



# CONOCE TU DOSHA



@conayurmexico.com



# Entendiendo ayurveda





AYURVEDA es una ciencia holistica

Nos permite saborear una vida sana, larga y plena de bienestar,  
sin desequilibrios físicos Y/o mentales

# ¿ Ayurveda que es?



“Ayus” significa tiempo de vida entre el nacimiento y la muerte

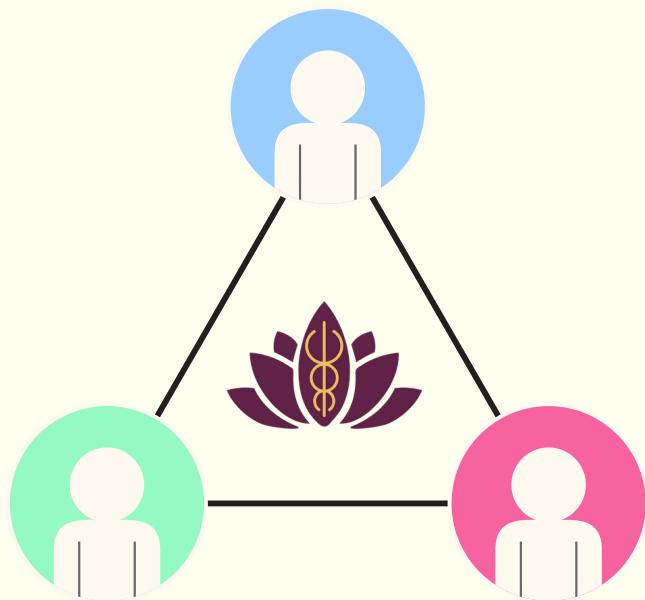
“Veda” significa sabiduría.



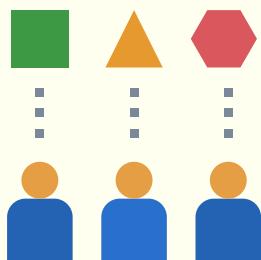
# ¿Por que es importante conocer mi dosha ?



Cualquier persona posee su propia individualidad dentro un espectro de variantes, que determina la constitucion propia de cada persona



Nuestro cuerpo y nuestro espíritu, constituyen un sub-sistema de todo el Cosmos.



La enfermedad es la expresion de una  
disarmonia con el sistema cósmico, no llega  
por casualidad y no esta limitada en el tiempo  
y el espacio



el individuo forma una unidad completa  
inseparable de su medio ambiente social,  
cultural y físico



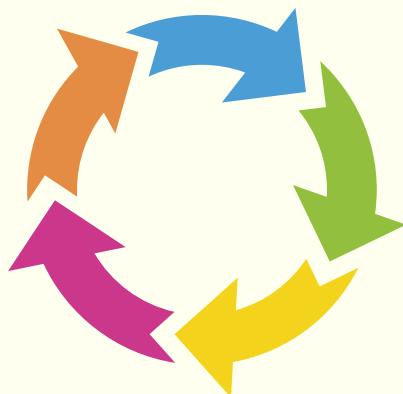


Pero... basta de teoria !!!



Todo inicia con 5 elementos fundamentales que conforman todo lo que existe en el Universo

!!!

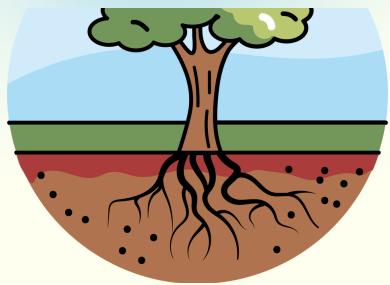


**Éter, Aire, Fuego, Agua, Tierra**

# Los cinco elementos



**Éter** : El elemento del Espacio, presente en los vacíos del cuerpo, como los órganos, intestinos y pulmones.



**Tierra** : El elemento de la Estructura, la estabilidad y la fuerza física.

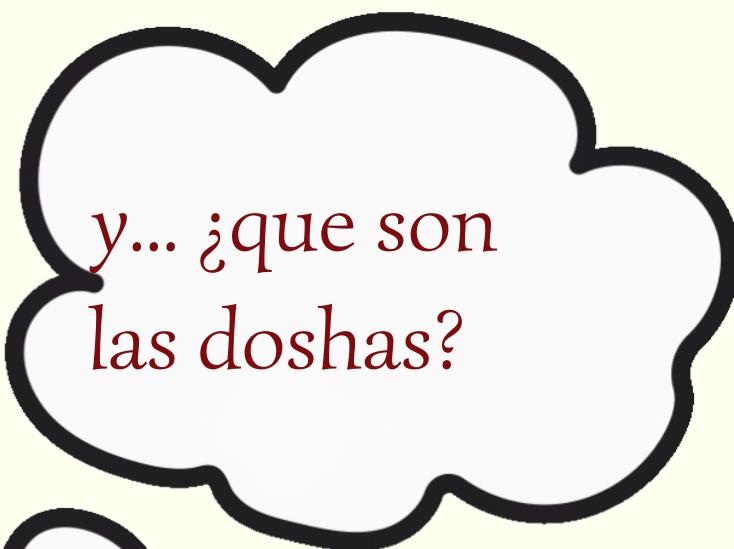


**Fuego** : El elemento que representa el calor, la digestión y la transformación .

**Aire** : El elemento que representa el Movimiento y la energía, como el aire que respiramos.



los elementos ...  
a su vez  
forman las doshas



y... ¿que son  
las doshas?





Hum !!

las *doshas* son energías que se manifiestan a nivel corporal y mental de todo ser vivo .

Habla de las energías propias, de cada sujeto en sus planos físicos, mental y fisiológicos.

La palabra *dosha* , también, hace referencia a la tendencia al desequilibrio.





Existen 3 doshas :



**Eter**  
y  
**Aire**

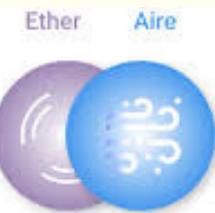
**FUEGO**  
y  
**Agua**

**Tierra**  
y  
**Agua**

**VATA**

**PITTA**

**KAPHA**



VATA

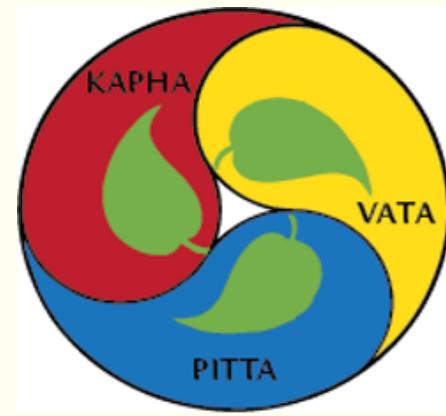


PITTA



KAPHA

# La importancia del equilibrio



En Ayurveda, cada persona está formada por una combinación única de estas *Doshas*, energías fundamentales que influyen en el funcionamiento del cuerpo y de la mente.

Mantener el equilibrio de las *Doshas*, creando armonía entre los elementos del cuerpo/mente.

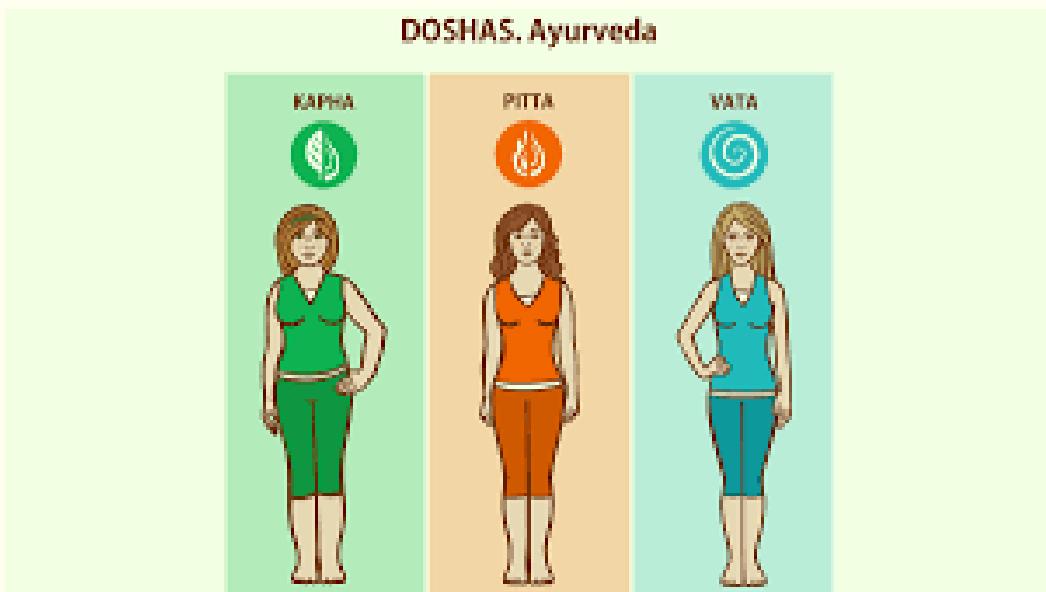
Cuando hay un desequilibrio en las *Doshas*, pueden aparecer enfermedades físicas o mentales. El tratamiento ayurvédico se centra en restablecer este equilibrio a través de prácticas como la dieta, el ejercicio, la meditación y el uso de hierbas medicinales.





Cada *dosha* tiene cualidades y funciones específicas.

Aunque cada persona, tiene las tres *doshas*, **siempre predomina una o dos de ellas** en nuestro cuerpo/ mente



👉 Estas tres formas de energía están presentes, en diferentes grados en cada individuo,

👉 En general una o dos *doshas* predominan y constituyen su propia especificidad y sus particularidades

