

---

# JOURNAL

---

## Manténte centrado y con energía durante la temporada Vata



Surya Namaskar en la sala de Sammati

---

Mirando mis notas para compartir para este mes de la revista me di cuenta de que es mejor compartir lo que me está ayudando en estos meses con mi rutina diaria.

Es la temporada de Vata, finales del otoño y el invierno se conocen como "temporada Vata" porque están marcados por algunas de las mismas cualidades que caracterizan a Vata: frío, seco, ligero, claro y en movimiento. Todos los tipos de cuerpo son vulnerables al desorden de Vata durante el otoño y el invierno, pero los que son predominantemente tipos de Vata necesitan ser particularmente vigilantes sobre permanecer en equilibrio.

Mientras estas cualidades estén en equilibrio, una persona cuyo dosha es predominantemente Vata será sana, creativa y exuberante. Pero cuando se acumula demasiado Vata en el cuerpo y la mente, el desequilibrio puede manifestarse como trastornos físicos o emocionales, incluyendo insomnio, piel seca, artritis, estreñimiento, presión arterial alta, ansiedad y depresión.

Lo que necesito en esta temporada es una práctica simple y cálida que me ayuda a mantenerme enfocado. Por supuesto que lo ajusta cada vez un poco para mantener el foco en y de la esterilla.

En Yoga, usamos nuestra respiración para aumentar nuestra energía vital y fuerza vital. Dirigimos y fortalecemos el flujo de esta energía, prana, a través de la práctica de la respiración consciente, pranayama.

Aprendiendo a mover el prana a través de nuestros cuerpos, aprendemos a relajarnos cuando estamos en un estado de estrés, a enfrentar situaciones desafiantes en la vida con mayor facilidad ya apoyar a nuestros cuerpos y mentes para procesar e integrar nuestras experiencias diarias. Esto podría traducirse en una mejor digestión, más energía, cuerpos más fuertes, mentes pacíficas.

Esta práctica fundamental de pranayama es perfecta para comenzar y volver a una y otra vez. Sama Vritti significa fluctuaciones iguales o iguales en sánscrito. En la práctica, es una inhalación y una espiración constantes de igual duración. Este patrón de respiración uniforme es tanto calmante para la mente y el cuerpo. Cuando se encuentra ansioso, abrumado, o simplemente desconectado de su cuerpo / mente, esta respiración le enseña firmeza y apoya un cambio suave en su sistema nervioso parasimpático. Suaviza y estabiliza un Vata hiperactivo, por lo que la mente y el cuerpo pueden relajarse de nuevo. Sama Vritti es también el patrón de respiración utilizado en la práctica de asana, por lo que al aprender esta respiración en una práctica sentada aumentará su capacidad

### **Práctica de Sama Vritti Pranayama:**

1. Encontrar una posición cómoda sentado que eleva las caderas por encima de las rodillas. Usted puede sentarse en una manta, almohada o en una silla para apoyar el diafragma para estar abierto para facilitar la respiración. También puede hacer esta práctica acostada para mayor facilidad.
2. Al instalarse, comience a notar su inhalación natural y exhale. Observe la longitud, las sensaciones en el cuerpo y cómo fluye la respiración. Observe la transición entre la inhalación y la exhalación. Si hay tensión en su respiración, vea cómo puede fluir el aliento para estar tranquilo, suave y suave entre las transiciones.
3. Luego, comience a contar la inhalación. Respirar lentamente durante cuatro cuentas constantes. Gire suavemente para exhalar, exhalando por cuatro cuentas constantes. Continúe esto durante varias rondas.
4. Si este conteo se siente demasiado corto, empiece lentamente a aumentar el conteo trabajando hasta llegar a un recuento constante de 10 (es decir, respirar por 6, salir por 6, respirar en 8, salir 8, respirar en 10, salir 10) . Sólo vaya a un conteo que mantenga la comodidad y la facilidad en el cuerpo y la mente.
5. Haga 10 rondas de esta respiración a un ritmo suave, continuando a relajar el esfuerzo y permanecer presente. Si pierde la cuenta, simplemente comience de nuevo.
6. Al terminar su práctica, deje que la respiración vuelva a la normalidad. Observe los cambios pacíficos en su cuerpo y la mente con la respiración rítmica y equilibrada.

## Surya Namaskar (saludo del sol)

Surya en sánscrito significa el sol, y Namaskar es una saludo, un saludo o una oferta. La secuencia de yoga, Surya Namaskar, es el conjunto más omnipresente de posturas compartidas en la clase de yoga, ya que es una manera poderosa de sincronizar la respiración, el movimiento y la mente en una secuencia constante y fluida. Calienta el cuerpo, trayendo el calentamiento de la energía solar a través de la respiración y el movimiento del cuerpo a través de las posturas. Su cuerpo se convierte en una oración a la fuente que alimenta toda la vida en la tierra.



Sunrise at Sammati

Como una práctica diaria, comenzando cada mañana con 5 rondas de enfoque Surya Namaskar es una manera sencilla no sólo para mover la energía en el cuerpo y encender fuego en el vientre para aumentar la digestión, sino una manera de conectar con el elemento de fuego y ofrecer gratitud a la energía solar en nuestras vidas.

Hacer el Surya Namaskar que usted sabe de su clase de yoga o reservar un lugar en una de las Introducción a las Clínicas de Yoga o venir a una de las clases semanales aquí celebrada en Sammati ([sammatowellnessfinca.com](http://sammatowellnessfinca.com)).

Sólo tenga en cuenta que usted teje estos o una Vata equilibrio prácticas en su vida, que Vata prospera en la regularidad y la rutina. Esto incluye levantarse y acostarse casi a la misma hora cada mañana y noche; Comer las comidas en un horario predecible en lugar de "pastoreo" o saltarse las comidas o comer en la carrera; Y planificar el tiempo cada día para hacer ejercicio, descansar y relajarse. A medida que crea una rutina de equilibrio diario que nutre su mente, cuerpo y espíritu, se sentirá más energizado y centrado.