

ŠAMA YOGA

MIR KOJEM SE VRAĆAŠ

VODIČ KROZ JUTARNJU RUTINU JEDNOG JOGIJA

Praktični rituali za svjesniji početak dana



PREVENTIVNA NJEGA I HIGIJENA

Naše svakodneve rutine, ritmovi koje slijedimo, razina svjesnosti koju unosimo u naše aktivnosti mogu dugoročno djelovati na zdravlje i vitalnost našeg tijela.

Redovitost naših rutina ključna je kod održavanja i prevencije brige i njege o našem tijelu.

U ovoj knjižici baviti ćemo se prvim slojem postojanja čovjeka, odnosno ANNAMAYA koshom, fizičkim tijelom. Na fizičko tijelo djelujemo kroz fizički pokret, tjelesnu njegu, prehranu, tekućinama, disanjem.

Kako definiramo “zdravlje” u jogi?

- stanje harmonije
- ravnoteža
- jasnoća
- vitalnost

5 TEMELJA JOGIJSKOG ZDRAVLJA

- Čistoća tijela
 - Čistoća osjetila
 - Jasnoća uma
 - Uravnotežena probava i pravilna prehrana
 - Kretanje i poravnanje tijela
-

Zašto je prevencija bitna?

- održava ravnotežu
 - razvija disciplinu
 - sprečava nastanak disbalansa
-

Što uključuje svakodnevna rutina?

- dijafragmatsko disanje koje regulira protok prane i održava tijelo i um
- redovito kretanje za snagu, fleksibilnost i cirkulaciju
- odgovarajući odmor za regulaciju autonomnog živčanog sustava

3 STUPA JOGIJSKE PREVENCIJE

1. SHAOCA, čistoća

- Pročišćavanje tijela, uma i okoline koju percipiramo kroz osjetila

2. SAMYAMA, disciplina životnog stila

- Ovaj koncept vežemo uz redovitost izvođenja, dosljednošću i umjerenošću u navikama. Tijelo i um vole stabilne rutine za učinkovito funkcioniranje i manje napora

3. PRANA, regulacija životne sile

- Pročišćavanje tijela, uma i okoline koju percipiramo kroz osjetila

Rutine koje uključuju brigu o fizičkom tijelu, poput kupanja, čišćenja usne šupljine, nosa, usta i pročišćavanja osjetila uz navike poput reguliranih obroka, sna, kretanja, odmora i mentalne discipline koje podržavaju zdravlje, donose stabilnu razinu energije tokom dana, emocionalnu stabilnost, te jasnoću uma.

DINACARYA - DNEVNI RITAM

JUTARNJE PRAKSE PROČIŠĆAVANJA

1. ORALNA HIGIJENA
2. ČIŠĆENJE JEZIKA
3. MUĆKANJE ULJA U USTIMA “OIL PULLING”
4. ISPIRANJE NOSA SLANOM VODOM, “JALA NETI”
5. PROČIŠĆAVANJE PROTOKA PRANE
6. JUTARNJE KUPANJE

+

1. SUN BATHING, JUTARNJE IZLAGANJE SUNCU
2. “UZIMANJE ZRAKA”, VAYU SNANA



1. ORALNA HIGIJENA

- pridonosi svježini usne šupljine
- podržava osjet okusa
- podržava zdravlje probavnog trakta

2. ČIŠĆENJE JEZIKA

- nakon pranja zubiju, koristi se strugač jezika, po mogućnosti od bakra, za čišćenje jezika od nakupljenih naslaga tokom noći, bakterija, ostataka hrane, uklanja “amu” metabolički otpad i poboljšava osjet okusa.

Čišćenje se izvodi umjerenim pritiskom strugača počevši sa stražnje strane prema vrhu jezika.

3. “OIL PULLING”, mućkanje ulja u ustima

- Ispiranje usne šupljine uljem izvodi se mućkanjem ulja (najčešće kokosovog ulja) bar 5 minuta ili više.

Nakon mućkanja, ispljunuti ulje u kantu za smeće.

- može smanjiti zadah, pomoći u izlačenju tzv “ame” toksina, smanjiti štetne bakterije, pomoći u prevenciji karijesa i jačati zube i desni.

4. JALA NETI, ispiranje nosa

- čisti i osvježava nosne prolaze, podržava disanje kroz nos i balansira suptilne energije tijela
- može pomoći očistiti sinuse i nakupljenu sluz, nečistoće, smanjujući rizik od alergija i sinusitisa
- može doprijeti mentalnoj jasnoći i bistrini osjetila

KAKO SE IZVODI?

- Priprema se otopina u neti pot-u ili “aladinovoj lampi” miješajući okvirno $\frac{1}{4}$ čajne žličice čiste morske soli u sterilnoj prokuhanoj i malo ohlađenoj toploj vodi tjelesne temperature (2,5 dcl). Ako sol iritira nosnu šupljinu, može se dodati prstohvat sode bikarbone. Često se koristi i $\frac{1}{2}$ žličice soli, na tu količinu vode.
- Nagnuti glavu pod kutem od 45 stupnjeva iznad umivaonika i lagano okrenuti u stranu. Prisloniti vrh posude na gornju nosnicu i pustiti da voda polako teče kroz drugu.
- Disati kroz usta i ponoviti postupak kroz drugu nosnicu.

SUŠENJE

Vrlo važno je pažljivo osušiti nosnice.

Pažljivo se nagnuti nad umivaonik i pustiti neka voda iscuri. Nježno izdahnuti na nos nekoliko puta i onda nekoliko puta izvesti lagane i brze izdisaje kroz nosnice i ukloniti ostatak vode.

Kod krvarenja, bolova ili nelagode, potražiti pomoć stručnjaka.

SAVJET

Neti pot možete kupiti u ljekarni sa točnim omjerom vrećica sa soli.

5 SLOBODAN PROTOK PRANE

- slobodno i uravnoteženo dijafragmatsko disanje, ugodno i neusiljeno

6. JUTARNJE KUPANJE

- priprema čakre za dan
- podržava uravnotežen protok prane i cirkulaciju
- usklađuje tijelo, osjetila, um i potiče regulaciju živčanog sustava
- stvara temelj za praksu joge
- djeluje kao svakodnevni reset za tijelo i um
- povećava budnost, bez uznemirenosti

Jutarnje kupanje potiče vas da svjesno započnete dan, umjesto automatski.

Savjet: započnite sa područjem pupka, budući da je to najtoplije mjesto u tijelu, kako bi izbjegli šok za organizam, nastavite sa donjim dijelom trbuha, pa donjim dijelom leđa, zatim tjeme ili od ramena pustiti neka se voda slijeva niz kralježnicu, zatim isprati cijelo tijelo.

Temperatura vode: idealno je da bude niža od tjelesne temperature. Iznimke su stanja bolesti, izrazite osjetljivosti na hladnoću te hladni klimatski uvjeti.

Inteligentna prilagodba glavno je načelo za održavanje ravnoteže u tijelu.

Pijenje vode ujutro nakon buđenja također podržava prirodnu funkciju organizma.

Ajurvedska praksa svjesnog izlaganja sunčevoj svjetlosti i tradicionalna jogijska praksa u kojoj se sunčeva svjetlost koristi kao terapijski element.

U ovom kontekstu govoriti ćemo o benefitima jutarnjem izlaganju suncu.

Trajanje: 15-20 minuta (bez sunčanih naočala)

Sunčeva svjetlost usklađuje tijelo s prirodnim ciklusima, podržava vitalnost i cirkadijalni ritam, stvarajući uvjete za uravnotežen rad hormona i bolji san.

U terapijskoj primjeni može potaknuti cirkulaciju, podržati zdravlje tkiva, kralježnice, zglobova i pomoći kod ukočenosti.



JOGIJSKI PRINCIP SVJEŽEG ZRAKA/VAYU SNANA

Svježi zrak je prirodni lijek i nositelj prane.

Prema jogijskom razumijevanju, prane ima u izobilju u čistom i prirodnom zraku, osobito u blizini vode, planina i šuma.

Što znači “uzimanje zraka”?

Ne znači samo boraviti na otvorenome, već aktivno povezati tijelo sa svježim zrakom kroz kretanje.

To uključuje:

- hodanje/brzo hodanje i duboko disanje
- bolju apsorpciju kisika
- poticanje cirkulacije prane kroz pokret
- omogućavanje potpunog širenja pluća
- poticanje cirkulacije krvotoka i limfe



JOGIJSKI PRINCIP SVJEŽEG ZRAKA

VAYU SNANA

Jutarnji svježi zrak podržava:

- regulaciju cirkadijalnog ritma
- hormonalnu ravnotežu
- stabilnost živčanog sustava
- mentalnu jasnoću
- optimalan svakodnevni “reset” organizma

Jednostavni jutarnji ritual za dugoročno zdravlje

- Izadite vani rano ujutro
- Prošećite na svježem zraku.
- Dišite polako kroz nos.
- Dopustite da se tijelo postepeno zagrije.
- Promatrajte kako um postaje mirniji i bistriji.





ZAKLJUČAK INTEGRACIJA ELEMENATA

JUTARNJA REGULACIJA UKLJUČUJE:

- vodu, rehidrira organizam nakon noći, poboljšava cirkulaciju, budi unutarnje procese, priprema tijelo za dan
- svjetlost, regulira unutarnji biološki sat, podržava hormonsku ravnotežu, stabilizira razinu energije, usklađuje prirodni dnevni ritam te poboljšava budnost, raspoloženje i kvalitetnu sna
- zrak, podržava protok prane, pomaže ukloniti ustajalost nakupljenu tijekom noći te snažno doprinosi mentalnoj jasnoći i vitalnosti
- pokret, mobilizira zglobove, aktivira mišiće i omogućuje nesmetan protok energije kroz tijelo

Takva jutarnja rutina pomaže tijelu i umu da svjesno prijeđu iz stanja sna u stanje budnosti.

