

Yoga ayurveda – el arte de vivir en armonía

Ayurveda significa conocimiento de la vida y yoga significa unión. El yoga es una forma de llegar al interior de uno mismo, que por supuesto está limitado con el dolor.

El dolor puede tener un origen físico, mental o emocional. Para poder tratarlo, le servirá de ayuda conocer su constitución física (Dosha), así podrá ajustar el ejercicio y la dieta de forma adecuada.

Tiene que intentar algo nuevo incluso aunque al principio le duela, porque podría ayudarle a aliviar el dolor.

Cuando usted haya encontrado lo que más le convenga, manténgalo, pero pruebe también cosas nuevas ya que los ejercicios pueden resultar monótonos y por ello pueden ser perjudiciales.

Según el Ayurveda, la riqueza de una persona no se mide por el dinero o las pertenencias sino por la energía vital. Por tanto, al desbloquear los estancamientos físicos usted también resolverá los estancamientos mentales y emocionales y viceversa.

Usted sentirá más alegría, energía y amor, es decir, energía vital. (Y me atrevo a asegurarle que si realiza el ejercicio al aire libre en combinación con los elementos, el efecto se verá duplicado).

Pero para dejar que nuestra constitución física (Dosha) trabaje por nosotros y no contra nosotros, tenemos que entenderlo.

VATA – aire

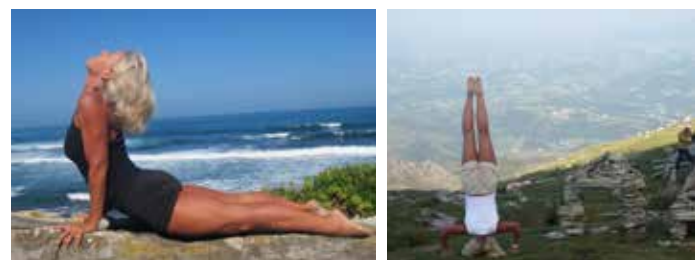
Persona de complexión física delgada. Inspirador, cambiante. Puede ponerse nervioso y tenso. Necesita estabilidad y equilibrio.

Hace mejor la digestión consumiendo legumbres y verduras y sabores dulces, ácidos y salados.

Vata es el único Dosha que necesita proteína animal para fundarse. Por ejemplo, huevos, pollo, pescado y cordero.



Posturas de yoga: las posturas sentadas y de equilibrio tendrán un efecto calmante sobre el Vata.



Posturas de yoga: flexiones de espalda (estimulan el hígado y el bazo) y posturas invertidas (efecto calmante).

PITTA – fuego

Persona con complexión física media. Intenso, un líder. Puede volverse irritable y sentirse frustrado.

Necesita calmarse desde dentro con ejercicio centrado y moderado.

Debería comer verduras crudas y solo algunas veces un poco de pollo, conejo o venado. Los sabores dulces, amargos y astringentes alivian el Pitta. Hay que evitar el marisco porque provoca calor.

KAPHA – agua

Persona de complexión fuerte. Personalidad metódica, solícita y paciente. El Kapha normalmente tiene un metabolismo y una digestión lentos y pueden estancarse fácilmente.

Debería esforzarse por hacer ejercicio intenso para desbloquear la energía estancada.

Le conviene tomar verduras al vapor con sabores picantes, amargos y astringentes. Debe evitar la carne.



Posturas de yoga: las que combinan los grandes grupos musculares y los hombros.

Todos tenemos un poco de cada Dosha pero la mayoría de nosotros tenemos uno o dos que son dominantes.

Y aquí es donde entran en juego la terapia de yoga y la dieta. Debería tenerse en cuenta que en la Ayurveda se dice que para evitar más desequilibrios nunca debería superarse el 50% de su capacidad máxima en cualquier momento. Así que deje que la alimentación sea su medicina y el yoga

su terapia para conseguir mejorar la salud, aliviar el dolor y sentir la alegría de vivir.

Bienvenido a yoga ayurveda los jueves a las 18.30 – 20.00.

Charlotta Östing, Dr. de naprapatía, acupunturista & Yoga instructor | Casa 106, Aloha pueblo, Nueva Andalucía