



centre
de **ioga**

mètode
IYENGAR



Gran Via Carles III, 50-52. LOCAL i
08028 Barcelona. ◆ Les Corts
tel. 93 409 18 92
zama@iogaiyengar.com
<http://zama.iogaiyengar.com>

ioga i alimentació conscient

Practicar ioga i alimentar-nos conscientment ens porta cap a una evolució integral de l'ésser.

Els textos sobre el ioga de la filosofia clàssica emfatitzen la importància de tenir cura de la nostra alimentació i relacionen els diferents aliments amb determinats estats físics, fisiològics i mentals. La pràctica del ioga i una alimentació adaptada a cada individu, són instruments que ens aporten salut, estabilitat emocional i silenci mental, les quals coses ens faciliten la nostra autorealització.

El ioga ens ajuda a menjar equilibradament. L'estrès, l'ansietat i la manca d'afecte, fa que algunes vegades triem aliments que, en produir sensacions agradables, sacien el malestar intern tot i que són poc saludables. La pràctica del ioga crea un estat mental equànim, equilibrat i compassiu, que afavoreix una alimentació adequada per a la nostra salut i constitució, segons l'època de l'any, i amb respecte pel nostre entorn.

Mitjançant la pràctica del ioga podem arribar a percebre com cada aliment crea una sensació corporal i estat mental concrets.

Si mengem:

- Cereals integrals, llegums, proteïnes vegetals, verdures (exceptuant les solanàcies), hortalisses, fruita de temporada, fruits secs, llavors i algues, tots ells ecològics, probablement experimentarem sensacions corporals neutres i subtils. Les articulacions estaran més obertes, flexibles, resistents i l'estat mental serà més equilibrat, positiu i silenciós.
- Cereals refinats i sucres refinats, probablement experimentarem sensacions corporals agradables però fluctuants, la qual cosa crea un estat emocional inestable que pot passar de l'eufòria a la depressió, i de tenir molta energia a experimentar somnolència i cansament.
- Carn, peix, greixos animals i la majoria dels làctics, probablement experimentarem sensacions corporals més pesades, intenses i grosseres, i l'estat mental pot esdevenir més agressiu i menys sensitiu.

Menjar aliments del grup a) facilita la pràctica del ioga.

El ioga també ens nodreix a nivell físic, fisiològic, energètic i mental.

Les postures, *asanas*, ens obren i estiren el cos físic i fisiològic, i incrementen el rec sanguini cap a totes les cèl·lules del nostre cos nodrint-nos físicament.

El control rítmic de la respiració, *pranayama*, condueix l'oxigen i la força vital cap a totes les cèl·lules del nostre cos, nodrint-nos a un nivell més subtil i energètic.

Si, a més a més, tenim en compte en la nostre pràctica el conjunt dels 8 aspectes del ioga (disciplines ètiques, disciplina individual, postures, regulació de la respiració, control dels sentits de percepció, concentració profunda, estat meditatiu, profund silenci amb total consciència) i la seva interrelació, podrem assolir un estat mental silenciós i compassiu, que ens nodrirà a un nivell més profund.



centre
de **ioga**

mètode
IYENGAR



Gran Via Carles III, 50-52. LOCAL i
08028 Barcelona. ◆ Les Corts
tel. 93 409 18 92
zama@iogaiyengar.com
<http://zama.iogaiyengar.com>

La pràctica del ioga, segons el mètode IYENGAR®, ensenya asana i pranayama amb precisió, amb instruccions detallades de les accions físiques, la qual cosa permet aprofundir i alhora expandir la consciència cap a totes les parts del cos. Sovint s'utilitzen suports (mantes, cordes i cadires), per tal de realitzar les *asanas* i el *pranayama* amb més consciència i alineament. Els suports fan assequible el ioga a tothom indistintament de la seva edat, constitució i dolences.

A continuació s'exposa la descripció d'algunes postures amb fotos que aporten salut als òrgans del sistema digestiu, ajuden a digerir i assimilar els aliments i a drenar millor les substàncies residuals. La seva realització amb els suports és una característica del mètode IYENGAR®. Aquestes postures també tenen altres efectes que es poden consultar en el llibre *Luz del Yoga* de B.K.S. Iyengar.

Supta Virasana: Estira els òrgans abdominals i facilita la digestió, obre el diafragma i crea espai en els intestins, la qual cosa facilita el moviment peristàltic i l'eliminació de gasos residuals. També descomprimeix el fetge i la melsa millorant el seu funcionament. Aquesta postura es pot realitzar, si cal, amb suport sota les natges, i sota el tronc i el cap.



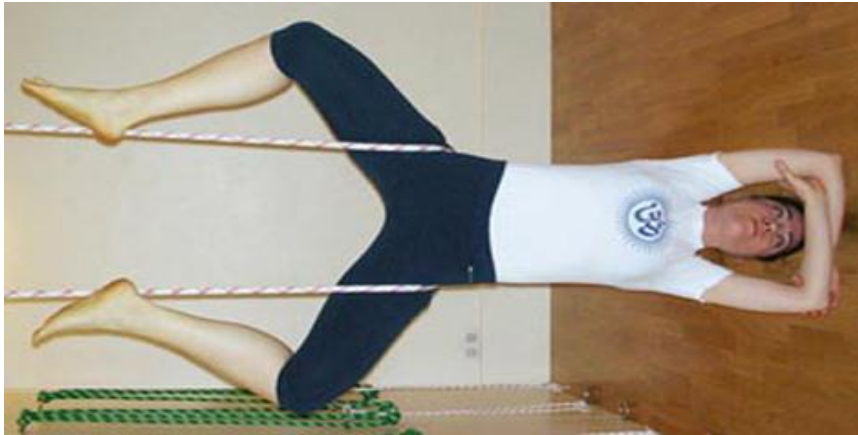
Copyright ©Laia Giralt 2012

Paschimottanasana: Estira tota la part posterior del cos, tonifica els òrgans abdominals i els ronyons, la qual cosa millora la digestió i l'eliminació de substàncies residuals. Aquesta postura es pot dur a terme amb 2 o 3 mantes per seure i una cadira o un altre suport pel front.



Copyright ©Laia Giralt 2012

Salamba Sirsasana: És una postura invertida que contraresta l'efecte de la gravetat en els òrgans abdominals i com a conseqüència hi crea espai i ajuda a anar de ventre. Si es necessari es pot fer la postura penjant-se del sostre amb cordes.



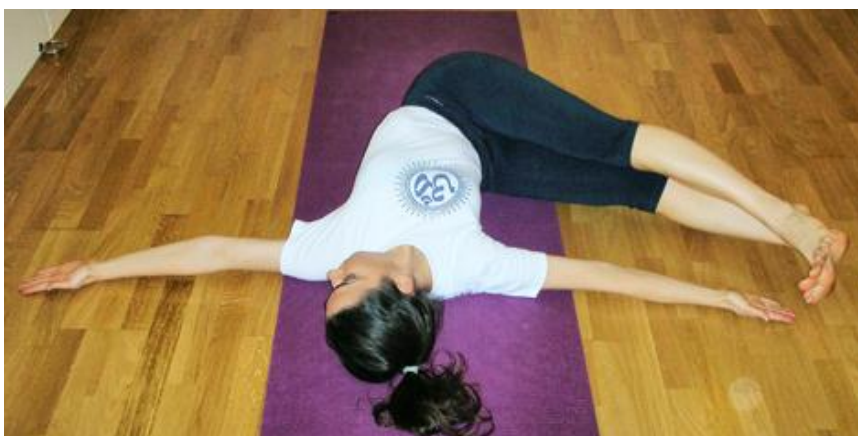
Copyright ©Laia Giralt 2012

Setu Bandha Sarvangasana: Crea una gran extensió a la cavitat abdominal i per tant millora el funcionament del fetge i el pàncreas. Si cal, es pot fer la postura amb mantes sota el tronc i suports pels peus.



Copyright ©Laia Giralt 2012

Jatara Parivartanasana: Crea un gir de l'estomac, i tonifica i elimina els trastorns del fetge, melsa i pàncreas. Cura la gastritis i reforça els intestins. Aquesta postura es pot fer amb les cames plegades o estirades.



Copyright ©Laia Giralt 2012



centre
de **ioga**

mètode
IYENGAR 

Gran Via Carles III, 50-52. LOCAL i
08028 Barcelona. ◆ Les Corts
tel. 93 409 18 92
zama@iogaiyengar.com
<http://zama.iogaiyengar.com>

Hi ha també moltes altres postures que són beneficioses pel sistema digestiu i que alhora ens nodreixen física, fisiològica, energètica, emocional i mentalment.

Cal tenir present que la realització de les *asanas* s'hauria de fer segons una seqüència postural adequada, tenint en compte els aspectes tècnics i el temps adient de permanència de cadascuna, les dolences i limitacions de cada individu i sota la supervisió d'un professor/a de ioga certificat.

Autora de l'article:

Laia Giralt i Medir: Directora i professora del [Centre de ioga ZAMA, mètode IYENGAR®, de Barcelona.](#)

Tel. 93 4091892 i m. 649629973

E-mail: info@zamaioga.com

Web: www.zamaioga.com

Col.laboradors:

Agnès Pérez Longo: Professora del [Centre de ioga ZAMA, mètode IYENGAR®, de Barcelona.](#)