

www.minervatejero.com



MINERVA TEJERO ARDINES

Descubre tu constitución según la Ayurveda.

Una guía rápida para empezar a conocer tu verdadera naturaleza.



¡Namaste!

Mi nombre es Minerva Tejero, soy Terapeuta Ayurveda además de Maestra de Yoga, Instructora de Mindfulness y Coach, especialista desde hace trece años, acompañando a personas en sus procesos de aprendizaje y autodescubrimiento a través del cuerpo, la mente y las emociones.

En mi andadura por el camino de la Ayurveda desde hace ya seis años he ido descubriendo, a través de mi propia experiencia personal, como mi cuerpo ha sanado y resuelto conflictos físicos gracias a la sabiduría de esta disciplina milenaria.

La forma en que vivimos actualmente, el estrés desmedido, las jornadas de trabajo interminables, las múltiples responsabilidades que llevamos a cabo, nos dificultan en gran medida conocer cuál es nuestra verdadera naturaleza, cómo somos realmente y qué es lo que necesitamos para sentirnos bien. En el día a día nos perdemos en una vorágine que nos termina alejando tanto de quienes somos en realidad que en esa contradicción acabamos alimentándonos de cualquier manera y llevando a cabo hábitos que no nos ayudan en un buen mantenimiento de nuestra salud.

La visión preventiva en el mantenimiento de la salud, es el principal activo de la Ayurveda, y comprobarás que es mucho lo que puedes hacer por mantenerte con buena salud una vez que te empieces a conocer un poco mejor. Conociendo cuál es tu verdadera naturaleza y lo que tu organismo, mente y espíritu necesitan para expresarse en equilibrio y sentirte bien, observarás que el Ayurveda es un camino sencillo para alcanzar tu bienestar.

La Ayurveda nos dice: *"Venimos al mundo con un ideal de combinación armónica y equilibrada con la que opera la energía dentro de nosotros, en ese equilibrio ideal estamos en plenitud, bienestar y máximo potencial (nuestra esencia). Alcanzar de nuevo este estado es lo que se convierte en nuestro proyecto de búsqueda durante toda nuestra vida."*

Es por todo ello por lo que, a través de esta guía, quiero compartirte unos recursos básicos que te puedan dar las pistas que necesitas para comenzar a aplicar los cambios que requiere tu constitución y experimentar sus beneficios tanto como yo.



El Pakriti o Constitución Ayurveda

¿Qué es mi "Pakriti" o Constitución Ayurveda?

El "pakriti" o Constitución Ayurveda se refiere a la proporción de cada "dosha" en la que se reparte la energía en cada uno de nosotros. Según la Ayurveda, la energía se divide en cinco grandes elementos o cinco estados de esta (éter, aire, fuego, agua y tierra). Estos elementos, del estado más "etérico" al más denso se unen por pares formando las tres principales doshas dentro de todos los seres vivos: Vata (éter y aire, responsable del movimiento), Pitta (fuego y agua, responsable de la transformación), Kapha (agua y tierra, responsable de la construcción). Estos tres grandes estados energéticos se distribuyen dentro de cada uno de nosotros definiendo nuestra seña de identidad (nuestra esencia, nuestro carácter innato) y la constitución física necesaria para que nuestra identidad se exprese.

Las tres doshas habitan en todo ser en diferente proporción y conforman nuestro Pakriti. Y aunque una dosha, siendo predominante, puede mantenerse en equilibrio, en la mayoría de los casos es la responsable de nuestros desórdenes. A lo largo de nuestra vida podemos experimentar desequilibrios por alteraciones en cualquiera de las tres ya que las tres habitan en nuestro organismo y son las responsables de todo su funcionamiento.

En mi canal de You Tube ("Vital y Natural") encontrarás tres vídeos en los que explico más ampliamente todo ello.

¿Para qué me sirve conocer mi constitución?

Conociendo tu constitución, quien eres en realidad, cuál es tu naturaleza te será más fácil cuidarte como realmente necesitas y mantener los hábitos adecuados para estar naturalmente en equilibrio, con un buen nivel de energía, salud y vitalidad.

¿Qué necesito saber antes de comenzar?

Antes de nada, te invito a tomarte este cuestionario con actitud relajada, como un ejercicio de autoconocimiento y exploración. No hay respuestas correctas o incorrectas, únicamente se trata de conocerte un poco mejor y descubrir cuál es la constitución que más se acerca a tu propia naturaleza.

Es posible que te surjan dudas sobre algunas de las características y que te resulte difícil identificarte con una al 100% porque no siempre nos vemos de la misma manera ni actuamos de la misma forma, así que si lo necesitas, pregunta a las personas de tu entorno cercano, a aquellas que te conocen bien. Puede resultar una experiencia muy interesante



conocer su punto de vista, como nos ven los demás y lo que transmitimos. A veces resulta sorprendente como difiere lo que creemos que somos de cómo nos ven los demás y puede serte de gran ayuda.

Para responder a algunas de las características tal vez necesites también un espejo y así poder reconocer bien los principales rasgos de tu fisonomía. Son aspectos de nuestro físico que a veces no conocemos del todo bien. Estamos tan acostumbrados a “vernors” que realmente no nos “miramos”. Los rasgos físicos de nuestra constitución son parte importante de nuestra seña de identidad, la huella que han dejado nuestros ancestros, nuestra genética, nuestras experiencias, nuestra alimentación y todo aquello que hemos ido integrando con el tiempo. Todos ellos definen nuestro físico único, aquel que nos convierte en los más aptos para expresar nuestro auténtico ser y llevar a cabo nuestra experiencia única.

Como completar el Cuestionario

El Cuestionario que vas a completar es una primera aproximación a tu “dosha” predominante y te dará pistas generales acerca de cuál es tu Pakriti para que puedas comenzar a cuidarte desde la perspectiva Ayurveda.

Cuando leas cada una de las características del cuestionario observarás que cada una de ellas tiene tres matices diferenciados:

- V (si es una característica más propiamente de tendencia Vata).
- P (si es una característica más propiamente de tendencia Pitta).
- K (si es una característica más propiamente de tendencia Kapha).

Elige con un círculo o un tick aquella de las tres con la que más te identifiques y mejor te representa. Para hacer la valoración considera si ha sido mayormente así a lo largo de tu vida. Puede que hayas experimentado cambios, desequilibrios o aprendizajes que ocultan tu verdadera naturaleza. Valora las características en función de lo que sea más representativo en ti.

Al finalizar el cuestionario cuenta el número de cada una de las características V, P o K que has seleccionado y coloca la puntuación en la cuadrícula posterior de puntuación. Dividiendo la puntuación de cada una entre la suma total (45) obtendrás el porcentaje de cada dosha. Recuerda que es un dato aproximado.

¿Lo tienes? Coge lápiz y papel... ¡Comenzamos!



Cuestionario de Doshas

CARACTERÍSTICAS PERSONALES	
Mi estructura corporal es delgada, muy alta o muy baja, pierdo peso con facilidad	V
Mi estructura corporal es mediana, con buena musculatura, puedo perder o ganar peso con facilidad	P
Mi estructura corporal es fuerte, grande, bien desarrollada, gano peso con facilidad	K
Mi piel seca, áspera, fría y rugosa especialmente en invierno	V
Mi piel es suave, cálida, clara, con algunas pecas, lunares o erupciones y se me irrita con el calor	P
Mi piel es fresca, húmeda, grasa, de poros dilatados, gruesa	K
Mis uñas son secas, pequeñas, ásperas, frágiles, con grietas y de color oscuro	V
Mis uñas son medianas, blandas, suaves, rosadas	P
Mis uñas son anchas, gruesas, aceitosas, blancas	K
Mi cabello es seco, oscuro, escaso	V
Mi cabello es suave, castaño o rojizo, canoso o con calvicie, ondulado	P
Mi cabello es fuerte, rizado, graso, abundante	K
Mis ojos son pequeños, marrones, oscuros con cejas y pestañas escasas	V
Mis ojos son medianos, verdosos o avellana, penetrantes con pestañas y cejas regulares	P
Mis ojos son grandes, claros, abiertos con pestañas y cejas gruesas	K
Si de mi depende, mis hábitos de alimentación y descanso son irregulares	V
Saltarme una comida o no tomarla a su hora me provoca malestar	P
Mi apetito es regular y moderado, si tengo hambre mi cuerpo físicamente lo tolera bien.	K
Tiendo a tener gases y estreñimiento	V
El intestino me funciona con gran regularidad	P
Soy de digestión lenta y siento pesadez después de las comidas	K
Me cuesta conciliar el sueño o dormir de un tirón toda la noche	V
Mi sueño es profundo y me siento bien al despertar	P
Tengo un sueño muy profundo y pesado, necesito dormir como mínimo 8 horas	K
Capto los conceptos muy fácilmente pero olvido con facilidad	V
Capto nuevos conceptos fácilmente y me concentro con facilidad	P
Me cuesta aprender conceptos nuevos pero tengo una excelente retentiva y buena memoria	K
Prefiero el clima cálido, no tolero bien el frío	V
Me gusta más el clima frío del invierno, no me sienta bien el calor ni la humedad	P
La humedad no me va nada bien.	K
Cambio de humor con facilidad y tengo naturaleza emotiva	V
Aunque no siempre lo demuestro me enfado con facilidad	P
Tengo un temperamento sereno, no me suelo enfadar pero cuando lo hago puedo guardar rencor	K
Mis opiniones pueden variar fácilmente	V
Mis opiniones son sólidas, difícilmente cambio de opinión	P
Mis opiniones son muy razonadas pero puedo cambiar de opinión si me lo argumentan con solidez	K
Soy entusiasta y vivaz por naturaleza, me gusta la espontaneidad	V
Me gusta planificar minuciosamente mis actividades	P
Me gusta planificar, pero no impongo mis planes	K
Me entra ansiedad, miedo o preocupación ante situaciones estresantes	V
Me impaciento fácilmente y me enfado con bastante facilidad, aunque se me pasa enseguida	P
Soy una persona serena, dulce, afectuosa y mantengo la calma en situaciones de estrés	K
Mi mente es muy activa, a veces inquieta, pero también muy imaginativa	V
Mi estado de ánimo es bastante estable, sólo cuando me enfado puedo alterarme mucho	P
Soy de naturaleza tranquila y mi carácter es estable	K



Resultados e Interpretación

¿Ya lo tienes?

Ahora coloca a continuación el número total de cada una de ellas y divide cada puntuación entre 45 para determinar el porcentaje:

	PUNTUACIÓN	%
VATA (V)		
PITTA (P)		
KAPHA (K)		

ÚNICA CONSTITUCIÓN

Si claramente has obtenido la mayor puntuación en un solo dosha significa que tienes definida una única constitución y que en general, en el caso de sufrir desórdenes en tu organismo y desequilibrios internos tendrán que ver con tu tendencia predominante hacia ese dosha (Vata, Pitta o Kapha).

DOBLE CONSTITUCIÓN

Es posible que tengas una tendencia hacia dos doshas predominantes, en ocasiones nuestros comportamientos son más tendentes a una dosha mientras que nuestra fisonomía tiende hacia otra. En ese caso observa si tienes dos puntuaciones que estén muy próximas o que destacan en puntuación muy por encima de una tercera. En ese caso tu constitución sería VP, VK, PV, PK o KV, KP.

CONSTITUCIÓN TRIDOSHA

Si las tres doshas te salen con una puntuación similar, homogénea, repartida prácticamente por igual entre las tres doshas, entonces tendrías una constitución tridosha (VPK).



Recomendaciones según tu constitución

Te estarás preguntando por dónde empezar y qué hacer una vez que conoces tu constitución. A continuación, te detallo algunas pautas para que puedas empezar a cuidarte como necesita tu propia naturaleza:

Si tu tendencia predominante es hacia Vata

La tendencia constitucional Vata implica una energía de "aire" así que observa como es el aire y obtendrás pistas acerca de cómo se mueve esa energía dentro de ti. Aquí te dejo algunas sugerencias que irán bien para mantenerte en equilibrio:

- ❖ Necesitas una alimentación nutritiva, platos calientes y untuosos con sabores dulces naturalmente, ácidos y salados.
- ❖ Regulariza tu rutina diaria (sueño, comidas, ejercicio moderado, etc.).
- ❖ Evita pasar hambre o sed, come a tus horas y en cantidad suficiente.
- ❖ Reduce alcohol, tabaco o sustancias y bebidas estimulantes.
- ❖ Realiza actividad física suave y evita el ejercicio extenuante.
- ❖ Descansa y duerme todo lo que necesites.
- ❖ Hidrátate a menudo por dentro y por fuera.
- ❖ Medita diariamente y busca tus espacios para el silencio.

Conecta con las energías que te complementan, el agua, el calor, la tierra. Evita el exceso de atributos de aire que ya habitan en ti para encontrar el equilibrio.





Si tu tendencia predominante es hacia Pitta

La tendencia constitucional Pitta implica una energía principalmente de "fuego", en tu caso observa como es la energía del fuego y obtendrás pistas acerca de cómo se mueve dentro de ti. Aquí te dejo algunas sugerencias que irán bien para mantenerte en equilibrio:

- ❖ Necesitas una alimentación fresca y platos templados, que sean moderadamente consistentes con sabores dulces naturalmente, amargos y astringentes.
- ❖ Come moderadamente y a la misma hora todos los días, haciendo la comida más fuerte al mediodía.
- ❖ Evita los picantes, la ingesta de alcohol, tabaco o sustancias y bebidas estimulantes.
- ❖ Realiza actividad física moderada, las actividades de agua como la natación te irán muy bien.
- ❖ Trabaja con la temperatura adecuada evitando fuentes de calor.
- ❖ Permanece en contacto con la naturaleza todo lo que puedas.
- ❖ Dedica algún tiempo diariamente al ocio y el disfrute.
- ❖ Medita diariamente, te será muy útil para recobrar la calma interior y el equilibrio.

Conecta con las energías que te complementan, la tierra, el aire. Relaciónate con estos elementos a través de actividades que te aporten solidez, fluidez y calma. Evita incorporar a tu vida exceso de atributos de fuego para contrarrestarlo y encontrar el equilibrio.





Si tu tendencia predominante es hacia Kapha

La tendencia constitucional Kapha, entonces la energía que principalmente te habita es "agua", en tu caso observa como es la energía del agua y obtendrás pistas acerca de cómo se mueve dentro de ti. Aquí te dejo algunas sugerencias que irán bien para mantenerte en equilibrio:

- ❖ Necesitas alimentos cálidos y a la vez ligeros y secos, con sabores algo picantes, amargos y astringentes.
- ❖ Mantén actividad regular a todas horas y a cualquier edad.
- ❖ Controla tu peso, comer en exceso y sobre todo evita los azúcares.
- ❖ Toma bebidas calientes a lo largo del día con moderación, evita el exceso de líquidos.
- ❖ Incorpora variación en tu vida cotidiana, actividades retadoras y experiencias nuevas.
- ❖ Practica regularmente una actividad física intensa, aeróbica y dinámica, dispones de una gran fortaleza para ello.
- ❖ Evita el descanso excesivo, el estilo de vida sedentario, el aburrimiento y la lentitud.
- ❖ Medita diariamente, pues te permitirá descubrir la conciencia que subyace en ti.

Conecta con las energías que te complementan, el fuego, el aire. Relaciónate con estos elementos a través de actividades que te aporten calidez, estímulo, motivación. No te viene bien incorporar a tu vida exceso de atributos de agua, te vendrá mejor incorporar los atributos de los otros elementos para contrarrestar y encontrar el equilibrio.





¿Qué te ha parecido esta guía?

Con toda humildad, espero que esta guía te haya resultado una aportación útil para conocerte un poco más y empezar a cuidarte desde la perspectiva Ayurveda. Como te comentaba al inicio, conocer tu constitución Ayurveda es algo muy valioso ya que te da un punto de referencia a partir del cuál empezar a conocerte mejor y comprender mejor como funciona tu metabolismo en función de tu dosha predominante.

Has de tener en cuenta que, aún siendo una guía muy completa, la Ayurveda es una metodología holística muy amplia, que recoge múltiples factores que afectan a una persona, para elaborar un tratamiento y así poder acompañarla a reestablecer su equilibrio. En mis consultas de Orientación Ayurveda mantengo una entrevista exhaustiva con la persona, le realizo cuestionarios más extensos y detallados además de determinadas pruebas físicas que me permiten explorar en profundidad su situación particular, circunstancias personales, sintomatología concreta, etc. Todo ello, me ayuda a comprender de forma más específica donde su “fuerza vital se ha desviado”, definir con mayor exactitud donde está su desequilibrio y acompañarle a encontrar de nuevo el camino de su esencia verdadera. A pesar de ello, confío en que con esta guía tengas un apoyo para empezar a transitar este camino y si necesitas más información puedes contactarme [aquí](#).

Si ya me estás empezando a conocer, sabrás que me encantará saber de ti, de tu experiencia con esta guía y que me hagas llegar tus impresiones. Para ello puedes escribirme en las diferentes redes de Facebook, Instagram o YouTube.

Además, si te ha gustado esta guía y quieres profundizar un poco más te invito a que visites mi página web, en ella en encontrarás recursos gratuitos como el e-book “**11 Claves para incorporar la Ayurveda en tu vida diaria**” y artículos sobre Ayurveda, Yoga, Meditación y por supuesto Autodesarrollo personal, para seguir acompañándote hacia una vida llena de salud, energía y vitalidad... ¡de la forma más natural!

Nos vemos pronto. ¡Namaste!

Fotografía e imágenes: Minerva Tejero Ardines