



Tavaszi

ÚJRATÖLTÉS

Évszakváltó újra-töltekezés, elengedés és elindulás az ájurvéda és a jóga ősi bölcsességének, valamint a növényi étrend elveinek és praktikáinak segítségével

SEBŐK-VAKULYA GIZELLA



Üdvözöllek!

ÖRÜLÖK, HOGY VELEM TARTASZ!

Kultúrkörünkben benne van a farsangi mulatozást követő böjti időszak, tanultunk és olvastunk a 40 napos, Húsvét előtti böjtről, ismerjük a „rapid-változat”, a nagypénteki húsmentes böjt fogalmát, magazinokban találkozunk a méregtelenítés fogalmával, és talán még érezzük is, hogy tél végén valami nagyon megváltozik bennünk, igényünk van egyfajta váltásra, és a tavaszi fáradtság is el-elkap március elején, de talán még soha nem jártál utána pontosan, hogy miért és mi történik ilyenkor a természetben, és azzal összhangban velünk.

1 BEVEZETŐ GONDOLATOK

Az én szemléletemben elég sok minden összefonódik, aminek a gyökerei mind saját tapasztalataimból fakadnak, „kipróbált”, bevetett praktikák: ha megtanulunk az anyatermészettel összhangban élni, lelassulni és meghallani a saját testünk igényeit, akkor van esélyünk arra, hogy elkerülhessünk a nagyobb „kríziseket, a betegségek kialakulását, vagy akár visszafordítsunk káros folyamatokat. Nem vagyok orvos, sem gyógyító, és nem rendelkezek saját tudományos kutatásokkal, csupán számtalan, mások – nagy és neves orvosok és tudósok - által végzett kutatás tapasztalatát, több ezer éves életmódjavaslatok és mozgásprogramok tapasztalatát és ajánlásait tettem magamévá, próbáltam ki, és igyekszem megosztani másokkal, mert hiszem, hogy ezek használnak és javunkra szolgálnak.

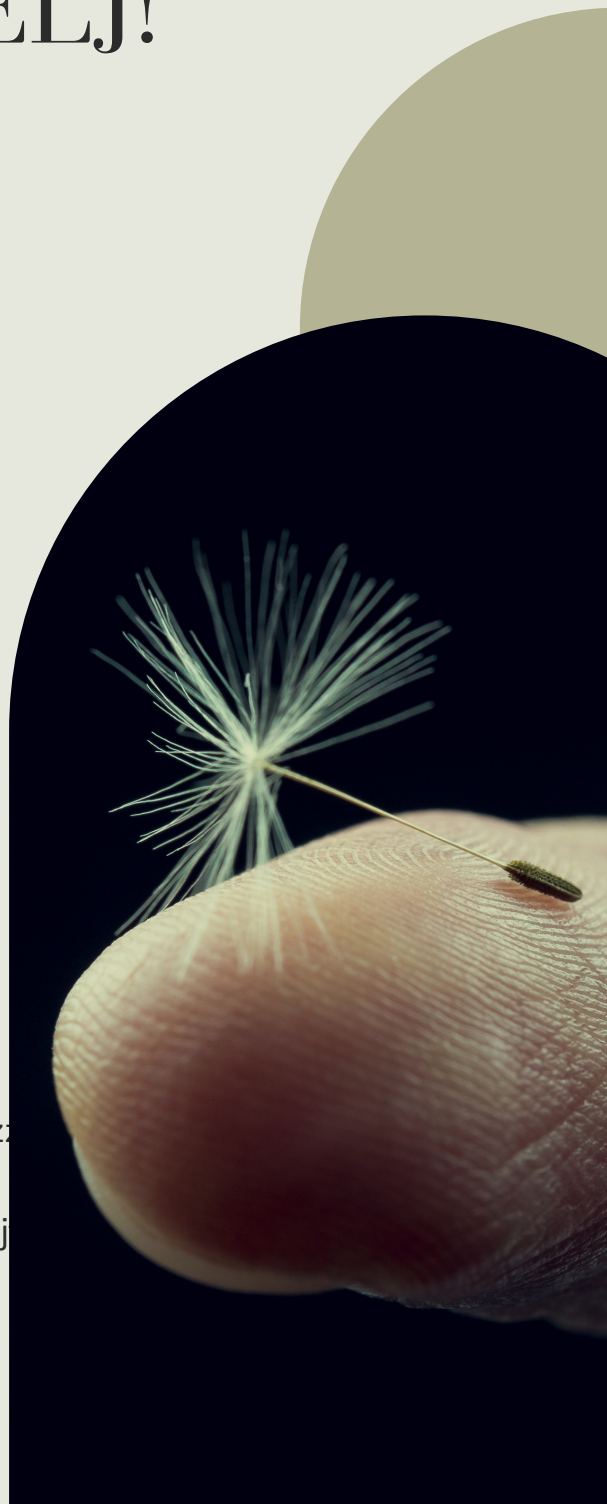




ERRE FIGYELJ!

Arra kérlek, hogy ha bármilyen komolyabb emésztőrendszeri, keringési, anyagcsere vagy mozgásszervi betegséged van, vagy tartós gyógyszeres kezelés alatt állsz, vagy 6 hónapnál rövidebb ideje volt műtéted, vagy estél át nagyobb testi/lelki megrázkódtatáson, vagy evési kényszerbetegséged (bulímia, anorexia) van, vagy pszichoterápiás kezelés alatt állsz, esetleg pszichiátriai megbetegedésed van, akkor mindenképpen mutasd meg ennek a programnak a vázlatát, tartalmát a kezelőorvosodnak, és kérd ki a véleményét.

Ha bármikor úgy érzed, hogy nem neked való, esetleg szokatlan (és aggasztó) tüneteket tapasztalsz magadon, akkor merj változtatni: végezd a böjt-törtést, azaz kezdj el újra kalóriadúsabban étkezni (bár vigyázz, hogy ne állj vissza rögtön a böjt előtti táplálkozásodra, különösen, ha az zsírban és fehér cukorban gazdag volt!).





MIÉRT JÓGA ÉS ÁJURVÉDA?

Számomra ez a két tudomány hatalmas (mindenekfölött pozitív!) változást hozott, segítettek megismerni és megérteni az ember helyét és szerepét a világban, és kiapadhatatlan eszköztárat biztosítanak az öngyógyító folyamatok terén.

A JÓGÁT talán nem kell bemutatnom, elképzelhető, hogy jártál már jógaórán, vagy rendszeresen gyakorlod saját magad is. Jót tesz a testnek, a léleknek: ha helyesen gyakorlod, segíteni tud a degeneratív mozgásszervi problémáidon (hát-, váll-, nyak- vagy derékfájás), lehet tőle izmosodni, de kiválóan nyújt is, megtanulhatsz elcsendesedni az ászanák végzése közben, kikapcsolni a napi rutinból, segít a meditáció felé vezető utadon is.

A jóga célja, hogy megtisztítsa a nádikat (energiapályák) fizikai és légyógyakorlatokkal, de ha ezt a méreganyagok eltávolításának ájurvédikus alapelve nélkül tesszük, az körülbelül olyan, mintha egész nap egy lábon ugrálnánk. Ezért van az, hogy a tradicionális jógaiskolák tanításaiban mindig megjelenik az ájurvéda is, hiszen ez a két tudás egymástól elválaszthatatlan.

Ha valaki rendszeresen jár jógaórákra, a felhalmozott méreganyag (az ama) elkezd felszabadulni a testében a gyakorlatok hatására. De ha továbbra is a korábbi életstílust (étkezés, napi rutin stb.) folytatja, mindezzel csak áramoltatja a testében ezt az anyagot. A jóga igazi hatásának megtapasztalásához (a test, a lélek és az érzelmek átformálásához, az egység megteremtéséhez) elengedhetetlen tudni, hogyan segíthetünk a méregtelenítés folyamataiban, és hogyan teremthetjük meg az egyensúlyt különböző ájurvédikus praktikák segítségével, mint például étkezési szokások, életvitel, gyógynövények, illóolajok, meditáció, fűszerek, és számos – akár szakértők által végzett – kezeléssel.



ISMERD MEG: ÁJURVÉDA

Az ÁJURVÉDA jelentése az ÉLET TUDOMÁNYA (ayu = élet, véda = tudomány), vagy egy másik értelmezésben a HOSSZÚ ÉLET GYAKORLATA. Több, mint ötezer éves indiai gyökerekkel rendelkezik, innen a mából szemlélve valami nagyon egzotikusnak tűnő dolog, mélyebbre ásva, történelmét megismerve azonban hamar kiderül, hogy a mai modern orvoslás gyökerei is innen eredeztethetőek.

Ma alternatív gyógyászatnak minősül, és különös ereje talán abban rejlik, hogy nem csupán a gyógyításra fókuszál, hanem legalább olyan, ha nem nagyobb jelentőséget tulajdonít a megelőzésnek, illetve a test és a lélek „fiatalon tartásának”, ezáltal az életkor meghosszabbításának.

Holisztikus rendszer, hiszen az embert az őt körbe vevő természettel együtt „értelmezi” és vizsgálja. Egyfajta szemlélet- vagy gondolkodásmód, életvitel. Központi eleme az a gondolkör, hogy az elme (a tudatunk) és a testünk nemcsak egymást befolyásolják, hanem megbonthatatlan egységet képeznek. Ha az egyik „hibásan” működik, a másikban is jelentkezik annak hatása. Végtelenül „egyszerű” modellt használ a világ dolgainak leírására: ez az öt elem tana.

Őseink népi bölcsességében rengeteg olyan praktika él, amelyen ma már csak mosolygunk, mivel nincs már meg a természettel közeli tudatunk, de ezek sok-sok tíz/száz/ezer évnyi megfigyelésen alapulhatnak, és valóban hatással vannak a jólétünkre. Csupán túlpörgetett életmódunk, a híradások, a fogyasztásra buzdítás annyira távol löknek a természettől, hogy újra meg kell tanulnunk, hogy a ciklikusság életünk szinte minden szakaszában felismerhető, és egészségünk megóvása érdekében az egyik legfontosabb kulcs.



ISMERD MEG: ÁJURVÉDA

Az ájurvéda alapját néhány egyszerű gondolat képviseli:

- nem külső szemlélői vagyunk a minket körülvevő természetnek, hanem részei és szereplői. Sőt, a természet mi vagyunk, egyek vagyunk vele.
- öt elem (föld, víz, tűz, levegő és éter) alkot mindent ezen a világon, a fákat, a virágokat, az anyagokat, amikből építkezünk, és minket embereket is
- minden emberben az 5 elem egyedi, megismételhetetlen módon van jelen

Az öt elem tana nem egy elvont, filozófikus értekezés, hanem inkább egy praktikus rutin, ami segít abban, hogy testben és lélekben is egészségesebben és kiegyensúlyozottabban élhess. Tudatosságot szeretnék a kezedbe adni, amelyet ezen kúra keretein túl is használni tudsz.



Bármennyire és úgy érzed most, hogy teljesen jól vagy, és rendben megy az életed, sajnos be kell ismernünk, hogy NEM vagyunk egyensúlyban: saját életünk, családuknk, munkahelyünk, közvetlen lakhelyünk, valamint azon túl a nagyvilág is beletartozik ebbe a dinamikába (hiszen egy minden, és minden egy...).



MIBEN SEGÍTELEK ÉN TÉGED?

A politikai vitáktól, faji és nemi megkülönböztetésektől hangos kultúránk, a környezetszennyezéssel terhelt karmánk is részét képezi ennek. Sokszor hatalmas tragédiáknak (személyes életünkben súlyos betegségeknek, családi veszteségeknek), környezetünkben klímakatasztrófáknak, árvizeknek stb. kell megtörténnie, hogy észbe kapjunk. És már akkor is késő, hiszen olyankor már a „gyógyításra” kell koncentrálni, holott a MEGELŐZÉS sokkal hatékonyabb lett volna....Az életünk azonban továbbra is küldi a jeleket, FIGYELMET kér. Sokszor kapunk újabb, és újabb lehetőségeket, ragadjuk meg hát!

Ez a program talán segíteni fog téged abban, hogy ne a „könnyű” utat lásd magad előtt, sokkal inkább megértsd azt, hogy SIKERES AKKOR LESZEL, HA ALKALMAZKODNI TUDSZ. A téli, a régi, a kicsit lustább és enerváltabb energiát tavasszal valami egészen más, pezsgő és vibráló váltja fel. Sokszor május környékén vesszük csak észre, hogy talán itt az ideje lecserélni a téli bakancsot, holott ennek az ideje már sokkal hamarabb eljött, egyszerűen csak elfeledkeztünk róla... mert elborítottak a napi történések, cselekvések.

A természet ciklusait kihasználva teljesebb életet élhetsz, hiszen felismered a magadban rejlő potenciált, megismered a természetben rejlő lehetőségeket, és a kettőt összehangolva eredményesebb és hatékonyabb leszel saját életedben. Lehet, hogy időnként kihívásnak és nehézségnek éled meg, talán korlátozónak is, és abban is biztos vagyok, hogy talán az elkövetkező pár év értő próbálkozással fog telni, de ilyenkor gondolj pl. arra, hogy hiába próbálsz nyár közepén zöldborsót ültetni, abból nagy valószínűséggel nem lesz egészséges termés tél beállta előtt...

Hidd el, megéri: a tudatos létezés, cselekvés gátakat dönt le és kapukat nyit meg előtted: kitérül életed lehetőségeiben gazdag mezője, mind lelki, mind fizikai, mind pedig szellem értelemben.

2 A PROGRAM MENETE

21 + 5 napot töltünk el együtt, háromszor „találkozunk” (élőben vagy az online térben), és ezek mellett egyéni munkákra is szükség lesz.

A közös, online térbeli gyakorlásunk fő célja, hogy:

- kapcsolatot tartsunk egymás között
- inspiráljuk egymást, segítsük a másikat, amikor épp nehezebben éli a napokat
- az adott heti feladatokra tudjunk koncentrálni és figyelni
- és megadj magadnak az ÉN-időt, segítségével kikapcsolj a hét történéseiből, ajándékozz magadnak figyelmet és szeretetet, és megtapasztald a jóga és a meditáció jótékony hatásait.



A PROGRAM MENETE

GYORS ÁTTEKINTÉS

Ráhangelődés

1

A siker kulcsa az előkészítés. Ezen a héten lehetőséged lesz rá, hogy :

- részletesen átolvasd ezt a munkafüzetet, megismerkedj az ájurvédikus alapelvekkel, a napirenddel, az ajánlott rutinokkal
- elkezd a naplózást, kialakítsd a saját gyakorlatodat (mikor és mennyi időt szánsz rá, stb)
- előkészülj a következő heti diétához: átolvasd a recepteket, megvásárolj a szükséges alapanyagokat, kitaláld, hogyan tudod beilleszteni a napodba az ételek előkészítését

2

Megmásszuk a piramist

A tisztítókúra, a böjt hete. Itt lesz talán a legnagyobb jelentősége a Facebook csoportnak, hiszen megoszthatjuk egymással a nehézségeket, a sikereket, az örömeket, a tapasztalásokat, és kérdéseinket is. A hét indulásakor az online találkozónkon is kitérünk a „menetrendre”, érdemes már most gyűjtened a kérdéseket.

3

Töltekezés

A tisztítás után lehetőséged van még további 1-3 napig akár léböjttel is folytatni, azonban mindenképpen fontos, hogy az átmenet a böjt alatti és a böjt utáni időszakból ne egy hirtelen élesváltással történjen: összegezd a tapasztalásokat, határozd el, hogy min változtatsz annak érdekében, hogy a következő évben ez az átmenet könnyedebben történjen. Azaz: arasd le a babérokat, és tündökölj!

Egy kis motiváció Neked!

A természet ciklusait kihasználva teljesebb életet élhetsz, hiszen felismered a magadban rejlő potenciált, megismered a természetben rejlő lehetőségeket, és a kettőt összehangolva eredményesebb és hatékonyabb leszel saját életedben.

Lehet, hogy időnként kihívásnak és nehézségnek éled meg, talán korlátozóknak is, és abban is biztos vagyok, hogy talán az elkövetkező pár év értő próbálkozással fog telni, de ilyenkor gondold pl. arra, hogy hiába próbálsz nyár közepén zöldborsót ültetni, abból nagy valószínűséggel nem lesz egészséges termés tél beállta előtt...

Hidd el, megéri: a tudatos létezés, cselekvés gátakat dönt le és kapukat nyit meg előtted: kitarul életed lehetőségeiben gazdag mezője, mind lelki, mind fizikai, mind pedig szellem értelemben.

Ez a program talán segíteni fog téged abban, hogy ne a „könnyű” utat lásd magad előtt, sokkal inkább megértsd azt, hogy **SIKERES AKKOR LESZEL, HA ALKALMAZKODNI TUDSZ.**

A téli, a régi, a kicsit lustább és energáltabb energiát tavasszal valami egészen más, pezsgő és vibráló váltja fel. Sokszor május környékén vesszük csak észre, hogy talán itt az ideje lecserélni a téli bakancsot, holott ennek az ideje már sokkal hamarabb eljött, egyszerűen csak elfeledkeztünk róla... mert elborítottak a napi történések, cselekvések.

HA TÖBBET SZERETNÉL MEGTUDNI:

OLVASD EL AZ AYURVEDA FÜZETET IS!



A program teljesítéséhez nincs szükséged mélyreható ájurvédikus ismeretekhez, elegendő, ha követed az általam összerakott menetrendet.

Ha azonban szívesen megtudnál többet arról, hogy mit és miért fogunk tenni/enni/elhagyni, akkor érdemes elolvasnod az **Ájurvédikus alapok** c. munkafüzetet is.

Olyan izgalmas kérdésekre kaphatsz választ, hogy például az elfogyasztott ételek hogyan hatnak a biodinamikánkra, milyen pozitív vagy negatív minőségek társulnak hozzájuk.

Létünk törvénye: önmagunk legyőzése.
E nélkül a tökéletesség legmagasabb fokát
nem lehet elérni.
Gandhi

TAVASZI ÚJRATÖLTÉS

2022
