

## Subdosha's

Iedere dosha heeft zijn eigen subdosha's. De theorie van de subdosha's geeft meer inzicht in de relatie tussen de dosha's en de elementen en in de wijze waarop de dosha's via die elementen hun taken in het lichaam vervullen.

Hieronder volgt een overzicht van de subdosha's van respectievelijk Vata, Pitta en Kapha.

### Vata – subdosha's (processen m.b.t. beweging)

Subtype <sup>1</sup>	Heersend element	Lokatie	Functie	Richting v.d. beweging
<b>prāṇa vāyu</b> <sup>2</sup> pr = vullen. prāṇa = levensadem.	Ether	Hart (speciale plek; waar de ziel zetelt), hersenen en borstkas (hart en longen). Oren, neus en tong.	<b>Zorgt voor de ademhaling (ruimte vullen), de hartactiviteit en de geestelijke functies (dankzij prana).</b> Ook voedseltransport vanuit mond naar beneden. Wekt honger en dorst op. Doet hart, geest en zintuigen functioneren. Zorgt voor waarneming en beweging. Belangrijkste subdosha: vader van de andere subdosha's.	Naar beneden, naar binnen.
<b>disfunctie</b>			<i>Geestelijke en neurologische kwalen: zorgen, ongerustheid, overactieve geest, Parkinson. Respiratoire klachten: astma, bronchitis, verkoudheid, hese stem, k.n.o.-ziekten. Spanningshoofdpijn. Slikproblemen. Hart- en vaatziekten. Hik, boeren en niezen.</i>	
<b>udāna vāyu</b> ud- = uit, opwaarts. udāna = omhoogkomende luchtstroom.	Lucht	Strottenhoofd (speciale plek); keel en borstkas, longen, navelregio.	<b>Regelt alle opwaartse bewegingen:</b> uitademing, spreken, niezen en boeren <sup>3</sup> . Sterkt intellect, geest, geheugen. Reactievermogen, wilskracht (mentaal en fysiek), enthousiasme, vreugde	Naar boven.
<b>disfunctie</b>			<i>Spraakmoeilijkheden, stotteren. Keelproblemen, tonsillitis. Respiratoire problemen: droge hoest. K.n.o.-ziekten. Hik.</i>	
<b>samāna vāyu</b> sama = dezelfde. samāna = luchtstroom op gelijke hoogte.	Vuur	Tussen hart en navel: navelregio, maag en dunne darm.	<b>Voortbewegen van voedselbrij</b> (peristaltiek). Vergezelt Agni (secretie en digestie): blaast spijsverteringsvuur aan, maakt enzymen vrij, helpt bij opname voedingsstoffen en transport naar weefsels.	Lineair.
<b>disfunctie</b>			<i>Indigestie, malabsorptie, uitgeteerde weefsels. Te trage of te snelle vertering. Diarree. Nerveuze maag. Gasvorming.</i>	
<b>apāna vāyu</b> apa = naar beneden. apāna = naar beneden gerichte	Aarde	Colon, rectum, buikholte onder de navel (dijen, genitaliën, navel).	<b>Regelt de uitscheiding van faeces en urine, de menstruatie, de barensweeën en de zaadlozing.</b> (Houdt afvalstoffen ook tijdelijk vast.)	Naar beneden, naar buiten.

<sup>1</sup> Persaud (87-88) benoemt de subdosha's van Vata naar hun functie. Lad (*Textbook* 46) omschrijft deze functies als: **pūrana** (ruimte vullen), **udvahana** (opwaarts bewegen), **viveka** (isoleren, scheiden, splitsen), **dhāraṇa** (vasthouden (v.d. uitscheidingsproducten)) en **praspanḍanam** (= het voortdurende pulseren).

<sup>2</sup> **vāyu** (= wind) is hier een synoniem van **vata**.

<sup>3</sup> Vagbhata rekent niezen en boeren tot **prāṇa vāyu** (zie onder).

<i>luchtstroom.</i>				
<b>disfunctie</b>				<i>Constipatie, diarree, gas, krampen, colitis. Ziekten van blaas en genitaliën. Menstruatiestoornissen. Seksuele disfunctie. Lage rugpijn, spierspasmen.</i>
<b>vyāna vāyu</b> <i>vi- = uitelkaar, overal. vyāna = door het hele lichaam verspreide luchtstroom.</i>	Water	Hele lichaam, met als centrum het hart.	<b>Verantwoordelijk voor alle in- en uitwendige bewegingen van het lichaam.</b> De zenuwvertakkingen van de nervus vagus spelen hier een belangrijke rol. Die hebben ook invloed op een goede spijsvertering. Verdeelt bloedsomloop (arteriën en venen), lymfebanen, ademhaling (in en uit), zenuwstelsel (sensorisch en motorisch + symp. en parasymp.). Regelt bloeddruk en hartritme, zweten, motoriek (ook lopen, liggen etc.), onwillekeurige spierbewegingen (oogknipperen, gapen). Tastgevoel. Beweegt de krachten van pitta en kapha voort.	Circulair.
<b>disfunctie</b>				<i>Hypertensie, zwakke circulatie. Onregelmatig hartritme. Stressgerelateerde zenuwstoornissen. Koorts en diarree.</i>

**prāna vāyu** - Vagbhata (XII,4): *Prana is gelokaliseerd in het hoofd en beweegt in borst en keel; ondersteunt de geest, het hart, de zintuigen en de intelligentie, zorgt voor expectoratie (ophoesten), niezen, boeren, inspiratie en doorslikken van voedsel.*

**udāna vāyu** - Vagbhata (XII,5): *De borst is de zetel van udana, deze beweegt in neus, navel en keel; zijn functies zijn het initiëren van spraak, inspanning, enthousiasme, energie (capaciteit van werken), gelaatskleur, geheugen en bewustzijn.*

**samāna vāyu** - Vagbhata (XII,8): *Samana is gelokaliseerd naast het spijsverteringsvuur, beweegt in de buik, houdt het voedsel vast voor enige tijd in het spijsverteringskanaal, helpt bij de vertering, scheidt de essentie en de afvalstoffen van voedsel, elimineert de afvalstoffen.*

**apāna vāyu** - Vagbhata (XII,9): *Apana is gelokaliseerd in de dikke darm, beweegt in het middel, blaas, penis, genitaliën en dijen, zorgt voor functies als eliminatie van zaad, menstruele vloeistof, feces, urine en foetus.*

**vyāna vāyu** - Vagbhata (XII,6-7): *Vyana is gezeteld in het hart, beweegt over het hele lichaam met grote snelheid, zorgt voor functies als lopen, de lichaamsdelen naar beneden brengen, de lichaamsdelen naar boven brengen, openen en sluiten van de ogen en in het algemeen al die activiteiten m.b.t. het lichaam.*

## Pitta – subdosha's (processen m.b.t. transformatie)

Subtype <sup>4</sup>	Heersend element	Lokatie	Functie
<b>pacaka pitta</b> <i>√ pac = koken, bakken, verteren. pacaka = hij die kookt.</i>	Vuur	Maag, dunne darm, dikke darm.	<b>Vertering, absorptie en assimilatie van voedsel in maag en dunne darm.</b> Secretie van rasa, het eerste weefselproduct v.d. vertering. Moeder v.d. andere dosha's. Verteringsenzymen, door hun functie, voeden de andere subdosha's. Vloeibare hitte is het panchan-aspect v.d. vertering. <b>Reguleert lichaamstemperatuur.</b>
<b>disfunctie</b>			<i>Indigestie, zuurvorming, branden. Onregelmatige vertering. Zweren. Slecht ruikende afvalproducten. Onverteerd voedsel in ontlasting.</i>

<sup>4</sup> Persaud (90) spreekt over de subdosha's van Pitta als: pakti-krita, raga-krita, ojastejo-krita, medha-krita en ushma-krita.

			<i>Therapie: zwarte peper, korianderzaden, karnemelk, lopen na eten.</i>
<b>rañjaka pitta</b> √ <b>raj</b> = rood zijn of worden; opgewonden zijn. <b>rañjaka</b> = hij die rood maakt, verver.	Water	Maag, lever, milt, (intrinsieke factor).	<b>Bloedaanmaak (rode bloedcellen).</b> Handhaven chemische balans in het bloed. Zorgt voor de zuurstofsaturatie in bloed en weefsel. Kleurend. Geeft leven kleur. Maakt innemend, aangenaam en welgevallig. Bevredigend. Productie gal en leverenzymen.
<b>disfunctie</b>			<i>Anemie en geelzucht, bloedstoornissen. Huidontstekingen, acne. Woede en vijandigheid. Niet tevreden zijn. Therapie: kool, appels, wortelen, bieten, dadels.</i>
<b>ālocaka pitta</b> √ <b>loc</b> = zien. <b>locana</b> = oog. <b>ālocana</b> = het zien. <b>ālocaka</b> = hij die ziet.	Lucht	Ogen.	Reguleert het zicht. <b>Zet licht en kleur om voor verdere impulsverwerking in de hersenen.</b> Verbindt ogen met emoties. Geeft warme, tevreden, heldere blik. (Handhaaft kleur iris.) <sup>5</sup>
<b>disfunctie</b>			<i>Visusproblemen. Oogziekten en ooginfecties. Bloeddoorlopen ogen, vijandige blik, blind zijn van woede. Therapie: zoete amnadelen, witte peper, honing, ogen wassen (ev. met trifalawater), rusten, oog oefeningen.</i>
<b>sādhaka pitta</b> √ <b>sādh</b> = je doel, bereiken. <b>sādhaka</b> = nuttig, effectief, efficiënt.	Ether	Hart, (grijze hersenen).	Het vuur dat in het hart brandt en de wil leidt. Controleert hartfunctie. Geeft bezieling en maakt doortastend. <b>Verantwoordelijk voor het metabolisme van zenuwweefsel; laat daardoor mentale functies als intelligentie en geheugen functioneren:</b> bewust denken, emoties, begrip, zelfbewustzijn. Speelt een rol bij de spraak.
<b>disfunctie</b>			<i>Hartziekten, hartzeer en hartenleed. Besluiteloosheid: wel willen maar niet kunnen. Gebrek aan moed. Geheugenstoornissen, concentratieproblemen. Hallucinaties. Therapie: brahmi, ghee, yoga, meditatie, pranayama.</i>
<b>bhrājaka pitta</b> √ <b>bhrāj</b> = schijnen. <b>bhrājaka</b> = hij die schijnt.	Aarde	Huid (bovenste laag) <sup>6</sup> .	<b>Zorgt voor de verwerking van zonlicht op de huid en bepaalt zo de kleur v.d. huid.</b> Pigmentatie. Doet huid glanzen. Secretie van zweet- en talgklieren. Helpt bij de opname van massageolie. (Handhaving v. structuur v.d. huid, v.d. lichaamstemperatuur, stereognosis.) Bepaalt ons vermogen tot luisteren en ons uitdrukingsvermogen. Geeft aura rond het lichaam.
<b>disfunctie</b>			<i>Huidaandoeningen. Psoriasis. Leukodermia, huidkankers. Rode uitslag, huidzweren, acne. Blozen. Therapie: neem<sup>7</sup>, amla, aloe vera, geelwortel, aubergine, ochtendzon.</i>

**pacaka pitta - Vagbhata (XII,10-11):** *Het kookt het voedsel, splitst dit tot essentie en afvalstoffen afzonderlijk, zijnde gelokaliseerd daar helpt het de andere pitta daar aanwezig, ranjaka pitta en ook de andere*

<sup>5</sup> Metha/Gupta/Sharma (327) melden dat deze pitta beïnvloed wordt door regen, kou en zon.

<sup>6</sup> Metha/Gupta/Sharma (327) noemen als de zeven lagen van de huid (tvac): stratum corneum (avabhasini), stratum lucidium (lohita), stratum granulosum (shweta), stratum spinosum (tamra), stratum germinativum (vedini), dermis (rohini), onderhuids weefsel incl. huidspieren (mamsadhara).

<sup>7</sup> Alle delen van neem worden gebruikt. Neem is een sterke immunomodulator. Het is bloedzuiverend, antiseptisch, antiparasitair (malaria), etc. Een keer per week neem-thee drinken is heel goed.

*dhatu agni's aanwezig in de dhatu's door hun de kracht van functioneren te geven, dit is bekend als pachaka pitta.*

**rañjaka pitta** - Vagbhata (XII,12): *De pitta gelokaliseerd in de maag is bekend als ranjaka, daar het de rode kleur verleent aan rasa en deze omzet naar rakta, de volgende dhatu.*

**ālocaka pitta** - Vagbhata (XII,14): *Die pitta gelokaliseerd in de ogen is bekend als alochaka daar het helpt de vorm van alle dingen te zien.*

**sādhaka pitta** - Vagbhata (XII,13): *De pitta gelokaliseerd in het hart is bekend als sadhaka daar het zorgt voor mentale functies als kennis, intelligentie en zelfbewustzijn, daarbij helpend de doelen van het leven.*

**bhrājaka pitta** - Vagbhata (XII,14): *Die pitta gelokaliseerd in de huid is brajaka, daar het helpt bij de vertoning van kleur en huidskleur.*

## Kapha – subdosha's (processen m.b.t. smering, steun en bescherming)

Subtype <sup>8</sup>	Heersend element	Locatie	Functie
<p><b>avalambaka kapha</b>            √ <b>ava-lamb</b> = <i>hechten aan, afhangen, steunen.</i>  <b>avalambaka</b> = <i>hij die naar beneden hangt, hij die steunt.</i></p>	Lucht	Borstkas en bekken: longen, hart, luchtpijp, heiligbeen (ruggengraat).	Borstkas is het huis van kapha en steunt alle kapha systemen. Geeft kracht aan de organen daar. <b>Bescherm hart en longen door het vocht in het hartzakje en tussen de longvliezen.</b> Maakt de hele romp soepel en beweeglijk. Je kunt het zien als de extracellulaire vloeistof. Het controleert ook de secreties van de organen. De vloeistoffen werken als een soort schokbrekers rond de organen. Heeft een verkoelende werking. Geeft krachtige borstkas/schouders. Geeft energie aan de benen. Werkt op het hart samen met rasa-dhatu. Creëert cohesie, zachtheid, vochtigheid en vloeibaarheid, die leiden tot lichaamskracht. Houdt emoties binnen de perken.
<b>disfunctie</b>			<p><i>Borstcongestie, kortademigheid, astma.</i>  <i>Respiratoire problemen.</i>  <i>Congestieve hartinsufficiëntie.</i>  <i>Beklemmend gevoel op de borst.</i>  <i>Zwakke in de benen.</i>  <i>Lethargie en luiheid.</i>  <i>Therapie: kamferkruiden, pranayama, yoga, meditatie, ochtendwandelingen.</i></p>
<p><b>kledaka kapha</b>            √ <b>klid</b> = <i>nat worden</i>.            √ <b>kledaya</b> = <i>nat maken.</i>  <b>kledaka</b> = <i>hij die nat maakt.</i></p>	Vuur	Maag en dunne darm.	Reguleert secreties van maag en darm. <b>Het vocht van het maagslijmvlies bevochtigt, beschermt tegen extreme temperaturen en maakt voedsel vloeibaar en zacht.</b> Belangrijkste van de 5 subdosha's; voedt de andere vier <sup>9</sup> . Beschermt vaatwand, zorgt voor vertering en absorptie en voedt de lymfe.
<b>disfunctie</b>			<p><i>Indigestie en maagzuur.</i>  <i>Vertering wordt traag en zwaar.</i>  <i>Verminderd hongergevoel.</i>  <i>Anemia.</i>  <i>Therapie: gember, citroen, karnemelk, zout, zuur, bitter.</i></p>
<p><b>bodhaka kapha</b>            √ <b>bhū</b> = <i>(bewust) worden, ontwaken.</i>  <b>bodhaka</b> = <i>hij die tot bewustzijn brengt.</i></p>	Water	Tong, mond en keel.	<b>Het speeksel in de mond is verantwoordelijk voor de waarneming en herkenning van smaak.</b> Bevochtigt alles wat in aanraking komt met de tong. Reguleert speekselafscheiding. Is verantwoordelijk voor slikken en spreken. Ook psychisch werkzaam: iets kan je een bittere nasmaak geven.
<b>disfunctie</b>			<p><i>Verlies van smaak en smaakpapillen.</i>  <i>Verstoorde speekselsecretie.</i></p>

<sup>8</sup> Persaud (92) spreekt over de subdosha's van Kapha als: balastairyakrita, snehna-krita, ropna-krita, purna-krita en sandhi-krita.

<sup>9</sup> Heyn (69) beschouwt avalambaka als de belangrijkste subdosha van kapha.

			<i>Therapie: zoet voedsel, hing (asafoetida), groente, soep, komijnzaad, papaya.</i>
<b>tarpaka kapha</b> √ <b>trp</b> = bevredigen, <i>tevreden stellen</i> <b>tarpaṇa</b> = <i>bevrediging, offeren</i> <i>van wateroffer aan</i> <i>voorouders.</i> <b>tarpaka</b> = <i>hij die</i> <i>bevredigt, verzadigt.</i>	Ether	Hoofd, sinus- holten, (witte) hersenen en ruggengraat; (hersenen- en ruggemergvocht, myeline schede).	Houdt neus, mond en ogen vochtig. Beschermt, koelt en kalmeert zintuigen. Reguleert vloeistofuitwisseling in hoofd, hersenen en ruggengraat. <b>Het cerebrospinale vocht bevochtigt de zenuwen van het CNS. Het is a.h.w. de sensitieve film waarop alle waarnemingen als ervaringen worden vastgelegd.</b> Regelt onbewust denken en emoties en is verantwoordelijk voor geheugen.
<b>disfunctie</b>			<i>Sinusproblemen, sinushoofdpijn, hooikoorts.</i> <i>Verminderd reukvermogen.</i> <i>Geen heldere zintuigen.</i> <i>Geheugenverlies.</i> <i>Ontevredenheid.</i> <i>Therapie: hoofdmassage, nasayama, meditatie.</i>
<b>śleṣaka kapha</b> √ <b>śliṣ</b> = verbinden. <b>śleṣa</b> = <i>verbinding.</i> <b>śleṣaka</b> = <i>hij die</i> <i>verbindt.</i>	Aarde	Gewrichten.	<b>Maakt synoviaal vocht aan en absorbeert het; vocht dat stevigheid geeft aan gewrichten, ze smeert en ze beschermt tegen hitte.</b> Maakt bewegingen glad en soepel. Voedt ook de botten.
<b>disfunctie</b>			<i>Pijn en verminderde beweeglijkheid van gewrichten.</i> <i>Losse gewrichten, krakende gewrichten.</i> <i>Waterige gewrichten.</i> <i>Therapie: oliemassage, yoga, knoflook, fysiotherapie, asana's.</i>

**avalambaka kapha - Vagbhata (XII,15):** *Avalambaka is dat wat gelokaliseerd is in het hart en de ontmoetingsplaats van schouder, nek en rug. Door zijn eigen kracht en door de kracht van de essentie van voedsel of rasa aanwezig in het hart, steunt deze het lichaam door functies van de water bhuta zoals cohesie, zachtheid, vochtigheid en vloeibaarheid. Verleent sterkte aan de zetels van de andere kapha.*

**kledaka kapha - Vagbhata (XII,16):** *Dat wat gelokaliseerd is in de maag, is kledaka, daar het de harde massa voedsel bevochtigt en vloeibaar maakt.*

**bodhaka kapha - Vagbhata (XII,17):** *Dat wat gelokaliseerd is in de tong, is gekend als bodhaka, daar het de smaakgevoelshulp helpt.*

**tarpaka kapha - Vagbhata (XII,18):** *Dat wat gelokaliseerd is in het hoofd, is gekend als tarpaka, daar het de zintuigen voedt.*

**śleṣaka kapha - Vagbhata (XII,18):** *Dat wat gelokaliseerd is in de gewrichten, is gekend als shleshaka, daar het de gewrichten smeert.*

### Literatuur:

EISRA, *Siddhanta*, hfdst. "Ayurvedische basisprincipes", p. 44-51 (= 119-126). [v]

+

Heera, Prem, *Ayurveda in de westerse praktijk*, p. 28-30. [v]

Heyn, Birgit, *Ayurveda*, p. 55-56, 62-63 en 69. [v]

Kapoor, V., *Ayurveda Vision*, 2002-7. [v]

Lad, Vasant, *Textbook of Ayurveda*, p. 45-79. [heel uitvoerig en boeiend]

Lad, Vasant, *Secrets of the pulse*, p. 81-92. [v]

Lad & Frawley, *Ayurveda en kruiden*, p. 20. [v]

Mehta, Anil Kumar, *Ayurveda in de praktijk*, p. 33-35. [v]

Mehta & Gupta & Sharma, *Health and harmony through Ayurveda*, p. 319-333. [v]

Mehta, A.K. & H.W. Sandhövel, *Pancha karma*, p. 28-36. [v]

Ninnivaggi, Frank John, *An Elementary Textbook of Ayurveda*, p. 57-66. [v]

Persaud, Robert H. Swami, *Handboek Ayurveda*, p. 85-92. [v]

Rosenberg, Kerstin, *Ayurveda*, p. 24-30. [v]

Warrier & Gunawant, *The complete illustrated guide to Ayurveda*, p. 48-53. [v]