



SHANTI MARGA

Centro Yoga

Posso scegliere

Se in questi giorni particolari vogliamo scegliere 1-2 posizioni per non perdere la connessione con lo *yóga*, possiamo tenere conto di questo:

le posture sedute creano apertura, estensione e spazio nella colonna vertebrale, oltre a **emozioni e sensazioni di tranquillità, sicurezza e connessione;**

le rotazioni attivano gli organi e favoriscono la flessibilità del collo, delle spalle e della parte bassa della schiena, oltre a migliorare la digestione ed **eliminare le tossine.**

E a proposito di tossine,

«secondo l'*Ayurveda* (medicina indiana) il cibo che mangi influisce sulla tua mente.

Alcuni alimenti (*rajasici*) ti rendono aggressivo e **ansioso**,

alcuni ti fanno sentire **stanco** (*tamasici*)

e altri ti fanno sentire **calmo** (*sattvici*).

È meglio quindi mangiare cibi che appartengono all'ultimo gruppo: alimenti di stagione, frutta, noci, semi, verdure mature, legumi, fagioli, cereali integrali e spezie fresche come il basilico, il coriandolo, lo zenzero e la curcuma».

[tratto da: Bigatti-Kräyenbrink, *Il diario della pratica*, Macro 2019]

Cinzia

Per info: info@shantimarga.it - www.shantimarga.it - tel. 011534861

Centro Yoga Shanti Marga Via Assarotti 9, Torino