

PRACTICA PARA DOSHA KAPHA:

FOCO KAPHA:

Los kaphas deben salir de la práctica de asanas sintiéndose vigorosos, cálidos y ligeros, con su circulación energizada, su pecho y pulmones abiertos. Su mente y sentidos deben estar agudos y claros, con la pesadez emocional liberada y olvidada.

Palabras clave para la práctica:

Estimulante, en movimiento, calentar, liviandad, energizante, liberador.

Foco: Estimular metabolismo, activar circulación, liberar mucosidad y pesadez, energizar cuerpo y mente.

YOGA PARA DOSHA KAPHA

Activar el fuego a través del movimiento.

Prácticas dinámicas que involucren la fuerza progresiva.

Foco abdominal - Masaje de los órganos.

Extensiones - apertura de pecho - posturas vigorosas.

Kapalabathi para la mucosidad.

Surya Namaskar - saludo al sol.

VISUALIZAR SOL.

SECUENCIA PARA DOSHA KAPHA.

Mover lo estancado.

ASANAS:

1- Posición decúbito supino, tomar conciencia del peso corporal. Desde ese lugar comenzar a mover las articulaciones de forma progresiva.

2-Gato-Vaca.

3- Ardha Anahatasana – lado 1

4- Ardha Bhujangasana

5- Ardha Anahatasana – lado 2

6- Ardha Bhujangasana

7- Apertura brazos, ambos lados.

8- Saludos al sol (modificado)

9- Pensar en las últimas posturas (como Kurmasana) para equilibrar-bajar y relajar