

Como nutro/cuido mi anamaya kosha

La forma en que nutro mi anamaya kosha es a través de mi alimentación, soy vegetariano (*del tipo que solo consume lácteos y huevo*) y me enfoco mucho en balancear todos los días la cantidad de verduras y frutas que como junto con la proteína generalmente a través de legumbres. Suelo beber bastante agua en el día, principalmente por que lo tengo ya de hábito desde hace tiempo atrás y me gusta practicar ayunos cuando puedo una vez en la semana, siento que me mantienen activo y que me ayuda a apreciar mejor lo que es realmente hambre y lo que son lo que yo llamo “ganas de comer”.

En mi alimentación intento comer balanceado sin embargo hay momentos en los que o por antojo o facilidad de tiempo como bastante pan. En cuanto al cuidado de mi anamaya kosha a través del ejercicio físico tengo que confesar que hace ya tiempo no hago ejercicio, lo último que hice y realmente me apasionó fueron las artes marciales mixtas, en particular lo que era lucha en el suelo y llaves, pero por el tema del covid tuve que parar de entrenarlo.

Para activar mi cuerpo suelo caminar un poco, estirarme y tomar agua, y respecto a mi Sadhana veo que no tengo un patrón para practicarlo por lo que este es un punto de mejora que tengo que tener en cuenta. Recuerdo que tiempo atrás antes de entrar a la universidad solía cuidar mucho de mi cuerpo y mi anamaya kosha, hacía ejercicio 3 o más veces a la semana, salía a caminar y a hacer senderismo, practicaba ayuno todas las semanas, generalmente eran los domingos y eran ayunos de entre 12 y 20 horas. Con ello también recuerdo cómo me sentía, era muy enérgico muy activo, al menos más que hoy día, siento que esa disminución en la conexión con mi anamaya kosha me ha quitado energía para el día a día y es por eso que a pesar de mi carga académica y ocupaciones trato de continuar practicando el cuidado de mi alimentación.