

Metabolic jóga

V e-booku se ponoříme mnohem hlouběji do toho, jak ti jógové a dechové techniky mohou pomoci k lepšímu trávení a zároveň s kily navíc.

Jsem nadšená, že s Tebou budu moci sdílet všechny své poznatky a zkušenosti!

Ideme na to!!!

Jak jóga ovlivňuje metabolismus?

Mnoho lidí si jógu spojuje jen s relaxací, ale pravda je, že správně zvolené ásany mohou tvůj metabolismus pořádně nakopnout. Když zapojíte sílu, správné dýchání a pravidelné cvičení, začnou se dít zajímavé věci.

Dech jako motor spalování:

V e-booku se dozvíš o dechové technice jako je kapalabhátí, která zvyšuje přísun kyslíku a tím zrychluje metabolismus. Tento jednoduchý princip zvyšuje efektivitu spalování kalorií a celkovou vitalitu.

Svaly jako tajná zbraň:

Vybrané pozice, jako je prkno nebo bojovník, nejsou jen o posilování – zvyšují i tvůj bazální metabolismus. V e-booku Ti ukážu, jak tyto ásany provádět správně, abyste maximalizovali jejich účinky.

Trávení a detoxikace:

Pozice, které podporují trávení, jako jsou různé rotace, pomáhají tělu zbavit se toho, co nepotřebuje. Díky tomu se nejen budeš cítit lépe, ale také podpoříš své hubnutí přirozenou cestou.

Stres a váha:

Stres často stojí za neúspěšnými pokusy zhubnout, což je něco, co v e-booku jemně rozebírám. Relaxační techniky, které snižují hladinu kortizolu, vám pomohou udržet si zdravou váhu a zlepšit celkovou pohodu.

- jsi připravená -

Začínáme!

Do rukou se Ti dostal grafický návod, jak si jógovou praxí zlepšit své trávení, ale také pořešit nějaké to kilečko navíc. Ono totiž vše v těle souvisí, to jistě víš.

Můžu potvrdit a spousta mých klientek, že tyto pozice i dech působí na naše těla velice příjemně.

Napadlo by tě to?

Tvořím kolem sebe komunitu, učím klientky více porozumět svému tělu a najít v józe pomoc při jakýkoliv problémech.

Jsem velice ráda, že se tento koncept dostal i k Tobě!



Takže si udělej čas pro sebe, vezmi si návod a vyzkoušej pozici po pozici.

Zůstaň v každé pozici alespoň 5-10 dechů a buď plně přítomna.



Nejprve se rozdýcháme:

Dech Kapálabhāti - Zářící lebka

- Začni dýchat do oblasti své bránice
- Nádech nosem i výdech nosem
- Nádech je rychlý a plytký, výdech silný
- Tvá bránice svižně pumpuje nahoru a dolů
- Tempo jedoucího vlaku
- Rovná páteř
- Zavřené oči
- Zapojuj hluboké břišní svaly



Benefits dechu:

- očistná technika
- působí na respirační systém
- prevence nachlazení
- pomoc při alergii
- okysličení organismu, pomoc při únavě
- prozářená mysl
- pomáhá zahřívat organismus
- probouzí vnitřní oheň AGNÍ
- pracuje s útrobním tukem

Jógové pozice

- stimulace trávicího traktu
- masáž vnitřních orgánů a podpora jejich přirozenému práce v těle
- prokrvení orgánů
- podpora tvorby hormonů a enzymů
- zrychlení látkové výměny
- zklidnění nervové soustavy

Jóga, práce s myslí a trávení

Tělo kvalitně tráví v klidu, kdy není pod tlakem

Stres = stažení, odkrvení a zhoršení funkčnosti orgánů

- dopřát si jíst v klidu
- meditace – uvolnění dlouhodobého stresu

Stres a trávení

Stres je jedním z největších nepřátel našeho trávení, a přesto ho často přehlízíme. Když se cítíme ve stresu, tělo přepíná do „boj nebo útěk“ režimu, což zásadně ovlivňuje naše trávicí procesy. V e-booku se na toto téma podíváme podrobněji, protože pochopení toho, jak stres ovlivňuje trávení, je klíčové k dosažení zdravé váhy a celkové pohody.

Co se děje s trávením, když jsi ve stresu?

Při stresu tělo aktivuje sympatický nervový systém, který zvyšuje hladinu kortizolu a adrenalinu v krvi. Tyto hormony připravují tělo na zvládání stresových situací, což zahrnuje odvedení energie a krve z trávicího systému do svalů a mozku. To má několik přímých dopadů na trávení:

- Zpomalení trávení
- Snížení produkce enzymů
- Střevní potíže
- Přibírání na váze

Jak jóga pomáhá zvládat stres a zlepšuje trávení?

Dechová cvičení, relaxační techniky a specifické ásany pomáhají tělu přepnout z „boj nebo útěk“ režimu zpět do „odpočinku a trávení“ (parasympatický nervový systém). To umožňuje trávicímu systému fungovat optimálně, což vede k lepšímu vstřebávání živin, pravidelné stolici a celkově lepšímu pocitu z jídla.

Na závěr chci zdůraznit, že zvládání stresu není jen o tom, co děláme na podložce, ale také o tom, jakým způsobem přistupujeme k našemu každodennímu životu.

Jógové techniky pro podporu trávení

Detoxikace těla

Očista a detoxikace je přirozený proces těla!

Ale pokud bude tělo zanešené toxiny, nebude správně fungovat ani jedna část. Tělo přijímá živiny - vytváří odpad, který musí z těla ven. Já věřím, že tělo je dokonalý organismus a dokáže nemožné, ovšem, co se týká očisty od odpadních látek, je potřeba mu opravdu vědomě pomoci!!!

(Hormonální disruptory, ovzduší, průmyslově zpracovaná potrava atd)

Co jsou hormonální disruptory

Hormonální disruptory, nebo také endokrinní disruptory, jsou chemické látky, které mohou narušovat fungování hormonálního systému. Tyto látky mohou mimikovat, blokovat nebo jinak ovlivňovat přirozené hormony v těle, což může vést k různým zdravotním problémům.

Příklady hormonálních disruptorů:

Bisfenol A (BPA): Používá se v plastech a pryskyřicích, například v lahvích na vodu a potravinových obalech.

Ftaláty: Používají se jako změkčovadla v plastech, například ve vinylových podlahách, obalech potravin a kosmetice.

Polychlorované bifenily (PCB): Používané v elektrických zařízeních a dalších průmyslových aplikacích (i když jejich výroba byla v mnoha zemích zakázána).

Pesticidy: Některé pesticidy jako DDT a jeho metabolity mohou působit jako endokrinní disruptory.

Zdravotní účinky hormonálních disruptorů:

- Reprodukční problémy: Neplodnost, snížená kvalita spermií, abnormální vývoj pohlavních orgánů.
- Vývojové problémy: Narušení vývoje plodu a dětí, včetně problémů s růstem a neurologickým vývojem.
- Metabolické poruchy: Zvýšené riziko obezity, diabetes a dalších metabolických nemocí.
- Hormonálně závislé nádory: Zvýšené riziko některých typů rakoviny, jako je rakovina prsu a prostaty.

Prevence a snížení expozice:

- Vyhýbat se plastovým obalům: Používejte sklo, nerezovou ocel nebo jiné bezpečné alternativy.
- Omezit používání pesticidů: Používejte ekologické zemědělské produkty a minimalizujte používání chemických pesticidů.
- Zkontrolovat kosmetiku a výrobky pro osobní péči: Vyhýbejte se výrobkům obsahujícím ftaláty, parabeny a jiné známé disruptory.

Toxiny v těle

V ájurvédě termín "ama" označuje toxické látky nebo nestrávené zbytky potravy, které se hromadí v těle a mohou způsobovat různé zdravotní problémy. Ama vzniká, když je trávení neúplné nebo neefektivní, což může být způsobeno špatnou stravou, nezdravým životním stylem nebo slabým trávicím ohněm (agni).

Příznaky nahromadění amy mohou zahrnovat:

- Únavu a slabost
- Zažívací problémy, jako je nadýmání, plynatost nebo zácpa
- Povlak na jazyku
- Bolesti hlavy
- Zápach z úst
- Nechutenství

Ájurvéda doporučuje několik způsobů, jak se zbavit amy a zlepšit trávení:

- Dodržovat vyváženou stravu přizpůsobenou vaší dóše (konstituci)
- Pravidelně cvičit
- Provádět detoxikační jógu
- Používat byliny a koření, které podporují trávení, jako je zázvor, kurkuma a černý pepř
- Pít teplou vodu nebo bylinkové čaje

Cílem je posílit agni, aby bylo trávení efektivní a tělo bylo schopno lépe vstřebávat živiny a odstraňovat toxiny.

@luci_na_zemi

Ajurveda – věda o životě

Je holistický systém péče o zdraví člověka, který byl vyvinut v Indii před více než 5 000 lety.

Hlavní principy Ajurvedy:

Tridóša teorie: Základem ájurvedy je teorie tří základních energií neboli dóš:

- Váta (vzduch a éter): Řídí pohyb a komunikaci v těle.
- Pitta (ohněň a voda): Řídí metabolismus a trávení.
- Kapha (voda a země): Řídí strukturu a stabilitu těla.

Prakruti a vikruti:

- Prakruti je individuální konstituce nebo základní tělesná stavba člověka, která je daná při narození.
- Vikruti je aktuální stav dóš, který se může měnit v závislosti na životním stylu, stravě, klimatu a dalších faktorech.

Prevence a léčba: Ajurveda klade důraz na prevenci nemocí prostřednictvím vyváženého životního stylu, zdravé stravy a pravidelné detoxikace těla. Léčba zahrnuje použití přírodních bylin, speciálních diet, masáží, jógy a meditace.

Pět základních prvků:

Ajurveda učí, že vše v univerzu je složeno z pěti základních prvků – země, voda, ohněň, vzduch a éter – a tyto prvky jsou také základem lidského těla.

Co způsobuje nerovnováhu v těle:

- Strava – jaká a kdy!
- Nevhodné návyky během dne a před spaním
- Negativní myšlenky
- Pokud jdu proti cyklům v přírodě
- Jdu proti své přirozenosti (Dóši)
- Nevhodné detoxy
- Nevnímám svůj menstruační cyklus
- Přemíra dlouhodobého stresu



Ajurveda - věda o životě

V ájurvédě jsou tři základní energetické principy známé jako dóši, které se podílejí na fyziologických procesech těla a duševních stavech. Tyto dóši jsou Vata, Pitta a Kapha, a každý člověk má unikátní kombinaci těchto energií, která určuje jeho konstituci a zdravotní tendence. Zde jsou základní charakteristiky jednotlivých dóš:

Vata (Vzduch a éter).

Vlastnosti: Suchá, lehká, studená, drsná, jemná, pohyblivá.

Funkce: Řídí pohyb v těle, jako je dýchání, krevní oběh, pohyb nervových impulzů a činnost střev. Ovlivňuje také kreativitu a flexibilitu.

Vyvážená Vata: Kreativita, energie, dobrá pohyblivost, jasnost myšlení.

Nevyvážená Vata: Úzkost, nespavost, suchá kůže, zácpa, bolesti kloubů.

Pitta (Oheň a voda).

Vlastnosti: Horká, ostrá, lehká, mastná, tekutá.

Funkce: Řídí trávení, metabolismus a produkci energie. Ovlivňuje intelekt a emoce, jako je odvaha a ambice.

Vyvážená Pitta: Dobré trávení, jasná mysl, silná vůle, zdravá kůže.

Nevyvážená Pitta: Záněty, podrážděnost, vředy, kožní problémy, hněv.

Kapha (Země a voda).

Vlastnosti: Těžká, pomalá, studená, olejnatá, hladká, hustá.

Funkce: Řídí strukturu těla, jako jsou kosti, svaly a tuk. Poskytuje stabilitu a sílu. Ovlivňuje také lásku, klid a trpělivost.

Vyvážená Kapha: Silné tělo, dobrá vytrvalost, klidná mysl, stabilita.

Nevyvážená Kapha: Nadváha, letargie, deprese, přetížení hlenem, zadržování vody.

V ájurvédě je důležité udržovat rovnováhu mezi těmito třemi dóšami, aby se dosáhlo optimálního zdraví a pohody. Každá osoba může mít různé dominantní dóši, což se odráží v jejich tělesné konstituci, psychickém stavu a zdravotních potřebách.

(ajurvédský test prakrti)



Ajurveda - věda o životě

Trávicí oheň Ágni

Agni je v ájurvédské medicíně klíčový koncept, který doslova znamená „oheň“. Symbolizuje trávicí a metabolický oheň, který je zodpovědný za všechny procesy trávení, absorpce a asimilace živin v těle. Agni je považováno za životní sílu, která ovlivňuje zdraví a vitalitu jedince.

Typy agni:

- Jathara Agni: Hlavní trávicí oheň nacházející se v žaludku a tenkém střevě. Tento typ agni je nejdůležitější pro celkové trávení a metabolismus.
- Bhuta Agni: Oheň, který se nachází v játrech a je zodpovědný za metabolismus pěti prvků (země, voda, oheň, vzduch a éter) v těle.
- Dhatu Agni: Oheň nacházející se v různých tkáních těla a je zodpovědný za přeměnu živin na tkáně.

Kvality agni:

- Sama Agni: Rovnovážný oheň, který správně tráví potravu a udržuje tělo v rovnováze. To je ideální stav agni.
- Tikshna Agni: Příliš silný oheň, který může způsobit rychlé trávení a vést k problémům jako pálení žáhy a průjem.
- Manda Agni: Slabý oheň, který způsobuje pomalé trávení a může vést k nadýmání, těžkosti a hromadění toxických látek.
- Vishama Agni: Nepravidelný oheň, který může být střídavě silný a slabý, což vede k nepravidelnému trávení.

(dotazník agní)

Význam agni:

- Trávení a metabolismus: Agni je zodpovědný za přeměnu potravy na energii a živiny, které tělo potřebuje.
- Imunitní systém: Silné agni podporuje zdravý imunitní systém, zatímco slabé agni může vést k častým nemocem.
- Duševní jasnost a vitalita: Správně fungující agni podporuje duševní jasnost, energii a vitalitu.

Jak posílit agni:

- Správná strava: Konzumace teplých, lehkých a snadno stravitelných potravin, které podporují agni.
- Pravidelné stravování: Jíst v pravidelných intervalech a vyhýbat se přejídání.
- Pijte teplou vodu: Příjem teplé vody může pomoci posílit agni.
- Bylinky a koření: Používání bylin a koření jako je zázvor, černý pepř, kurkuma a římský kmín, které podporují trávení.
- Pohyb: Pravidelný pohyb a cvičení, jako je jóga, mohou podpořit zdravé agni.

Ajurveda - věda o životě

Ajurvédské tipy

Tradiční Kitchari

- detoxikační a zklidňující účinky pro ágní

Ingredience:

1/2 šálku mungo fazolí (možná budete muset namočit přes noc)

1/2 šálku basmati rýže

6 šálků vody

1 polévková lžíce ghee (čisté máslo)

1 lžička kmínu

1 lžička koriandru

1 lžička fenyklu

1 lžička kurkumu

Sůl dle chuti

Čerstvé bylinky na ozdobu (např. koriandr)

Postup:

Opláchněte mungo fazole a rýži několikrát pod tekoucí vodou.

V hrnci rozehřejte ghee na středním plameni.

Přidejte kmín, koriandr a fenykl a smažte, dokud nezačnou prskat a vonět (asi 1-2 minuty).

Přidejte kurkumu a asafoetidu a míchejte ještě několik vteřin.

Přidejte mungo fazole a rýži do hrnce a krátce promíchejte, aby se vše dobře propojilo s kořením.

Přidejte vodu a sůl.

Přiveďte k varu, poté snižte teplotu a nechte polévku jemně vařit přibližně 30-40 minut, dokud mungo fazole a rýže nejsou měkké a polévka má konzistenci kaše. Občas promíchejte.

Podle potřeby můžete přidat více vody, pokud chcete polévku řidší.

Podávejte teplé, ozdobené čerstvými bylinkami.

Prášek z kmínu, koriandru a fenyklu

- zklidňující účinky pro ágní (pomoc při

pálení žáhy, reflux,

100g semínek koriandru

100g semínek fenyklu

Postup:

Všechny semínka zlehla opražte (každý druh samostatně) cca 30-60 vteřin. Rozemeleme na prášek a uchovejte vzduchotěsné nádobě.

Dospělí užívají 1 čaj. lžičku směsi v 100ml horké vody PO JÍDLE.

Pro harmonizaci ágní

- pokud se necítím úplně komfortně, můžu zařadit denně. Nastoluje rovnováhu ágní a vypuzuje toxiny

Ingredience:

100g semínek kmínu

přírodní med

Postup:

Všechny semínka zlehla opražte cca 30-60 vteřin. Rozemeleme na prášek a uchovejte vzduchotěsné nádobě.

Dospělí užívají 1 čaj. lžičku s polovinou čajové lžičky medu před jídlem.

Zázvor, citron a sůl

- pro zažehnutí ágní, nakopne naše trávení!

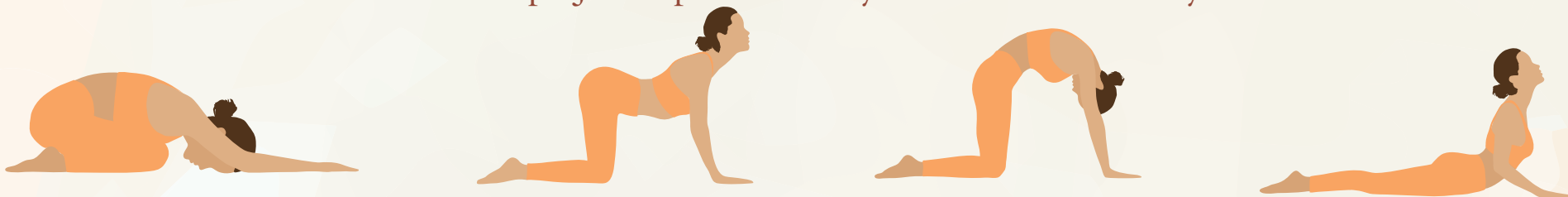
Vezmeme tenký plátek čerstvého zázvoru a vymačkejme na něj několik kapek citronu a posypme špetkou soli. Plátek rozžvýkáme před jídlem.

Sestava pro lepší trávení a zeštíhlení

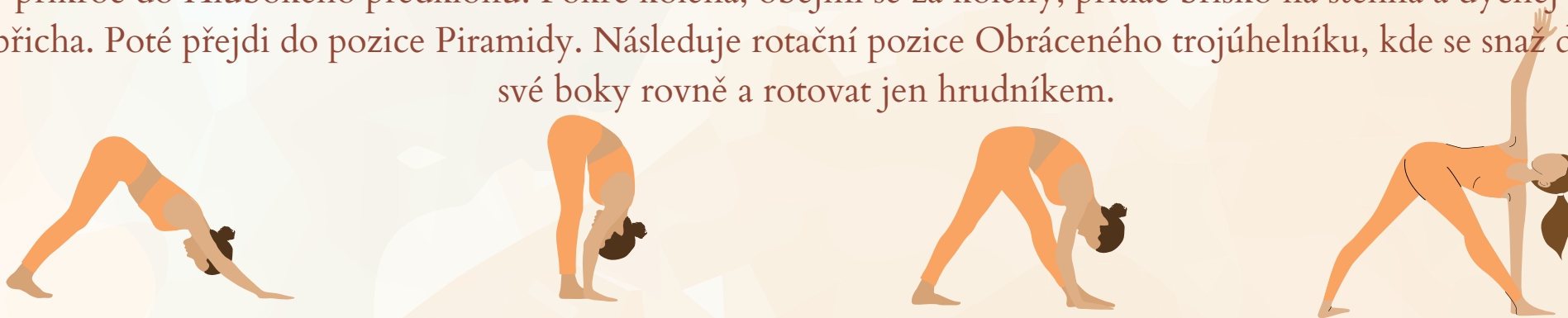
Sestavu je nejlepší provádět po ránu, kdy v žaludku není strava, ale můžeš i kdykoli během dne, ovšem ne po jídle, Nech si čas alespoň 2 hodiny na vytrávení.

NEPRAKTIKUJ, POKUD JSI TĚHOTNÁ MAMINKA NEBO MÁŠ NĚJAKÉ PORANĚNÍ VNIŘNÍCH OGRÁNŮ.

Nejprve si uvědom své tělo v pozici dítěte. Poté přejdi do pozice Kočky a nech rozproudit své trávení s nádechem v prohnutí a výdechem ve vyhrbení. Snaž se ve vyhrbení vtáhnout pupík k páteři (uddijána bandha). Následně přejdi do pozice Kobry a veď hluboké dechy



Plynule přejdi do pozice psa hlavou dolů, kde se snaž opět bříško vtáhnout dovnitř a stimuluj své orgány. Poté přikroč do Hlubokého předklonu. Pokrč kolena, obejmi se za kolena, přitlač bříško na stehna a dýchej do břicha. Poté přejdi do pozice Piramidy. Následuje rotační pozice Obráceného trojúhelníku, kde se snaž držet své boky rovně a rotovat jen hrudníkem.



Uvolni v pozici Dítěte. Poté přejdi do záklonové pozici Velblouda, kde otevřeš hrudník a vytvoříš prostor pro dech a tvé orgány. Přejdi plynule do pozice Zajíce a zde se opět snaž vtáhnout břicho dovnitř (uddijána bandha). Následuje posilující pozice pro tvůj střed těla a rozdmýchání tvého vnitřního ohně pozice Loďky. Nohy si můžeš pokrčit. Dýchej do břicha a vnímej to teplo.



Přejdi do pozice Kleští a tlač své břicho ke stehnům. Následuje hluboká rotace v pozici polovičního pána ryb. Rotaci vždy prováděj svým hrudníkem a pánev nechej na místě. Uvolni a přejdi do pozice Luku. Polož se na břicho a přejdi do pozice. Dech vedeš opět do břicha a masíruješ své orgány. Po prodýchání se polož, uvolni a následně přetoč na záda a uvolni v pozici kolen u hrudníku.



Pojď se otevřít a hluboce prodýchat v pozici Polovičního mostu. Dlouhé dechy do tvého břicha. Opatrně odlož bedra dolů a přichází rotace. Kolena odlož na stranu co nejbliž tvého těla a hrudníkem se vyrotuj na druhou stranu (vyměň strany). Následují nohy vzhůru., můžeš přejít do pozice svíčky.



Přecházej pomalu do pozice Pluhu, kdy opět pracuj se svým břichem. Vtahuj ho dovnitř. Stimulace a masáž.

Zůstávej několik dechů a poté opatrně pokládej svá bedra dolů. Vykompenzuj v pozici Ryby a otevři svůj hrudník a vytvoř prostor pro svůj dech do břicha. Nechej dech plynout. nakonec se ulož do pozice Mrtvoly a tam nech vše doznít. Uvědom si své tělo, uvědom si oblast břicha a pozoruj, jak se cítíš. Volně dýchej. Zůstaň ležet pár minut a snaž se propojit se svým tělem.



A jsme u konce!

Doufám, že Ti tento e-book poskytl inspiraci a praktické rady, jak využít jógu k podpoře metabolismu a dosažení svých cílů.

Jóga je úžasný nástroj, který může proměnit nejen Tvoje tělo, ale i mysl a přístup k životu. Věřím, že se díky ní budeš cítit silnější, vyrovnanější a sebevědomější na své cestě ke zdraví.

Pamatuj, že jóga není jen o cvičení – je to cesta k hlubšímu spojení se sebou samým. Nezapomínej být trpělivá a užívat si každý krok na této cestě. Výsledky se dostaví, když jim dáš
čas a prostor

Děkuji Ti za důvěru a za to, že ses rozhodla vydat na tuto cestu se mnou. Přeji Ti hodně štěstí a radosti z každé ásany, dechu a momentu, který Tě přiblíží ke zdravějšímu a šťastnějšímu *životu*

Namaste

