



Subdoshorna

VATA

Vata hör ihop med nervsystemet och når därför ut i alla delar av kroppen. Vatas fem subdoshor har sin speciella lokalisering och funktion. Traditionellt benämns dessa inom Ayurveda som "kroppens vindar" eller som impulser som färdas längs nervbanor, muskler, blodkärl och överallt där det finns rörelser.

PRANA VATA: Förekommer i hjärnan, huvudet och i bröstet

UDANA VATA: Förekommer i strupe och lungor

SAMANA VATA: Förekommer i mage och i tarmar

APANA VATA: Förekommer i grovtarm och i nedre buken/underlivet

VYANA VATA: Förekommer i hela kroppen via nervsystemet och i cirkulationen

PITTA

Pitta styr ämnesomsättningen och förknippas ned både kroppsvärme och matsmältningen i allmänhet. Skarp syn och skarpt intellekt är typiska Pitta-egenskaper.

PACHAKA PITTA: Förekommer i mage och tarm

RANJAKA PITTA: Förekommer i blodet (röda blodkroppar), lever och mjälte

SADHAKA PITTA: Förekommer i hjärtat

ALOHAKA PITTA: Förekommer i ögonen och förmåga att värdera våra sinnesintryck.

BHRAJAKA PITTA: Förekommer i huden

KAPHA

Kaphas tema är struktur och fuktighet. Dessa subdoshor ser till att vävnader och leder hålls i god form och har rätt fuktighet och smidighet. De fuktiga sinnena smak, och lukt styrs också av Kapha till viss del.

KLEDAKA KAPHA: Förekommer i magen

AVALAMBAKA KAPHA: Förekommer i hjärtat, bröstet och nedre delen av ryggen

BHODAKA KAPHA: Förekommer i munhålan, saliven och på tungan

TARPAKA KAPHA: Förekommer i bihålor, huvud och i ryggmärg

SHLESHAKA KAPHA: Förekommer i leder