YOGA E MEDITAZIONE
Scheda tecnica n. 22.2

Yoga e Ayurveda - salute e spiritualità
la persona di costituzione Pitta

Le persone con il temperamento di questo *Dosha* **(vedi I Dosha)** tendono ad essere molto intensi. Le asana calmanti e una pratica regolare calmano questa intensità e l'incoraggiamento all'abbandono e al rilassamento può permettere ad una persona di costituzione Pitta di liberarsi dalla rabbia e dall'aggressività costituenti la natura di questo Dosha

La pratica delle Asana e della Meditazione secondo la costituzione Pitta
La persona Pitta ha una buona capacità di concentrazione, questo gli rende facilmente accessibile la pratica delle asana e della meditazione
Tuttavia l'individuo Pitta proverà a praticare tentando di controllare la propria pratica entrando così in una condizione di tensione e conflitto...

Asana - Pranayama - Meditazione

Asana per la costituzione Pitta

Le asana più adatte sono quelle che calmano e non riscaldano eccessivamente, come per esempio

- Ustrasana, apre l'addome e il torace liberando l'energia contratta in queste zone del corpo
- Bhujangasana, Dhanurasana ,Ardha Dhanurasana: perchè portano in estensione la zona del plesso solare
- la sequenza del *Suryanamaskara* **(vedi scheda tecnica n.23.1)** per le persone con temperamento Pitta non dovrebbero fare molti cicli in quanto le asana di questa sequenza riscaldano molto.

Il pranayama
La pratica del Pranayama Nadhi Shodana, prima della meditazione permetterà di liberare la forza della concentrazione

La meditazione

- La pratica dei Mantra è una pratica adatta a questo Dosha
- la meditazione sulla discriminazione e la ricerca della verità è affine a questo Dosha in quanto è molto sviluppato lo spirito critico
- la meditazione sulla devozione può trasformare l'energia e la passione di questo Dosha in devozione
- la meditazione sulle visualizzazioni su immagini che simbolizzano il fuoco e il calore

queste schede non costituiscono un'alternativa alla frequentazione di un corso settimanale e alla guida di un maestro qualificato, perché è solo un maestro che ti può trasmettere il respiro dello yoga e il ritmo della sequenza...