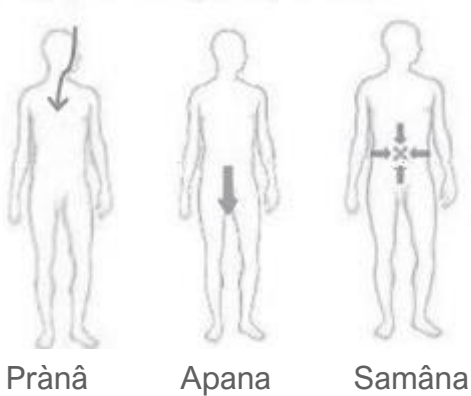
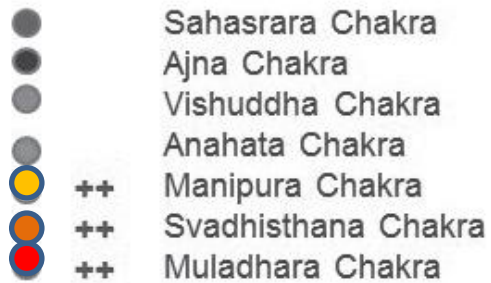


# Tabella riassuntiva Paścimottānāsana

## I Vāyu coinvolti



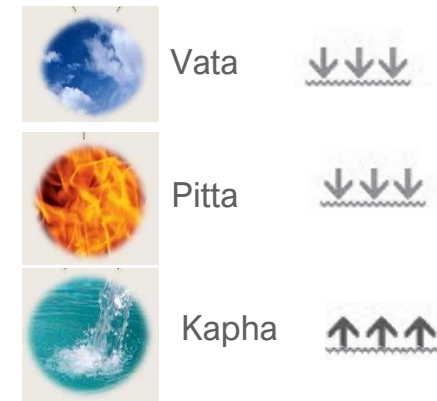
## I Cakra coinvolti



## I 5 elementi coinvolti



## I Dosha coinvolti



Le âsanas influenzano i Dosha a livello qualitativo.  
Paścimottânâsana calma il Dosha Vata e Pitta, e tende a far aumentare il Dosha Kapha.

### **A livello energetico**

#### **Sui Vâyu**

permette di concentrare Prâna Vâyu, l'energia vitale

- stimola Apâna Vâyu, l'energia dell'eliminazione
- attiva Samâna Vâyu, l'energia dell'equilibrio che si trova al livello dell'ombelico

#### **Sui Cackra (attiva in particolare i primi 3 Cakra)**

- Manipûra Cakra che è in relazione con il Dosha Pitta (sicurezza di se, realizzazione esteriore)
- Svadhistâna Cakra che è in relazione con Kapha (creatività, amore, interiorità)
- Mûlâdâra Cakra che è in relazione con Vata (stabilità)