

LA CONSTITUCIÓN INDIVIDUAL Y LOS EJERCICIOS RECOMENDABLES

Doshas	Asanas	Pranamayas y bandhas
VATA	<p>Pawanmuktasana serie antirreumáticas y antigástricas. Surya namaskar en forma dinámica. Posturas de meditación (padmasana, shukasana, siddhasana y vayrasana). Posturas de flexión hacia adelante (paschimottanasana, padahastanasana). Posturas de flexión hacia atrás (bhuyangasana, dhanurasana, chakrasana). Posturas de equilibrio (vrikshasana, trikonasanas, virabhadrasana).</p>	<p>Practique por las mañanas la respiración solar (por la fosa nasal derecha) durante 15 minutos y por la noche la respiración lunar, para estimular la energía. Practique bhashtrika cuando tenga mucho frío. Practicar mula-bandha (contracción del perineo) durante las asanas para tonificar el aparato excretor. Relajación 20'.</p>
PITTA	<p>Pawanmuktasana serie antigástricas. Surya namaskar y chandra namaskar en forma lenta. Posturas de meditación (padmasana, shukasana, siddhasana y vayrasana). Posturas de flexión hacia adelante (paschimottanasana, padahastanasana). Posturas de equilibrio (vrikshasana, trikonasanas, virabhadrasana). Posturas invertidas (sarvangasana, viparitakarani). Matsyendrasana.</p>	<p>Practique los pranayamas refrescantes, shitali y shitkari. También la respiración lunar por la noche, principalmente cuando sienta calor o irritación. Practicar uddiyana-bandha si no hay gastritis. Relajación y nidra yoga.</p>
KAPHA	<p>Pawanmuktasana serie energizante. Surya namaskar en forma dinámica. Posturas sentadas con pranayamas. Poses invertidas. Fuertes vinyasas. Halasana, marichiasana, ushtrasana, virabhadrasana, adhomukhasana.</p>	<p>Practique la respiración solar por las mañanas. Bhashtrika y kapalabhati son excelentes cuando sienta frío, congestión, aletargamiento o depresión. Cortas relajaciones.</p>

