

Twój rytm dnia




klucz do
zdrowia i
harmonii



MAKIA

Studio masażu i naturoterapii

- 
- Pracujesz dużo i do późna, a mimo to masz poczucie, że ciągle gonią cię obowiązki, a lista zadań nigdy się nie kończy?
 - Czy kiedykolwiek zastanawiałaś się, dlaczego mimo wielu prób zmiany diety i intensywnych ćwiczeń nie udało ci się zmienić sylwetki?
 - Dlaczego czujesz się skazana na przyjmowanie środków nasennych, aby spokojnie przespać całą noc?

Z pomocą w rozwiązaniu tych kwestii, przychodzi ajurwedyjska "**dinacharya**", czyli rytm dnia, który oznacza synchronizację harmonogramu dnia z twoją biologią.

To niesamowite narzędzie do zmiany nawyków, które prowadzą do zdrowia i harmonii.

**Nie tylko ważne jest co
ale także kiedy jesz**



- Czy zdarzyło ci się pomijać posiłki w ciągu dnia i wieczorem mieć ochotę zjeść wszystko, co jest pod ręką?
- Budzić się codziennie z budzikiem, a w weekendy zostawać w łóżku, aby nadrobić zaległości?
- Udać się na siłownię późnym wieczorem? Albo w niedzielne popołudnie biec półmaraton, żeby nadrobić zaległości kilku dni braku aktywności w tygodniu.

Tak, ciało może bardzo dużo, nasz umysł potrafi nie widzieć wielu sygnałów, które z niego płyną albo zwyczajnie je bagatelizować. Jednak takie wybory dezorientują twój organizm i mogą mieć fatalny wpływ na Twoje zdrowie w długoterminowej perspektywie.

Wszystkie wymienione wyżej zwyczaje zakłócają naturalny rytm twojego organizmu, co może prowadzić do

- złego samopoczucia,
- chorób,
- nadwagi,
- braku energii i witalności.



Połącz się ze
swoim ciałem.

Możesz skorzystać z
rytmu
okołodobowego, by
stać się zdrowszym,
zyskać energię do
realizacji swoich
marzeń i służenia
innym.



Harmonogram dnia według Ajurwedy

Według Ajurwedy, pory dnia są zsynchronizowane z naturą, co oznacza, że w poszczególnych porach dominuje określona dosza, czyli energia danego żywiołu.

6-10 rano - START DNIA

Godziny poranne to czas energii *kapha*, czyli energii ociężałości. W tym czasie możemy czuć się ospali, zaspani i powolni. To czas na to, by przygotować organizm do rozpoczęcia dnia i naszych aktywności.

- Ważne jest, by dzień rozpocząć od szklanki ciepłej wody, która wypłucze nasz przewód pokarmowy i przygotowuje go na trawienie.
- Dobrze zbalansować ociężałą *kaphę*, krótką gimnastyką, może to być również spacer, wyjście z psem, joga, nawet 15-20 minut może okazać się już bardzo pomocne. Nie forsujmy się, nie chodzi o ćwiczenia, które nas osłabiają ale takie, które ożywią o dodadzą energii.
- Następnie oczyszczanie języka, czyli które pozwoli na usunięcie toksyn, nagromadziły się w ciągu nocy, znakomicie podziała również masaż ciepłym olejem, następnie kąpiel.
- Między 6 a 8 dobrze jest zjeść lekkie śniadanie

10-14 - AKTYWNOŚĆ I KONCENTRACJA

To czas energii *pitta*, czyli bardzo silna energia, która pozwala nam działać.

- To czas na rozpoczęcie pracy, jesteśmy w najlepszej intelektualnej formie.
- To również czas na największy posiłek w ciągu dnia, bo wtedy nasz metabolizm działa najsprawniej.
- Nie ma potrzeby wykonywać żadnych ćwiczeń o tej porze, gdyż ciało jest już solidnie rozbudzone.
- Na poziomie emocjonalnym, możemy czuć się bardzo pobudzeni, łatwiej wpadać nam w gniew czy irytację. Lepiej nie prowadzić o tej porze ważnych negocjacji.

14-18 – CZAS INNOWACYJNOŚCI

To czas doszy *vata* czyli energii odpowiedzialnej za kreatywne myślenie.

- To najlepszy czas na twórczą pracę: wymyślanie, planowanie i innowacyjność.
- Jednocześnie możemy w tym czasie zaobserwować bardzo szybkie tempo naszych myśli oraz trudność w koncentracji. Dlatego ratunkiem dla nas będzie uziemienie w postaci zjedzonego posiłku w czasie *pitta*.
- To dobry moment w ciągu dnia na ziołową herbatę i lekką przekąskę, ale również godzinę przerwy na odprężenie czy medytację.

18-22 - PRZYGOTOWANIE DO SNU

To ponowny czas energii *kapha*

- Okres, kiedy powinniśmy kończyć aktywności związane z pracą.
- To najlepszy czas na ostatni posiłek.
- Nasze myślenie może być już stabilniejsze
- Ważne, by od około 20:00 rozpocząć przygotowywanie organizmu do snu.
- Ogranicz korzystanie z ekranów, telefonów, TV, trudne rozmowy i intensywną aktywność fizyczną.
- To nie jest dobry czas na podejmowanie ważnych decyzji.

22- 2 SEN I REGENERACJA

To ponowny czas *Pitta*

- Najlepsza pora na sen.
- Czas kiedy regenerują się organy wewnętrzne oraz odpoczywa umysł.

2-6 ROZBUDZANIE

Ponowny czas *Vata*.

- Najlepiej wstać tuż przed 6 rano.
- Możesz zaobserwować, że umysł działa bardzo szybko, czujemy się lekko i żywo, dlatego to idealny czas na pobudkę zanim wejdziemy w okres ociążałej *kaphy*.
- Wczesny poranek to także idealny czas na medytację lub inne duchowe praktyki.



Dlaczego to jest ważne? Z perspektywy ajurwedy, oczywiście, istotne jest, że dzięki wprowadzeniu dobrych nawyków do naszego życia zyskujemy zdrowie, siłę i po prostu dobrze się czujemy. Jednak ajurweda jest również nazywana źródłem wiedzy o długowieczności. Koncepcja ajurwedy opiera się na **idei służenia**.

Ajurwedyjskie terapie odmładzające (rasayany) zostały stworzone po to, aby ludzie, którzy mają dobry wpływ na życie swoich najbliższych i społeczności, mogli żyć jak najdłużej i jak najlepiej. Ajurweda pomaga nam w odzyskaniu kierunku w życiu, odkryciu naszego prawdziwego powołania (dharma) i pełnym jego realizowaniu.

Ajurweda daje wskazówki, jak zdobyć więcej siły, witalności, energii i mądrości, aby jak najlepiej służyć innym ludziom. Dzięki poprawie jakości naszego życia możemy **wpływać na całe społeczeństwo**.

Moja checklista zdrowego rytmu dnia:



Kładę się spać między 22 a 23.



Nie pracuję pomiędzy 22 a 2 w nocy.



Wstaję około 6 rano.



Przed pierwszym posiłkiem wykonuję gimnastykę, jogę lub spacer.



Jem największy posiłek w godzinach 12-14.



Nie korzystam z ekranów po 20:00.




MAKIA

Studio masażu i naturoterapii

Makia to miejsce, które oferuje wsparcie w radzeniu sobie z różnymi dolegliwościami ciała, napięciami, bólami, stresem, przemęczeniem i wypaleniem.

To przestrzeń, którą stworzyliśmy po to byś mógł i mogła skupić się na swoim dobrym samopoczuciu i odnaleźć spokój. Nasza pasja do natury i fascynacja jej potencjałem naprowadziły nas na drogę tworzenia Makii. W Makii dbamy o Ciebie podczas sesji masażu, zabiegów i procesów oczyszczania. Jesteśmy tu, aby doradzić Ci w kwestiach związanych z właściwym odżywianiem, zdrowymi nawykami i aktywnością fizyczną. Ponadto, wspieramy Cię w procesie samopoznania, pomagając Ci budować odporność psychiczną i odnajdywać wewnętrzny balans.

Źródłem naszych wskazówek jest inspiracja czerpana z natury, która zachwyca nas swoją mądrością i oferuje cenne rozwiązania dla zdrowia. Dla nas każde spotkanie stanowi możliwość podzielenia się tą inspiracją oraz daje nam ogromną przyjemność.

Do zobaczenia w Makii 

www.makia.org.pl