

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 dell'estate#1



Le belle giornate d'inizio dell'estate segnano ancora un cambiamento di stagione!

L'estate, è la stagione di Pitta, (vedi Dosha) che è l'equivalente del guna Rajas (vedi Guna), ed ha come caratteristica

- calore
- lucentezza solare

E' consigliato a tutti ma in particolare a coloro la cui costituzione di base è *Pitta*, di rinfrescarsi cercando di fare in modo che *Pitta* non peggiori.

Durante l'estate, il sole fa evaporare l'umidità della terra, cosa che incrementa in questo la caratteristica del calore, della siccità, che porta ad aumentare *Pitta*.

In questo periodo assumere alimenti freschi e bevande dolci, sono di beneficio al corpo come diviene salutare evitare o ridurre al minimo

- gli esercizi fisici intensi
- l'alcool
- cibi salati, acidi, astringenti

Al mattino

Prima di fare il bagno massaggiare il corpo con un po' olio di cocco. (vedi articolo Abhyanga). L'olio di cocco è molto gradevole in estate, è prodotto ad azione calmante e rinfrescante che mantiene la pelle morbida .

Durante il giorno

E' consigliato, quando è possibile, di approfittare di queste belle giornate per fare passeggiate meglio se in luoghi dove vi sono fiumi, laghi, torrenti, mare ecc...

Durante la notte

si dovrebbe dormire in ambiente fresco naturale...

Abbigliamento

- privilegiare fibre naturali come il cotone o la seta: sono leggere, rinfrescanti, permettono alla pelle di respirare. Gli abiti ampi sono i più adattati; permettono all'aria di passarvi attraverso rinfrescando così il corpo .
- I colori consigliati sono: il bianco, il grigio, il blu, il violaceo ed il verde è preferibile evitare il rosso, ed il nero, perchè assorbono calore e quindi peggiorano Pitta.
- Se si lavora all'esterno munirsi di un cappello a falde ampie.
- Portate occhiali di sole durante il giorno, con lenti preferibilmente essere grigio fumo o verdi. Le lenti blu o viola in estate danneggiano gli occhi.
- Se è molto caldo, non portate pantaloncini , ma abiti leggeri e lunghi per proteggere la pelle.

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 dell'estate#1

alimenti e le bevande

- Seguite un regime calmante per Pitta, con prodotti alimentari freschi e leggeri
- Insalata: in estate, si può mangiarne più che durante le altre stagioni, poiché è rinfrescanti , meglio a pranzo perchè è verso mezzogiorno che il fuoco digestivo è più forte. .
- NON bevete un'acqua calda o bevande molto calde. Le bevande a temperatura ambiente, o fresche sono più adatte, Il ghiaccio e le bevande gelate, invece, inibiscono la digestione e meglio non prenderne.
- Privilegiare la frutta come le mele, le pere, meloni, prugne
- le verdure cucinate al vapore (asparagi, broccoli,)
- il riso basmati,
- evitate i frutti acidi
- evitate: aglio, cipolla, pomodoro, i formaggi salati, le carote, perchè riscaldano
- il succo di melograno è una bevanda rinfrescante

Durante la giornata

- È una stagione durante la quale il livello d'energia generale è abbastanza basso, quindi evitate esercizi fisici faticosi. Se siete abituati a correre, fatelo la mattina presto, nel momento più fresco della giornata. (vedi articolo Dinacharya scheda tecnica n.17.1)
- La sera, dopo il pasto, fate una camminata alla luce della luna
- Andate a dormire un poco più tardi del solito.
- Massaggiate le piante dei piedi, prima di andare al letto con dell'olio di cocco. (vedi articolo Abhyanga)
- Gli oli essenziali (vedi articolo Oli essenziali e dosha) di legno di sandalo, di gelsomino, e di vetiver sono rinfrescanti e sono da utilizzare durante l'estate. Mettetene alcune gocce sul cuscino, passerete una buona notte ai profumi di queste essenze.

Buona Pratica!

*Il canto del cuculo
Si perde lontano
Verso un'isola sola*

Basho (1644-1694)

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...