

YOGA E MEDITAZIONE

Scheda tecnica n. 22.3

Yoga e Ayurveda
salute e l'impostazione Yoga per il ritorno
alla fonte della coscienza
la persona di costituzione Kapha

Per praticare le asana e la meditazione, la persona con un temperamento in cui predomina il *Dosha* Kapha ([vedi I Dosha](#)) dominante dovrà lavorare sul neutralizzare la tendenza Kapha al ristagno e alla letargia mentale...



La pratica delle Asana e della Meditazione secondo la costituzione Kapha

Una pratica adeguata delle asana e della meditazione libera Kapha dalla possessività e dell'intorpidimento, caratteristiche di questo Dosha, Kapha ha tendenza a lasciare andare le cose... o a mancare di perseveranza. Sarà più motivato e praticherà meglio se pratica in gruppo. Kapha. Gli occorrerà perseverare, anche se i risultati si faranno attendere...

Asana - Pranayama - Meditazione

Asana per la costituzione Kapha

Le asana indicate per la natura Kapha sono quelle che aprono il torace e lo stomaco, perchè sono queste le zone fisiche dove Kapha si accumula, sono utili asana come:

- Ustrasana
- Dvi Pada Pitham
- il Rito del *Suryanamaskar*, ([vedi scheda n.23.1](#)) dovrebbe essere eseguito velocemente ripetendo molti cicli e nelle ore della giornata in cui è dominante l'energia Kapha (dalle 6 alle 10.00) è benefico per questo Dosha perchè alterna asana stimolanti e

calmanti generando calore e aprendo il torace.

Poche asana non sono idonee a Kapha, in quanto gli individui con questo temperamento traggono giovamento da tutte le forme di allungamenti e di movimenti.

Due zone del corpo in cui sono particolarmente deboli sono: i polmoni e la zona renale, quindi è necessario fare particolare attenzione alle asana che pongono eccessiva pressione sul basso 'addome come per esempio Dhanurasana (posizione dell'arco) sono sconsigliate e se vengono eseguite devono essere mantenute per poco tempo perchè possono aggravare la zona renale.

Il pranayama

- Praticare qualche Pranayama vigoroso come per esempio Kapalabhati, insistendo su una breve inspirazione ed espirazione per stimolare l'energia.
- Passare poi a Nadhi-Sodhana, un Pranayama equilibrante.

La meditazione

La meditazione con le visualizzazioni sono consigliate a questo temperamento, concentrandosi su immagini come per esempio del fuoco, dell'aria, dell'etere, il vento, il sole, il cielo azzurro chiaro. Per queste persone è facile abbandonarsi alla fede, alla devozione, sono queste le forme meditative da cui sono attratti maggiormente.

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