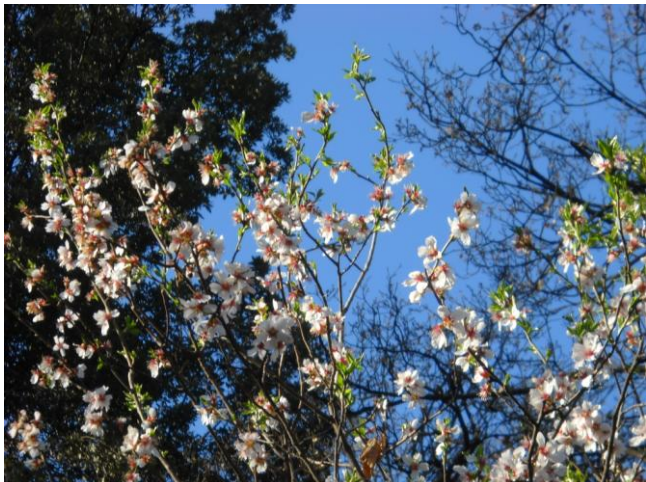


YOGA E MEDITAZIONE

*Yoga e Ayurveda
salute e l'impostazione Yoga
per creare le condizioni favorevoli
all'entrata nel flusso di āsana- prānāyāma- dhyāna*

L'arrivo della primavera#1



La primavera suscita la crescita, l'energia sale e tutto è impegnato a seguire questo movimento di salita. La natura fiorisce, si colora e in noi sentiamo l'apparire di un'energia nuova, che ci dà il desiderio di usufruire di questo rinnovamento.

Nel nostro organismo il cambiamento delle stagioni, ed in particolare il passaggio dall'inverno alla primavera, porta molto scompenso. All'inizio della primavera, ci si può sentire pesanti, fiacchi... ed è molto duro uscire dalla stagione invernale!

L'arrivo della primavera

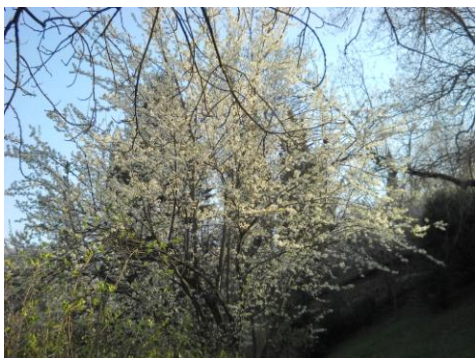
Nella filosofia [Ayurveda](#) viene raccomandato di seguire i ritmi della natura, cosa che ai nostri giorni con i nostri ritmi risulta alquanto difficile, possiamo però cercare di fare del nostro meglio. Vediamo come.

Nell' Ayurveda per definire le stagioni, sono utilizzate 20 caratteristiche, che vengono applicate a tutto: cose, animali, uomini, emozioni, energie,

Le caratteristiche relative alla primavera sono:

- calore
- umidità
- morbidezza
- untuosità

Con il riscaldamento primaverile avviene il disgelo: la neve ed il ghiaccio si sciolgono. Qualcosa di simile accade anche nell'uomo: con l'arrivo della primavera il **dosha Kapha**, che si è accumulato durante l'inverno, inizia sciogliersi e a diminuire. Per questo, numerose persone prendono freddo o raffreddamenti primaverili. I pollini si spargono e possono causare, in caso d'eccesso di Kapha, allergie.



Comprendere bene l'azione di Kapha in primavera

Comprendendo bene l'azione del dosha Kapha [\(Vedi articolo sui Dosha\)](#) possiamo riequilibrarlo e vivere piacevolmente il passaggio verso la primavera.

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...

YOGA E MEDITAZIONE

*Yoga e Ayurveda
salute e l'impostazione Yoga
per creare le condizioni favorevoli
all'entrata nel flusso di āsana- prānāyāma- dhyāna*

L'arrivo della primavera#1

I Doshas sono delle qualità, delle energie, di cui è composta la materia, e sempre secondo l'Ayurveda, anche tutto ciò di cui è composto l'universo. Ogni Dosha: Vata, Pitta, Kapha è in relazione con uno o più dei 5 elementi della natura: etere, aria, fuoco, acqua, terra. **Kapha** porta al corpo gli elementi (e la qualità) della terra e dell'acqua.

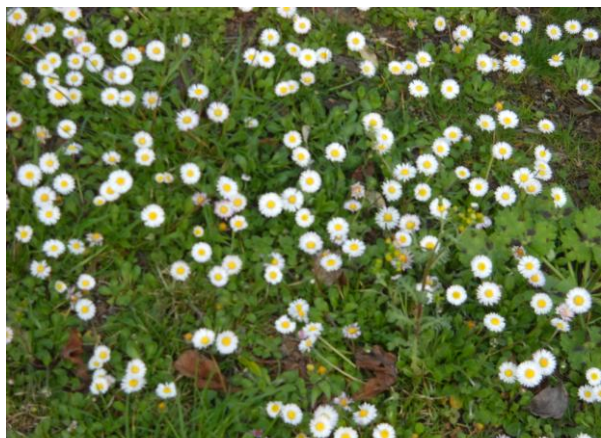
E' il dosha responsabile della lubrificazione delle articolazioni, mantiene le mucose dei seni facciali, dei polmoni, dello stomaco, protette. Determina la dimensione, la forza e l'elasticità dei muscoli.

Quando Kapha è equilibrato, ci si sente forti, calmi e stabili.

Quando Kapha è in squilibrio, ci si può sentire stanchi, mentalmente depressi. Si può anche vedere sviluppare un eccesso di flemma (umore acquoso) dei polmoni, dei seni, nausea, aumento di peso, ritenzione d'acqua, pesantezza...

Equilibrare Kapha è particolarmente importante in primavera, visto che Kapha si accumula durante l'inverno, ed è quest'accumulo che è all'origine delle malattie, all'arrivo della primavera. In inverno, la temperatura è più fredda e umida. La linfa ridiscende, gli animali si preparano all'ibernazione, fanno riserve di prodotti alimentari... Il corpo umano è un microcosmo immagine della natura e riflette questi cambiamenti. Durante l'inverno le giornate si accorciano e si ha la tendenza a rimanere di più al chiuso, a mangiare più pesante per riscaldarsi e a dormire di più.

In primavera, occorre abbassare quest'eccesso di Kapha, per non diventare più vulnerabili alle allergie primaverili ed al freddo. L'eccesso di Kapha può manifestarsi sotto forma di altre affezioni: prendendo peso, stanchezza primaverile, depressione ecc...



Alcune indicazioni per un buon passaggio di stagione:

innanzitutto create una ritualità nelle abitudini (**vedi scheda tecnica n.17.1**) che aiuti ad alleggerire gradualmente il corpo, la mente e l'emotività (riduzione di Kapha), senza peraltro influire sulle virtù positive di stabilità di Kapha.

Buone abitudini primaverili:

- Quando ci è possibile alzarsi presto e fare una passeggiata mattutina
- Evitare sieste durante la giornata, non fa che peggiorare Kapha
- Coricarsi presto (possibilmente entro le 22.00) poiché l'organismo è più vulnerabile, avendo accumulato Kapha in questo modo saremo facilitati nell'alzarsi presto al mattino

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...

YOGA E MEDITAZIONE

*Yoga e Ayurveda
salute e l'impostazione Yoga
per creare le condizioni favorevoli
all'entrata nel flusso di āsana- prānāyāma- dhyāna*

L'arrivo della primavera#1

La cosa migliore è di agire simultaneamente su più livelli:

- alleggerire l'alimentazione
- adattare la pratica di *āsana- prānāyāma- dhyāna* ai tempi del corpo nel passaggio alla nuova stagione attraverso le sensazioni che emergono, Siate presenti e radicati nella concretezza del corpo.
- Se agire tutto in una volta su vari piani richiede troppa energia, allora agite sull'aspetto che in voi influisce di più, per esempio: adattando soltanto il regime alimentare o soltanto la pratica dello yoga.

Quali che siano i cambiamenti per i quali avete optato, mantenete la vostra consuetudine a lungo per poter beneficiare dei suoi effetti. Kapha è un dosha lento; è legato alla sua natura "terra e acqua, è denso e pesante e può restare *attaccato* un po' come il fango...

Perseverate!

I cambiamenti/miglioramenti possono prendere un po' di tempo prima di manifestarsi!

Buona primavera!

*Come sono verdi
I penduli rami del salice
Sull'acqua che corre*

Onitsura (1600-1738)

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...