

# YOGA E MEDITAZIONE

## Scheda tecnica n. 22.2

*Yoga e Ayurveda  
salute e l'impostazione Yoga per il ritorno  
alla fonte della coscienza  
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...