

SUKHA

| EBOOK

# Cómo mejorar la práctica de Yoga by CINTIA JORGENSEN con *Ayurveda*

TIPS Y RECOMENDACIONES

PARA TU DÍA A DÍA

# Ayurveda qué es?

Ayurveda es una **palabra en lengua sánscrita** que deriva de dos raíces: Ayus y Veda



El objetivo del Ayurveda es enseñarnos, promoviendo el autoconocimiento, cómo podemos **influir sobre nuestra vida de manera positiva para poder prolongarla**, nos enseña a prevenir desequilibrios y evitar enfermar.

**Haciendo de este camino aquí en la Tierra una experiencia lo más agradable posible y que no se trate solamente de acumular años.**

---

## Medicina Ayurveda

La Medicina Ayurveda es el sistema médico holístico más antiguo del mundo, reconocido y avalado por la Organización Mundial de la Salud, con un legado de más de 5000 años, cuya finalidad es **integrar y armonizar todos los aspectos de una persona (mente, cuerpo, emoción, espíritu)** para luego integrarse con el Todo. A la Medicina Ayurveda se la conoce como la ciencia de la vida, o la ciencia de la salud y la longevidad, porque **persigue una vida larga, feliz y plena.**

Además de tratar la enfermedad, aborda cada aspecto de la vida que esté relacionado de forma directa o indirecta con la **promoción de la salud y su preservación y por eso trabaja codo a codo con el Yoga**, una ciencia hermana. Más que un sistema médico es una forma de vida, y un arte a la hora de ponerla en práctica, porque **varían las recomendaciones según la individualidad de cada persona.** Nada es bueno para todos necesariamente y todo puede ser bueno para alguien.

AYURVEDA

# Es el arte de saber cómo vivir

# 10 RECOMENDACIONES para optimizar tu práctica

Siguiendo estas recomendaciones generales vas a optimizar tu práctica para que el cuerpo se aligere, sus funciones se regularicen y la mente se aclare y serene.

01. **Despertar temprano, cerca a la salida del sol**, este horario puede aportar muchas más atención, claridad y calma a lo largo del día. Es el momento ideal para meditar y/o practicar yoga y empezar el día con más atención y suavidad.
02. **Limpiar la lengua en ayunas** para remover toxinas que se acumularon mientras dormías.
03. **Desayunar sólo si hay apetito**, y si vas a ejercitar después que sea liviano y/o que puedas digerirlo bien primero.
04. **Almorzar cuando el sol esté en su punto más alto** en el cielo, entre las 11 y las 14 hs aproximadamente y jamás practicar ejercicio o yoga en este horario, pues la energía debería estar reservada para la digestión.
05. **Somos lo que digerimos**. De una correcta digestión obtendremos los nutrientes necesarios, se formarán los tejidos del cuerpo, los canales del organismos estarán libres de toxinas/obstrucciones y la inmunidad se mantendrá en su punto óptimo, por eso es tan importante cuidarla.
06. **Ingerir mayormente alimentos sátvicos**, estos son los que crecieron en la tierra, bañados por la luz del sol, que fueron mínimamente procesados y están frescos. Evitar los aditivos sintéticos y productos ultraprocesados en general. Un buen mantra es: **¡Más cáscaras y menos paquetes!**
07. **Cenar temprano, cerca de la caída del sol** e ir a dormir lo más temprano que se pueda también, luego de haber digerido los alimentos.
08. **Tener ordenado el horario de las comidas** y evitar picotear durante el día para darle al cuerpo reposos digestivos que son necesarios y nos mantienen ágiles y livianos.
09. **Beber agua natural o tibia**, nunca fría de heladera y utilizar especias diversas para cocinar. Esto promueve la salud digestiva, que como vimos más arriba, determina la inmunidad y la salud.
10. **Alimento es todo lo que ingresa a través de los 5 sentidos**, y también la información que llega a través de los sentimientos y pensamientos. Es bueno **observar de qué experiencias, prácticas, preparaciones alimentarias y vínculos nos estamos nutriendo**. Esto impacta directamente en el ánimo, la vitalidad, las emociones y la salud en general.

# Los elementos y los doshas

La cosmovisión Ayurveda nos enseña que cada individuo es un ser único pero a su vez inseparable del cosmos; y que **cada individuo es una manifestación de la Consciencia Universal**.

Todo lo que existe es una combinación de los 5 elementos de la Naturaleza



ÉTER



AIRE



FUEGO



AGUA



TIERRA

De la combinación de estos elementos nacen 3 fuerzas vitales que llamamos Doshas, que nos aportan las cualidades necesarias para vivir y que existen en proporciones variables en todas las personas.

## VATA

El dosha que está relacionado con el movimiento de los componentes del cuerpo y el sistema nervioso, conformado por Aire + Éter.

**ES UNA ENERGÍA CATABÓLICA**



ÉTER

AIRE

## PITTA

Pitta, el dosha que se relaciona con los procesos de transformación y la digestión, en cuerpo y mente, y está conformada por Fuego + Agua.

**ES UNA FUERZA INTENSA Y CALIENTE**



FUEGO

AGUA

## KAPHA

Kapha, el dosha que tiene las cualidades del Agua y Tierra, y se relaciona con la nutrición, la estabilidad y la lubricación del organismo.

**ES UNA FUERZA ANABÓLICA**

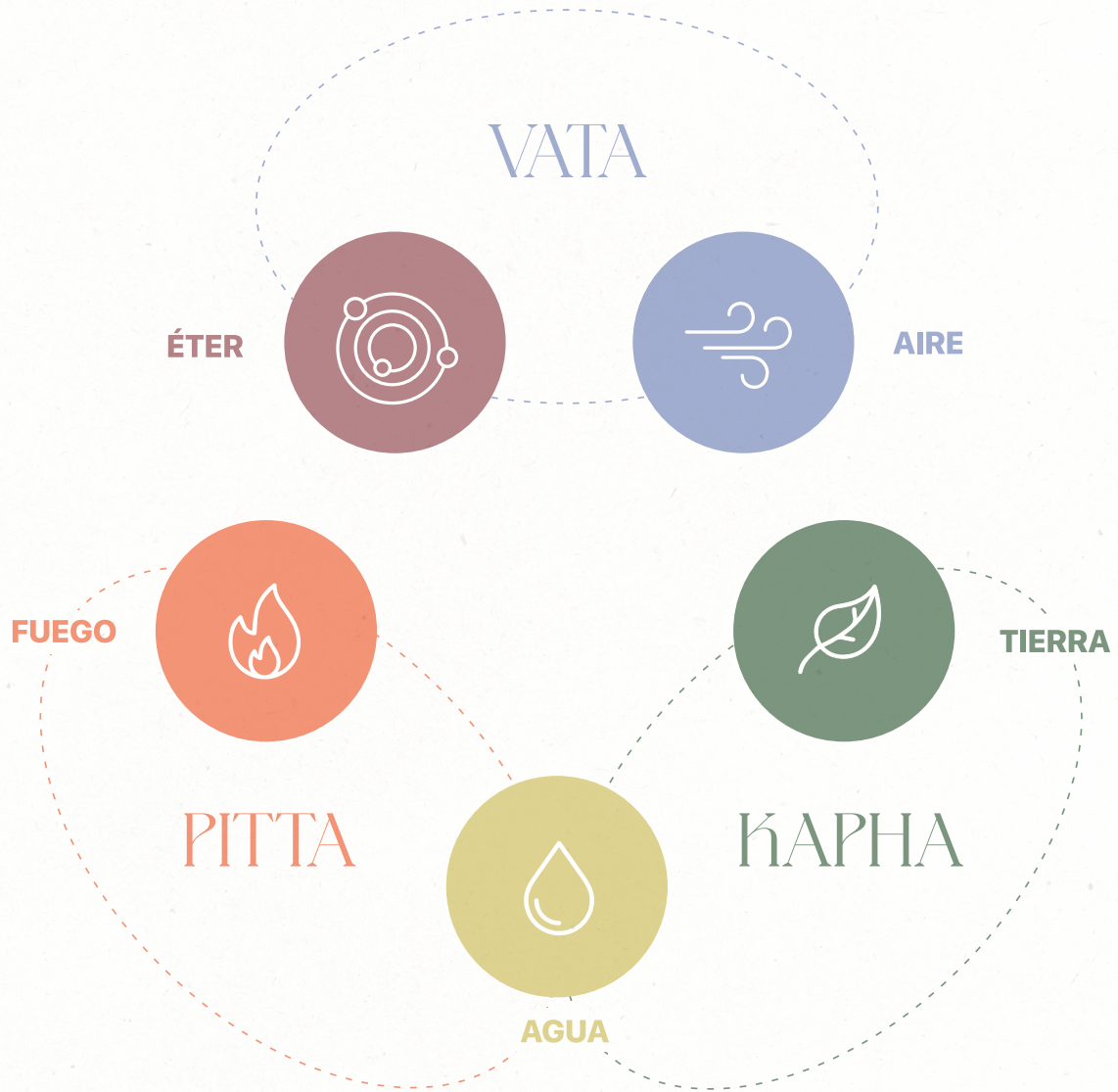


AGUA

TIERRA

La proporción natural de doshas es distinta para cada individuo. Esto se conoce como Prakirti, pero podemos decir biotipo para simplificar. **El objetivo de conocer el biotipo no es clasificar y/o etiquetar a las personas, si no entender el funcionamiento de cada una para potenciar su salud.** Saberlo nos indica cuánta proporción tenemos de cada una de las fuerzas corporales o doshas, que van a guiar nuestro comportamiento, actitudes y también nuestros desequilibrios. Mi invitación es usar estas categorías como guías que nos ayudan a conocernos, observarnos y sanarnos.





# Predominio de energía VATA

Una persona con gran presencia de Vata a nivel corporal tiende a ser pequeña, delgada, pierde peso con facilidad, y presenta a menudo gases y constipación.

Es muy móvil, cambiante, curiosa, creativa. Es irregular en sus rutinas y a nivel mental tiende a sufrir de ansiedad, miedos y preocupación. Se dispersa con gran facilidad, necesita trabajar la conexión con su cuerpo y la atención plena. El silencio y la quietud la armonizan.

**Necesitan suavidad, tierra, calma y reposo.**

## VATA & YOGA

### POSTURAS RECOMENDADAS

Asanas que estimulan el intestino y relajan la zona lumbar. Contacto con la tierra: posturas de sentado o acostado. Evitar exceso de invertidas o posturas de fuerza.



BALASANA



PASCHIMOTTANASANA



SHAVASANA



BHUJANGASANA

### ESTILO DE CLASE SUGERIDO

Pausada, serena, estática, que promueva la presencia, la concentración y el descanso, ya que Vata tiende a agotarse muy fácilmente por el exceso de movimientos y agitación mental.



ÉTER



AIRE

# Predominio de energía PITTA

Una persona con gran presencia de Pitta a nivel corporal tiende a ser de contextura mediana, a veces delgada pero con musculatura definida, curvas, sostiene su peso, y presenta a menudo buena digestión y apetito. Es muy emprendedora, líder, con carácter fuerte y a nivel mental muy lógica. Es regular y ordenada en sus rutinas y a nivel mental tiende a sufrir de enojos, ira, celos. Suele trabajar mucho para satisfacer sus grandes ambiciones y el estrés es algo frecuente; la necesidad es de refrescar su mente, soltar el control y disfrutar más.

**Es bueno cultivar una mente flexible y receptiva.**

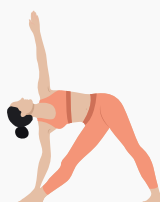
## PITTA & YOGA

### POSTURAS RECOMENDADAS

Asanas que trabajen sobre la cintura y aparato digestivo en general, con laterales y torsiones. Evitar excederse con la intensidad.



DHANURASANA



UTTHITA TRIKONASANA



SHALABHASANA



MARICHYASANA

### ESTILO DE CLASE SUGERIDO

Fluida, con nuevas propuestas y desafíos cada vez que se pueda, pero evitando la competencia en sí mismo o con los demás.



FUEGO



AGUA



# Predominio de energía KAPHA

Una persona con gran presencia de Kapha a nivel corporal tiende a ser de contextura grande, tiende a ganar peso por su metabolismo anabólico y presenta a menudo una digestión lenta y pesada. Es muy servicial, comprensiva, maternal y emocional, y tiende al apego. Es constante en sus rutinas y a nivel mental tiende a sufrir de codependencia, exceso de complacencia y tristeza cuando se exagera. Suele tener un estilo de vida tranquilo y rutinario, le cuesta el cambio, por eso es un punto a trabajar. Necesita estímulo constante para no estancarse.

**Les conviene generar calor, intensidad y movimiento.**

## KAPHA & YOGA

### POSTURAS RECOMENDADAS

Asanas que trabajan sobre cintura y ombligo, muchas variantes y apertura de pecho. Inversiones parciales o totales, para favorecer su circulación.



ADHO MUKHA SVANASANA



SIRSASANA



VIRABHADRASANA 1



ARDHA CHANDRASANA

### ESTILO DE CLASE SUGERIDO

Fluida, con ejercicios intensos, de fuerza y alejados del piso. Le conviene variar y evitar monotonía o exceso de rutina.



TIERRA



AGUA

Ayurveda



&amp; Yoga

Deseo que esta guía sirva para sumar herramientas de autogestión de tu bienestar y sobre todo para que puedas conocer cómo la sabiduría del Ayurveda puede potenciar tu práctica de Yoga.

**Con amor, Cintia**



Lic. Cintia Jorgensen - Nutricionista UBA, especializada en Ayurveda y Alimentación basada en plantas. Profesora de Yoga.

@nutricionayurvedica | [www.nutricionayurvedica.com.ar](http://www.nutricionayurvedica.com.ar)

SUKHA

*“La salud se construye  
con buenos hábitos.  
Cuida tu cuerpo,  
nutre tu alma.”*

[WWW.SUKHAONLINE.COM.AR](http://WWW.SUKHAONLINE.COM.AR)