



## **Yoga e alimentazione: Come Scegliere il Cibo Adatto**

Con il termine Mitahara facciamo riferimento ad una serie di norme ed indicazioni consigliate per coloro che praticano yoga. Quando pensiamo all' alimentazione in questo contesto, ci riferiamo ad una corretta alimentazione, non basata sulle calorie, ma sulla qualita` intrinseca del cibo quindi presteremo attenzione alla qualita` intesa anche come qualita` energetica sottile, alla quantita`, all'attitudine mentale durante i pasti ed alla modalita` di preparazione e di servizio.

*“Il cibo con cui ci nutriamo diventa parte di noi. Qualunque cosa sia assimilata ha un effetto sottile sulla salute del nostro organismo. Per avere un corpo sano ed una mente calma abbiamo bisogno di nutrirla in modo sano.”*

*(Maestro Swami Joythimayananda)*

Per coloro che praticano yoga il corpo diventa un vero e proprio tempio, lo strumento primo sul percorso dell'evoluzione personale; il corpo dello yogi deve sostenere pratiche psicofisiche e meditative molto potenti.

Diventa di fondamentale importanza quello che decidiamo di introdurre nel nostro corpo perché *il corpo e` fatto di quello che mangiamo* e condiziona in maniera molto forte anche la qualità dei nostri pensieri.

Inoltre, una sana alimentazione è in grado di intervenire anche sui nostri squilibri individuali, soprattutto noi donne che siamo soggette a sbalzi ormonali e a problematiche psicofisiche legate al ciclo mestruale *possiamo riequilibrare le nostre energie attraverso una scelta accurata del cibo.*

*“Piu` la dieta e` sana e pura e piu` c'e` limpidezza interiore. Lo yoga, che pone fine alla sofferenza, e` per colui che e`*

*misurato nel cibo e nel divertimento” . Bhagavad Gita*

Il vegetarianesimo è indicato come requisito fondamentale per intraprendere la strada dello yoga poiché il principio che viene portato avanti da uno yogi è quello della non-violenza e l'assunzione di cibo animale è in contrasto con questo pensiero. Lo Yoga e l'Ayurveda asseriscono che tutta la creazione è frutto del mescolarsi di 3 energie (guna) che hanno caratteristiche diverse tra loro e devono essere perfettamente bilanciate per portare equilibrio. Nel caso

dell'alimentazione, queste 3 energie che sono **Sattva, Rajas e Tamas** ci danno delle indicazioni sulle qualità dei cibi.

- I cibi **Sattvici** sono i cibi leggeri, facili da digerire, e favoriscono una mente chiara e luminosa. (cereali, verdure fresche, frutta, legumi, noci e semi)
- I cibi **Rajasici** sono tutti i cibi eccitanti come alcolici, caffè, cibi piccanti o troppo speziati oppure cibi troppo caldi o troppo freddi.
- Infine i cibi **Tamasici**, sono tutti quelli che faticiamo a digerire come carne, salumi, formaggi, cibi confezionati ed in scatola, cibi pre cotti o riscaldati.

Lo yogi predilige i cibi sattvici senza perdere di vista la stagionalità che è un requisito fondamentale di armonia interna-esterna. Sembra tutto molto complesso e di difficile gestione ma è sufficiente iniziare, avere cura, amore ed attenzione per la "benzina" con la quale nutriamo il nostro tempio.

Secondo me, queste scelte sono dei processi graduali che viaggiano sullo stesso binario della nostra consapevolezza, più diventiamo consapevoli e più facilmente ci avvicineremo ad una dieta vegana, più siamo in armonia con il nostro corpo e con la natura e più la nostra scelta sarà ponderata con cura.

A voi la scelta!

**Articolo Scritto da Francesca Corrado**



**PRENOTA UNA CONSULENZA PER IL TUO PIANO  
ALIMENTARE PERSONALIZZATO**

