# HARMONIJA JESENI

Brezplačna e - knjiga z mini smernicami za bolj harmonično jesen. Podpora ajurvede in tradicionalne kitajske medicine.

SIMONA VRHOVEC
**mokini.si**

# AJURVEDA JESENI

Ajurveda prihaja iz Indije, a njene modrosti lahko prenesemo tudi v naše kraje. Pomembno je le razumeti, da ajurveda skuša telo podpreti na način, da opazuje naravo. Narava se namreč odslikuje tudi znotraj nas.

Jesen je suha, groba, vetrovna, nestalna, hladna, subtilna in jasna. Vse to so lastnosti, ki si jih delijo vata doše, in ker se podobno povečuje, se jesen šteje za sezono vata. To isto načelo ponazarja, zakaj je lahko nekaj preprostih korakov za uravnoteženje vate to jesen izjemno koristno.

Jesen s seboj prinese prevlado elementa zraka, prane pa je v ozračju veliko. Naredite ajurvedsko jogo za vata došo. Vključite še prakso pranajame.

Če upoštevamo ajurvedsko načelo, da nasprotja uravnovešajo, bo sezona vate manj obremenjujoča, če jo napolnite s toplino, polnovredno in toplo hrano, ljubečimi odnosi ter občutkom stabilnosti, rutine in prizemljenosti.

Jemo torej čim bolj sezonsko, lokalno in vzemimo si čas, da skuhamo z ljubeznijo in seveda v ljubeči družbi.

Smernice so splošne in se je vedno dobro dodatno še posvetovati z ajurvedskim zdravnikom.

# PREHRANA JESENI

## ZELENJAVA JESENI:

Pesa, korenje, čiliji, česen, okra, čebula, buče sladki krompir.

## SADJE JESENI:

Jabolka, fige, mandarine, pomaranče, rozine, grozdje, datlji.

## ŽITA JESENI:

Kvinoja, oves, amarant, basmati riž.

# TKM JESENI

V TKM je jesen sezona suhosti, krčenja in premikanja navznoter ter ustreza pljučem in debelemu črevesu. V tem letnem času so naša pljuča bolj dovzetna za obolenja in potrebujejo več podpore, da preživijo to sezonsko spremembo.

Akupunkturna točka LU3, za podporo pljučem, video.

Uživanje tople, kuhane sezonske zelenjave (sladek krompir, buče, rdeča pesa, brokoli itd.) bo vašemu telesu pomagalo, da se prilagodi spremembi.

Jabolka in hruške nahranijo in navlažijo pljučni jin.

Vsa ostra živila (čebula, česen, repa, ingver, hren) pomagajo graditi »obrambni qi« (imunost) in razpršujejo sluz.

Pijte toplo vodo in čaj med obroki in ves dan, da ogrejete svoje telo in nahranite Yin. To je še posebno pomembno za podporo in pripravo telesa na zimo.

# MINI RITUALI

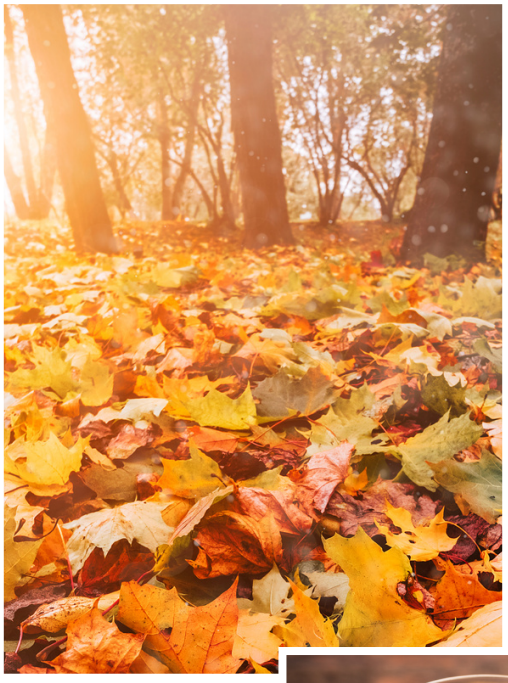
Mini rituali, ki morda trajajo le nekaj minut spremenijo našo **vibracijo** in polnijo naše srce.

**PRIZEMLJEVANJE** - Ustvarite svojo rutino, ki vam prinaša občutek stabilnosti.

**ZAVESTNO DIHANJE** - Vdih skozi nos, izdih skozi usta. Pri izdihu naj se sliši zvok SSSS. To je zdravilni zvok za podporo pljuč.

**DVIG ENERGIJE** - Masirajte akupresurno točko LI4, ki pomaga sprostiti stres in premaga glavobol. Istočasno dvignemo energijo.

**OPUŠČANJE ŽALOSTI** - sprostite žalost, vse tisto, kar ne služi več. Prisluhnite vodeni vizualizaciji.



# Moksanje podpre naš imunski sistem.

## JOGIJSKA PRAKSA

Privoščite si **ajurvedsko** jogo, kjer podprete vata došo. Praksa naj bo torej bolj počasna, izbirajte položaje, ki dajejo občutek stabilnosti in prizemljenosti. Posebno dobri položaji pa so tisti, kjer izvajamo lateralni razteg in istočasno usmerimo pozornost na medrebrno dihanje.

Kombinirajte še s prakso **yin joge** in **acu yin joge**. Še posebno blagodejni so položaji za podporo meridiana Pljuč in Debelega črevesja, dodatno pa tudi Vranice in Želodca. Kombinirajte pa tudi z različnimi akupresurnimi točkami.

Za piko na i, dodajte še **miofascialno sproščanje**, saj vplivamo na globoka vezivna tkiva, fascijo in lahko res sprostimo stres, napetost, kronično bolečino. Istočasno pa hidriramo tkivo.

# MOJA SRČNA VIZIJA

Kaj je čas, da spustite? Kateri deli vas so še vedno polni bolečine, žalosti in melanholije? Ste pripravljeni na transformacijo? KAJ **SPREJMETE** NAMESTO TEGA **V SVOJE SRCE**?

# HVALA

## VABLJENI V MOJO DRUŽBO

Učiteljski tečaj hatha joge, yin joge & TKM, myo yin joge & miofascialnega sproščanja, acu yin joga, ajurvedska joga, za otroke & najstnike. Tečaji joge, jogijski oddihi in različne delavnice.
Z vami Simona Vrhovec, E - RYT500, Yacep, Mokini yoga school RYS 200.

mokini.si