

АЮРВЕДА КОНСТИТУЦИЯ – ПИТТА

Елемент	ОГЪН и ВОДА
Разположение в тялото	Средата на тялото, сърце, долната част на стомаха, черен дроб, жлъчка, далак, тънко черво
Функция	Метаболизъм
Време на деня	10:00 – 14:00 22:00 – 02:00
Сезон	Лято / Ранна есен
Качества	Горещо, остро, течно, леко, мазно, кисело
Умствени характеристики	Интелигентен, точен, лесно раздразним, предприемчив
Функция в тялото	Зрение, храносмилане, апетит, топлина, цвят, гъвкавост

<p>Питта характеристики: <i>балансирано състояние</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Добро храносмилане ▪ Топлокръвен ▪ Наслаждава се на предизвикателствата ▪ Интелектуален ▪ Добра концентрация ▪ Изразяващ се точно, духовит, с остър ум ▪ Смел, предприемчив, самоуверен 	<p>Питта характеристики: <i>небалансирано състояние</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Перфекционизъм, вискателност ▪ Тенденция към неудовлетвореност ▪ Гняв, раздразнителност, припряност ▪ Изострена критичност ▪ Склонност към кожни обриви ▪ Ранно побеляване или окапване на косата ▪ Киселини в стомаха
--	---

Как да балансираме Питта:	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Умереност във физическите натоварвания ▪ Избягване на стимуланти ▪ Хладина ▪ Сурови зеленчуци ▪ Сготвена, негореща храна с умерено количество олио или зехтин ▪ Сладки, горчиви и стипчиви храни 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Горчиви, лютиви и стипчиви храни ▪ Масажи със зехтин ▪ Гладуване /3-5 дни/ ▪ Балансирана йога практика ▪ Релаксация и концентрация ▪ Карма йога, Хатха йога, Кунджал, Нети, Лагу

Подходящи йога практики за ПИТТА

охлаждащо, релаксиращо, нежно, меко

▪ Асани:

- Комплекси ПМ1, 2, и 3 – осъзнато със средно темпо
- Седежни пози с изключение на лъв
- Поздрав към луната –осъзнато
- Навеждания напред от стоеж
- Навеждания напред от седеж
- Гръбначни извивки
- Лодка
- Риба
- Кобра
- Лък
- Шашанкасана
- Йога-мудра
- Шавасана

▪ Пранаяма:

- Охлаждащо дишане
- Пълно йогийско дишане
- Алтернативно дишане /Нади Шодхана/
- Вяна дишане - разширяващо

▪ Релаксация

- Концентрация - вътрешна
- Визуализация на спокойни природни картини, Луната
- Мантри
- Медитация разширяваща ума и сърцето

АСАНИ ПОДХОДЯЩИ ЗА ПИТТА

