THE ART OF LIVING

НАРЪЧНИК

20 практични съвета според Аюрведа
за здравословен и пълноценен живот

ПО ЕДИН НОВ НАВИК ВСЯКА СЕДМИЦА

Константин Драгов

УВОД

Защо този наръчник

Повечето от съветите в този наръчник са древни практики, с помощта на които можеш да постигнеш и да поддържаш перфектно здраве. Трябва да отбележим, че това са практики за профилактика, а не за лечение. Те започват от събуждането ти сутрин и свършват до момента, в който си лягаш вечер. Практиките са за всички, независимо от тип конституция на тялото (доша) според Аюрведа, който може да си ти — Вата, Пита или Кафа.

Аз лично редовно посещавам аюрведичен лекар, като още при първия си преглед много се впечатлих. Тогава смятах, че като практикувам йога и медитация всеки ден и се храня според мен здравословно, ще съм в перфектно състояние. Оказа се, че не е така.

Заради забързания ми начин на живот, той ми каза, че съм имал сериозен Вата дисбаланс и че дебелото ми черво не усвоява храната добре.

Спазвайки неговите препоръки (включително някои билки като куркума, джинджифил и други), в рамките на няколко месеца всичко си влезе в пълен баланс. Всъщност си бяха поне 6 месеца, защото проблемът се беше натрупал от доста време, но аз още на първия месец почувствах по-голямо спокойствие на ума, по-добра концентрация и повече енергия.

УВОД

Как да използваш наръчника

Тъй като на няколко места споменавам различните типове конституции (или доша) — Вата, Пита и Кафа, е добре да допълня, че в България имаме аюрведичен лекар, който чрез пулсова диагностика може да ти каже коя е твоята доша. Той също може да определи дали имаш дисбаланс в някоя от дошите, тялото или някой от органите още преди да са се появили симптоми.

Вата

въздух и пространство
лека конструкция на тялото

Пита

огън и вода
по-мускулеста конструкция

Кафа

земя и вода
по-плътна конструкция

Въвеждането на всеки нов навик изисква определена доза усилие и дисциплина, но когато се подхожда постепенно и когато човек преживее ползата от дадения навик, изпълняването на навика става по-приятно и безусилно.



СЪДЪРЖАНИЕ

20 навика · 20 седмици

По един нов навик всяка седмица. Отметни го, когато вече го правиш, без да си спомняш, че си решил да го правиш — тогава навикът е твой и е време за следващия.

ЧАСТ I · СУТРИН

- ☐ **1** Лягане навреме 6
- ☐ **2** Време за събуждане 7
- ☐ **3** Топла вода с лимон 8
- ☐ **4** Масаж с олио 9
- ☐ **5** Грижа за устата 10
- ☐ **6** Прочистване на ноздрите 11
- ☐ **7** Душ и студена вода 12
- ☐ **8** Упражнения за тялото 13
- ☐ **9** Упражнения за дишането 14
- ☐ **10** Практикуване на медитация 15

ЧАСТ II · ПРЕЗ ДЕНЯ

- ☐ **11** Закуска 17
- ☐ **12** Билкови добавки 18
- ☐ **13** Плодове между храненията 20
- ☐ **14** Обяд и благодарност 21
- ☐ **15** Пиене на вода 22
- ☐ **16** Движение 23

ЧАСТ III · ВЕЧЕР

- ☐ **17** Медитация преди вечеря 25
- ☐ **18** Вечеря 26
- ☐ **19** Разходка след вечеря 27
- ☐ **20** Приготвяне за лягане 28





ЧАСТ ПЪРВА

СУТРИН

седмици 1 – 10

01

СЕДМИЦА 01

Лягане навреме

За мен дали всеки ден започва успешно зависи до голяма степен от това дали съм получил необходимото количество сън през нощта. Сънят е първият и основен източник на енергия. Тялото ни се нуждае от сън и количеството на съня варира от 6 до 8 часа според човека — като при повечето хора той е около 8 часа.

Съответно, ако не сме си набавили необходимото количество сън, на следващия ден тялото и умът не функционират на своя оптимален капацитет и натрупваме повече стрес в ежедневието си; склонни сме по-лесно да се гневим или да сме летаргични.

Всички сме чували, че сънят преди полунощ е много по-ценен от този след полунощ. Когато си лягаме навреме, това позволява на тялото ни да си набави необходимото количество почивка, за да можем да се събудим навреме. Ако ти е трудно да заспиш по-рано, тоест ако си свикнал да си лягаш след 23:00 часа, приглуши светлините у дома към 20:30 часа, за да могат очите и тялото ти да се настроят; избягвай да гледаш телевизия или телефона си след 20:30 ч.

В Аюрведа се казва, че ако стоиш до късно вечерта, каниш всички видове болести и не можеш да поддържаш здравето. Стоенето до късно увеличава Вата елемента (въздуха) в тялото, а това създава проблеми за костите, ставите, храносмилането, причинява страх, нервно напрежение, нисък имунитет и т.н.

БОНУС СЪВЕТ

Състоянието на ума, с което заспиваме, определя качеството на съня ни. Затова и кратката медитация или релаксация (5 мин.) преди да заспиш е толкова ценна. Важно е да знаем, че с каквито мисли си легнем, с такива се събуждаме. Преди да заспиш благодари за изминалия ден — за нещата, които сме преживели, знанието и любовта, които сме получили през деня. Нека бъдем благодарни за всеки ден — тогава изобилието идва в живота ни.

СЕДМИЦА 02

Време за събуждане

Идеалното време за ставане според Аюрведа е малко преди 6:00 часа. Йогите казват малко преди изгрев слънце.

Моят опит показва, че ако не сме си легнали навреме (около 22:00 ч.) и ако не сме получили необходимото количество сън, да правим усилие да ставаме в 6:00 ч., не е от голяма полза. Може би ползата ще е в това, че вечерта по-рано ще ни се доспи, но ако сме пред екран на телефон или телевизор, това няма много значение, защото дори и да сме преуморени, екраните ще ни държат будни.

Така аз бих препоръчал: дай на тялото си необходимото количество сън, така че като станеш да се чувстваш отпочинал, като в идеалния вариант е да сме си легнали преди 22:00 ч и да станем преди 6:00. Нека се стремим към това!

БОНУС СЪВЕТ

Много по-лесно се ляга навреме, ако вечерята е лека и навреме, като приключи до 19:00 ч.

СЕДМИЦА 03

Пиене на топла вода с лимон

Първото нещо сутрин, като станем е добре да хидратираме тялото, тъй като то се е обезводнило по време на съня. Пиенето на няколко чаши вода със събуждането е перфектен навик за поддържане на тялото и ума в добра форма. В идеалния случай 1 литър топла вода с изстискан 1/3 лимон. Казват, че ако към това прибавим и лъжица мед, много помага за отслабване, който търси такъв ефект.

Според Аюрведа е препоръчително водата да стои в меден съд през нощта и да се изпие на сутринта. Медта е най-добрият метал за прочистване на токсините и за поддържане на имунната система.

Когато пием вода, веднага след като се събудим, това помага за подобряване на храносмилането, перисталтиката, премахване на запек и газове, и подобряване на състоянието на кожата. Също се активира функцията на бъбреците за извеждане на токсините от тялото.

Първоначално за някои хора може да е малко странно, защото нуждата да се ходи до тоалетна се увеличава. От седмица до 10 дни са нужни, за да се свикне с новия ритъм на организма.

БОНУС СЪВЕТ

Има една древна аюрведична практика с вода (Usha Paana Chikitsa), за която се смята, че лекува всякакви болести. Тя се състои в това да изпиваме сутрин 1,5 л. вода наведнъж или на два-три пъти, докато свикнем. В зависимост от сериозността на болестта, зависи и продължителността в дни на практиката; например: диабет — 7 дни, рак — 4 седмици.

СЕДМИЦА 04

Масаж с олио

След като сме изпили водата си, можем да продължим с един бърз масаж на тялото с олио. Олиото ободрява и подхранва тялото, прави кожата лъскава, здрава, мека и красива, заздравява косата, подобрява кръвообращението и работата на лимфната система, успокоява нервната система и подсилва структурата на тялото — крайници, кости и скелет.

Кое олио за коя доша

- **Вата** (лека конструкция на тялото) — затоплено сусамово олио.
- **Пита** (тяло с по-мускулеста конструкция) — слънчогледово олио и кокосово масло.
- **Кафа** — съвсем лек масаж със съвсем малко олио.

Олиото не трябва да е студено. Трябва да е достатъчно топло. Масажът може да е за 5 или повече минути. Това подобрява циркулацията на кръвта и „омазнява“ ставите, намалява сухотата на кожата, особено за хора с доминираща Вата и тези, които се чувстват уморени.

Особено ценно е да се прави самомасаж, когато времето навън е студено. Но трябва да се избягват масажите на прекалено студено или ветровито място.

След нанасяне на олиото е добре да останем с него 10-15 минути преди да си вземем душ, през което време можем да направим някои от следващите процедури, както и ако имаме възможност да отидем до тоалетна.

БОНУС СЪВЕТ

Специално за косата можем да използваме специфично олио, което подхранва косата. В Аюрведа има най-различни готови миксове, заздравяващи косата. Аз лично съм фен на аргановото олио, прочуто с чудодейната си сила за косата.

СЕДМИЦА 05

Грижа за устата

Всички знаем за ползите от миенето на зъбите (2 минути без прекъсване по всички повърхности), но по-малко хора знаят за почистването на език със скоба за език. Има медни, сребърни и метални скоби за почистване на езика. Така почистваш бактериите, отлаганията или нечистотии от несмляна храна (или ама според Аюрведа) и активираш вкусовите рецептори.

Третата процедура за грижа за устата е жабурене с олио — зехтин, кокосово, сусамово. Взима се 1 супена лъжица олио и се жабури в цялата устна кухина от 1 до 5 минути. Тази процедура подпомага циркулацията на кръв в устата и усещането за вкус. Това е бърз детокс за устата и премахва бактериите в устната кухина. След жабурене течността се изплюва.

Бих препоръчал сусамово олио или зехтин. Кокосово също може да се ползва, но не е много подходящо; добро е за хора с повишена Пита и за тези, на които им се получават афти. На мен жабуренето с кокосово масло не ми се отразява добре, защото венците ми стават чувствителни. Зехтин също е възможно, но най-универсалният вариант е сусамово олио. За хора с висока Кафа се препоръчва да ползват синапено.

БОНУС СЪВЕТ

Можеш да правиш това жабурене, докато си под душа.

СЕДМИЦА 06

Прочистване на ноздрите с олио

За тази процедура е необходимо да си седнал и да наклониш главата назад, след което с капкомер да капнеш по 3-4 капки във всяка ноздра. Трябва леко да се вдиша, за да се преглътне малко капката.

Отново е препоръчително сусамово масло — то е универсално за всички (особено за хора с повишена Вата), синапено масло (при повишена Кафа), кокосово (при повишена Пита).

По този начин се почистват всички секрети в назалната област. Когато човек спи, в синусите се образуват секрети и токсини, а чрез този метод те се прочистват и освобождават. Много често, когато се сменят сезоните, хората имат проблеми със синусите (сенна хрема). Ежедневното прочистване на ноздрите сутрин с олио ще помогне много на хората с тези проблеми.

Носът е директен път към мозъка. Чрез олиото се подхранват мозъчните клетки. От носа до мозъка има място, където част от това олио може да се абсорбира. В Аюрведа има лечение по този метод — „нася“ терапия — препоръчва се за хората с проблеми със синусите.

БОНУС СЪВЕТ

Има една допълнителна йогийска практика за прочистване на синусите и каналите на носа с нети чайниче, вода и сол. Много е добра, но е важно да се прави много правилно — ако водата не се издуха добре от ноздрите, може да се настинем. Затова препоръчвам да отидеш на курс по йога или ретрийт, например Шри Шри Йога Дълбоко потапяне, където да я научиш от учител, за да не си навредиш.

СЕДМИЦА 07

Душ и плискане на очите със студена вода

След като олиото е престояло на тялото 10-15 минути, е добре да го измием с лек душ, за да не задръсти порите на кожата.

Добре е водата да бъде със стайна температура или хладка. Гореща вода не се препоръчва. Дори и да обичаш, никога не мий главата си с гореща вода. За краката не използвай студена вода, защото се появяват проблеми с очите.

Ако желаеш да си вземеш студен душ, винаги следва да започваш от главата, а не от краката. Ако желаеш топъл душ — първо започваш от краката. Може да се използва мек сапун. В Аюрведа брашното от нахут е най-доброто средство за почистване на тялото. Може да се нанесе директно върху тялото и ще изчисти тялото от олиото. За косата — ако е омазнена — може да се ползва щадящ шампоан.

Сутрин също се препоръчва изплакване на лицето и очите със студена вода (никога топла, защото това ще навреди на зрението).

БОНУС СЪВЕТ

Добре е да завършим душа със студена вода. Това повишава имунитета и повдига праната в тялото. Също можем да редуваме минута с топла вода и минута със студена вода, за да изчистим клетките от натрупани токсини.

СЕДМИЦА 08

Упражнения за тялото

Вярвам, че както се грижим за отделните части на колата — смяна на ремъци, смяна на масла, чистачки, течности, гуми и т.н. — така е важно да полагаме малки грижи за различните части на тялото. Затова аз всяка сутрин препоръчвам следните упражнения:

- **Упражнения за очите** — гледане вляво, вдясно, нагоре, надолу по няколко пъти в посока по 3 секунди; отваряне широко и стискане на очите първо бавно; после с мигания и кръгове на очите първо в едната посока, а после в другата по 30 секунди в посока.
- **Упражнения за ставите** — кръгове с длани за китки, лакти, целите ръце за рамене, глава за врата, стъпала, колене, целия крак за тазобедрената става и кръгове с таза.
- **Поздрав към слънцето** — 3 кръга с всеки крак.
- **Леки разтегателни упражнения** (преподавани в Онлайн курс с дихателни техники и медитация).

Всичко това спомага да се повиши гъвкавостта, да се тонизират мускулите, да се подобри работата на ставите, да се помогне на нервната система да се отпусне и да се увеличи отделянето на хормоните на щастие.

БОНУС СЪВЕТ

От време на време е добре да се правят пречиствания от различен тип за различните органи: един ден на течности (и плодове) за изчистване на храносмилателната система по системата Екадаши · процес Шанка пракшалана за дебелото черво · режим на пречистване за черния дроб · грижа за бъбреците.

СЕДМИЦА 09

Упражнения за дишането

Ние имаме четири източника на енергия — храната, съня, дишането и медитацията (или спокойния и позитивен ум). Сред тях дишането е изключително важно, но ние използваме едва 30-35% от капацитета на белите си дробове.

Затова практикуването на дихателните техники (или пранаями, както се наричат в йога) за увеличаване използвания капацитет на белите дробове е изключително важно. Дишането също е основният начин, по който изчистваме тялото си — като 85% от токсините в организма се изхвърлят чрез издишването.

И не на последно място, дишането е връзката между тялото и ума и то може да ни помогне да имаме контрол над емоциите си и да се справим с негативните мисли.

БОНУС СЪВЕТ

Особено ценно е практикуването на дихателно-медитативната техника Сударшан крия. Как да я практикуваш, можеш да научиш на курса с дихателни техники и медитация — **www.artofliving.org**

СЕДМИЦА 10

Практикуване на медитация

Сънят дава почивка и енергия на тялото, но повече сън не означава повече енергия — дори точно обратното, ако спим 10-12 часа, се чувстваме сънливи и лениви. Ако искаме да има повече енергия, можем да я получим чрез медитация.

Медитацията зарежда ума с будност, динамика, радост и ентусиазъм. Редовното практикуване на медитация култивира умението на ума да бъде в настоящия момент. Медитацията е най-ефективният начин за освобождаване от стрес. В днешно време медитацията не е лукс; тя се е превърнала в необходимост, за да се чувстваме щастливи и спокойни.

Медитацията не е концентрация, а точно обратното — отпускане на ума. Медитацията не изисква усилие. С правилната техника медитацията просто се случва безусилно и човек може да се научи изключително лесно.

Дихателните упражнения ни подготвят и след тях се препоръчва практикуване на медитация.

БОНУС СЪВЕТ

Като начало можеш да практикуваш водени медитации от YouTube канала на Изкуството да живееш.



ЧАСТ ВТОРА

ПРЕЗ ДЕНЯ

седмици 11 – 16

02

СЕДМИЦА 11

Закуска

Много хора игнорират закусването сутрин, но редовното хранене, което включва и закуска, е много важен елемент за здравето на тялото. Дори и закуската да е лека, тоест само плодове, което е по-подходящия вариант за някои хора, като тези от кафа, тя не трябва да се пропуска или замени с чаша кафе.

Особено важна е за тип вата или пита като мен. Една топла и питателна закуска от сварени овесени ядки, приготвени със семки или ядки или сушени или сготвени с нея пресни плодове, специално при мен прави чудеса в състоянието на ума и тялото ми през останалата част на деня.

Тук разбира се има и изключения, ако сме на някакъв пречистващ режим, например един ден на течности (и плодове) или така наречения режим на интермитентен пост. Или пък, ако сме яли твърде късно предната вечер тежка храна и организмът ни все още се бори да храносмели вечерята, може би не е добра идея да му даваме още работа. В този случай пиене на повече вода сутрин помага вместо закуска.

Между другото, ден само на течности се препоръчва: за **кафа** тип хора — веднъж седмично, само вода и фреш; за **пита** тип — два пъти в месеца, като обезателно приемат поне плодове или фреш, а не само вода; за **вата** тип — един път в месеца.

БОНУС СЪВЕТ

След всяко хранене пий половин лъжичка куркума на прах с щипка черен пипер (за по-доброто усвояване на куркумата), разтворени в малко топла вода (макс 50 гр.). Куркумата не е само подправка — тя е една от най-мощните аюрведични билки, която има противовъзпалително, антибактериално и антиоксидантно действие, и е доказано да помага за много болести и за цялостното физическо и психично здраве.

СЕДМИЦА 12

Билкови добавки

Живеем в такива времена, в които почвата е замърсена от химикали, и плодовете и зеленчуците не са толкова истински и богати на витамини и минерали както преди 100 години. Прекомерното използване на изкуствени торове е изтощило почвата, а плодовете и зеленчуците, въпреки че изглеждат добре на външен вид, нямат хранителните стойности, които трябва да имат, което може да се предположи и от липсата им на естествено силен вкус.

Освен това въздухът е замърсен, както имаме и шумово замърсяване на обкръжението, така и най-различни негативни влияния на телефонни кули и интернет мрежи.

Заради всичко това в днешно време е важно да приемаме хранителни добавки, които да спомагат да ни дадат липсващи минерали, витамини, а и най-малкото да ни повишат имунитета и енергията. Тук не говорим за скъпи билкови добавки, а просто внимание от какво реално имаме нужда.

Три прегледа, които препоръчвам

1. **Изследване на кръвта** — от време на време. Ако нещо от сорта на витамин D, желязо, селен, манган и т.н. е по-малко от здравословните норми, набави си го чрез добавки. Разбира се, всички знаем, че в една чиста среда, като живот на село без стрес, организмът ни си набавя и създава необходимите елементи сам, но при напрегнат и забързан начин на живот е важно да помагаме на нашето тяло, за да ни служи оптимално.
2. **Пулсова диагностика при аюрведичен лекар** — два пъти в годината.
3. **Изследване за паразити** — за тези, които искат да бъдат отличници (виж бонус съвета).

Аюрведа третира корена на проблема, а не симптомите, като съвременната медицина. Аюрведа е доказана във времето над 5000-годишна наука и се води за най-древната система за човешкото здраве. Според Аюрведа, преди още да се е появило заболяването като симптоматика, има 7 етапа на дисбаланс, които могат да бъдат уловени чрез пулсовата диагностика, за да се върнат тялото и умът в баланс.

Точно това се случва по време на аюрведичната консултация. Аюрведичният специалист диагностицира с помощта на пулса на човек и го съветва, ако трябва да промени нещо в навиците си на хранене и живот, като препоръчва кои храни да се избягват и кои са подходящи, както и предписва кои билки биха помогнали допълнително.

Така че заедно със закуската обикновено си вземаме билковите добавки.

БОНУС СЪВЕТ

Третият тип преглед за тези, които искат да бъдат отличници, е изследване за паразити. За този тип преглед има различни конвенционални и неконвенционални методи, но който и да избереш, информацията, която ще получиш, ще ти бъде от изключителна полза за изчистване на тялото от паразити, ако има такива.

СЕДМИЦА 13

Плодове между храненията

Всички сме чували, че не е добре плодовете да се ядат за десерт или заедно с основното хранене. Но пък това не е причина да не консумираме плодове.

Световната здравна организация препоръчва поне два плода на ден. Яденето на пресни плодове има много ползи за нашето здраве, като една от тях е, че ни дават фибри, които помагат на храносмилателната и отделителната система. Те са източник на голям брой витамини и минерали.

Затова най-добре да консумираме плодовете като закуска между основните хранения.

БОНУС СЪВЕТ

Не е лоша идея да започнем деня си с ябълка преди основната закуска. Уникалното за ябълката е, че има такова многообразие във видовете, и човек заслужава да си даде това сетивно удоволствие от различните вкусове на ябълките, които всъщност са изключително полезен плод.

СЕДМИЦА 14

Обяд и медитация (благодарност)

Обядът е най-важното хранене за деня, защото тогава метаболизмът е най-активен. Въпреки това, според Аюрведа е добре да ядеш половината от това, което ти се яде.

Представи си мислено стомаха и го раздели на четири части: половината отива за храната, ¼ част оставяме за вода или други течности, ¼ остава празна. Тази част е за движение на Вата — въздушният елемент.

Много е добре след обяда човек да си почине няколко минути и да даде възможност на организма да започне оптимално да храносмила храната. Почивката може да бъде когато седне в позиция диамант (със сгънати крака, като си седнем на стъпалата, а гърбът е изправен, ръцете са изпънати върху коленете). Другата подходяща позиция е да легнем на една страна обърнати наляво. И двете позиции създават повече пространство в стомаха и стимулират храносмилането.

БОНУС СЪВЕТ

Винаги е препоръчително да бъдеш със спокоен ум, когато се храниш. Затова, както преди закуската, така и преди обяда, не е лоша идея да се направи кратка медитация, дори и 5-10 минути. Слушане на мантра, като например Devi Kavacham, със затворени очи много ни отпуска и зарежда с енергия.

СЕДМИЦА 15

Пиене на вода

Не пий вода, след като си се нахранил — може да го направиш поне 40 минути след това. Също не е добра идея да се пие вода непосредствено преди хранене или по време, защото разреждаме стомашните сокове, и по този начин се увеличава времето за разграждане на храната.

Но пък пиенето на вода между храненията е от огромно значение. Всеки ден тялото ни се нуждае от поне 2.5-3 литра вода. Много пъти, когато тялото ни е обезводнено, имаме главоболие. В такива моменти вместо хапче за глава, изпий една-две чаши вода и ще видиш как главоболието изчезва.

Тялото ни е около 60% вода, а мозъкът — над 80%. Пиенето на достатъчно вода стимулира всички функции на тялото и го прави по-динамично и енергично.

Топлата вода е препоръчителна. Студената вода не се препоръчва. Можеш да си правиш чай за добро храносмилане, а особено през зимата пий по един термос с чай от пресен сварен джинджифил. Иначе чайове от всякакви други билки — лайка, мурсалски чай и т.н. — е добре да бъдат част от режима ни.

БОНУС СЪВЕТ

Ако чувстваш скованост в тялото, пий повече вода. Ако искаш да си по-гъвкав в йога упражненията, пий повече вода.

СЕДМИЦА 16

Движение

Освен от сън и почивка, тялото ни се нуждае от движение и физически упражнения. Това е не само за да изглеждаме и да се чувстваме добре.

Всякакъв вид движения на тялото стимулират лимфната система; а защо е важно това — защото добре работеща лимфна система означава силна имунна система, те са почти синоними. Белите кръвни телца циркулират в лимфните възли и лимфните канали през цялото време и те са тези, които се борят с нашественици, като вируси и бактерии.

За разлика от кръвоносната ни система, лимфната система няма помпа, която да придвижва лимфната течност през лимфите. Както знаем, така наречената помпа на кръвоносната система е нашето сърце, което изтласква кръвта във вените. Когато движим нашите мускули, те играят ролята на помпа за лимфната течност да се придвижва по цялото тяло. А прасците ги наричат второто сърце. Точно когато се движим и раздвижваме тялото си, ние помагаме за дейността на лимфната течност или белите кръвни телца! **Движението е лекарство.**

Затова днес докторите препоръчват да правим по 10 000 крачки на ден. Повечето от йога упражненията точно раздвижват лимфата. Но е добре освен йога упражнения да правим и динамични упражнения за мускулите. Времето, прекарано във фитнес 2-3 пъти седмично, е безценно както за тялото, така и за мозъка ни.

БОНУС СЪВЕТ

Наскоро открих едно магическо упражнение — скачане на мини трамплин, който си купих от Декатлон само за 60 лв. 20 минути скачане на трамплин се равнява на 1 час и половина бягане като ефект върху тялото и различните системи в него. Затова скачането на трамплин се е превърнало в част от обучението на астронавтите на НАСА.



ЧАСТ ТРЕТА

ВЕЧЕР

седмици 17 – 20

03

СЕДМИЦА 17

Медитация преди вечеря

Много хора игнорират медитацията в края на работния ден, но тя е също толкова важна, колкото сутрешната. 20 минути медитация след работа ни помага да изчистим ума си от натрупания стрес и негативни впечатления през деня и да се заредим с енергия за 5-6 часа активност.

Вместо да лежим на дивана, изнемощели от изморителен ден, и да гледаме екрана на телевизора или телефона, след като инвестираме 20 минути в медитация, през останалата част на вечерта можем да прекараме качествено време със семейството си или пълноценно време за себеусъвършенстване, правейки нещо креативно или занимавайки се с любимо хоби.

Медитацията не ни губи времето, а напротив — тя ни дава време. Медитацията не ни хаби енергия, а напротив — тя ни дава енергия. Медитация вече не е лукс, а напротив — тя се е превърнала в необходимост, за да се чувстваме щастливи в днешния объркан свят.

БОНУС СЪВЕТ

За да се научиш да медитираш самостоятелно, можеш да изкараш курса „Изкуството на медитацията“. На този курс ще научиш техниката за медитация Сахадж Самадхи, където ще получиш лична мантра, с която безусилно да постигаш дълбоко състояние на медитация.

СЕДМИЦА 18

Вечеря

Според Аюрведа последното хранене за деня трябва да е преди залез слънце, което не винаги е възможно. Но все пак вечерята трябва да бъде лека, а ако не си гладен, може да не вечеряш изобщо. Под „лека“ се разбира с по-малко въглехидрати и нишесте. От вечеря до сън е нужно да са минали поне 2 часа. Избягвай кисело мляко, ориз и сурови зеленчуци за вечеря.

Как да дъвчем?

В Аюрведа не се споменава колко да се дъвче, но се казва „не се храни прекалено бързо или прекалено бавно — опитай се да сдъвкваш добре храната, за да може тя по-лесно да се усвои.“ Нека не забравяме, че механичното смилане на храната трябва да се случва в устата, и тя да преминава през гърлото на каша — така че според твърдостта на храната някои храни ще изискват 20 дъвчения, а други 5. Но най-важното е храненето и дъвченето да бъдат осъзнати, за да помогнем чрез тях на храносмилателната система.

В Аюрведа се препоръчва да се храниш удобно седнал на земята. Аз лично, дори и да съм седнал на стол, предпочитам да съм седнал с кръстосани крака.

Също така Аюрведа казва, че веднъж започнал да се храни, човек не бива да става и всичко е добре да бъде сложено на масата.

БОНУС СЪВЕТ

Изплакване на устата и жабурене след хранене е изключително важно според Аюрведа. То може дори да е по-полезно от самото миене на зъби сутрин и вечер. Освен това то дори успокоява ума, като изчиства вкусовете в устата.

СЕДМИЦА 19

Разходка след вечеря

Разходката след вечеря е един безценен навик.

На английски казват:

After breakfast work a while.
After lunch rest a while.
After dinner walk a mile.

След закуска поработи.
След обяд си почини.
След вечеря се разходи.

СЕДМИЦА 20

Приготвяне за лягане

Подготовката за съня може да ни гарантира едни приятно прекарани 8 часа в дълбок сън с чисто тяло и спокоен ум.

Относно миенето на зъби бих препоръчал човек да инвестира в електрическа четка, които вече имат достъпни цени. Също с годините съм открил, че ползването на конец за зъби има много благотворно влияние върху венците ми. А тези, които искат да бъдат отличници, могат и да се изжабурят с вода за уста, за предпочитане билкова или някакво олио като зехтин.

Отлична практика за успокояване на ума е да потопим краката си в леген с топла вода (с морска сол) за 5 минути — това автоматично успокоява вата (въздух) елемента в тялото; след това можеш да си намажеш краката с крем или малко топло сусамово олио.

Преди лягане може отново да сложиш малко олио за омазняване на тялото, ако имаш нужда, но без да се прави активен масаж.

Когато си в леглото, можеш да направиш 10-15 дишания, разширявайки корема/стомаха при вдишване. Също можеш да направиш кратка релаксация в леглото, лежейки по гръб, като насочиш вниманието си по 5-10 секунди към различните части на тялото, започвайки от глезените, коленете, бедрата, таза, корема, стомаха, гръдния кош, раменете, ръцете, врата, гърлото, лицето, главата и накрая осъзнатост за цялото тяло.

Вечерта преди лягане е и най-доброто време за пиене на прясно мляко. Тайната рецепта на йогите — ако консумираш мляко, свари си чаша прясно мляко с половин чаена лъжичка куркума, щипка канела и малко мед или кафява захар на вкус за още по-добър сън.

Ако добавиш меда в топло мляко, това ще помогне да се активира метаболизмът. Ако добавиш меда в студено мляко, може да повишиш килограмите, ако това е добре за твоята доша.

БОНУС СЪВЕТ

Измий лицето или с розова вода, или с фейс скраб (може да се направи домашен от стрити бобчета адзуки) и след това да се масажира с подхранващо олио или нощен крем за лице.

НАКРАЯ

Благодарност

Спазването на тези стъпки ще ти осигури прекрасна профилактика, която да запази здравето ти, да те предпазва максимално от болести, и да те кара да се чувстваш добре и да изглеждаш добре.

Много съм благодарен на аюрведичния ни специалист за това, че ми разясни много неща за моето тяло и като цяло за науката на Аюрведа. Хиляди хора са минали през прегледите на нашите аюрведични специалисти през последните 10 години — с най-различни оплаквания или уж „здрави“ като мен — и са много доволни. Хора, които са били при най-различни специалисти без да намерят решение за даден проблем, който са имали от години, буквално за няколко дни намират облекчение.



Разбери своята доша

Нашите аюрведични специалисти регулярно правят прегледи в цяла България. За повече информация:

doctor.ayurvedabio.com

тел. 0893 357 534