



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ELIAS, Marcos Teixeira. Os biotipos do Ayurveda e sua influência sobre o caráter e a personalidade. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais. 16º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS.** Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

## OS BIOTIPOS DO AYURVEDA E SUA INFLUÊNCIA SOBRE O CARÁTER E A PERSONALIDADE

Marcos Teixeira Elias

### RESUMO

Este artigo apresenta de maneira sintética a compreensão do ayurveda acerca das diferenças constitucionais entre os indivíduos, baseada no modelo dos cinco elementos (pancha maha bhutas) e na formação dos biotipos (vata pitta kapha). Apresentamos como a partir da leitura dos traços físicos podemos deduzir quais são as tendências de humor e temperamento de um indivíduo, o que nos ajuda a compreender melhor seus traços de caráter e personalidade.

**Palavras-Chave:** Ayurveda. Biótipo. Caráter. Psicologia Corporal. Temperamento.

---

Ayurveda é a mais antiga das ciências médicas da qual temos registro, sua origem remonta aos Vedas, textos de conhecimentos compilados a 5.000 anos atrás, surgidos como fruto da sabedoria dos povos que viveram e vivem ao longo do território hoje ocupado pela Índia e países vizinhos.

O termo ayurveda se origina do idioma sânscrito e significa ciência (veda) da vida (ayur). Se trata não apenas de um sistema de saúde e de cura, mas de uma visão muito completa e integrada de como a vida se manifesta em seus mais diversos níveis, gerando suas múltiplas expressões, entre as quais se encontram os seres-humanos e suas singularidades.

Esta ciência parte do pressuposto de que para conhecer e promover a saúde de um ser vivo, suas singularidades devem ser consideradas ao máximo, pois algo que pode ser benéfico para um pode ao mesmo tempo ser maléfico para o outro. Esta observação é importantíssima quando buscamos compreender o ser humano, pois desde sua constituição física à sua configuração mental, podemos observar o quanto as pessoas são diferentes entre si. Ayurveda nos ensina a olhar e compreender a lógica que norteia estas diferenças.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ELIAS, Marcos Teixeira. Os biotipos do Ayurveda e sua influência sobre o caráter e a personalidade. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais. 16º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS.** Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

Segundo a visão dos Vedas, o mundo da matéria pode ser dividido didaticamente em cinco formas de manifestação, as quais estão representadas por cinco elementos:

**Espaço ou éter** - representa a matéria em seu estado mais sutil, ao qual chamamos de vácuo ou espaço, representa amplitude e expansão.

**Ar** - representa a matéria em seu estado gasoso, possuindo atributos tais como leveza, mobilidade, volatilidade, inquietude, estímulo, secura.

**Fogo** - representa a energia e o calor, possuindo atributos tais como projeção, penetração, mobilidade, ignição, poder de queimar, consumir, transformar e iluminar.

**Água** - representa a matéria em seu estado líquido, possuindo atributos tais como maciez, densidade, fluidez e lubrificação.

**Terra** - representa a matéria em seu estado mais sólido ou condensado, possuindo atributos de peso, inércia, lentidão, imobilidade, estabilidade e sustentação.

Assim como todos os corpos animados e inanimados, o organismo humano é formado por estes cinco elementos, conforme a descrição dada por Vasant Lad (1997, p.24-25):

**Éter:** no corpo humano há muitos espaços, tais como as cavidades da boca, nariz, trato gastrointestinal, trato respiratório, abdome, tórax, vasos capilares, linfáticos, tecidos e células. Estes espaços presentificam o elemento éter do corpo.

**Ar:** o espaço em movimento é o que chamamos de ar. No corpo humano, está presente no movimento dos músculos, nas batidas do coração, na expansão e contração dos pulmões, nas contrações do estômago e intestinos. Também a totalidade dos movimentos das células nervosas se deve à presença do elemento ar. Por fim, todos os gases presentes no interior do organismo também presentificam este elemento.

**Fogo:** se faz presente no metabolismo do corpo, que é a fonte de todo o calor. Concentra-se no sistema digestivo, ativa o funcionamento das retinas e



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ELIAS, Marcos Teixeira. Os biotipos do Ayurveda e sua influência sobre o caráter e a personalidade. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais. 16º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS.** Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

também a inteligência (luz) proveniente das células nervosas. Todo o metabolismo e sistema de enzimas são controlados por este elemento.

**Água:** presentifica-se nas secreções, sucos digestivos, glândulas salivares, membranas mucosas, plasma (parte líquida do sangue) e citoplasma, além de ser a base dos fluídos sexuais, daí o seu vínculo com a fertilidade e sexualidade.

**Terra:** presentifica-se nas estruturas sólidas do corpo como os ossos, músculos, tendões, cartilagens, unhas, pele, cabelos e tecidos. (Lad, 1997, p.24-25)

Embora todas as pessoas sejam formadas pela combinação destes cinco elementos, sua proporção difere na constituição de cada um. Assim, classificamos estas diferenças em basicamente três biotipos primários:

**Vata** - são pessoas em cuja constituição prevalecem as características dos elementos ar e espaço. São portanto pessoas dotadas de um corpo mais leve, com tendência a perder peso com facilidade, possuindo ossos e músculos pouco desenvolvidos, veias proeminentes, pele e articulações mais secas, apetite irregular, metabolismo rápido com muita função catabólica, sono leve, sistema nervoso hiper-sensível, movimentos e fala mais rápidas e agitadas, olhar oscilante e tendência a ter o corpo mais frio. Suas fezes tendem a ser mais secas e duras, enquanto a urina é clara (aguada) e o suor escasso. Possuem pouca resistência física.

As pessoas vata têm grande propensão a desenvolver artrites pelo ressecamento das articulações, constipação devido ao ressecamento das fezes e intestino, emagrecimento, insônia, hiper-sensibilidade ao barulho, problemas de baixa imunidade e cansaço físico freqüentes.

**Pitta** – são pessoas em cuja constituição prevalecem as características dos elementos fogo e água. São pessoas de estrutura mediana, com a mesma facilidade de perder e ganhar peso, possuem a pele mais avermelhada e oleosa, unhas bem rosadas, o corpo é mais quente, o apetite é muito forte, com alto poder digestivo, tendem a ficar fracas e irritadas quando com fome. Têm propensão a ter olhos e cabelos mais claros, com tendência a calvície e



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ELIAS, Marcos Teixeira. Os biotipos do Ayurveda e sua influência sobre o caráter e a personalidade. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais. 16º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS.** Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

cabelos grisalhos precocemente. São muito sensíveis à luz, queimando rapidamente a pele e sentindo ardência nos olhos quando expostas ao sol forte. Seu olhar é penetrante. Suas fezes tendem a ser mais pastosas, enquanto a urina é amarela com cheiro forte e o suor abundante. Sua resistência física é mediana.

Possuem grande tendência a desenvolver problemas ligados à inflamações e infecções, problemas gástricos como hiper-acidez, queimações e úlceras, feridas, coceiras e alergias de pele.

**Kapha** – são pessoas em cuja constituição prevalecem as características dos elementos água e terra. São pessoas de estrutura mais densa e pesada, com forte tendência a ganhar peso, a reter gordura e líquidos no corpo. Possuem apetite fraco mas constante, com metabolismo e digestão lentos e grande função anabólica. Seus ossos e músculos são grandes e as veias pouco proeminentes, a pele é mais pálida, fria e muito oleosa, os olhos grandes e atraentes, os cabelos densos e macios, a fala grave e volumosa, os movimentos lentos. São mais sonolentos e precisam de estímulos mais intensos para manterem-se alertas. Possuem grande capacidade de tolerar jejuns pois possuem muita reserva energética, sua resistência física tende a ser grande bem como a imunidade muito forte. As fezes tendem a ser bastante oleosas e cheias de muco, a urina leitosa e o suor mais frio e de pouco odor.

Possuem grande tendência à obesidade, problemas relacionados a inchaços, tumores, retenção de líquido, acúmulo de muco e gordura, asma e bronquites, sedentarismo e letargia.

De acordo com o Ayurveda, estes biotipos nem sempre se encontram em sua forma mais “pura”, mas geralmente em combinações que podem ser descritas como vata-pitta, pitta-kapha, vata-kapha, o que significa que encontraremos características em comum de dois tipos em uma mesma pessoa.

A contribuição deste conhecimento para a psicologia está no fato de evidenciar como estas diferentes constituições físicas tendem a produzir diferentes humores ou temperamentos, e conseqüentemente diferentes traços



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ELIAS, Marcos Teixeira. Os biotipos do Ayurveda e sua influência sobre o caráter e a personalidade. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais. 16º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS.** Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

de personalidade e caráter. A riqueza da visão ayurvédica está em integrar a compreensão de todos os traços físicos, energéticos e psicológicos em um sistema altamente coerente, o qual nos permite antever tendências psicológicas e emocionais a partir da análise da estrutura física de uma pessoa, pois desta estrutura física se deriva o temperamento.

### Segundo Navarro:

O conceito de temperamento, entretanto, deve estar ligado ao de constituição, isto é, às bases congênitas do indivíduo. Trata-se das particularidades fisiológicas e morfológicas que diferenciam os indivíduos e, precisamente, como diz Mac Dougall, da soma de seus efeitos sobre a vida mental (e afetiva) do metabolismo, das trocas químicas que se efetuam sobre o organismo. (Navarro, 1995, p.11)

Assim, a partir das características constitucionais acima descritas, podemos perceber as seguintes propensões psicológicas correspondentes:

**Vata** - conforme os atributos dos elementos ar e espaço, predominantes nesta constituição, as pessoas vata são mais inquietas e muito irregulares em seus hábitos de vida, crenças e decisões. Possuem grande entusiasmo, curiosidade e interesse por diversos tipos de assuntos ao mesmo tempo, por isso tendem a se envolver com mais atividades do que podem dar conta, freqüentemente iniciando muitas coisas sem contudo finalizá-las. São pessoas muito “aéreas”, distraídas, mas por isso também muito imaginativas e criativas. Compreendem rapidamente as coisas mas possuem memória fraca e por isso logo esquecem. Tendem a ser mais ansiosas, inseguras, indecisas, e ao mesmo tempo ávidas por mudanças, novidades. Tendem a ser muito desapegadas e até mesmo descuidadas de suas posses. Orientam-se muito pelos sentidos do tato e audição. Seus desequilíbrios psicológicos manifestam-se enquanto ansiedade, medo, insônia, mania, hiper-atividade, pânico, falta de foco.

**Pitta** – conforme os atributos dos elementos fogo e água, predominantes nesta constituição, as pessoas pitta tendem a ser muito passionais, obstinadas, extremamente focadas e ávidas por atingir metas e superar desafios. São pessoas com inteligência muito aguçada, muito voltadas para o conhecimento



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ELIAS, Marcos Teixeira. Os biotipos do Ayurveda e sua influência sobre o caráter e a personalidade. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais. 16º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS.** Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

(a luz é uma característica de fogo) e ao mesmo tempo com tendência a liderar e exercer o poder. É grande sua tendência ao controle, auto-disciplina, exigência voltada para si e para os outros. Tendem a ser críticos e são muito persistentes em seus pontos de vista. Costumam ter hábitos de vida muito regulares, cheios de esquemas. Ressentem-se em “perder tempo”. Possuem grande tendência a ficar irritado, sentir raiva, ter explosões de agressividade (sentimentos quentes). Não toleram pular refeições. São muito determinados e empreendedores. Orientam-se muito pelo sentido da visão. Seus desequilíbrios psicológicos manifestam-se enquanto raiva, ódio, agressividade, obsessão, compulsão, esquematismos e falta de flexibilidade.

**Kapha** – conforme os atributos dos elementos água e terra, predominantes nesta constituição, as pessoas kapha tendem a ser muito calmas, lentas, de temperamento manso e muito emotivas, geralmente são bondosas, afetuosas e generosas, mas também possessivas e resistentes a se desfazer das coisas. Tendem a ser muito apegadas ao passado, cheias de saudosismo, com ótima memória e resistentes à mudanças. São freqüentemente preguiçosas, especialmente para exercícios físicos, e muito sonolentas. Tendem a compensar suas frustrações emocionais com excesso de comida, mesmo sem ter fome. Contudo, têm grande facilidade em experimentar tranqüilidade, contentamento, paciência, e tendem a ser pouco preocupadas. Orientam-se muito pelos sentidos do cheiro e paladar. Seus desequilíbrios psicológicos manifestam-se enquanto letargia, preguiça, inércia, apegos, possessividade, falta de motivação, depressão, excesso de mágoa e ressentimento.

Não me cabe, nas breves páginas deste artigo, descrever em pormenores a lógica que faz com que estes atributos psicológicos se relacionem com estes atributos físicos, porém convido o leitor a praticar a observação do que foi aqui citado, percebendo na prática a coerência de sua formulação. Para concluir, gostaria apenas de frisar que cada ser humano é sempre único em sua história de vida e em sua constituição inata. Os sistemas tipológicos nos ajudam, como uma lente, a aproximar o nosso olhar míope para



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ELIAS, Marcos Teixeira. Os biotipos do Ayurveda e sua influência sobre o caráter e a personalidade. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 16º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

perceber em detalhes a riqueza de cada pessoa. Sem estes sistemas, nossa visão seria vaga e sem profundidade. Porém, quando se trata de verdadeiramente conhecer um ser humano, devemos lembrar que os métodos são relativos, e que em algum momento teremos de ir além de qualquer conceito ou preconceito, de qualquer regra ou lei, pois o fenômeno humano é sempre uma caixa de surpresas, uma divina manifestação do poder criativo e transformador da natureza.

## REFERÊNCIAS

LAD, V. **Ayurveda, ciência da autocura**. São Paulo: editora Ground, 1997.

NAVARRO, F. **Caracterologia pós-reichiana**. São Paulo: Summus, 1995.

---

**Marcos T. Elias/PR (Mahamuni das)/PR** - Psicólogo (CRP-08/10450) formado pela UFPR, especialista em psicologia corporal pelo Centro Reichiano, professor de Yoga em formação pela Krishnamacharya Healing and Yoga Foundation, terapeuta ayurvédico em formação pela Yoga Brahma Vidya Laya e International Academy of Ayurveda - Índia.

**Email:** [mahamuni\\_das@hotmail.com](mailto:mahamuni_das@hotmail.com)