discusión

FUNCIONES

- Maneja la transformación: pitta es responsable del proceso de transformación o metabolismo desde los órganos y tejidos hasta el metabolismo celular
- Rige el sistema endocrino, así como también las enzimas
- Controla y regula la nutrición y digestión: absorción, asimilación y el metabolismo
- Es responsable de la sed, el hambre, la energía sexual, la producción de calor, la temperatura del cuerpo y el mantenimiento
- Pitta provee resplandor a los ojos, brillo corporal y suavidad de cuerpo



KAPHA

Solidez y cohesión (mantiene las cosas juntas)

ATRIBUTOS

- Pesado
- Lento
- Fresco
- Oleoso
- Líquido
- Denso
- Pegajoso
- Estático
- Dulce / salado



CARACTERÍSTICAS

- Contextura física corpulenta, robusta y gruesa con buena
- Musculatura fuerte
- Buena fuerza, inmunidad y vitalidad
- Digestión y metabolismo lentos
- Requiere menor cantidad de comida
- Piel blanca, delicada y suave
- De naturaleza clara y tranquila
- Lentos para hablar y comer
- Tardan en empezar una acción
- Baja temperatura del cuerpo, sudan poco
- Articulaciones fuertes bien formadas

FUNCIONES

- Rige la solidez, es responsable de la estructura y estabilidad del cuerpo, del crecimiento y la reproducción.
- Da fuerza biológica, vigor y provee de inmunidad y ayuda a la sanación
- Brinda protección
- Maneja el fluido cerebro espinal que protege al cerebro y a la médula espinal y a la capa mucosa del estómago
- Fluidos del cuerpo incluidos la lubricación de las articulaciones, provee de hidratación a la piel, llena los espacios en el cuerpo

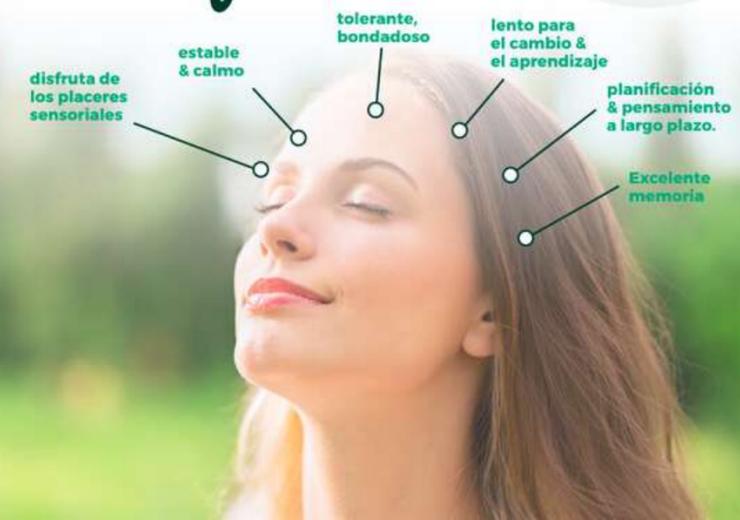
EL CUERPO Kapha

La influencia de kapha lleva a una estructura corporal compacta y robusta. Las funciones fluctúan más fácilmente que las estructuras.



LA MENTE Kapha

La influencia de la tierra y el agua le otorga propiedades de estabilidad y resistencia.



Las Doshas regulan nuestro estado físico y mental.

Cuando se salen de equilibrio, esto lleva a algún mal funcionamiento de los sistemas. Si este desequilibrio se mantiene continuamente, eventualmente llevará a la aparición de síntomas de una enfermedad correspondiendo al vicio de una dosha. La severidad de la molestia depende de lo severo de desbalance de la dosha. Si el desbalance se atiende y corrige regularmente, degenerará en una condición crónica. Llevemos nuestra atención ahora al mecanismo de desequilibrio de las doshas y a los síntomas iniciales para que nos ayuden a tener una idea sobre cuál dosha puede estar viciada en nuestro sistema.

El desequilibrio de las doshas se debe a:

50%

Nuestra rutina diaria y cambio estacional .

50%

Acumulación de toxinas mentales y físicas.
Mala combinación de comidas

¿Cómo se desequilibran las doshas?



AYURVEDA

La Medicina Milenaria del

SIGLO XXI

CURSO ONLINE INTENSIVO

Del 17 al 19 de julio

Aprende sobre esta ciencia junto
a la Dra. Nisha Manikantan



Con más de 25 años de experiencia en Ayurveda, es Fundadora de la Facultad de Medicina y el Hospital de Ayurveda de Sri Sri Ayurvedic College & Reseach





AYURVEDA

La Medicina Milenaria del

SIGLO XXI

SECRETOS PARA REVOLUCIONAR TU SALUD

BENEFICIOS

- Conoce cómo cuidarte en función de tu constitución
- Aprende cómo potenciar tu sistema inmune
- Fortalece, nutre y rejuvenece el organismo de forma general
- Aprende una rutina de limpieza y detox del cuerpo
- Armar tu botiquín con hierbas medicinales
- Mejora el nivel de energía y da equilibrio, al mejorar la absorción de nutrientes

¿CÓMO SABES QUE NECESITAS TOMAR ESTE CURSO?

Sientes:

- Dolor corporal y de cabeza.
- Aumento de peso, grasa corporal, retención de líquidos.
- Pérdida de resistencia
- Fatiga que no mejora con el descanso
- Cambios de humor
- Malhumor o ira.
- Náuseas, principalmente matutinas
- Congestión
- Insomnio, dificultad para mantener el sueño
- Baja energía o cansancio.

[Por más info ingresar a este link.](#)

