

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'autunno#1

Incrociare la nostra quotidianità con lo [Yoga, la Meditazione e l'Ayurveda](#) per prepararci naturalmente al cambio di stagione: l'arrivo dell'autunno.



L'Ayurveda propone una comprensione di tutte le cose attraverso il filtro delle loro qualità/caratteristiche.

Le qualità dell'autunno sono:

- siccità
- leggerezza
- freddo
- vento
- vuoto (gli alberi lasciano cadere le loro foglie)

queste qualità possono avere un potere destabilizzante per

- il corpo
- il respiro
- la mente

Ayurveda e autunno

Secondo la tradizione dell'[Ayurveda](#) l'autunno è caratterizzato dal [Vata dosha](#), Vata, quindi i consigli per l'autunno mirano a calmare Vata. Se durante l'estate, fa bene coricarsi tardi per trarre il massimo beneficio dalle giornate più lunghe e dalla freschezza delle serate. In autunno, occorrerà andare a riposare di buonora per ritrovare un sano equilibrio, alimentarsi con pasti caldi e nutritivi. Per le persone molto Vata, è bene bere dell'acqua calda durante il giorno. I colori dell'autunno come il rosso contribuiscono a calmare Vata.

Routine (o Dinacharya)

Se siete praticanti di yoga e meditazione le ore propizie del mattino circa verso 5:00 quando l'aria è calma, tutto ancora dorme e regna un silenzio ed una pace straordinaria queste sono le ore Vata ideali alle pratiche spirituali... .

Non tutte le mattine è possibile trovare il tempo per dedicare particolare attenzione a noi stessi ma se riusciamo almeno alcune volte, prima della doccia di massaggiare il corpo con olio di sesamo leggermente riscaldato ne avvertirete il giovamento per l'intera giornata, ma se al mattino non è possibile concedetelo alla sera prima di coricarvi. L'olio di sesamo riscalda, calma la mente quando è dispersa, stressata o stanca, e aiuta a riequilibrare Vata. ([vedi scheda tecnica 17.1: Dinacharya il benessere attraverso il rituale quotidiano dell' Ayurveda](#))

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'autunno#1

Alcuni consigli per ridurre Vata

- Non bere the-nero, né caffè, dopo il pranzo, sostituite con tisane per esempio di finocchio, zenzero o cannella
- Digiunare non è indicato nel periodo autunnale, secondo l' Ayurveda, il digiuno genera troppa leggerezza e vuoti, cosa che ha per conseguenza l'aumento del [Dosha](#) Vata.
- Attenzione a restare sempre al caldo. Se il tempo è ventoso abbiate cura di coprire il capo e le orecchie
- Evitate gli esercizi fisici troppo intensi, specialmente se siete di costituzione Vata.
- Se è possibile una piccola siesta pomeridiana può rivelarsi favorevole per le persone Vata.
- Possibilmente andate a coricarvi verso le 22:00.
- Durante la stagione Vata, evitate i rumori troppo forti come per es.: la musica a volume eccessivamente alto
- Tendete a portare un'atmosfera calma e pacifica nella vostra vita quotidiana.
- Non fate 1000 cose allo stesso tempo!
- Mangiate ad orari regolari (anche in mensa o al bar è possibile andare negli stessi orari...)
- Consumate il vostro pasto né troppo rapidamente... né troppo lentamente.
- Fate attenzione ad avere digerito il pasto precedente prima di rimettervi a tavola. Se possibile dopo il pasto, prendetevi alcuni momenti di pace prima di tornare alle vostre attività (basta solo allungare la strada del ritorno verso l'ufficio...).
-

Alimentazione

Ridurre Vata significa fare un pranzo piccolo ma sostanzioso, accompagnato da verdure cucinate al vapore (è possibile anche in mensa o al bar...).

Evitate di consumare troppe insalate, che hanno tendenza ad aumentare Vata e disturbano la digestione in autunno

Le puree, i passati sono molto buoni con un poco di ghee, (il burro chiarificato della cucina indiana), che contribuisce a ridurre il Dosha Vata.

Nelle erboristerie specializzate in Ayurveda è possibile trovare combinazioni di spezie che si possono aggiungere ai piatti già pronti per ridurre Vata.

Bere una tazza di latte caldo e poi coricarsi va bene per la stagione autunnale: riscaldare il latte fino a che inizia a bollire, lasciatelo raffreddare un poco e se è di vostro gradimento aggiungete un pizzico di zenzero o qualche seme di cardamomo, queste spezie riscaldano, rilassano e favoriscono la digestione del latte.

Buona pratica!

*Attingo e travaso
Limpida luce di luna
Dal lavatoio*

Ryūho (1594-1669)

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...