

V
A
T
A





Sadhanas para Vata

Buenas costumbres para mantener el
dosha en equilibrio

Sadhana para equilibrar Vata

- Sadhana quiere decir *práctica espiritual* y se refiere a las actividades que hacemos para acercarnos a un objetivo espiritual.
- Vamos a describir algunas pautas para una vida plena en los Vata.
 - ✓ Actividades físicas
 - ✓ Yoga
 - ✓ Entorno favorable
 - ✓ Accesorios

Qué desequilibra a Vata



- × Viajes constantes
- × Actividad sexual extrema
- × Sobreactividad en los deportes
- × Exponerse al **ruido y situaciones tensas.**

Qué desequilibra a Vata



- × Viajes constantes
- × Actividad sexual extrema
- × Sobreactividad en los deportes
- × Exponerse al **ruido y situaciones tensas.**



Qué equilibra a Vata

- ✓ El balance
- ✓ Meditación
- ✓ Entornos calmados, silencio y tranquilidad
- ✓ Rutinas estables para dormir y despertarte.
- ✓ Actividades y decisiones que le den calidez, estabilidad y consistencia a tu vida.
- ✓ Ejercicios que estimulen la flexibilidad. Nunca extenuantes.
- ✓ Dormir de costado izquierdo: esto suprime la energía lunar y abre la solar! (Vata y Kapha)
- ✓ Los sentidos de Vata son **oído** y el **tacto**.

Oír música relajante



Andrea Staeheli

Tocar y ser tocado



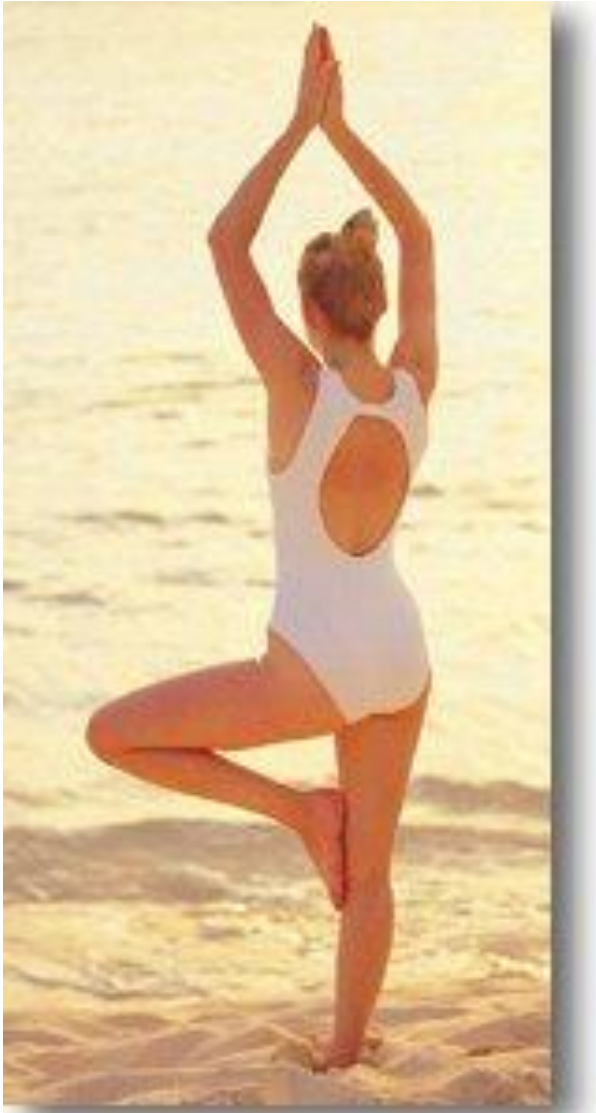
- ✓ *Vata se estabiliza con el contacto físico.*
- ✓ Recibir masajes, en especial con aceite de sésamo (ajonjolí).

Actividad física



Andrea Staeheli

Yoga



*De la asana surge
la estabilidad del
cuerpo y la mente
Se libera el sufrimiento
y llega la claridad.*

Hatha Yoga Pradipika. I.17

Principios básicos del yoga para Vata

- ✓ Hay diferentes tipos de Yoga y todos ellos **preparan a la mente y al cuerpo para la meditación.**
- ✓ 10 o 15 minutos al día seguido de una relajación de 11 minutos es perfecto.
- ✓ Puedes escuchar música relajante
- ✓ Usa ropa cómoda

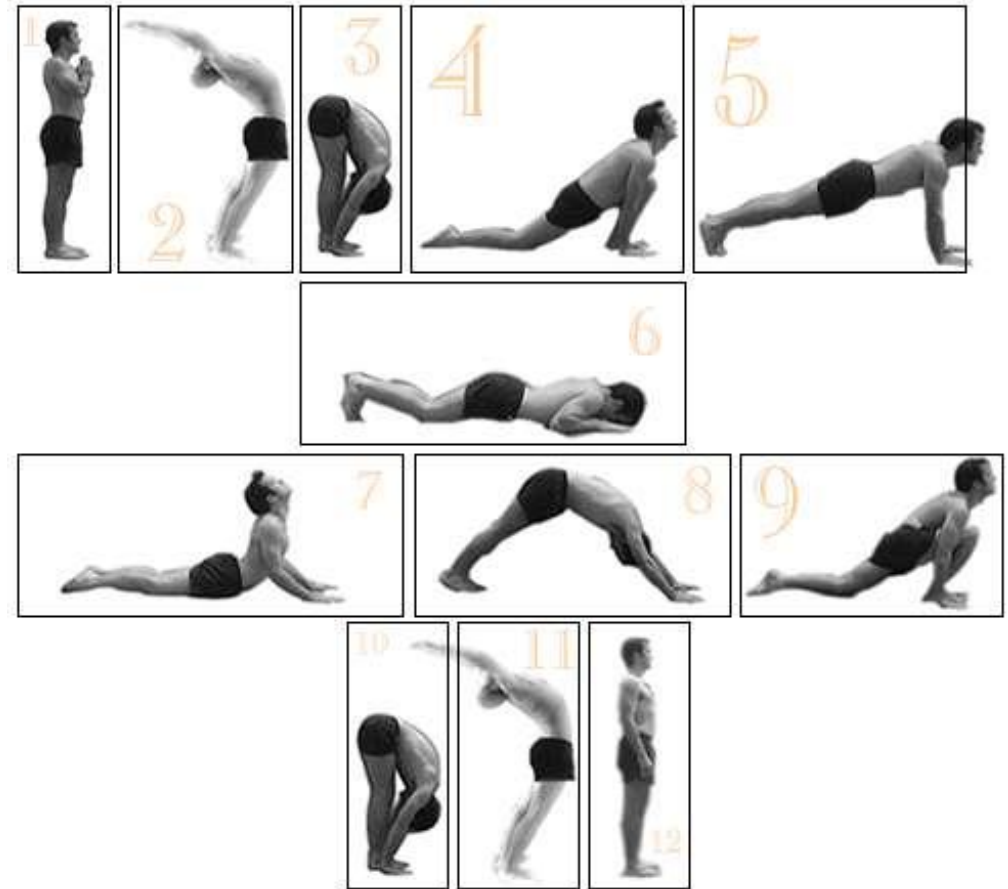
- ✓ Vata necesita hacer de asanas que den flexibilidad y estabilidad.
- ✓ Más que la asana, importa la precisión de los movimientos para llegar a ella.
- ✓ Se recomiendan el Hatha Yoga, el Vinyasa.

Flor de Loto



Saludo al Sol

- ✓ Es excelente para comenzar la sesión de asanas; calienta y flexibiliza a todo el cuerpo.
- ✓ No es un asana, es una serie de movimientos continuados que se sincronizan con la respiración y con la completa atención de la mente.
- ✓ Ejercita todos los músculos y da flexibilidad a la columna vertebral.
- ✓ Si se ejecuta con la actitud adecuada ayuda a crear una atmósfera mental sáttvica o pura, centrando la mente en el presente.



Andrea Staeheli

El Arado



- ✓ Es muy buena para masajear todos los órganos internos del cuerpo
- ✓ Ayuda a estirar los músculos espinales y a equilibrar la glándula tiroides.
- x No es buena para personas con problemas en las cervicales.

Pasos:

1. Acostarse sobre la espalda con los tobillos juntos y las manos a ambos lados del cuerpo.
2. Inhalar profundamente y levantar las piernas apuntando hacia el cielo.
3. Exhalar a medida que se lleva las piernas sobre la cabeza hacia atrás tocando el piso.
4. Flexionar las rodillas en esta posición y levantar las manos hasta encontrarse con los pies.
5. Practicar una respiración suave, tranquila y profunda durante aproximadamente 30 segundos en la posición.
6. Volver lentamente a la posición inicial, sintiendo la presión en cada vértebra a medida que las piernas bajan.

<http://www.youtube.com/watch?v=tHZlnOVekZk>

Andrea Staeheli

La cobra



- ✓ Estimula el sistema nervioso, **rejuveneciéndolo**.
- ✓ Disminuye y regulariza el ritmo cardíaco.
- ✓ Flexibilidad de toda la columna vertebral.
- ✓ Rejuvenecimiento del sistema nervioso.
- ✓ Purifica y estimula los riñones.
- ✓ Efecto en los organos abdominales debido a la presión contra el suelo.
- ✓ Tonifica los músculos de la espalda.
- ✓ Regula el ritmo cardíaco.
- ✓ Expande el tórax

La Langosta



- ✓ Fortifica la musculatura inferior de la columna vertebral. Especialmente la abdominal, sacra y coxígea.
- ✓ Otorga flexibilidad a la zona cervical.
- ✓ Se estimula el hígado, riñones y los órganos abdominales debido al flujo sanguíneo.
- ✓ Evita la consipación (kapha).

<http://www.youtube.com/watch?v=6-MGyG6Z0C8&feature=related>

<http://www.youtube.com/watch?v=ALPPZI7Qaxg&feature=related>

El Cadaver



► CLICK PARA AGRANDAR

- ✓ Enormes beneficios psíquicos y físicos, siempre y cuando sea ejecutada con la actitud adecuada y la mente consciente.
- ✓ Se debe ser consciente de cada músculo y parte del cuerpo y, **ayudado por la respiración, se va realizando una relajación paulatina del cuerpo.**
- ✓ Renovador de la energía física y nerviosa.
- ✓ Produce un estado de serenidad y alivia el stress.
- ✓ Calma los estados de ansiedad.
- ✓ Promueve la relajación

<http://www.youtube.com/watch?v=sH4uNypWvZQ&feature=related>

Meditación



Andrea Staeheli

Gemas recomendadas

- El granate. Marrón, amarillo, rojo.
- Piedra luna
- Amatista. Aporta dignidad, amor, esperanza. Se recomiendan el morado, amarillo o azul.
- Berilo. Prestigio, inteligencia, valores sociales. Amarillo, verde, azul.
- Deben colgarse en el cuello, con una cadena de oro.
- Colores cálidos, tierra. Marrón, amarillo

Links de interés

- <http://www.joyfulbelly.com/Ayurveda/article/dosha/Vata>
- <http://www.hatha-yoga.com.ar/principal.htm>