

MEDIASET

TGCOM 24



Il pasto dello Yogin

martedì, 27 febbraio 2018

Nessuno può aspettarsi di serbare vitalità, di guarire da una malattia o di riuscire nella pratica dello yoga senza la conoscenza adeguata dei potenti effetti che la dieta ha sulla salute fisica, sulla chiarezza della mente e sul progresso spirituale. In verità gli Yogi danno grande importanza alla dieta come parte integrante della pratica di ogni disciplina spirituale. La dieta Yogica non si indirizza solo alla guarigione, ma anche alla prevenzione e al mantenimento della vitalità, quest'ultima di grande importanza nella pratica dello yoga. Gli antichi profeti descrissero il corpo umano e il corpo dell'universo come composti da prana, l'energia primaria, la fondamentale forza di vita che si manifesta sotto l'aspetto di terra, acqua, fuoco, aria ed etere. Ogni squilibrio di uno di questi elementi viene percepito come malattia, disagio o dolore nel nostro corpo. Questi elementi sono mantenuti in armonia da un corpo in salute che li consuma attraverso il respiro, il cibo, l'acqua, il sole, l'esercizio e il sonno. Gli Yogi hanno capito che alimenti come i cereali, la frutta, le verdure, i semi, i legumi, le erbe e le radici sono veicoli essenziali ed equilibratori dell'energia prana del corpo. Ma vediamo come tratta questa materia complessa il nostro esperto Giuseppe Tedeschi, laureato in Scienze della Salute, e professionista di Igiene Naturale.



Giuseppe Tedeschi

Da buon insegnante di Yoga, molto spesso mi vengono poste le domande: “Ma cosa bisogna mangiare quando si pratica yoga? Chi pratica yoga deve essere per forza vegetariano o vegano?”

Partiamo col dire che lo yoga (basandosi sulla filosofia Ayurveda) insegna a guardare la vita in modo semplice, naturale nel rispetto dell’ambiente e degli altri esseri viventi. Questo modo di pensare e di conseguenza di vivere non **IMPONE**, ma semplicemente **SUGGERISCE**, e sotto il profilo alimentare insegnare o praticare yoga non **OBBLIGA** la persona a diventare vegetariano o vegano, ma gli spiega quali sono i lati negativi che ne derivano da un’alimentazione basata su cibi sbagliati e su abitudini nocivi per il corpo, la mente, lo spirito e l’ambiente. La scelta finale appartiene solo alla persona.

Personalmente, non preferisco catalogarsi in nessun movimento come: “veganismo, vegetarianismo, fruttarianismo, ecc”. Sotto il profilo nutritivo segue un tipo di alimentazione naturale, basata sui frutti di stagione che la Madre Terra ci dona (frutta, verdura, germogli, cereali integrali, legumi, tuberi...), qualche volta, capita di mangiare della carne (per carne si intende anche il pesce), soprattutto se sono ospite, accetto quello che mi viene offerto, come forma di rispetto nei confronti della persona che è generosa nei miei confronti e naturalmente nei confronti del sacrificio subito dal mio fratello animale (il punto fondamentale è che l’animale non venga ucciso apposta per me). Prima di mangiare ringrazia lo Spirito del mio Fratello per il nutrimento concesso dalla sua carne.

Vediamo ora le categorie alimentari da cui provengono i cibi con cui lo yogin può costruire i propri pasti: frutta fresca matura e di stagione, proveniente preferibilmente dal territorio in cui vive; verdure (foglie, tuberi, radici, bulbi, fiori, frutti senza componenti zuccherine eccessive, erbe aromatiche); cereali integrali; legumi; semi e frutti oleosi.

Note: come detto prima, tutti gli alimenti a base di carne, pesce, salumi, latticini e uova e i loro derivati sono sconsigliati agli yogin; vengono anche sconsigliati aglio e cipolla, alcolici, cibi fermentati e cibi in scatola e surgelati.

Inoltre gli antichi saggi stabilirono 10 principi sui quali basare una dieta sana:

- I cibi devono essere caldi.
- I cibi devono essere gustosi e facili da digerire.
- I cibi devono essere assunti in quantità appropriate, ne in eccesso, ne in difetto.

- I cibi devono essere assunti con lo stomaco vuoto, dopo che l'ultimo pasto è stato digerito del tutto, non prima.
- È necessario che gli alimenti operino insieme e non contrastino tra loro nell'azione che svolgono.
- I cibi hanno bisogno di essere consumati in un ambiente piacevole e con l'attrezzatura adeguata.
- Non si dovrebbe mangiare in fretta.
- Mangiare non dovrebbe essere un orribile protrarsi degli affari.
- Mentre si sta mangiando è meglio concentrare la propria attenzione sul cibo
- Bisogna consumare solo del cibo con un valore nutritivo adatto alla propria particolare costituzione, alle proprie caratteristiche mentali ed emotive.



Silvia Trevaini

VideoNews