

EQUILIBRARE IL PROPRIO PESO CON LO YOGA

PRATICHE PER DISTRIBUIRE IL PESO CORPOREO E RIDURRE L'ECESSO DI GRASSO I 5 SURYANAMASKARA

LE CINQUE SEQUENZE DI "SALUTO AL SOLE" (PanchaSuryaNamaskara) è una sequenza di posizioni che hanno un risultato estremamente energico sul corpo intero: muscoli, circolazione sanguigna, sistema linfatico, nervoso, sull'apparato scheletrico e sulla respirazione che si esegue secondo un ritmo e una modalità conseguente al movimento fisico.

Un particolare tipo di sadhana, di posizioni (asana) ben eseguite, che oltre a equilibrare il corpo agiranno anche sulla mente aumentando la costanza e volontà necessarie per un buon successo.



VIBHAGA PRANAYAMA (L'aria nutre ma... non ingrassa) ☺

Anche una respirazione corretta è molto importante per equilibrare il peso corporeo. Una cattiva respirazione provoca stress, ansia, fame nervosa e bramosia.

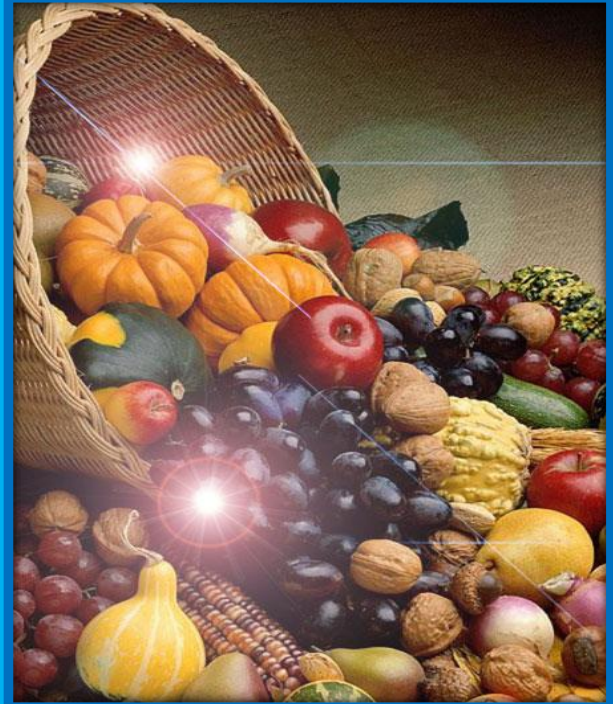
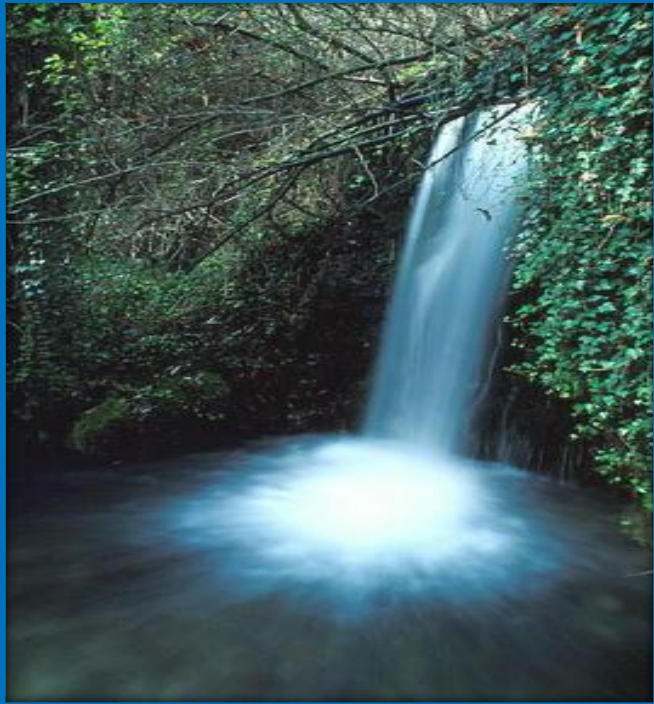
Il Vibhaga Pranayama, con il ripristino di una buona e corretta respirazione, facilita l'eliminazione di tossine dannose, aiuta la digestione, migliora la circolazione sanguigna ed equilibra il sistema ghiandolare rafforzando il sistema immunitario. E aiuta l'eliminazione di sostanze negative con una regolare evacuazione.



CONSIGLI ALIMENTARI PER EQUILIBRARE IL PROPRIO PESO

Iniziare con il valutare la nostra alimentazione e pesare quello che normalmente è la nostra razione giornaliera. Poi ridurla di 1 etto per giorno fino all'ottimale.

Camminare di buon passo senza pause per almeno una mezz'ora ogni giorno. Bere almeno 1-2 litri di acqua naturale non ghiacciata e non gasata ogni giorno fuori pasto (a non meno di mezz'ora prima dei pasti e a non meno di 2-3 ore dopo i pasti). Eliminare fritti e i grassi di origine animale. Bene l'olio d'oliva extravergine ma con moderazione. Eliminare alcool, fumo, e moderare i dolci. La frutta sì, ma lontana dai pasti.



DI QUESTI SURYANAMASKARA

è stato pubblicato dalla Calzetti & Mariucci il libro.

Un manuale di aiuto per a pratica quotidiana
facile, energetica, potente ed
equilibrante.

