

ARUNA MOKSHA DEVI

Guia Kapha

*Terra, estabilidade, resistência — o guia completo pra quando
Kapha pede movimento.*

GUIA ARUNA · EDIÇÃO KAPHA

Kapha é a terra que sustenta tudo — e também o que vira peso quando ninguém cuida de quem cuida. Este guia reúne tudo que ajuda Kapha a se mover de novo: chás, comida, respiração, corpo e mente, num só lugar.

CHÁS

Para kapha

Gengibre com limão e pimenta-do-reino

Gengibre fresco, ferver 5 min, limão e uma pitada de pimenta-do-reino no final.

Canela com cravo

Um pau de canela, 2 cravos, ferver 6 min.

Cúrcuma com pimenta-preta e limão

Meia colher de cúrcuma, pitada de pimenta-preta, limão espremido no final.



ALIMENTAÇÃO

Grãos e um prato simples

Kapha precisa de comida leve, seca, estimulante, com especiarias picantes. Grãos que ajudam: **cevada, milho, painço, trigo-sarraceno**. Evitar em excesso: arroz branco em grande quantidade, trigo refinado, doces, laticínios pesados.

Khichdi Kapha

Menos arroz, mais lentilha mungo, com bastante gengibre, pimenta-preta, cúrcuma e pouquíssimo ghee.



RESPIRAÇÃO

Práticas do dia a dia

Respiração energizante suave

Coluna ereta, respire num ritmo um pouco mais rápido que o normal por 10 respirações, depois volte ao natural. Sentiu tontura? Pare.

Respiração com movimento

Ao inspirar, levante os braços; ao expirar, solte. 6 repetições.

PRANAYAMA

Surya Bhedana

Respiração que ativa pela narina direita — desperta sem o esforço físico de técnicas mais intensas.

Como praticar: coluna ereta. Feche a narina esquerda, inspire só pela direita, devagar e completo. Feche a direita, abra a esquerda, expire só por ela. 1 ciclo — repita 5 a 8 vezes, sem forçar.

Kapalabhati e Bhastrika existem na tradição e são frequentemente ligadas a Kapha, mas envolvem contrações abdominais ativas e contraindicações sérias (gravidez, pressão alta, cardíacos, hérnia, epilepsia, entre outras) — não ensinadas aqui. Aprenda com um instrutor presencial, se tiver interesse.

YOGA

Uma sequência pra começar o dia

Surya Namaskar

A sequência clássica, com ritmo mais constante, repetida algumas vezes — ideal pra começar o dia.

Virabhadrasana

Postura do guerreiro — força nas pernas, presença, ativação.

Bhujangasana

Postura da cobra — backbend ativo, desperta a energia da coluna.



MEDITAÇÃO

Um lugar pra mente pousar

Kapha tende a cochilar em meditações longas e paradas — tudo bem, isso é comum. Experimente com os olhos entreabertos, olhando pro chão, numa postura mais ereta que o confortável.

Por 5 minutos, apenas observe a respiração sem alterá-la. Funciona melhor logo depois do Surya Namaskar, quando o corpo já está ativado, do que em jejum de movimento.



LEITURA RECOMENDADA

Ikigai

Héctor García e Francesc Miralles — leve e rápido — sabedoria japonesa sobre propósito e longevidade, um empurrão gentil pra sair da inércia.

NOTA DE SEGURANÇA

As ervas citadas são de uso tradicional amplamente conhecido, mas gestantes, lactantes, pessoas em uso de medicação contínua ou com condições de saúde diagnosticadas devem conversar com um profissional antes de incorporar qualquer erva nova à rotina.

Nenhuma técnica de retenção de ar está ensinada aqui. Sentiu tontura, falta de ar ou desconforto? Pare e retome a respiração normal.

Yoga é geralmente seguro com orientação adequada, mas gestantes, pessoas com pressão alta/baixa não controlada, glaucoma ou hérnia de disco devem buscar orientação profissional antes de praticar. Este material não substitui avaliação médica.

ARUNA MOKSHA DEVI