BIBLIOTECA DEL MOVIMIENTO

Cuaderno 04

Escucha tu naturaleza

AYURVEDA · YOGA · AUTOCUIDADO

Un cuaderno inspirado en el Ayurveda para observar tu estado presente y explorar prácticas de autocuidado.

MAURICIO AGUILERA

Una invitación a observar

El Ayurveda es un sistema tradicional de conocimiento originado en la India. Este cuaderno toma sus conceptos como un lenguaje de observación, no como una prueba diagnóstica ni como sustituto de atención sanitaria. Tu experiencia cambia con el descanso, el entorno, la alimentación, el movimiento y la etapa de vida.

Durante siete días, observa sin juzgar. Pregúntate: ¿qué cualidades están presentes hoy?, ¿qué necesita mi práctica?, ¿qué puedo modificar con amabilidad?

Antes de empezar

Fecha: _____ Lugar: _____

¿Cómo describirías tu energía al despertar?

¿Qué esperas cultivar al explorar este cuaderno?

01 Las Mahāguṇas

En la filosofía Sāṃkhya y en tradiciones del yoga, las tres guṇas describen tendencias de la naturaleza y la experiencia: sattva (claridad y equilibrio), rajas (actividad y dinamismo) y tamas (inercia, densidad o estabilidad). No son tres tipos de personalidad ni estados clínicos.

Cualidad	Cómo puede sentirse	Pregunta de exploración
Sattva	Claridad, atención, serenidad	¿Qué me ayuda a estar presente?
Rajas	Impulso, inquietud, acción	¿Mi actividad tiene dirección o me dispersa?
Tamas	Pesadez, pausa, quietud	¿Necesito descanso o una activación suave?

Las tres pueden coexistir. El propósito no es eliminar ninguna, sino reconocer cómo se manifiestan en el contexto de tu vida.

Registro de hoy

¿Qué cualidad noto más en mi cuerpo? ¿Y en mi atención?

02 Los veinte guṇas: diez pares

En Ayurveda, guṇa también nombra atributos observables, distintos de las tres Mahāguṇas filosóficas. Estos pares funcionan como un vocabulario de contrastes; no son escalas médicas validadas. Las transliteraciones y traducciones varían entre escuelas.

Cualidad A	Cualidad B
Guru · pesado	Laghu · ligero
Manda · lento / tenue	Tīkṣṇa · agudo / intenso
Śīta · frío	Uṣṇa · caliente
Snigdha · untuoso	Rūkṣa · seco
Ślakṣṇa · liso	Khara · áspero
Sāndra · denso	Drava · líquido
Mṛdu · blando	Kaṭhina · duro
Sthira · estable	Cala · móvil
Sthūla · grueso / manifiesto	Sūkṣma · sutil
Picchila · pegajoso	Viśada · claro / no pegajoso

Ejercicio: elige dos pares y escribe cómo aparecen en tu día, sin convertirlos en un juicio sobre tu salud.

03 Vāta, Pitta y Kapha

Los tres doṣas son categorías funcionales del Ayurveda clásico, no órganos, hormonas ni diagnósticos biomédicos. En este modelo, cada uno se asocia con determinadas cualidades:

Doṣa	Asociaciones tradicionales	Posible exploración en yoga
Vāta	Movimiento, ligereza, sequedad, frío	Ritmo predecible, apoyos, pausas, respiración cómoda
Pitta	Calor, intensidad, agudeza	Practicar sin competir, dosificar esfuerzo, descansar
Kapha	Estabilidad, densidad, lentitud	Movimiento gradual, variedad y activación amable

Estas propuestas son invitaciones de exploración, no tratamientos personalizados. El principio de individualidad también importa: la misma práctica puede resultar nutritiva para una persona y excesiva para otra.

Preguntas para tu práctica

¿Hoy necesito estabilidad, frescura o movimiento? ¿Cómo lo sé?

04 El reloj tradicional y el reloj biológico

En algunas enseñanzas contemporáneas del Ayurveda, el día se organiza en bloques aproximados de cuatro horas. Los intervalos de abajo son orientativos y no constituyen un hallazgo de cronobiología.

Horario orientativo	Lectura ayurvédica	Pregunta útil
06:00–10:00 / 18:00–22:00	Kapha: estabilidad, lentitud	¿Qué me ayuda a comenzar o cerrar el día?
10:00–14:00 / 22:00–02:00	Pitta: transformación, intensidad	¿Cómo distribuyo esfuerzo y descanso?
02:00–06:00 / 14:00–18:00	Vāta: movilidad, variabilidad	¿Qué noto en atención y energía?

Lo que sí estudia la ciencia: los ritmos circadianos son oscilaciones biológicas cercanas a 24 horas que participan en el sueño, la temperatura, las hormonas y otros procesos. La luz ambiental es una señal fundamental de sincronización; el ejercicio y los horarios también pueden influir. No hay evidencia sólida de que los bloques horarios de los doṣas correspondan exactamente con fases fisiológicas específicas.

En vez de imponer un horario ideal, observa tu cronotipo, obligaciones, exposición a luz natural, descanso y energía real.

05 Yoga y autocuidado contextual

Prueba una práctica breve de 8 a 12 minutos. No necesitas alcanzar una postura concreta: puedes ajustar amplitud, ritmo y apoyos.

1. Llegar (2 minutos)

Siéntate o recuéstate cómodamente. Percibe los puntos de contacto y observa tu respiración natural sin forzarla.

2. Explorar (4–6 minutos)

Realiza movimientos suaves de columna, hombros y caderas. Cambia una variable: velocidad, apoyo o rango. ¿Qué opción se siente más accesible?

3. Integrar (2–4 minutos)

Descansa y nota si cambió algo en tu percepción. Si aparece dolor, mareo o malestar, detén o modifica la práctica.

¿Qué hice? ¿Qué sentí antes y después? ¿Qué conservaría mañana?

06 Bitácora de siete días

No busques consistencia perfecta. Busca patrones, excepciones y curiosidad.

Día	Sueño / energía	Cualidad observada	Práctica o pausa
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____
5	_____	_____	_____
6	_____	_____	_____
7	_____	_____	_____

Reflexión final

¿Qué cambió en mi forma de escucharme? ¿Qué relación encontré entre sueño, movimiento y estado presente?

Sigue explorando tu naturaleza

El Ayurveda puede abrir preguntas valiosas cuando se aborda con curiosidad, contexto y discernimiento. Ningún cuestionario puede determinar por sí solo tu constitución, tu estado de salud o la práctica adecuada para ti.

Te invito a visitar la sección de Ayurveda en mi página y realizar el quiz de exploración como una herramienta de reflexión, no como diagnóstico.

mauricioaguilera.com

Después de responder, vuelve a este cuaderno y pregúntate: ¿qué observaciones del quiz reconocí en mi experiencia y cuáles no?

«Una práctica personal, aun en comunidad». — Mauricio Aguilera

Lecturas y bibliografía

Fuentes tradicionales y materiales de referencia (conceptos, no validación clínica):

SATHEE / NCERT. Introducing Ayurveda: The Science of Health and Disease.
https://sathee.iitk.ac.in/sathee-clat/student-corner/ncert-books/class-11/knowledge-traditions-and-practices-of-india/chapter-07-introducing-ayurveda-the-science-of-health-and-disease/

Aṣṭāṅga Hṛdayam. Sūtrasthāna, capítulo 1 (marco clásico de doṣas y guṇas; consultar edición académica).

CDC / NIOSH. Module 2: Circadian Rhythms.
https://www.cdc.gov/niosh/work-hour-training-for-nurses/longhours/mod2/13.html

CDC / NIOSH. Effects of Light on Circadian Rhythms.
https://archive.cdc.gov/www_cdc_gov/niosh/emres/longhourstraining/light.html

NIMH. Circadian Rhythms: RDoC.
https://www.nimh.nih.gov/research/research-funded-by-nimh/rdoc/constructs/circadian-rhythms

Systematic review (2023). Effects of exercise timing and intensity on physiological circadian rhythm and sleep quality. DOI: 10.20463/pan.2023.0029.
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37946447/

Khinchi, D., Sharma, A. K., & Mahajan, S. (2026). Circadian Rhythm, Biorhythms, Dinacharya and Dosha Cycle: An Integrative Review. AYUSHDHARA, 13(3), 499–503. Revisión narrativa de paralelismos, no prueba de equivalencia.
https://doi.org/10.47070/ayushdhara.v13i3.2797

Nota: documento educativo. No recomienda dietas, hierbas, suplementos ni tratamientos médicos basados en doṣas.

UN MAPA, NO UNA ETIQUETA

Prakriti y Vikriti

Prakriti es, en el marco tradicional del Ayurveda, la constitución de base: las tendencias relativamente estables que se consideran propias de una persona. Vikriti describe el estado actual y sus posibles cambios respecto de esa referencia.

Este ejercicio propone observar ambos planos sin convertirlos en diagnósticos. No existe un cuestionario breve universalmente validado para determinar los doshas, y el resultado no identifica enfermedades ni sustituye una valoración profesional.

Cómo utilizar las dos lecturas

1. PRIMERA PASADA: piensa en tus tendencias habituales a lo largo de los años (no solamente en esta semana).
2. SEGUNDA PASADA: responde pensando en los últimos 7–14 días.
3. Marca una opción por pregunta y suma A, B y C por separado.

Las opciones A, B y C se inspiran en descripciones tradicionales de Vata, Pitta y Kapha, respectivamente. No hay respuestas mejores ni peores. Si una pregunta no encaja contigo, déjala sin contestar y anótalo.

Una pregunta antes de comenzar

¿Qué aspectos de tu cuerpo y de tu ritmo reconoces como habituales? ¿Qué ha cambiado últimamente?

PRAKRITI · TENDENCIAS HABITUALES

Mi lectura: Vikriti

Marca una opción en cada fila. Piensa en cómo te has sentido durante los últimos 7–14 días.

01 Mi ritmo espontáneo suele ser…

- ☐ A · variable; cambio con facilidad
- ☐ B · intenso y decidido
- ☐ C · constante y pausado

02 En el movimiento me reconozco más…

- ☐ A · ágil, inquieto o cambiante
- ☐ B · enérgico, orientado a objetivos
- ☐ C · estable, paciente y sostenido

03 Mi apetito suele sentirse…

- ☐ A · irregular
- ☐ B · marcado y puntual
- ☐ C · moderado y regular

04 En cuanto a la temperatura, tiendo a…

- ☐ A · sentir frío con facilidad
- ☐ B · sentir calor con facilidad
- ☐ C · preferir el calor y evitar la humedad

PRAKRITI · TENDENCIAS HABITUALES

Mi lectura: Vikriti

Marca una opción en cada fila. Piensa en cómo te has sentido durante los últimos 7–14 días.

05 Mi sueño tiende a ser…

- ☐ A · ligero o interrumpido
- ☐ B · intermedio; puedo despertar con actividad mental
- ☐ C · profundo y prolongado

06 Cuando tengo muchas tareas, suelo…

- ☐ A · dispersarme entre varias
- ☐ B · enfocarme con intensidad
- ☐ C · avanzar de manera metódica

07 Mi forma de comunicarme suele ser…

- ☐ A · rápida y cambiante
- ☐ B · directa y precisa
- ☐ C · serena y reflexiva

08 Mi energía a lo largo del día es…

- ☐ A · fluctuante
- ☐ B · fuerte, con picos definidos
- ☐ C · sostenida, aunque me cuesta arrancar

PRAKRITI · TENDENCIAS HABITUALES

Mi lectura: Vikriti

Marca una opción en cada fila. Piensa en cómo te has sentido durante los últimos 7–14 días.

09 En un entorno nuevo suelo…

- ☐ A · adaptarme explorando muchas opciones
- ☐ B · organizar y tomar decisiones
- ☐ C · observar antes de actuar

10 Cuando aparece tensión, noto más…

- ☐ A · agitación o preocupación
- ☐ B · irritabilidad o impaciencia
- ☐ C · pesadez o tendencia a retirarme

11 Mi preferencia de ritmo al practicar yoga es…

- ☐ A · variado, con exploración
- ☐ B · dinámico y con retos
- ☐ C · progresivo, tranquilo y sostenido

12 Para sentir equilibrio, me suele ayudar…

- ☐ A · regularidad y arraigo
- ☐ B · pausas y moderación
- ☐ C · activación suave y novedad

VIKRITI · ESTADO RECIENTE

Mi lectura: Vikriti

Marca una opción en cada fila. Piensa en cómo te has sentido durante los últimos 7–14 días.

01 Mi ritmo espontáneo suele ser…

- ☐ A · variable; cambio con facilidad
- ☐ B · intenso y decidido
- ☐ C · constante y pausado

02 En el movimiento me reconozco más…

- ☐ A · ágil, inquieto o cambiante
- ☐ B · enérgico, orientado a objetivos
- ☐ C · estable, paciente y sostenido

03 Mi apetito suele sentirse…

- ☐ A · irregular
- ☐ B · marcado y puntual
- ☐ C · moderado y regular

04 En cuanto a la temperatura, tiendo a…

- ☐ A · sentir frío con facilidad
- ☐ B · sentir calor con facilidad
- ☐ C · preferir el calor y evitar la humedad

VIKRITI · ESTADO RECIENTE

Mi lectura: Vikriti

Marca una opción en cada fila. Piensa en cómo te has sentido durante los últimos 7–14 días.

05 Mi sueño tiende a ser…

- ☐ A · ligero o interrumpido
- ☐ B · intermedio; puedo despertar con actividad mental
- ☐ C · profundo y prolongado

06 Cuando tengo muchas tareas, suelo…

- ☐ A · dispersarme entre varias
- ☐ B · enfocarme con intensidad
- ☐ C · avanzar de manera metódica

07 Mi forma de comunicarme suele ser…

- ☐ A · rápida y cambiante
- ☐ B · directa y precisa
- ☐ C · serena y reflexiva

08 Mi energía a lo largo del día es…

- ☐ A · fluctuante
- ☐ B · fuerte, con picos definidos
- ☐ C · sostenida, aunque me cuesta arrancar

VIKRITI · ESTADO RECIENTE

Mi lectura: Vikriti

Marca una opción en cada fila. Piensa en cómo te has sentido durante los últimos 7–14 días.

09 En un entorno nuevo suelo…

- ☐ A · adaptarme explorando muchas opciones
- ☐ B · organizar y tomar decisiones
- ☐ C · observar antes de actuar

10 Cuando aparece tensión, noto más…

- ☐ A · agitación o preocupación
- ☐ B · irritabilidad o impaciencia
- ☐ C · pesadez o tendencia a retirarme

11 Mi preferencia de ritmo al practicar yoga es…

- ☐ A · variado, con exploración
- ☐ B · dinámico y con retos
- ☐ C · progresivo, tranquilo y sostenido

12 Para sentir equilibrio, me suele ayudar…

- ☐ A · regularidad y arraigo
- ☐ B · pausas y moderación
- ☐ C · activación suave y novedad

INTERPRETACIÓN Y REFLEXIÓN

Dos fotografías, una conversación

Cuenta cuántas respuestas A, B y C marcaste en cada pasada. A se asocia con Vata; B con Pitta; C con Kapha. Un mayor número indica solo qué descripciones elegiste con más frecuencia, no tu constitución confirmada.

PRAKRITI · TENDENCIA HABITUAL

A / Vata: _____ B / Pitta: _____ C / Kapha: _____

VIKRITI · ESTADO RECIENTE

A / Vata: _____ B / Pitta: _____ C / Kapha: _____

Observa las diferencias, sin intentar «corregir» automáticamente un dosha. El sueño, el clima, el estrés, la alimentación y las circunstancias pueden influir en tus respuestas. Las mezclas y los empates son posibles.

¿Qué cualidades aparecen con más frecuencia en ambas lecturas?

¿Qué cambios recientes reconoces sin juzgarlos?

¿Qué práctica de yoga podría acompañarte hoy con amabilidad?

Explora también el cuestionario interactivo

Entra a mauricioaguilera.com y visita la sección Ayurveda. El quiz es una herramienta de reflexión, no una prueba clínica ni un diagnóstico.