



Jornada dos Doshas

MATERIAL DE APOIO

Revisão Geral - Kapha, Pitta e Vata

Somos um microcosmo da natureza em constante movimento.



☁ ↑ Éter (Espaço)

☄ Ar

🔥 Fogo

💧 Água

🌱 Terra

Éter + Ar = VATA

A Inteligência do Movimento

Fogo + Água = PITTA

A Inteligência da Transformação

Água + Terra = KAPHA

A Inteligência da Estrutura

A Ciência da Vida:

Ayurveda (Ayu = Vida, Veda = Ciência/Sabedoria) entende que a saúde não é a ausência de doença, mas a manutenção harmoniosa da nossa energia vital.



Você possui uma natureza única, mas não é refém dela.



Prakriti

Sua Natureza Original

No momento da sua concepção, uma proporção única dos três doshas foi estabelecida. Essa é a sua "impressão digital energética" e o seu estado de perfeito equilíbrio. Não existe dosha melhor ou pior.



Vikriti

Seu Estado Atual

Ao longo da vida, fatores como estresse, clima, idade e má alimentação alteram suas energias, afastando-o do seu centro. Este é o estado de desequilíbrio momentâneo.

A Chave do Ayurveda

O objetivo nunca é mudar quem você é (Prakriti), mas observar como você está agora (Vikriti) e usar a rotina e o Yoga para retornar ao seu lar interno.

VATA: A inteligência cósmica do movimento e da comunicação.

Essência

Ar + Éter. Vata é o vento interno.
Possui os atributos: leve, frio, seco, áspero, móvel e sutil.

O Corpo Físico

Governa absolutamente todos os movimentos: respiração, batimentos cardíacos, tráfego dos impulsos nervosos e peristaltismo. Estrutura leve, pele mais fria/seca e metabolismo irregular.

A Mente

Regula o fluxo contínuo dos pensamentos, a adaptabilidade e a energia da criatividade.

Espectro de Vata (Sattva ↔ Rajas/Tamas)

Equilibrado

Agravado

💡 Criatividade fluida
🧠 flexibilidade mental
🌀 entusiasmo

😊 alegria de viver
👁️ intuição aguçada
🗨️ comunicação clara

⚠️ Ansiedade
🕒 dificuldade de concluir tarefas
🧘 esgotamento nervoso
🐒 "mente de macaco"
🌙 insônia
❄️ frio constante
💩 constipação

A Farmácia Interna de Vata: O caminho do aterramento



Pilares da Harmonização: O antídoto para o excesso de vento é o aterramento, o calor suave, a nutrição profunda e a regularidade.



Alimentação

Preferir sabores doce, azedo e salgado.
Alimentos quentes, úmidos e oleosos (sopas, mingaus, ghee).
Especiarias suaves (canela, gengibre).
Evitar refeições frias, cruas e jejuns longos.



Prática Física (Asanas)

Transições lentas e longas permanências.
Focar em posturas de aterramento voltadas para o chão e flexões à frente (botão de 'reset' do sistema nervoso).
Fortalecimento suave sem esgotar.



Práticas Sutis

Nadi Shodhana (Respiração Alternada),
Ujjayi suave e respiração abdominal.
Meditação com foco unidirecionado (Dharana) para acalmar a mente dispersa.

Mensagem Final

Que suas raízes toquem a terra com tanta firmeza que sua mente possa dançar livremente no céu.

PITTA: A inteligência vital da digestão e da transformação.

Essência

Fogo + Água. Pitta é o calor transformador. Seus atributos são: quente, agudo, leve, levemente oleoso e penetrante.

O Corpo Físico

Rege o metabolismo celular, a digestão, o sistema endócrino e a temperatura corporal. Musculatura moderada, pele quente, fome intensa e digestão rápida.

A Mente

Responsável pelo discernimento mental, intelecto lógico e a capacidade de digestão das emoções.

Espectro de Pitta (Sattva ↔ Rajas/Tamas)

Equilibrado

Agravado

☀️ Inteligência brilhante, foco
🧠 inabalável, coragem, liderança
❤️ natural, visão clara e paixão
🔥 pela vida.

Raiva, irritabilidade, impaciência,
perfeccionismo tóxico.
Inflamações corporais, acidez
gástrica extrema, suor excessivo.

A Farmácia Interna de Pitta: O caminho do frescor e da entrega.



Pilares da Harmonização: O antídoto para a intensidade, calor e esforço é o frescor, a moderação, a entrega e a pausa relaxante.



Alimentação

Preferir sabores doce, amargo e adstringente. Alimentos frescos e refrescantes (sucos verdes, folhas, água de coco). Evitar pimentas, frituras, álcool e excesso de acidez.



Prática Física (Asanas)

Práticas não-competitivas (Hatha suave, Yin Yoga).
Buscar um ritmo moderado, cultivando a rendição e não a performance.
Evitar horários de sol a pino.



Práticas Sutis

Respirações refrescantes. Praticar o desapego do controle e da perfeição. O tapete de Asseiva deve ser um refúgio, não uma tarefa a ser cumprida com exigência.

Mensagem Final

*Deixe a água da aceitação apagar as
chamas do controle. Sua força mora na
sua capacidade de relaxar.*

KAPHA: A inteligência biológica da estrutura e do afeto



Essência

Terra + Água

Kapha é a argila que dá forma e coesão.

Atributos: pesado, lento, frio, oleoso, denso e estável.

O Corpo Físico

Governa a formação dos tecidos corporais, a lubrificação das articulações e a imunidade profunda (Ojas).

Estrutura óssea sólida, força duradoura, pele macia e metabolismo lento.

A Mente

Traz profunda estabilidade emocional, memória de longo prazo e a capacidade vital de nutrir relações.

Espectro de Kapha (Sattva ↔ Rajas/Tamas)



Equilibrado

Amorabilidade, serenidade, paciência, lealdade inabalável, imunidade forte, mente pacífica e tolerante.

Agravado

Letargia, inércia, procrastinação, depressão melancólica, ganho de peso, excesso de muco (congestão) e apego excessivo ao passado.



A Farmácia Interna de Kapha: O caminho do dinamismo

Pilares da Harmonização: O antídoto para a estagnação e letargia é o calor, o movimento vigoroso, a leveza e a quebra de rotinas de conforto.



Alimentação

Preferir sabores picante, amargo e adstringente. Comida quente, leve e seca. Abusar de especiarias que aquecem. Reduzir laticínios mucogênicos, doces e refeições pesadas.



Prática Física (Asanas)

Vinyasa fluido, Saudações ao Sol vigorosas. Posturas em pé (Guerreiros), torções profundas para desintoxicar e aberturas de peito para liberar a estagnação emocional.



Práticas Sutis

Pranayamas ativadores como Kapalabhati e Bhastrika (respiração do fole). Surya Bhedana (respiração solar). Meditação focada em Vairagya (desapego e fluidez).

Permita que o calor da sua própria ação derreta a inércia. Você foi feito para fluir como um rio vivo.



A Matriz Tridosha: O Mapa Comparativo



	VATA (Ar + Éter)	PITTA (Fogo + Água)	KAPHA (Terra + Água)
Função Principal	 Movimento & Comunicação	Digestão & Metabolismo 	Estrutura & Coesão 
Atributos (Gunas)	Frio, Seco, Leve, Móvel 	 Quente, Agudo, Úmido, Penetrante	Frio, Pesado, Oleoso, Lento 
Sinais de Agravamento	 Ansiedade, Secura, Insônia	Raiva, Inflamação, Acidez	Letargia, Muco, Apego
Antídoto Principal	Aterramento, Nutrição, Calor Suave	Frescor, Moderação, Relaxamento 	Estímulo, Movimento, Calor Intenso





A Regra de Ouro: A Cura pelos Opostos

O Princípio Maior: “Semelhante aumenta semelhante, o oposto reduz.”
O Ayurveda não trata a doença, trata o doente.



Sinto Frio, Secura
e Agitação



Calor, Óleo e Aterramento



Sinto Calor,
Queimação e Raiva



Frescor, Sombras e
Rendição



Sinto Peso, Estagnação
e Letargia



Movimento, Tempero
Picante e Leveza

Ação: Você é o alquimista do seu próprio corpo. Use o Yoga e a alimentação para fornecer exatamente o atributo que lhe falta no momento.



Honre o Seu Jardim Interno

O conhecimento dos Doshas não existe para te aprisionar em caixas, mas para te dar ferramentas de auto-observação.

Na escola Asseiva, acreditamos que o Yoga não é uma performance, mas a arte de ouvir o próprio corpo. Quando você aprende a ler seus próprios ventos, fogos e águas, o tapete de Yoga deixa de ser apenas um exercício e se torna a sua Farmácia Interna e o seu refúgio de paz.

Observe-se sem julgamento. Cuide-se com autocompaixão.

Nos vemos na Asseiva! Namastê.