

Élj harmóniában

az egészséges, kiegyensúlyozott élet 7 alapja

Szeretettel nyújtjuk át az Élj harmóniában koncepciót, amely megmutatja Neked a harmonikus élethez vezető út alapjait.

Talán már Te is rájöttél, az egészség és kiegyensúlyozottság nem érhető el egy tabletta bevitelével, egy szlogennel, egy menő gyakorlattal, egy új táplálékkiegészítővel vagy egy autogén tréning DVD-vel. Az egészség nem nagy dolgokon múlik, hanem szokásaink eredménye.

Azt, hogy megfelelően éled-e az életed az aktuális állapotod mutatja meg. Ha tele vagy energiával, harmonikusnak, egészségesnek érzed magad, jól működnek az emberi kapcsolataid akkor jó amit csinálsz. Ha azzal, amit tapasztalsz nem vagy elégedett, akkor be kell látnod, hogy szükséges változtatnod azon, amit eddig csináltál. Ha ugyanazt csinálod továbbra is, miért reméled, hogy más eredményt fogsz kapni.

Az Élj harmóniában koncepció a harmonikus élethez vezető út 7 fő lépését tartalmazza, ahol az egyén test – lélek – elme egységét helyezük a középpontba. A koncepciót több mint 20 éves szakmai tapasztalattal, több ezer tanított emberrel, több mint 500 megtartott tanfolyammal, több mint 50 megtartott jóga elvonulással a hátunk mögött és saját megvalósításainkkal dolgoztuk ki.

Ebben a füzetben, néhány egyszerű, praktikus tippet adunk ahhoz, hogyan tudod megtapasztalni a kiegyensúlyozottabb életet. Az Élj harmóniában – az egészséges és kiegyensúlyozott élet 7 alapja segít rávilágítani, hogy néhány apró dologra odafigyelve, néhány szokás megváltoztatásával hatalmas és csodálatos változásokat tapasztalhatsz az életedben.

Az ájurvéda és a jóga alapja az önismeret, önmegfigyelés... figyeld meg Magadon egy táplálkozási tanács, egy étel, valamilyen testmozgás, etc. hogyan hat rád, hogy érzed magad... fizikálisan, mentálisan, érzelmileg. A tapasztalataid fényében változtasd a szokásaidat, fokozatosan, lépésről, lépésre.

Adj egy esélyt Magadnak! Vezess be néhány apró változást az életedbe, hogy jobban érezd Magad!

szeretettel:

Kati és Purusa

Táplálkozás

A megfelelő táplálkozás segít, hogy tele legyél energiával, egészséges legyél és hogy biztosíts minden szükséges tápanyagot a szervezetednek.

Testmozgás

A mozgás felszabadítja a tested, energetizál, rugalmassá, erőssé tesz. Az ideális testmozgás megszabadít a feszültségektől és felszámolja a testedben a blokkokat, merevséget és életre kelti a tested.

Légzés

A légzés az életben maradás feltétele. A megfelelő légzés békéssé teszi az elméd, energiával tölt fel és jó egészséget biztosít. Nem csak a légzőszervrendszeredre hat kedvezően, de az emésztésre, hormonrendszerre, keringésedre is.

Életmód

A test önregeneráló képességének támogatása, a szokásainkban rejlik. A megfelelő napirend, a jó időzítés támogatja az energia szinted növekedését, a jó egészséget, a szervezet könnyedségét és a kiegyensúlyozottságot.

Belső béke

Megszabadít a stressztől, belső feszültségektől, szorongástól és közelebb kerülhetsz Önmagadhoz, megtapasztalod az elme elcsendesedését, a béke képletét.

Környezet

Minden, ami körülvesz, hatással van Rád, az érzelmeidre, mentális állapotodra, az emésztésedre, a testedre, egész lényedre. Amikor megfelelő attitűddel kapcsolódsz a téged körül vevő dolgokkal, mint a természet vagy az emberek akik körül vesznek, az elősegíti jól létedet.

Pozitív gondolkodás

A gondolataid hatást gyakorolnak fizikális, mentális és érzelmi állapotodra. Amikor megérted a világ működését, a karma törvényét és a történések mögötti mozgató energiákat, egy új szemléletben láthatod mindazt, ami veled és körülötted történik.

Táplálkozás

Az életmódváltás legfontosabb része a táplálkozás. Az ókori mondást mindenki ismeri, "amit eszel, azzá leszel". Biológia szempontból a test folyamatosan megújul, a sejtek cserélődnek. A testünket alkotó sejtek, abból keletkeznek, amit elfogyasztunk. Amit megesszünk az alakul át, energiává, izmokká, csontokká vagy éppen vitaminként, nyomelemként, ásványi anyagként, antioxidánsként beépül a szervezetünkbe.

A bevitt ételt az emésztés segítségével alakítjuk át - akinek nem jó az emésztése sajnos akármennyire jó minőségű ételt eszik, akkor sem tudja a testét megfelelően táplálni. Ezért a jó emésztés mindennek az alapja. Az egészséghez nem elég meghatározni mit egyél, nagyon fontos, hogy hogyan eszed, mikor eszed és hogyan tud hasznosulni, hogyan tudod megemésztetni, feldolgozni, beépíteni.

A táplálkozásban ezért kiemelten fontos, hogy jó minőségű, friss ételeket egyél, és az is fontos, hogy jó legyen az emésztésed, az Agni-d. Az Agni az emésztő tüzünk, emésztő képességünk, ami a szervezetedben képes feldolgozni, lebontani és beépíteni mindazt, amit elfogyasztottál.

Amikor étkezés után puffadást, gázokat, savasodást, elnehezültséget, rossz közérzetet, székrekedést, tapasztalsz az arra utal, hogy gyenge az emésztésed ereje, az Agni-d.

Az étkezés fő célja, hogy a testet energiával lássuk el. Ha az étkezés hatására nem érzed, hogy szétárad benned az energia, inkább fáradtnak, tompának érzed magad akkor lehet, hogy az étel ízletes volt, de energiát vont el a testedtől.

Minden étkezésnél döntést hozunk a választásunkkal arról, hogy a testünket energiával, életerővel látjuk el vagy éppen olyan ételeket veszünk magunkhoz, melyek elapasztják az életenergiát, fáradtságot, betegséget, búskomorságot okoznak.

Sokan azt gondolják, hogy egészségesen táplálkozni nagyon bonyolult, fárasztó, túl sok ráfordítást igényel. Valóságban a megfelelő tudás birtokában jó döntéseket tudunk hozni, hogy milyen ételeket, hogyan, mikor fogyasszunk ahhoz, hogy megőrizzük egészségünket, jókedvünket, energiaszintünket.

Az egyik fontos elv, tanulj meg figyelni a tested jelzéseire. A test nagyon intelligens, tudja, hogy mikor, mennyi ételre és milyen ételre van szüksége. A legtöbben gépiesen táplálkoznak, nem csak akkor esznek, ha éhesek - hanem mert itt az ideje. A legtöbben nem annyit esznek, amivel még jól érzik magukat, hanem annak a sokszorosát. A legtöbben annyi éve nem figyelnek a testükre, hogy már nem is érzik valójában a test mit kíván és olyan ételeket esznek, amit valami trend vagy reklám javasol vagy ami éppen az útjukba kerül. Hosszan sorolhatnánk még a hibás, rosszul rögzült táplálkozási szokásokat.

Amikor megismered mely ételek fokozzák az életenergiát és melyek apasztják el, elsajátítod mit, mikor, hogyan érdemes elfogyasztani, mely fűszereket hogyan tudod jól alkalmazni, milyen étkezési körülmények javítják az emésztést, akkor megtapasztalhatod az egészséges emésztést, a jó energiaszintet, a szép haját, szép bőrt.

Gyömbértea

A gyömbérteát már sok ezer éve használják a gyógyításban. Serkenti az emésztést, javítja az étvágyat, segít a szervezetnek megszabadulni a lerakódott salakanyagoktól és erősíti az immunrendszert. A gyömbértea gyulladáscsökkentő, görcsoldó és fájdalomcsillapító hatással is rendelkezik.

Az egyik legjobb megfázás megelőzésére és gyógyítására. Segít a légutakat felszabadítani és csökkenti a tüneteket.

Így készíts Gyömbér teát

- A friss gyömbérgyökeret (4-5 cm) tisztítsd meg és aprítsd fel.
- Tedd egy edénybe vízzel (1,5 l) és forrald fel
- Majd lassú tűzön főzd 10 percig.
- Amikor kicsit kihűlt ízesítsd mézzel, citrommal.



A mézet soha ne tedd tűzforró teába, mert mérgeanyagot termel, mindig várd meg amíg visszahűl a tea.

Vegyszermentes (bio) alapanyagokat használj!

Néhány tippünk

- ✓ Akkor egyél, ha éhes vagy. Figyeld meg mielőtt leülsz enni van-e valódi éhségérzeted. Ha nincs éhségérzeted, nincs elég gyomorsavad, nincs elég emésztőenzimmed és amit megeszelsz nem tudod majd jól megemésztetni.
- ✓ Figyeld meg az étkezés közben a jóllakottságodat is. Csak annyit egyél, amire a szervezetednek valóban szüksége van. Ha nem eszed túl magad figyeld meg a fáradtságérzet ugyanolyan lesz-e, mint amikor túletted magad.
- ✓ Ne igyál hideget. A hideg lehűti az emésztésed tüzét és rontja az emésztő erőt. Figyeld meg, ha nem iszol hideg folyadékot, milyen javulások állnak be az emésztésedben, változik-e a puffadás, nehézség érzet, egyéb hasi diszkomfort érzetek, gyorsul-e az anyagcsere.

Tudj meg többet arról, hogyan tudod javítani a táplálkozással a tested öngyógyító folyamatait. Ismerj meg új recepteket, ételkészítési praktikákat, melyekkel energikusabban, egészségesebben élhetsz. Szeretettel várunk Egészséges Táplálkozás tanfolyamunkra.



<https://www.eljharmoniaban.hu/tudatos-taplalkozas>

Testmozgás

A jóga Pránának hívja a mindent átható életenergiát. Minden tevékenységeddel táplálkozás, gondolatok, alvás, etc. hatást gyakorolsz a testedben lévő Pránára.

A testmozgással is befolyásolhatod a testedben a Pránát, csökkentheted a feszültséget, energiát és hőt termelhetsz a testedben, kedvező hatást gyakorolhatsz a hangulatodra és az elméd állapotára és elősegítheted a testedből a salakanyagok távozását.

Az ájurvédában fontos mindig az egyedi sajátosság. Minden egyes tevékenységünk bizonyos hatásokat felerősít bennünk és bizonyos fizikális és mentális folyamatokat kiegyensúlyoz, ezért mindig érdemes az aktuális állapotunknak megfelelő választani testmozgást is.

Nem mindenkinek ugyanaz a mozgásforma lesz ideális. Figyeld meg magadon, hogy egy mozgásforma elvégzése hogyan hat rád, utána hogyan érzed Magad.

A jóga több, mint egy sport. A jóga gyakorlatok nem csak a fizikai testedre hatnak, nem csak átmozgatnak és erősödhetsz velük. A jógapózok felszámolják a testedben a blokkokat, merevséget és életre keltik a tested hajlékonyabbá, rugalmasabbá is válik a tested.

A jóga gyakorlás közben energetizáljuk a belső szerveket, a hormon és mirigyrendszert. A jóga ászanákkal a belső szerveket összenyomjuk, kinyújtjuk, megcsavargatjuk és ezáltal olyan, mintha jól átmasszíroztuk volna. Ettől javul a szervek vérellátása és javul a funkciójuk is. A jóga harmonizálja a légzést, keringést, emésztést, hormonrendszeredet és elősegíti a testedben a salakanyagok távozását.

A jóga gyakorlatok kivitelezése közben szükséges, hogy ott legyél a pillanatban, ezáltal fejlődik a koncentrációs képességed, ami a hétköznapiakban is majd megmutatkozik.

A jóga növeli az önbizalmat, a kitartás és érzelmi stabilitást ad. Ahogy megpróbálsz kitartani a pózokat az elején ez nehéznek tűnhet, de fokozatosan egyre könnyedebbé válik és a látható eredmény növeli az önbizalmad. A jógapózokban elért stabilitás segít, hogy az élet minden területén magabiztosabb legyél.

A jóga gyakorlás megváltoztatja a gondolkodásunkat, kihat a személyiségünkre és az életben is rugalmasabbak leszünk. A jóga nem ad mindenre megoldást, de általa minden állapot, betegség javítható.

Építsd be a jógát az életedbe és tapasztald meg a csodás hatásait!

A jóga a „yudzs” szanszkrit szógyökből ered, ami egyesülést jelent. A jóga eredeti célja az önmegvalósítás, azaz a test-elme-lélek egységének elérése és összekapcsolódni a Legfelsőbb forrással. Ahhoz, hogy valaki elérje az önmegvalósítást elengedhetetlen, hogy az elméje nyugodt, kiegyensúlyozott legyen és a fizikai teste egészséges.

Bárki jógázhat – nincsen korhoz, nemhez, egészségügyi állapothoz kötve és semmilyen speciális felszerelés nem szükséges hozzá.

A rendszeres jógagyakorlással hétről, hétre javul a testtartásod, formálódik a tested, úgy ahogy soha nem gondoltad volna. Már néhány hét után jelentős változást tapasztalhatsz. A tested sokkal könnyedebbé válik a hétköznapi mozgások során is és a jógagyakorlatok is egyre jobban fognak menni.

Pálmafa póz

Próbáld ki egy egyszerű jógagyakorlatot.

A tálászana (pálmafa póz) egy nagyon jó kis álló jógagyakorlat, növeli az energiaszinted, alaposan megnyújtóztat, javítja az egyensúlyérzékedet és erősíti a stabilizáló izmaidat.

- Állj meg csípő széles terpeszben, húz be a hasad és picit szorítsd meg a farizmaidat.
- Emeld a két kezed a magasba, szélesebben, mint a vállaid.
- Belégzéssel állj lábujjhegyre, nézz egy fix pontra a szemeddel és tartsd ki a pózt néhány lélegzésig.
- Kilégzéssel engedd vissza a sarkadat a talajra és hozd le a karokat a tested mellé.



Néhány tippünk:

- ✓ Ha fáradtnak, elnehezültnek érzed magad, próbáld ki a tempós sétát, energetizáló jógyakorlatokat, táncolj, fuss. Így felpörgetheted magad, megszabadulhatsz a testedben lévő feszültségektől.
- ✓ Ha nagyon fel vagy pörögve, ideges, izgatott vagy, kavarnak a gondolatok a fejedben, próbáld meg a könnyű sétát, lazító, nyugodt jógyakorlást, vagy Tai Chit.
- ✓ A testmozgásodat próbáld meg összehangolni a légzéssel.

Sajátítsd el a jóga alapjait, a jógapózok helyes kivitelezését lépésről lépésre, hogy megtapasztalhasd a tested felszabadítását, a jóga csodás hatásait.

Szeretettel várunk Kezdő Jóगतanfolyamunkra.



<https://www.eljharmoniaban.hu/kezdo-jogatanfolyam>

Hátfájás, ízületi fájdalmak, gerincbetegségek esetén segítünk megszabadulni fájdalomtól. Kérj időpontot, Egyéni Gerincterápiás Jóga foglalkozásainkra. Elsődlegesen nem a tünetekre fókuszálunk, hanem a kiváltó okok megszüntetésére. Egy alapos állapotfelmérés utána egy Jóga terápiás koncepció mentén vezetünk végig a fájdalommentes, egészséges élet felé. Szeretettel várunk.

<https://www.eljharmoniaban.hu/gerinc>

Légzés

A testedben az életenergia, életlevegő, Prána befolyásolásának másik eszköze a légzésed. A Prána fenntartja, aktivizálja a testet, kapcsolatot teremt a test és az elme között és kapcsolatban áll az univerzum minden elemével.

A testet fel tudjuk pránával tölteni a megfelelő táplálkozással, a jógyakorlatok és a légzés segítségével, meditációval, relaxációval és persze a természeti elemekkel való kapcsolódással.

A testben a prána energiacsatornákon (nádikon) keresztül áramlik. Amikor az energiacsatornában elakadások, blokkok keletkeznek akkor energiahiány, fizikális és mentális betegségek lépnek fel.

A légzés szabályozásának (pranayama) célja, hogy testünket vitalizáljuk, feltöltsük pránával, életerővel, energiával, és az elmét elcsendesítsük és fókuszálttá tegyük.

A légzőgyakorlatok rendszeres gyakorlásával megszabadulhatsz a stressztől, feszültségektől. A légzőgyakorlatok felszámolják az elakadásokat a test energiacsatornáiban és segítenek felkészíteni a tudatot a meditációra

A légzésünk és az elménk állapota szorosan összefügg, a légzés szabályozása segít az elme kiegyensúlyozottságának elérésében és a nyugalom fenntartásában. Ha valaki ideges, feszült, a légzése kapkodó és felületes lesz, ám amikor koncentráltan figyel, akkor a légzés egyenletes és nyugodt.

A légzés azonos az életben maradással. Élelem és víz nélkül néhány napig is kibírja az emberi szervezet, de levegő nélkül percekben belül meghalunk. Ennek ellenére az emberek nagyon kevés figyelmet szentelnek a légzésnek.

A nyugati emberek jelentős része felületesen lélegzik, szájon át és legtöbbször a rekeszizom mozgása nélkül – ezzel nagyon kevés oxigént juttatva a szervezetbe, ami csökkenti a vitalitást és a betegségekkel szembeni ellenálló képességet.

A megfelelő légzés orron keresztül, csukott szájjal történik és a tüdő nagyobb felületét megdolgoztatja. Amikor belélegzünk, a rekeszizom lefelé nyomódik, a hasfal kitágul, és a légzés által a hasi szervek masszásban részesülnek. Kilégzésnél a hasfal behúzódik, a rekeszizom felemelkedik.

A levegővétel három részre bontható – belégzés, visszatartás, kilégzés. A jó kilégzéssel helyet csinálsz a friss, oxigéndús levegőnek. A hasi légzés vagy más néven rekeszizom légzés a legfontosabb alaplégzés, amely biztosítja a szervezeted energiaellátást és megfelelő működését.

Hasi légzés

A makarászban könnyedén meg tudod tapasztaltatni a rekeszizomlégzést. Ez egy nagyon jó kis pihentető, hason fekvő pozíció, ami energetizálja a tested. Jótékony hatásait tekintve, nyugtatja az idegrendszert, pihenteti a testet és az elmét. Oldja a stresszt, a feszültségeket, oldja az alsó háti és a deréktáji fájdalmasokat.

Hogyan végezd el?

- Feküdj hasra, nyújtsd ki a két lábad és tedd terpeszbe. Majd fordasd a bokáidat befelé, kicsit a belső combodon támaszkodj majd a lábad.
- A két kezdet tedd egymásra tenyérrel lefelé úgy, hogy a két alkar fedje egymást - a bal kezdet legyen alul, a jobb kezdet felül.
- Fejtetővel nyújtózz meg és tedd a homlokod a karokra.
- Hunyd be a szemed és lazíts... Figyeld meg a légzésed... figyeld meg megmozdul-e a mellkasod, figyeld meg légzés közben hogyan mozdul a köldököd, figyeld meg a törzsed két oldalát, a légzéssel megmozdul-e, tapasztalsz-e tágulást, összehúzódást a testedben, figyeld meg a deréktáji szakaszt és a hátad alsó szakaszát... megmozdul-e ez a terület légzés közben.
- Majd engedd el a megfigyeléseket és a gyakorlat alatt lélegezz egyenletesen. Törekedj rá, hogy a légzésed puha, erőlködés mentes, csendes legyen.
- Néhány perc után nagyon lassan gördülj át a bal oldalára, engedd, hogy a vérkeringésed normalizálódjon - ez néhány légzés - és utána lassan ülj fel.

Fontos, hogy ezt a póz kényelmes legyen. Amennyiben feszültséget érzel a lábfejednél, tegyél összehajtott plédet a bokáid alá. Ha a hasadat, medencédet vagy a karodat nyomja a talaj, tegyél magad alá egy takarót.

Figyeld, hogy a vállakat ne húzd fel a fülekhez - ha túl közel teszed a karokat a törzsedhez, akkor a nyak és váll területén feszültsége keletkezik. Addig igazítsd a tested, amíg azt nem érzed, hogy a nyak-vállöv területe laza.

jóga és légzés



www.facebook.com/eljharmoniaban

Néhány tippünk:

- ✓ Csak az orronon vegyél levegőt. Ez növeli az energiaszinted, nyugodtabbá teszi az elméd és csökkentheted a légúti fertőzések kockázatát.
- ✓ Amikor feszült, ideges vagy irányítsd a figyelmed a légzésedre. Próbáld mélyen, egyenletesen hasba lélegezni. Figyeld meg, hogyan kezd megnyugodni az elméd.
- ✓ Étkezés előtt állj meg egy pillanatra. Vegyél 5 mély levegőt és utána kezdj neki az étkezésnek. Figyeld meg ez hogyan hat az emésztésedre.

Sajátítsd el a helyes légzést lépésről lépésre, és merülj el a pranayama gyakorlásában, hogy megtapasztalhasd az energia szabad áramlását a testedben és az elme nyugalmát Szeretettel várunk Tudatos légzés tanfolyamunkra.



<https://www.eljharmoniaban.hu/tudatos-legzes-es-pranayama>

Életmód

Az életmódunk az egyik meghatározó tényezője annak, hogyan érzed Magad. Szervezetünk működését 24 órás ciklusban belső biológiai óránk szabályozza és vannak olyan mechanizmusok melyek, havi vagy évszaki ciklikussággal működnek. Ahogy a természetben is fontos az időzítés, úgy az ember életében is kiemelt szerepe van.

Bizonyos időszakok egyes tevékenységek elvégzésére nagyon alkalmasak, más tevékenységek elvégzésére kevésbé. Amikor figyelembe veszed a természet ciklikusságát, tele leszel energiával és egyensúlyt tapasztalhatsz.

Az egyik ilyen legfontosabb tényező az alvás, pihenés aránya, időzítése az életünkben. Alvás közben a tested megfiatalodik, regenerálódnak a belső szerveid, a porckorongjaid, éjszaka dolgozod fel a nap során felgyűlt érzelmeket, gondolatokat, információkat és alvás közben a tested energiát fordít a salakanyagok eltávolítására is.

A lefekvés ideális ideje este 10 óra előtt, mert ilyenkor tud a tested legjobban regenerálódni.

Ahogy a lefekvésnek, úgy az ébredésnek is van ideális időpontja. Amikor korán kelünk frissesség, élénkség hatja át a napunk indítását. Amikor későn kelsz ki az ágyból. pl délelőtt 9, 10 órakor figyeld meg magadon, hogy hiába aludtál eleget, tompaság, lassúság hatja át a napod indítását, elnehezültnek érezheted Magad.

Az étkezések időzítése is nagyon fontos, mert ha valaki túl későn reggelizik, az hízáshoz vezethet, mert a szervezet nem tudja jól feldolgozni az elfogyasztott táplálékot. A késői vacsora, pedig elnehezít és salakanyagokat képez a testben, megzavarhatja az alvást és reggelre kipihentség helyett, fáradtságot okoz.

A napod során a tudatos, sejt szintű pihenés is nagyon fontos a szervezetednek, hogy az aktív tevékenységeket passzívítás kövesse. A szervezetedben a vegetatív idegrendszer felel a belső környezet stabilitásának, a szervezet összhangjának fenntartásáért. Két fő része van: a szimpatikus idegrendszer és a paraszimpatikus idegrendszer. A szimpatikus idegrendszer fő feladata a szervezetedet felkészíteni a hirtelen terhelésekre, aktív tevékenységekre. A paraszimpatikus idegrendszer fő feladata a szervezet feltöltése energiával és az energia megtartása.

Ideális esetben a szimpatikus és paraszimpatikus idegrendszerednek kiegyensúlyozottan kellene működni. Sajnos a mai világban, a legtöbb ember szimpatikus idegrendszeri túlsúllyal él. Aminek a következtében kimerül a

szervezet, romlik a belső szervek és a mirigyek funkciója. Különböző egészségügyi problémák jelennek meg.

Nagyon fontos megérteni, hogy a szervezeted pihentetése, feltöltése elengedhetetlen ahhoz, hogy jól tudj teljesíteni a hétköznapi életben. A pihenésre fordított idő nem időpazarlás, nem lustaság, nem fölösleges tevékenység, hanem az egészséges életmód egyik fontos alapja.

Az életmódról sokat lehetne írni, de még egy témát említenénk ebben a Füzetben. Az évszaki menetredek egyik legfontosabb alapja, a szervezet megtisztítása a felhalmozódott salakanyagoktól. Ezért sokat tehetünk napi szinten is, de az egyes szezonváltások alkalmával kiemelt szerepe van a salakanyagok eltávolításának, a megfelelő tisztításnak. Erre minden ősi kultúra figyelmet fordított – ha megnézed a Húsvét, a Ramadam is így vannak kitalálva.

Ha megismered és tudatosan kezeled, figyelembe veszed a természet ciklikus változásait, összhangba kerülhetsz Önmagaddal és a természettel és elérhetsz egy kiegyensúlyozott, harmonikus testi-lelki állapotot.

Alvási ciklus

Sokan gondolják, ők éjszakai bagolyok, nincs igényük a korai lefekvésre.

A testedben este 10 előtt mindig elindul az első alvási ciklusod. Ez az a pont, amikor azt érzed, hogy elmennél aludni, akár ásítasz egyet, hirtelen érzel egy fáradtság hullámot. Figyeld meg, van-e olyan pont este 10 óra előtt, amikor egy pillanatra azt érzed, elpilledtél.

Sajnos a legtöbb ember nem hallgat a testére és ilyenkor felülírja a test jelzéseit és elindít egy filmet vagy megnéz valamit az Interneten. Ha este 10 óráig nem bújysz ágyba tapasztalhatasz egy hirtelen energia többletet.

Ez az energia arra van, hogy feldolgozza a testedben lévő salakanyagokat, a nap során történt eseményeket, érzelmeket, gondolatokat. Ha ilyenkor engedsz a kísértésnek, elmarad a test regenerálódása, az életeseemények feldolgozása és utat nyit a kimerültségnek és a betegségeknek.

Talán azt is észrevetted már, ha nem alszol ki magad ingerültebb, türelmetlenebb vagy, negatívabban látod a dolgokat.

Néhány tippünk:

- ✓ Próbálj este 10 óra előtt elmenni aludni és figyeld meg másnap, milyen az energiaszinted, közérzeted, hogyan viseled a stresszt.
- ✓ Tudatosan kezd el beépíteni az életedbe a pihenést és feltöltődést. Egy-egy aktív tevékenység után, mindig hagyj időt a regenerálódásra, feltöltődésre. Figyeld meg, ha tudatosan pihensz utána milyen a teljesítményed, koncentrációd, hangulatod, energia szinted.
- ✓ Ébredés után, igyál 1-2 pohár meleg vizet. Ez segít beindítani az egészséges bélmozgást és eltávolítani a toxinokat a szervezetedből.

Ismerd meg a tevékenységek ideális időzítését, az egyéni alkatodat és az alkatodnak megfelelő életmódbeli ajánlásokat. Szeretettel várunk Egészségmegőrzés mesterfokon – ájurvéda tanfolyamunkra, hogy bevezethessünk a legősibb egészségmegőrző rendszer világába.



<https://www.eljharmoniaban.hu/ajurveda-életmodtanfolyam>

Ha úgy érzed szeretnéd a szervezetedet megszabadítani a felgyűlt salakanyagoktól szeretettel várunk Téli, Tavaszi és Őszi Tisztító Programunkra, ami egy általunk élőben, online vezetett csodálatos otthoni tisztítás.

<https://www.eljharmoniaban.hu/tisztitas>

Egyéni problémák esetén, személyre szabott oktatásért, ájurvédikus életmódtanácsokért, táplálkozási javaslatokért kérj időpontot egyéni konzultációra.

<https://www.eljharmoniaban.hu/életmodtanacsadas>

Belső béke

A test és elme egységet képeznek és minden, ami az elmét kibillentí az egyensúlyból, az a fizikai testben is egyensúlytalanságot hoz létre.

Amikor a tudat magasabb minőségű lesz, akkor az segít az egészséges, hosszú, minőségi élet elérésében. Ilyenformán a tudat állapota, ami a legmeghatározóbb, melyet a meditációval és személyiség fejlesztésével tudsz leginkább emelni.

A feszültségektől való megszabadulás alapja a relaxáció, amellyel egy stresszmentes állapotot tapasztalhatsz meg. A relaxáció lényedet fizikálisan és mentálisan is teljesen ellazítja és ezzel előkészíti a meditációra.

A belső béke megteremtése ott kezdődik, amikor már megszabadultunk a feszültségektől és elkezdünk elmerülni a nyugalomban. Az érzés csodálatos, amikor úgy érzed minden rendben van, amikor elmerülsz a csendben, nyugalom, béke és teljes harmónia lesz Benned.

A belső béke állapotában elcsendesednek a kavargó gondolatok, minden letisztul és értelmet nyer. Ahogy létezel a csendben, a tiszta térben, felsejlenek a megoldások, beindulnak a tested öngyógyító folyamatai.

A hétköznapi életünk gyermekkorunktól tele van elvárásokkal, minősítéssel – valami jó vagy rossz, félelmet keltő, idegesítő, fekete vagy fehér, etc. Mindig, mindenről éppen gondolunk valamit.

Amikor alámerülsz a belső csendben, egy új létezést tapasztalsz, a minősítés és szenvedés nélküli létet, ahol minden csak úgy van, anélkül, hogy felkavarna, bármilyen érzelmet kiváltana belőled. Megszűnik a szorongás, elcsitul a vágyak özöne, feloldódik a belső nyugtalanság és békét tapasztalsz, szétárad Benned a nyugalom.

A belső elmerülés, a meditáció a kapu önvalód, spirituális lényed, a lelked megtapasztalásához. Amikor ebben a csendben időzöl, fel tudod fedezni valódi lelki természetedet, amely örökké létező, teljes tudással teli és boldog és össze tudsz kapcsolódni a Legfelsőbb forrással. Ez az összekapcsolódás a Legfelsőbbel a jóga végcélja.

Emeld a tudatosságodat finomabb szintre, fejlődj emelkedj felül a hétköznapi, gondokkal, feladatokkal, minősítésekkel teli tudatszinteden. Fedezd fel azt a csendet, ami a gondolatok és szavak között van. Ez a csend mindig Veled van, amikor csak akarod, ha észreveszed.

Légzésfigyeléses meditáció

Ez a legegyszerűbb módja, hogy a belső béke megtapasztalásába belekóstolj.

- Ülj le csendesen egyenes háttal akár egy székre vagy a földre.
- Hunyd le a szemed és irányítsd a figyelmed a légzésedre.
- Tudatosítsd az orrlyukakon beáramló levegő hőmérsékletét és figyeld meg az orrlyukakon kiáramló levegő hőmérsékletét.
- Figyeld meg a légzésed anélkül, hogy bármit beavatkoznál vagy minősítsenél. Itt minden, amit tapasztalsz jó és nincs miért változtatni rajta.
- Figyeld meg a légzésed ritmusát, a ki és belégzések hosszát
- Figyeld meg a légzésed mélységét
- Maradj így néhány percig.
- Figyeld meg, ahogy a légzésed anélkül, hogy beavatkoznál változik, magától elcsendesedik, finomodik és lassul.
- Figyeld meg ahogy elcsendesül a légzésed, az milyen hatással van a tudatállapotodra.

Néhány tippünk:

- ✓ Végezz relaxációt minden nap, hogy megszabadulj a nap során felgyűlt feszültségektől
- ✓ Gyakorold a légzésfigyeléses meditációt rendszeresen.
- ✓ Napközben amikor már nagyon túlterheltnek érzed magad, hunyd le a szemed, zárd ki a gondolataidat és időzz el kicsit az elméd csendjében

*Ismerd meg a béke képletét és kerülj közelebb
Önmagadhoz, belső forrásodhoz. Ismerj meg
különböző meditációs technikákat, nyerd
bepillantást a meditáció hátterébe és tapasztald
meg a belső béke állapotát. Szeretettel várunk
Meditációs és Önismereti tanfolyamunkra.*

<https://www.eljharmoniaban.hu/meditacios-es-onismereti-tanfolyam>



Környezet

A jóga előtérbe helyezi, hogy önmagunkkal és környezetünkkel összhangban legyünk. Amikor ez az összhang létrejön akkor egy kiegyensúlyozott állapotot tapasztalhatsz, minden nagyon könnyedén megy és felszabadultság, boldogság hatja át mindened. Harmóniában csak úgy élhetünk, ha a környezetünkkel is harmóniában vagyunk. Ha körülötted nincs harmónia, akkor Neked is nélkülözned kell a harmóniát.

A környezetünk akár a minket körülvevő tér, akár a minket körülvevő emberek komoly hatással van ránk és mi is rájuk. Az egész életünk kapcsolódásokból áll.

A mai modern életformának a teljesítménykényszeres, felpörgetett állapot szinte teljesen része lett. Mindenki igyekszik sokat tevékenykedni, meg sem áll, reggeltől estig be van táblázva. A nagy sietségnek köszönhetően az emberek nagy része soha nincs ott, ahol éppen van. A legtöbben nem tudják megélni a pillanatokat, mert az elméjük máshol időzik.

A felgyorsultság, mindent azonnal teljesíteni akarás eredménye kimerültség, kiüresedetség, elmagányosodás, depresszió, állandó stressz és belső feszültség.

A boldogság egy belső állapot és csak akkor tudod tapasztalni, ha lelassítasz, befelé figyelsz és mindennek figyelmet szentelsz, mindennel kapcsolódsz, ami Téged körülvesz, ami veled történik. A jóga ezt a tudatos befelé figyelést segíti elő.

Az ember a természet része. Az életenergiánk, Prána elsődleges forrása a természeti elemekből jön – föld, víz, tűz, levegő, éter. Amikor a természeti elemekkel kapcsolódsz, kiválóan gyakorolhatod a tudatos jelenlétet, feltöltöd a tested életenergiával és kiegyensúlyozott leszel.

Bizonyos dolgok a környezetekben csökkentik az életenergiádat, így ezeket érdemes csökkenteni - számítógép, mobiltelefon, tv, mesterséges anyagok, vegyszerek, kemikáliák, levegőtlen, légmentes helyek.

A környezetünk másik része az emberek. Kapcsolódsz akkor is, amikor találkozol, beszélsz valakivel. A felgyorsult világban nagyon szegényes másokkal a kapcsolódásunk, mert nagyon el vagyunk merülve a saját gondolatainkban, érzéseinkben. Hangolódj rá arra, ami történik, irányítsd oda a figyelmedet, légy ott a pillanatban... Hallgasd meg figyelmesen a másikat és igazodj az ő jelenlegi állapotához. Igyekezz ápolni a kapcsolataidat a családdal, barátokkal, munkatársakkal és az idegenekkel is.

Minden ember egyedi és megismételhetetlen és vannak csodás kincsei. Próbáld az emberekben látni a csodát, megérteni egyedi természetüket és aszerint bánni velük. Az emberek önmagunk tükrői is. Általában amilyen tulajdonságokat észreveszünk másokban, azok valójában olyan tulajdonságok, amelyeket erősen látunk magunkban is. Örülj a lehetőségnek, hogy mások tükröt tartanak Neked és próbáld látni, a kapcsolódásból mit tudsz fejlődni.

Bánj úgy az emberekkel, ahogy azt szeretnéd, hogy Veled bánjanak. Ha kedvességre vágysz, akkor adj kedvességet másoknak, ha elismerést szeretnél, akkor előbb Te ismerd el mások jó tulajdonságait, ha szeretetre vágysz, vegyél körül másokat szeretettel. A szavaid gyógyítsanak és ne ártsanak.

Tölts időt, olyan emberek társaságában, akik pozitív hatással vannak rád, esetleg hasonló az érdeklődésük, hogy inspiráljátok egymást a fejlődés útján.

Lassíts le! Tanulj meg tudatosan jelen lenni pillanatban, megélni a tapasztalatokat, életeseményeket, érzelmeket, az érzéseidet.

Tudatos kapcsolódás a természettel

- Amikor a természetben vagy, próbáld meg kapcsolódni a Téged körülvevő környezettel.
- Figyeld meg a talajt a lábad alatt, ahogy lépsz. Figyeld meg a bőrödön a napsugarak melegét és a levegő simogatását.
- Hallgasd a hangokat, a szél suhogását, a madarak énekét, a bogarak zümmögését, a fák hajlongását.
- Merülj el a tekinteteddel a táj varázsában, a kék égben, a messzeségben.
- Figyeld meg a Téged körbevevő növényeket, ahogy boldogító érzéseket kelt benned a csodás látvány és a mesés illatok.

Még ha ismerős helyen is vagy, más tapasztalatokra tehetsz szert minden nap, az időjárástól, fény viszonyoktól, évszakoktól az aktuális növényzettől függően...

Figyeld meg a természetben a végtelen változatosságot, minden milyen egyedi és megismételhetetlen... nem lehet betelni az érzéssel, ahogy a természet lágy, zöldellő, puha karjaival körülölel...

A titok, hogy megtapasztalhasd ezt a végtelen gyönyörűséget, a kapcsolódás, a tudatos jelenlét ... ott lenni a pillanatban, megtapasztalni minden aspektusát... s így a részeddé válik, eggyé olvadsz a létezéssel, az illatokkal, az érintéssel, a látvánnyal... veled marad a végtelen csoda és mindig veled lesz...

Néhány tippünk:

- ✓ Menj sokat a természetbe és tudatosan kapcsolódj környezetteddel.
- ✓ Próbálj vegyszermentes, bio élelmiszereket, kozmetikumokat vásárolni. Figyeld meg az egészségedre és az energiaszintedre ez milyen hatást gyakorol.
- ✓ Amikor találkozol valakivel, adj neki valamit. Egy jó szót, egy kedves mosolyt, egy jókívánságot, egy ölelést... Légy mindig áldás mások számára. Figyeld meg, hogyan hat ez másokra.

Lassíts le... szakadj ki a hétköznapi forgatagából és távol a világ zajától, egy szép természeti környezetben élvezd a tudatos jelenlétet. Tarts Velünk a Jóga Elvonulásokra, egy inspiráló, klassz társaságban, hasonló érdeklődésű emberek között élvezheted az egészséges ételeket, a nyugalmat, a természet csodáit. Szeretettel várunk Jóga Elvonulásainkra, hogy megtapasztalhasd a harmóniát.

<https://www.eljharmoniaban.hu/joga-elvonulas>



Pozitív gondolkodás

Az elmében keletkező feszültség (stressz, düh, félelem, túl sok vágy, túl sok feladat, emberi konfliktusok, megoldatlan élethelyzetek etc.), a testben is feszültséget hoz létre.

Amilyen állapotban van a tudatunk, olyanok lesznek a gondolataink és ezek alapozzák meg a tetteinket. Az életünket, fizikális és mentális állapotunkat a szokásaink határozzák meg. A helyes szokások, helyes gondolkodást, boldogságot eredményeznek. A kedvezőtlen szokások kialakítása pedig boldogtalanságot és betegségeket, nehézségeket, szenvedést okoz.

A jóga azt a tudatállapotot amikor tiszta az érzékelésed és gondolkodásod is nagyon letisztult, amikor harmónia, kiegyensúlyozottság és béke van benned szattvának nevezi. A szattva állapotát megfelelő szattvikus cselekedetekkel tudjuk létrehozni a tudatunkban. Ezen cselekedtek közül néhányat a korábbi 6 alappillérnél is említettünk. A gondolkodási mintáink, reakcióink megváltoztatásával is sokat tehetünk az emelkedettebb tudatállapotért.

Az életben az, hogy mások mit tesznek, mit és hogyan érnek el az ő dolguk, de a saját reakcióinkról, tetteinkről mindig mi döntünk. Ahogyan viselkedsz, bánsz másokkal, reagálsz élethelyzetekre, csak rajtad múlik. Nem mások okoznak nekünk haragot, idegességet, félelmet, hanem mi okozzuk ezeket magunknak saját gondolatainkkal. Próbáld ki, hogy függetleníted magad mások reakcióitól. Ne engedd, hogy a Te hogy léted, másokon, mások véleményén, tettein múljon.

A jóga filozófia segít megérteni a világ működését, a történések mögötti valós folyamatokat. Elsajátíthatsz egy olyan gondolkodást, ami egy magasabb nézőpontból néz mindent. Amikor megérted semmi nem történik véletlenül, az életben minden értünk van és a fejlődésünket szolgálja, akkor könnyedén tudod venni az akadályokat, nagyfokú rugalmasságra teszel szert.

A karma törvényének a lényege, hogy minden, amit teszünk visszahat ránk. Ez a törvény nem tilt semmit, azt jelenti az életben bármit meg lehet tenni, de egyszer hozzák a számlát és ki kell fizetni. Érdeemes olyan döntéseket hozni az életünkben, aminek, ha visszaérkezik hozzánk a következménye ne okozzon kellemetlen helyzetet.

A pozitív gondolkodás fontos alapja, hogy az elmédben ne legyen elégedetlenség. Lásd a mindennapi csodákat, kezd el élvezni az élet minden pillanatát tudatosan és fejleszd ki a szívedben a hála érzését.

A pozitív gondolkodás egy másik alapja, az elfogadás. Az életben jó, hogy vannak terveink és kell is tervezni, de Istennek, az Univerzumnak, Krisnának – ez lehet bárki, akit Te legfelsőbbnek tekintesz is van egy terve. Amikor a két terv nem egyezik, mindig a Legfelsőbb terve fog teljesülni. Amikor egy terved a megvalósulás fázisában nem úgy alakul ahogy szeretnéd, hiába dühöngsz vagy szomorú vagy, azzal csak magadnak ártasz. Az adott helyzetben a legjobb, amit tehetsz, hogy elfogadod. A jóga segít fejleszteni az elfogadás képességét.

A pozitív gondolkodásban sokat segít, ha mindennel a természete szerint bánunk. Az embereknek, tárgyaknak, folyamatoknak, eseményeknek, mindennek van egy bizonyos természete. Mégis sokan tavasszal kibuknak ha esik az eső... a tavasz természete, hogy esik az eső. Van aki a közlekedési dugóban lesz ideges... a közlekedésnek az a természete, hogy időnként bedugul. Van aki morog azon, hogy egy kollégája nem ért egy feladatot... de hisz eddig is tudta, hogy a kolléga nem a legokosabb. Ahelyett, hogy elvárjuk ki és mi, hogyan működjön, érdemes megnézni a dolgok természetét és aszerint bánni velük. Így elkerülhető a bosszúság, a kiakadás, a csalódás.

Aki több időt szán belső elmélkedésre, önvizsgálatra, meditációra, imádságra, saját személyisége fejlesztésre, tanulásra, egészsége megőrzésére, jó szokások kialakítására, annak átalakul a gondolkodása.

Hála lista

- Gondold át, mik történtek Veled az időszakban. Kik és mik határozták meg a hétköznapjaidat.
- Egy lapra írd össze kinek és minek vagy hálás. A sarki boltostól, a fodrászig, a postáson át, a családtagokon, barátokon keresztül, a hited, a tudásod, a tanáraid, bármi felkerülhet a listára.
- Minden egyes sornál időzz el kicsit. Idézd fel mit is köszönhetsz annak a dolognak vagy annak a személynek.
- Engedd, hogy a hála érzése átjárja a szíved.

Néhány tippünk:

- ✓ Adj hálát minden nap.
- ✓ Találj olyan elfoglaltságokat, ami neked örömet okoz, neved, mosolyogj sokat légy olyanok társaságában, akik feltöltenek, pozitívek, öröm a velük töltött idő.
- ✓ A negatív gondolataidat ne hagyd elhatalmasodni, próbáld őket behelyettesíteni pozitív gondolatokkal.

Változtasd meg a gondolataidat és a világ is megváltozik körülötted. Fejleszd személyiségedet, ismerd meg a jógafilozófia és jógapaszichológia alapjait, sajátítsd el a gondolkodás egy új dimenzióját. Szeretettel várunk egyéni foglalkozásainkra, valamint tanfolyamainkra.



<https://www.eljharmoniaban.hu/magan-joga>

Záró gondolatok

A tippeket lassan, fokozatosan próbáld ki az életedben és figyeld meg a hatásukat. Lépésről, lépésre haladj a változás útján. Ha lassan változtatsz, akkor az új szokások az életed részévé válnak.

Tegyél Önmagadért, egészségedért, testi – lelki jól létedért. Folytasd a tudásod elmélyítését képzéseinken, elvonulásainkon és egyéni foglalkozásainkon.

<https://www.eljharmoniaban.hu/jogatanfolyamok-jogaorkshopok-programok>

Próbáld ki további tippeket, tudj meg egyre többet az egészséges életmódról, csatlakozz az Élj harmóniában – megújulás, egészség, életmód csoporthoz a Facebookon. <https://www.facebook.com/groups/189231931805348>

Tapasztald meg a tudatosságod fejlődését, az egészséget, belső harmóniát. A régi kedvezőtlen szokások, szépen lassan lecserélhetőek új, egészséget, kiegyensúlyozottságot támogató szokásokra.

Személyre szabott öngyógyítást, egészséget támogató jóga és meditációs foglalkozásokhoz, egyéni táplálkozási és életmód tanácsokhoz, személyiséged fejlesztéséhez kérj időpontot magán foglalkozásinkra és ájurvédikus életmód tanácsadásra.

Szeretettel várunk, hogy támogathassunk az egészséges, harmonikus élet felé vezető úton.

Kerülj összhangba a természettel és Önmagaddal.

szeretettel:

Kati és Purusa

Kik vagyunk mi? <https://www.eljharmoniaban.hu/azeljharmoniabanrol>