

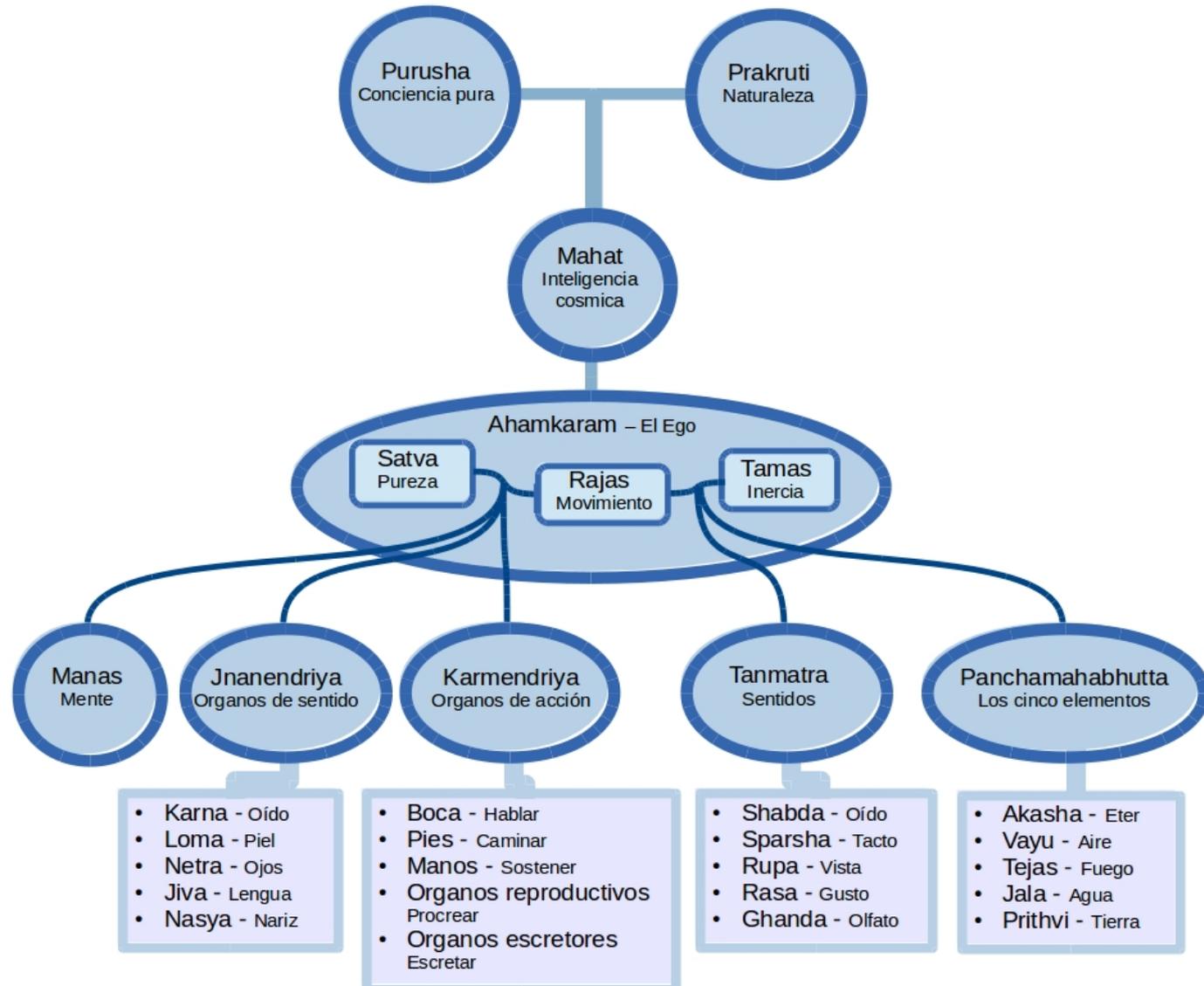
Ayurveda

La ciencia de la vida

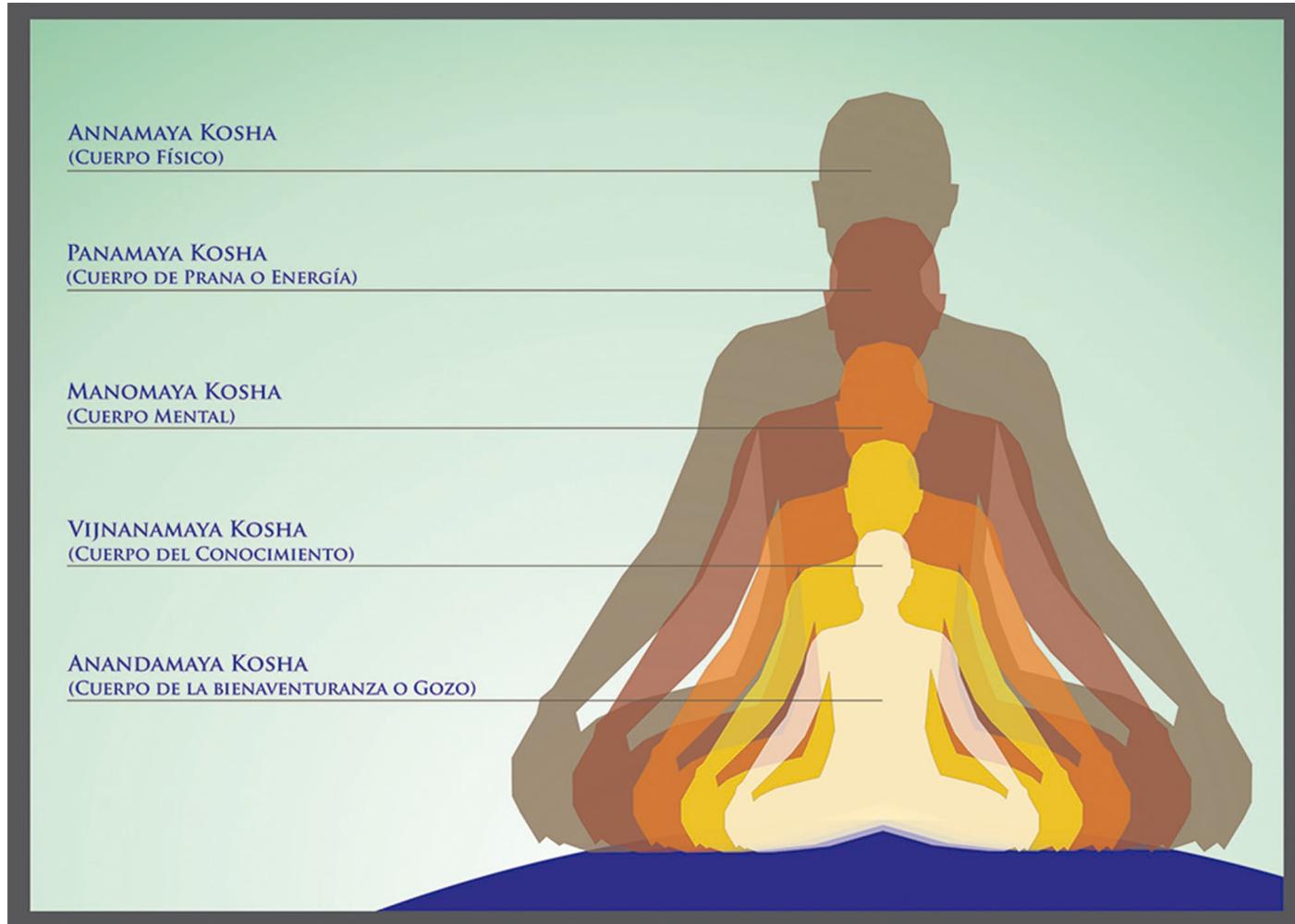


Ginger Hooven

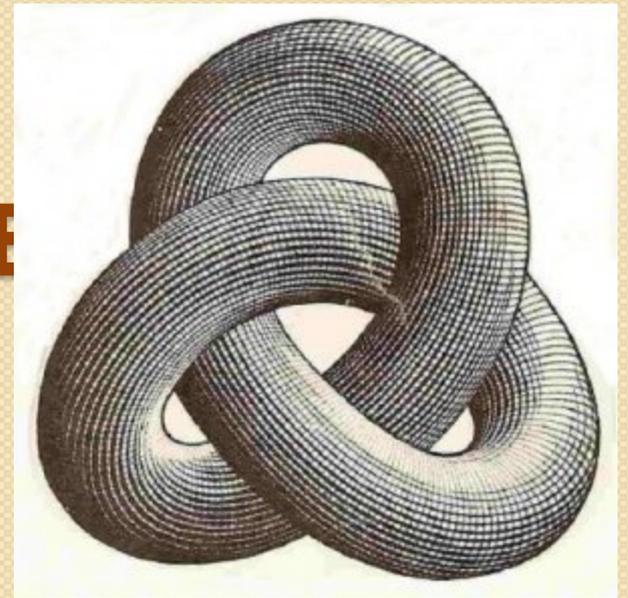
SANKHYA



Koshas: las cinco fundas



LAS CUALIDADES DE LA NATURALEZA



LAS TRES GUNAS

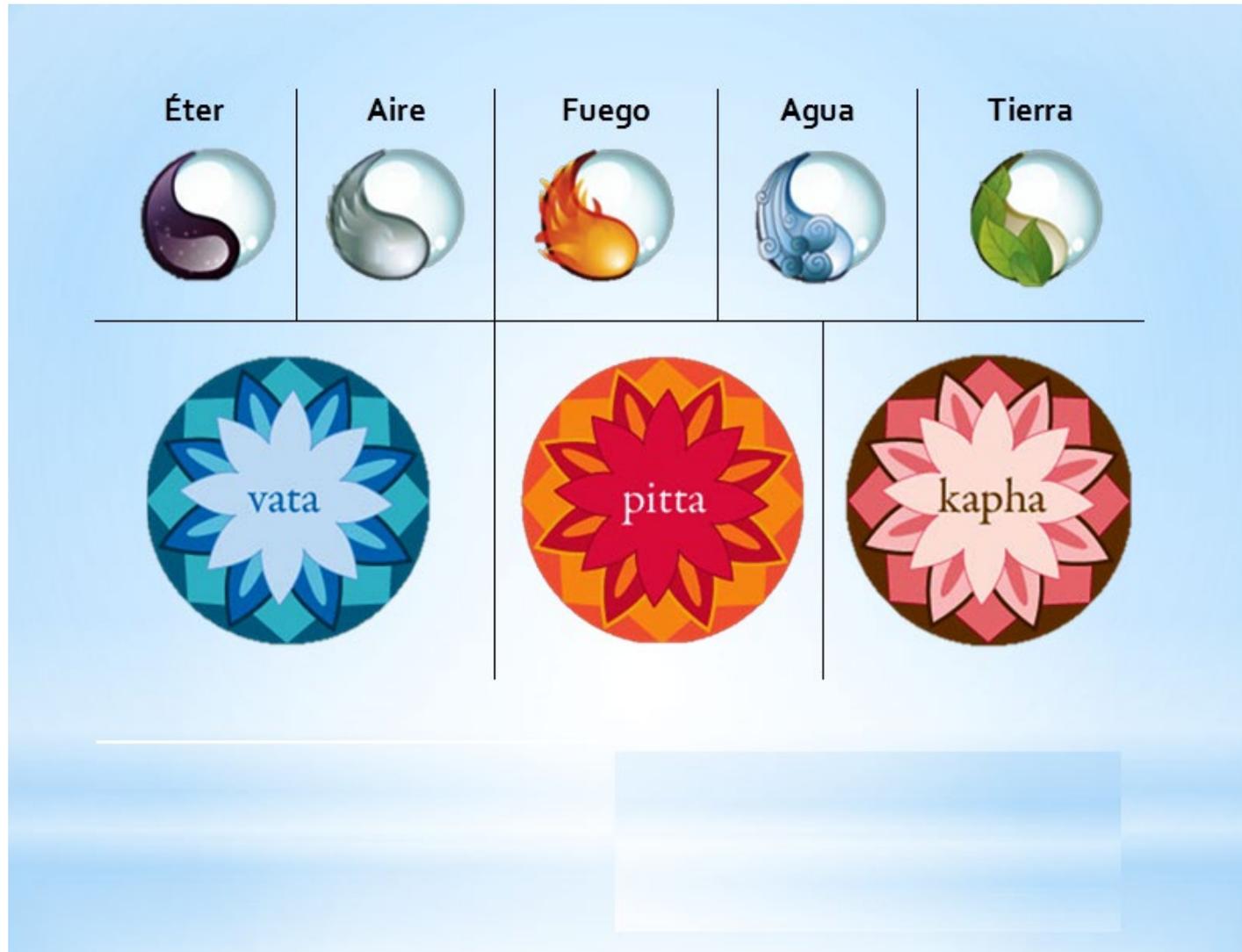
- Sattva — pureza
- Rajas - movimiento, actividad
- Tamas — inercia, estabilidad

Los cinco elementos

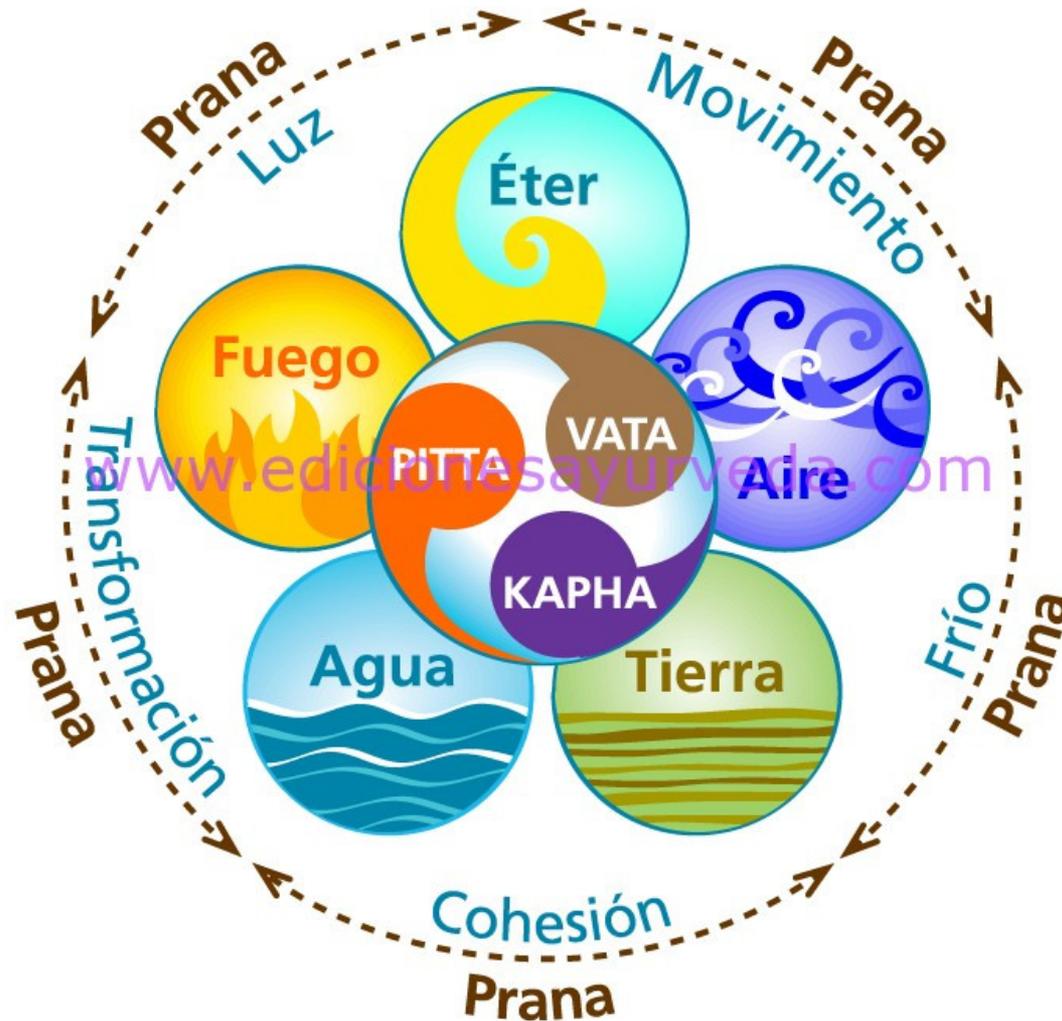


- Éter
- Aire
- Fuego
- Agua
- Tierra

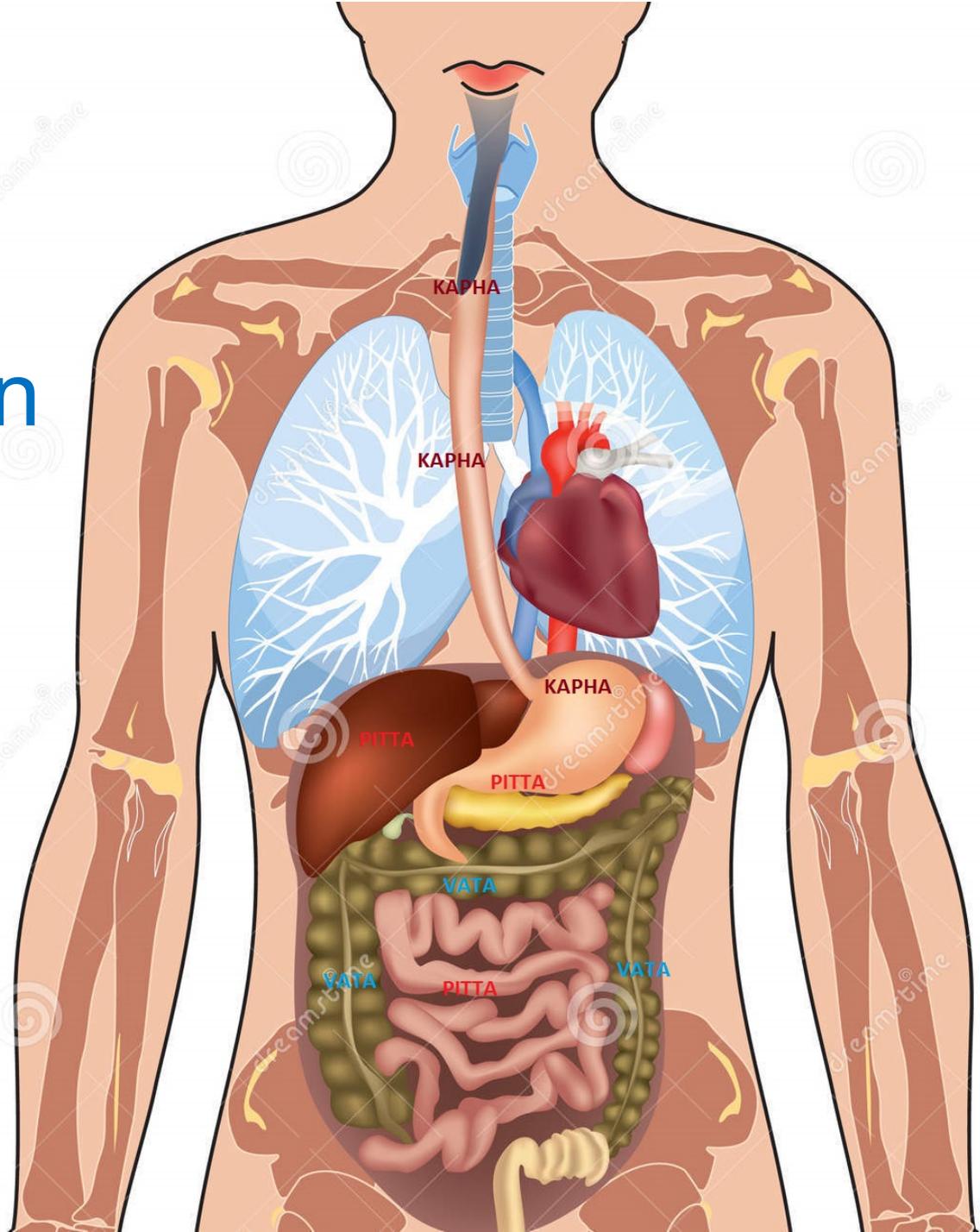
La relación con las *doshas*



Las cualidades de las doshas



Donde
asientan
las
doshas
en el
cuerpo



Los veinte gunas

Los 10 pares de cualidades opuestas



Apariencia física



vata



pitta



kapha

Aspectos de la constitución

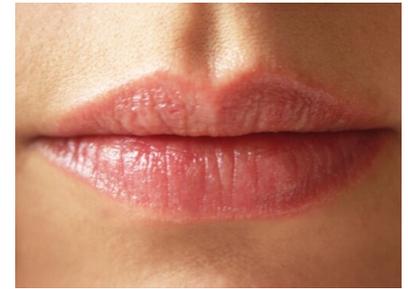
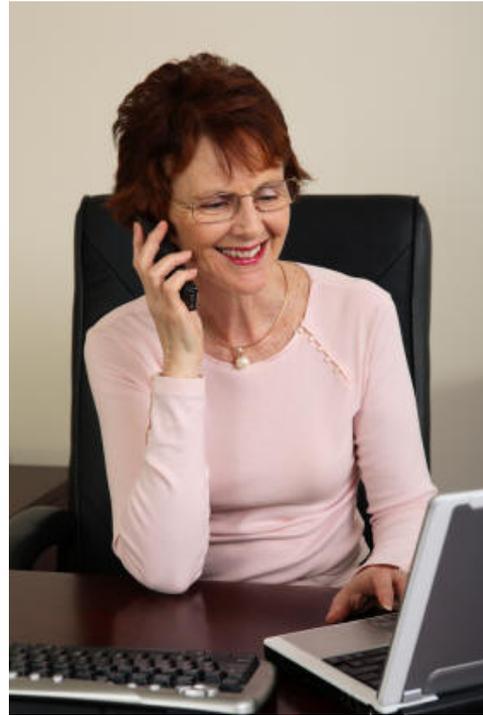
Aspecto de la constitución	VATA	PITTA	KAPHA
Compleción	Delgada	Moderada	Fornida
Peso	Bajo	Moderado	Sobre-peso
Piel	Seca, áspera, fría, morena, oscura.	Suave, grasa, tibia, blanca, rojiza, amarilla.	Gruesa, grasa, fría, pálida, blanca.
Pelo	Negro, seco, rizado.	Suave, graso, rubio, rojizo, canas prematuras.	Grueso, graso, ondulado, oscuro o claro.
Dientes	Protuberantes, grandes y chuecos, encías delgadas.	Tamaño moderado, encías suaves, amarillentos.	Fuertes, blancos.
Ojos	Pequeños, secos, apagados, cafés, negros.	Agudos, penetrantes, verdes, grises, amarillentos.	Grandes, atractivos, azules, pestañas gruesas.
Apetito	Variable, escaso.	Bueno, excesivo, inaguantable.	Lento pero estable.
Sabor	Dulce, agrio, salado.	Dulce, amargo, astringente.	Picante, amargo, astringente.
Sed	Variable	Excesiva	Escasa
Eliminación	Seca, dura, estreñida.	Suave, grasa.	Gruesa, grasa.
Actividad física	Muy activo	Moderado	Letárgico

Vata



- frio
- ligero
- áspero
- móvil
- sútil
- claro
- seco

Pitta



- caliente
- penetrante
- grasoso
- agudo
- liquido
- difuso
- claro

Kapha



- lento
- pesado
- fresco
- denso
- suave
- acetoso
- pegajoso
- nublado
- estático

Los seis sabores

Sabor dulce (*Madhura*):



Sabor ácido (*Amla*):



Sabor salado (*Lavana*):



Sabor picante (*Katu*):



Sabor amargo (*Tikta*):



Diente de León

Sabor astringente (*Kashaya*):



**Corteza de
sangre de Grado**

Sabores Que Rigen Y Equilibran Los Doshas.

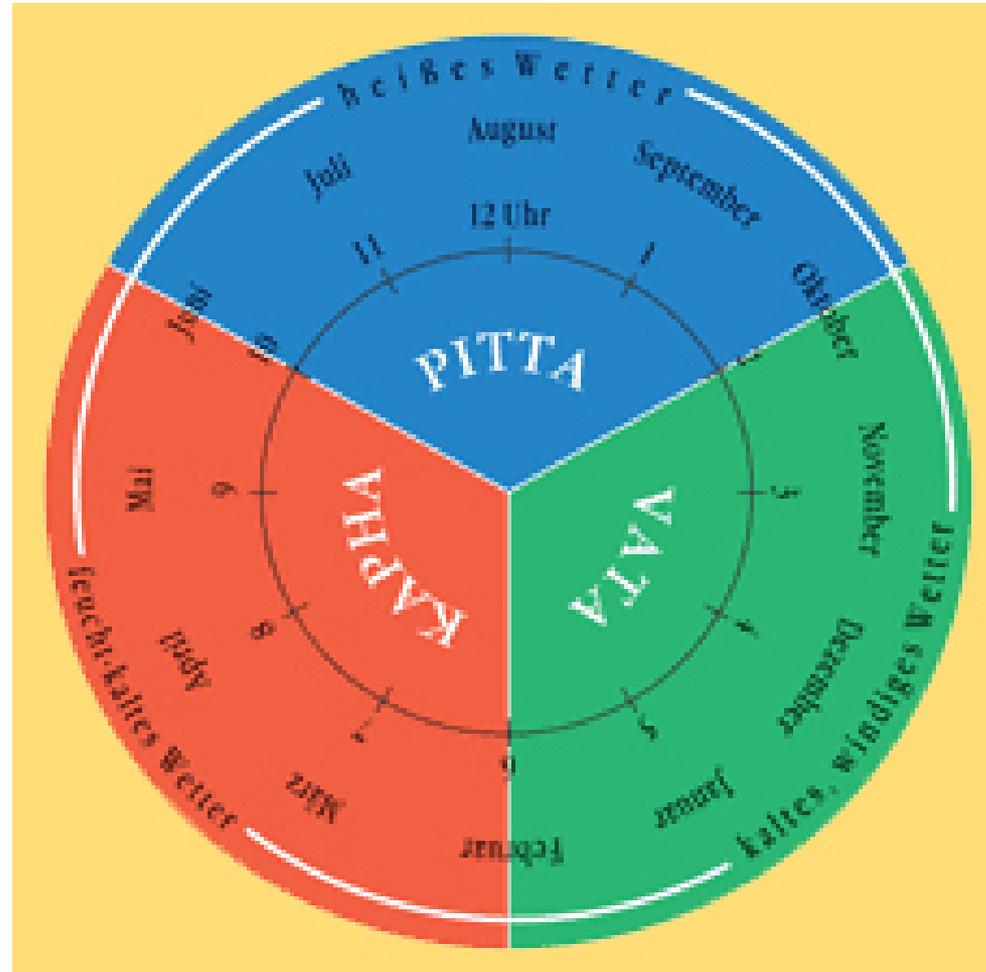


Los sabores ayudan a equilibrar los Doshas. Indicando el mayor uso de uno de los sabores dependiendo que Dosha queremos estimular.

Dulce	Acido	Picante	Salado	Amargo	Astringente
Contiene agua y tierra, es frío y pesado. Ejemplo: azúcar, miel, leche, mantequilla, arroz o el pan de trigo.	Contiene tierra y fuego, caliente y ligero. Ejemplo: limón, el queso, yogurt, el tomate, las uvas o el vinagre.	Contiene aire y fuego, caliente y ligero. Ejemplo están las cebollas, los ajos, chiles, el jengibre o los rábanos.	Contiene agua y fuego, caliente y pesado, y como ejemplo claro está la sal.	Contiene aire y éter, es frío y ligero, y como ejemplo están las endivias, la lechuga, el pepino, la achicoria o las espinacas.	es un sabor que contiene aire y tierra, es frío, pesado y más seco que el dulce, y como ejemplo están las manzanas, las peras, las lentejas, la col o las patatas.

El reloj de Ayurveda

los 24 horas y los 12 meses



Las etapas de la vida



KAPHA

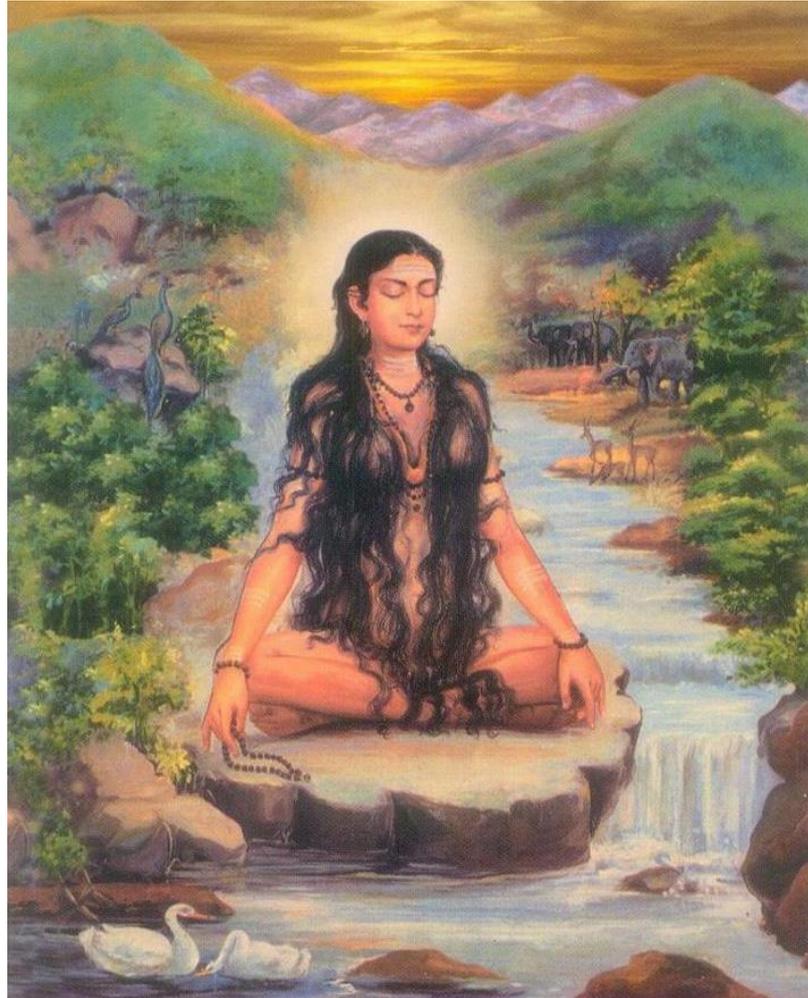


PITTA



VATA

¿Cuál es su meta para su salud?



Restorar equilibrio

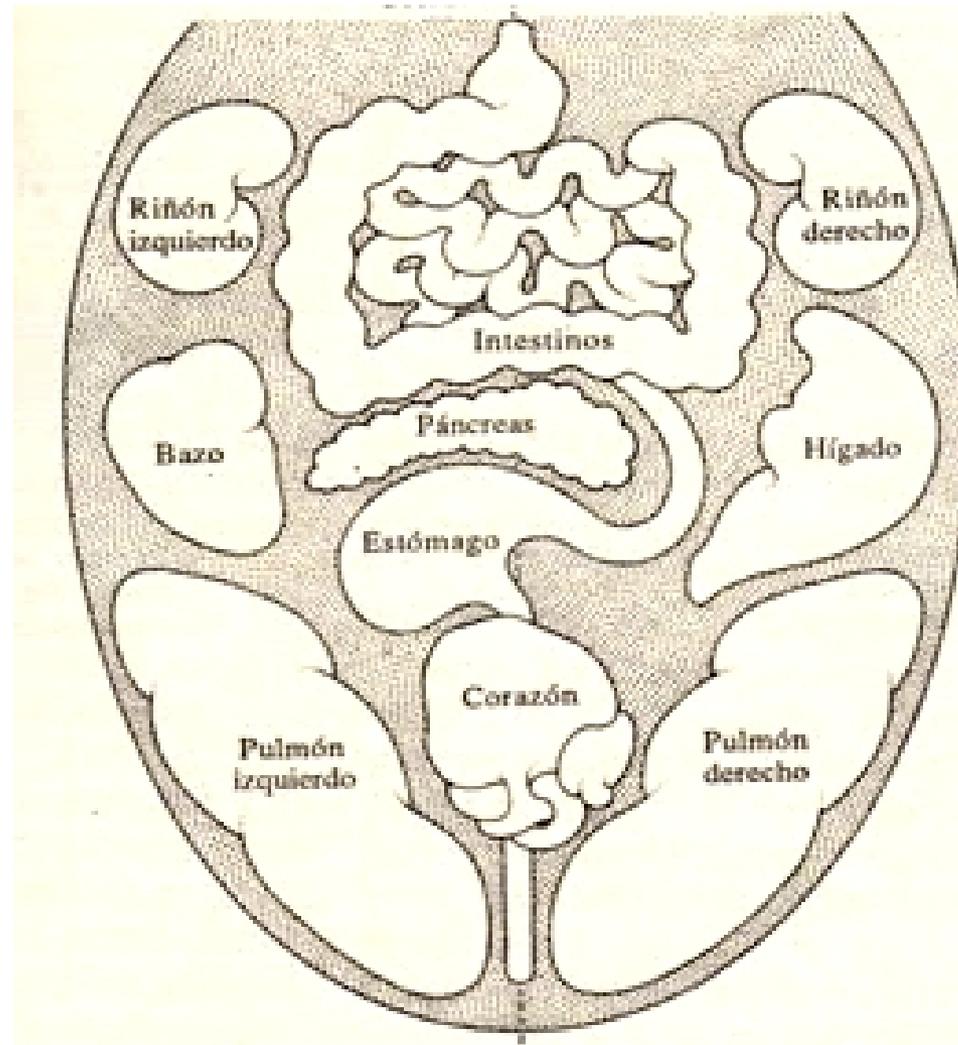
Dieta - *ahara*



Estilo de vida - *vihara*



La lengua y los órganos



El pulso



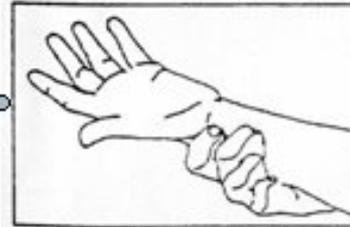
Vataja



Débil, rápido, cambiante, frío, 80-100 pulsaciones por minuto. Se mueve como una serpiente.



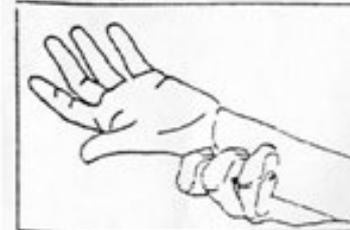
Pittaja



Moderado, nervioso, caliente, regular, 70-80 pulsaciones por minuto, salta como una rana.



Kaphaja



Lento, fuerte, firme, suave, amplio, regular, cálido, 60-70 pulsaciones por minuto, se mueve como un cisne.





Hierbas & especias (*aushadi*) y Tratamientos



AYURVEDA



La ciencia de la vida