

Gli effetti alla luce dell' Ayurveda: i Dosha *Kapha* e *Pitta*

- *all'inizio* della stagione primaverile l'inverno comincia a trasformarsi grazie alla forza vitale, assistiamo a piccoli segni di vita come il riaffiorare dell'erba nuova e la fioritura di molte piante. Anche nel nostro organismo questo cambiamento, ed in particolare il passaggio dall'inverno alla primavera, porta molto scompenso.
- Le indicazioni dell'*Ayurveda* per vivere al meglio questo momento sono molto simili a quelle per la stagione invernale
- Il dosha *Kapha* accumulato durante l'inverno, comincia a sciogliersi e viene drenato attraverso sintomi quali il raffreddore e brividi
- la diffusione del polline può causare, in caso di eccesso di *Kapha*, febbre da fieno ed allergie



In Primavera il Dosha Kapha accumulato nel corpo durante l'inverno viene liquefatto dal calore del sole e può disturbare l'energia della digestione e del metabolismo

Charaka Samhitā (o Il compendio di Caraka)

Il passaggio dal Dosha *Kapha* a *Pitta*

- a primavera *avanzata* fine maggio o inizio giugno la temperatura sale
- il [dosha Kapha](#) diminuisce e aumenta il [dosha Pitta](#)
- adattate la routine calmante del *Dinacharya* in relazione al dosha *Pitta* ([vedi scheda tecnica n.17.1](#))
- **Attenzione:** in primavera il clima è in continuo cambiamento: il caldo e il freddo si susseguono rapidamente: restate in ascolto delle sensazioni del vostro corpo e utilizzate il buon senso per equilibrare *i Doshas!*



L'azione dello Yoga sugli organi coinvolti dal dosha *Pitta*

- fegato e cistifellia
- stomaco
- milza
- Intestino tenue
- cuore
- occhi



Hastha Mudra

Consapevolezza

Cakra: Anahata



Praticate le *Âsana* con gli occhi chiusi



Milza e Fegato (Torsione)



Intestino tenue (Yoga Mudra Variante)



Stomaco e intestino (Ardha Salabhasana)