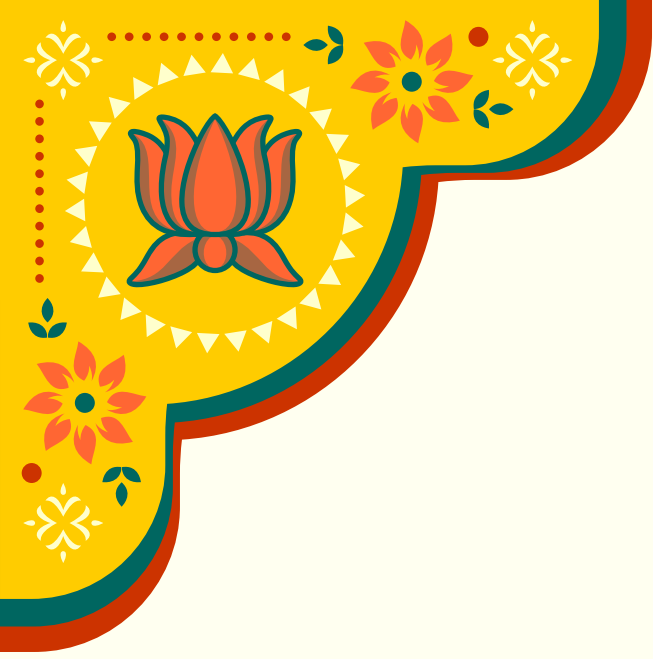




CONOCE TU DOSHA

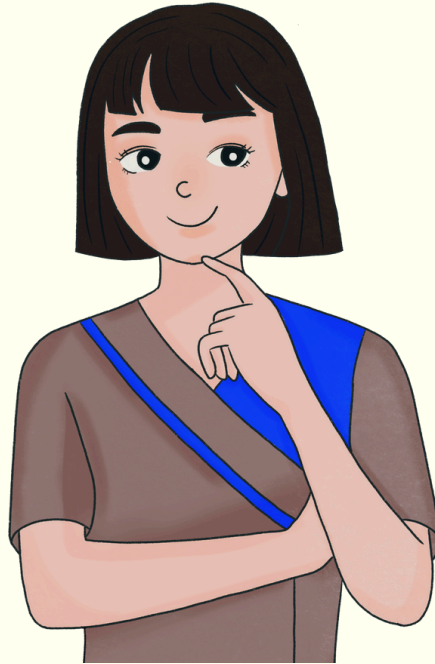


@conayurmexico.com



Entendiendo अपुपरवेदा





AYURVEDA es una ciencia holística

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

¿ Ayurveda que es?



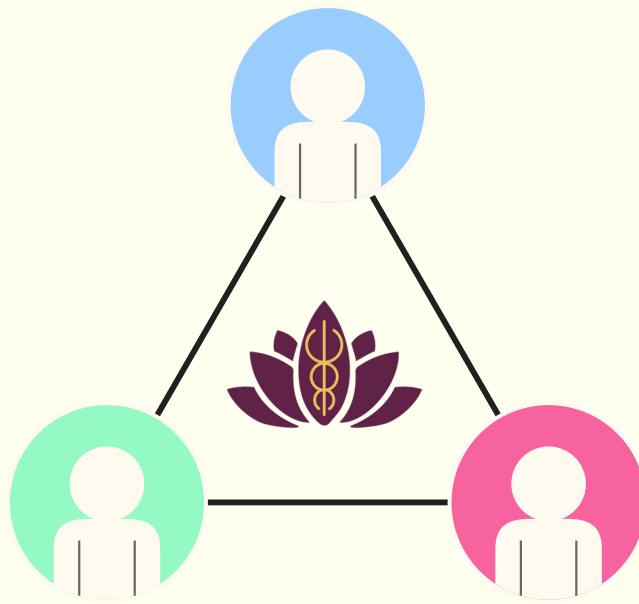
“Ayus” significa tiempo de vida entre el
nacimiento y la muerte
“Veda” significa sabiduría.



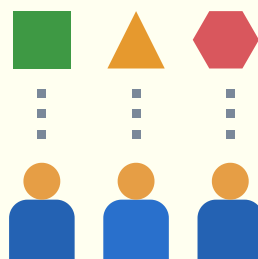
**¿Por que es importante
conocer mi dosha ?**



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

!!!

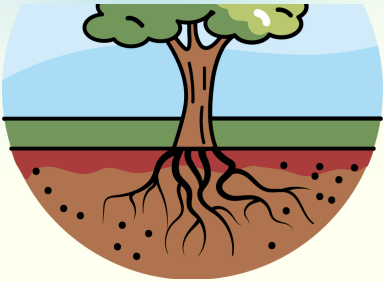


Éter, Aire, Fuego, Agua, Tierra

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.

Agua : El elemento de la hidratación, fluidos del cuerpo y la mente.

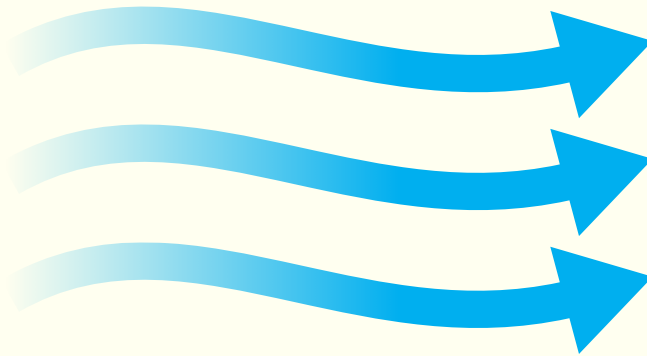


Fuego : El elemento que representa el calor, la digestión y la transformación .

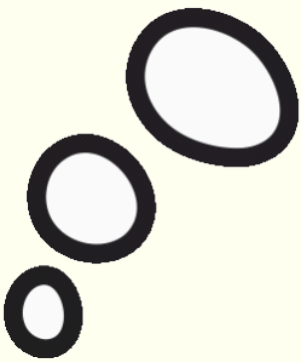
Aire : El elemento que representa el Movimiento y la energía, como el aire que respiramos.



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



El propósito del Ayurveda:

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.

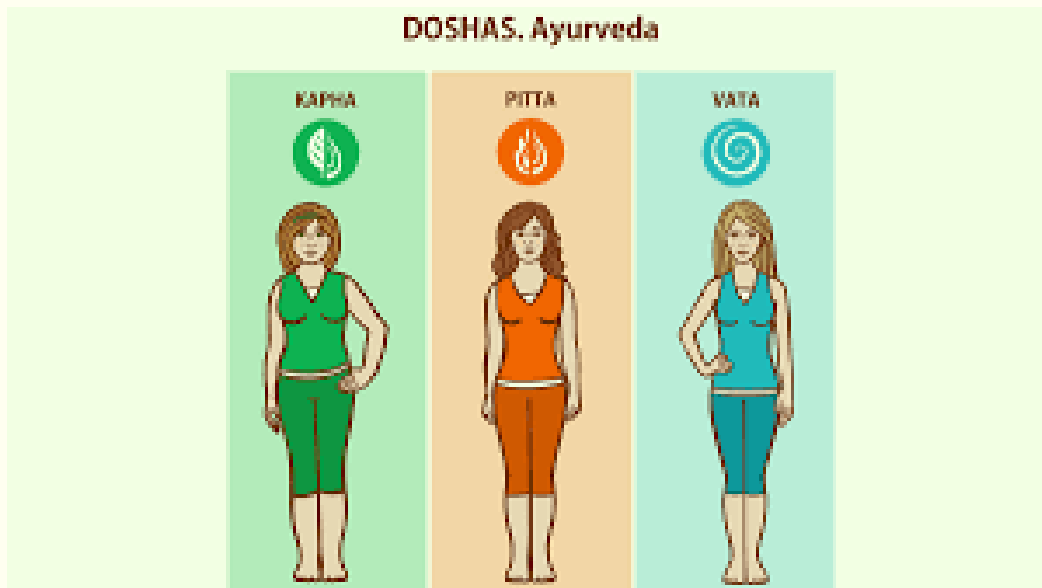
El tratamiento ayurvédico se centra en restablecer este equilibrio a través de prácticas como la dieta, el ejercicio, la meditación y el uso de hierbas medicinales.





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 energia estan presentes, en diferentes grados en cada individuo,



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

