

# Dharma Yoga

new york center

## AYURVEDA

Ayurveda es una ciencia de 5.000 años en India que significa el conocimiento de la longevidad. Su objetivo es sanar, rejuvenecer y ayudar a la conciencia del Ser a través del equilibrio entre la mente, el cuerpo y el espíritu.

Ayurveda trata a la gente de acuerdo con una de de las tres categorías generales o constituciones: Aire, Fuego o Agua (Vayu, Pitta, Kapha respectivamente). La salud es el balance de estos tres elementos o doshas (por ejemplo, la falta de una constitución de aire en una persona significa exceso de aire y deber ser tratada con fuego y agua como elementos predominantes, a través de cada uno de los sentidos (usando hierbas y comida, aromas, yoga y masajes, piedras, yantras y colores). Varias enfermedades tienen excesos relacionados con la dosha (por ejemplo, artritis es generalmente un exceso de aire, úlcera, un exceso de fuego y bronquitis un exceso de agua).

## DOSHAS:

### VAYU/AIRE

(Para gente con consistencia delgada). Tradicionalmente usada para el envejecimiento, artritis/reumatismo, tonificación del cerebro, colon, energía, digestión, gas, cabello, sistema inmune, corazón, pulmones, reproducción femenina y masculina, conciencia del Ser.

INGREDIENTES: Ashawagandha, albahaca, cardamomo, brahmi, guggul, shatavari, azúcar de caña.

PRECAUCIÓN: No usar si tiene una infección aguda de riñones o una erupción aguda de la piel.

### PITTA/FUEGO

(Para gente con consistencia mediana). Usada tradicionalmente para alergias, dolor de espalda, como purificador de la sangre, tonificación del cerebro, pérdida del cabello y canas, desintoxicación y rejuvenecimiento del hígado, riñón y bazo, pulmones, post parto, desintoxicación general, úlceras, Conciencia del Ser.

INGREDIENTES: Amlalaki, Bala, cilantro Gokshura, Gotu Kola, Manjishta, caramelo



# Dharma Yoga

new york center

## KAPHA/AGUA

(Para gente de consistencia grande) Usado tradicionalmente para asma, cerebro, bronquitis, resfriados, tos, distensión, fiebre, gripe, pulmones/respiratorios, dolor de garganta, desintoxicación, sobrepeso, Conciencia del Ser.

INGREDIENTES: Albahada, cardamomo, jengibre, Gotu Kola, Pippali, Bala, azúcar de caña.

## ARMONÍA DE LA MUJER

Tradicionalmente usado para la anemia, tumores uterinos o de las mamas, candida, desórdenes menstruales o el síndrome premenstrual

INGREDIENTES: Amlalaki, cilantro, Musta, frambuesa roja, Shatavari, curcuma, azafrán, azúcar de caña.

PRECAUCIÓN: No use durante el embarazo.

## ACEITES AYURVÉDICOS

### MEZCLA DE ACEITE DE MAHANARAYAN PARA MASAJES

INGREDIENTES: Sésamo y aceites Mahanarayan

ACCIÓN: Tradicionalmente usado para ayudar con la ansiedad y el insomnio, y alivia dolores musculares, de las articulaciones, tendones, ligamentos, y cura los huesos rotos más rápido. Un aceite bueno para todo el mundo. Aplique en la cabeza, cuello, espalda y pies antes del yoga o el ejercicio. Luego dúchese. O úselo antes de dormir. También es bueno como masaje para deportes.

### MEZCLA DE ACEITE DE DASHMOOLA

INGREDIENTES: Mostaza y aceites de Dashmoola



# Dharma Yoga

new york center

ACCIÓN: Tradicionalmente usado para la constitución Kapha para reducir peso y otras enfermedades que se derivan del exceso de Kapha. Use en todo el cuerpo antes del ejercicio o el yoga y luego lávese.

297 Third Ave New York, NY 10010 | Phone 212.889.8160 | Fax 212.889.1047  
www.dharmayogacenter.com | info@dharmayogacenter.com | Since 1974

