

## АЮРВЕДА КОНСТИТУЦИЯ – КАФА

Елемент	ЗЕМЯ и ВОДА
Разположение в тялото	Глава и дихателни органи
Функция	Структура и субстанция
Време на деня	06:00 – 10:00 18:00 – 22:00
Сезон	Пролет
Качества	Тежко, меко, мазно, хладно, бавно, твърдо, сила, съдържаност, издръжливост
Умствени характеристики	Решителност, нежност, незлобливост, съчувствие, преданост, спокойствие
Функция в тялото	Структура и стабилност на тялото, защита на ставите

<p><b>Кафа характеристики:</b> <u>балансирано състояние</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Любящ, състрадателен</li> <li>▪ Прощаващ, незлоблив</li> <li>▪ Емоционално устойчив, релаксиран</li> <li>▪ Бавен, методичен, последователен</li> <li>▪ Добра памет</li> <li>▪ Издръжливост, стабилност</li> <li>▪ Естествена устойчивост на болести</li> </ul>	<p><b>Кафа характеристики:</b> <u>небалансирано състояние</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Безучастен, латергичен</li> <li>▪ Непреклонен, инатлив, непреклонен</li> <li>▪ Запушени синуси, алергичност</li> <li>▪ Със силно чувство за собственост</li> <li>▪ Прекомерна привързаност</li> <li>▪ Склонност към наднормено тегло</li> <li>▪ Сънливост</li> <li>▪ Бавно храносмилане</li> </ul>
---	---

### Как да балансираме Кафа:

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Активна физическа работа, динамичност</li> <li>▪ Разнообразни стимули в живота</li> <li>▪ Топлина</li> <li>▪ Сурови зеленчуци и плодове</li> <li>▪ Сготвена топла храна с малко мазнина</li> <li>▪ Горчиви, лютив и стипчиви храни</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Намалване на сладкото</li> <li>▪ Горещ чай от джинджирил с храната</li> <li>▪ Гладолечение</li> <li>▪ Енергизираща йога практика</li> <li>▪ Бхакти йога, Мантра йога</li> <li>▪ Кунджал и Нетти</li> </ul> |
|--|---|

### Подходящи йога практики за КАФА

*стимулиращо, подвижно, загарящо, енергизиращо, разтоварващо*

#### ▪ Асани:

- Комплекси ПМ1, 2, и 3
- Поздрав към слънцето – динамично
- Динамични асани
- Поза в седеж с пранаяма - лъв
- Усукващи пози от стоеж и седеж
- Протягащи и разтягащи пози
- Огъвания назад
- Рало
- Лък
- Скакалец
- Камила
- Навеждания напред
- Шавасана – кратка, но често

#### ▪ Пранаяма:

- Пълно йогийско дишане в седнало положение
- Дишане през дясната ноздра – особено сутрин
- Бхастрика
- Капалабхати
- Пранично дишане
- Вяна дишане - разширяващо
- Релаксация - кратка
- Концентрация и визуализация – огън, Слънцето, вятър
- Динамични медитации – съчетани с пранаяма или друга активност
- Медитация в група

### АСАНИ ПОДХОДЯЩИ ЗА КАФА

