

ARUNA MOKSHA DEVI

Guia Pitta

*Fogo, intensidade, direção — o guia completo pra quando
Pitta pede pausa.*

GUIA ARUNA · EDIÇÃO PITTA

Pitta é o fogo que te faz avançar — e também o que te queima quando não tem pausa. Este guia reúne tudo que ajuda Pitta a resfriar sem apagar: chás, comida, respiração, corpo e mente, num só lugar.

CHÁS

Para pitta

Hortelã

Folhas de hortelã fresca, infusão de 5 min. Morno ou gelado.

Coentro com erva-doce

Sementes de coentro e erva-doce em partes iguais, infusão de 8 min.

Hibisco com toque de menta

Flor de hibisco seca, infusão de 6 min, folha de menta no final.



ALIMENTAÇÃO

Grãos e um prato simples

Pitta precisa de comida fresca, levemente doce, com moderação de picante. Grãos que ajudam: **arroz basmati**, **cevada**, **aveia**. Evitar em excesso: pimenta e temperos muito picantes, frituras, cítricos em excesso.

Khichdi Pitta

Arroz e lentilha mungo, com coco ralado, coentro fresco e uma pitada suave de cominho — sem pimenta.



RESPIRAÇÃO

Práticas do dia a dia

Respiração com saída alongada

Inspire normalmente, expire um pouco mais devagar do que entrou, sem forçar. 6 ciclos.

Respiração fria consciente

Inspire imaginando o ar fresco entrando, expire soltando a tensão da mandíbula e ombros. 5 ciclos.

PRANAYAMA

Sitali ou Sitkari

Respiração refrescante — literalmente esfria o ar que entra.

Sitali: enrole a língua em canudo (nem todo mundo consegue — genético, sem problema) e inspire por ela. Feche a boca, expire pelo nariz. 5 a 8 ciclos.

Sitkari (alternativa): dentes entreabertos, língua atrás deles, inspire pela boca entre os dentes, expire pelo nariz.

YOGA

Uma sequência pra começar o dia

Chandra Namaskar

Versão suave e refrescante da sequência clássica — a saudação à lua.

Paschimottanasana

Flexão sentada pra frente — resfria e aquieta, sem esforço.

Matsyasana

Postura do peixe — abre o peito sem exigir força extrema.

Um lugar pra mente pousar

Sente-se confortavelmente, sem pressa de terminar. Feche os olhos e repita mentalmente: "que eu esteja bem, que eu esteja em paz, que eu solte o que não preciso carregar agora."

Não é sobre performar compaixão — é sobre desarmar, por alguns minutos, a cobrança que você carrega o dia inteiro. 5 a 10 minutos.



LEITURA RECOMENDADA

Os Quatro Acordos

Don Miguel Ruiz — sabedoria tolteca em menos de 150 páginas — sobre soltar a cobrança e a intensidade que você carrega sozinha.

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.

Sitali/Sitkari devem ser evitadas em clima muito frio, pressão baixa, resfriado ou congestão. Nenhuma técnica de retenção de ar está ensinada aqui.

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.