

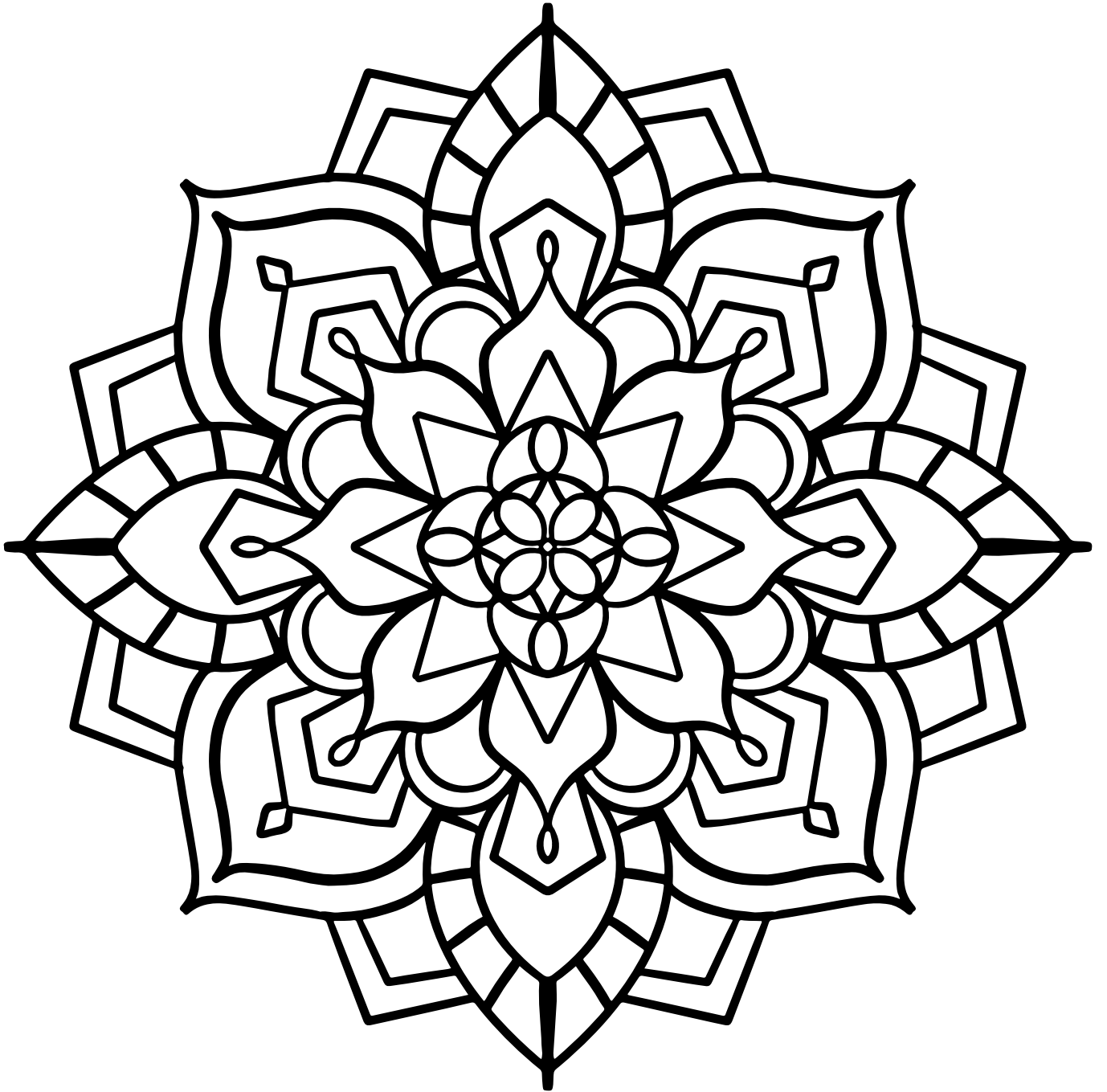


*v souladu*

# **JARNÍ JÓGOVÁ PRAXE**

WWW.ALICEMICUNEK.CZ





# Jarní jógová praxe

## Co si na jaře dopřát:



Pravidelná péče o tělo, mysl i duši vytvoří skvělý základ pro fyzické i psychické zdraví.



Jógová praxe může postupně nabírat na dynamice, vše však s ohledem na tvůj cyklus.



Je čas na očistu - těla, mysli i prostoru okolo sebe. Zvol si opět takovou variantu, která je s tebou v souladu.



V rámci praxe budou výhodné twisty, které pomohou rozproudít lymfu.



Zkus si rozvrhnout sílu na celý rok a nepřepal start.

## Jaké potraviny si dopřát?

pohanka, jáhly, ječné kroupy, kukuřičná polenta, quinoa, amarant, pova rýžové vločky

mung dál, adzuki, cizrna, čočka, červená čočka

špenát, mangold, kapusta, růžičková kapusta, zelené fazolky, jarní cibulka, cibule, česnek, pažitka • syrové saláty v malém množství na oběd, divoké byliny

černý pepř, zázvor, česnek, lehce chilli, kurkumu, římský kmín, hořčičná semínka, kardamom, hřebíček, málo solit

**Čas na očistu  
těla, mysli i duše.**



# Jógové ranní rituály

## Jak začít nový den s jógou:



Začněte ráno s šálkem teplé vody s kapkou citrónu, která pomůže nastartovat vaše zažívání.



Svou běžnou ranní hygienu můžete doplnit o očistu jazyka škrabkou.



Pro očistu nosu tzv. "džala nétí" můžete použít konvičku s vlažnou vodou a špetkou himalájské soli.



Následně si můžete dopřát dechové techniky kapalabhátí a nádí shodana (viz výše). Ty podpoří vaše trávení i bystrou mysl.



Můžete pak pokračovat pozdravem slunci nebo jinou praxí s ohledem na svůj cyklus.

## Otázky k zamyšlení:

Mám dostatek kvalitního spánku?

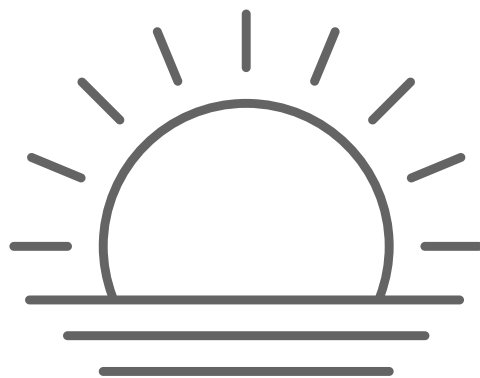
Jaké jsou mé první myšlenky po probuzení?

Trávím své rána podle svých představ?

Co mohu udělat proto, aby moje ráno bylo příjemnější?

Co mi ráno udělá nejvíce radost?

**Dopřejte si po ránu prostor pro naladění na své tělo a dech. Je to kompas k celému dni.**





# Jarní očista

## Příčiny vzniku toxinů



nepravidelná strava



přejídání se



nezdravá strava (průmyslově upravené potraviny, konzervy, alkohol, kouření)



sedavé zaměstnání a málo pohybu



životní prostředí a smog,

## Benefity očisty

podpora trávení, ágni

nová energie, lehkost

zlepšení nálady a optimismu

zlepšení imunity

úbytek na váze



Očistou těla se zbystrují  
smysly.

[WWW.ALICEMICUNEK.CZ](http://WWW.ALICEMICUNEK.CZ)



# Je očista i pro vás?

## Jak poznáme že je v těle áma?



potíže s trávením (zácpa, nadýmání)



těžkost a unavenost po jídle, nechut k jídlu



povlak na jazyku, zahleněnost



bolest v těle, horečka



pocit deprese, obavy, nedostatek víry, zmatenost

## Možnosti očisty

půst

shakaprashalana, očista slanou vodou

monodieta, rýže a mung dál

zsmíšená dieta (vynechání cukru, lepku, kofeinu, masa, alkoholu)



Očistou těla se zbystrují smysly.



## Dhálová polévka

---

### Ingredience:

40 g mungo dhálu (půleného a loupaného - cca 1 hrst  
cca 1 cm nastrouhaného zázvoru  
černý pepř, černá či normální sůl  
1/4 lžičky římského kmínu  
lžíce ghí

---

Rozpusťte ghí a přidejte namočené, proprané a okapané mungo. Chvilí restujte, až začne vonět a znědne. Přidejte koření, horkou vodu a vařte dokud se mungo zcela nerozvaří. Na konce volitelně přidejte trochu citrónu.

## Recept na khičarí - očistná varianta

---

### Ingredience:

1/2 šálku rýže basmati  
1/2 šálku loupaných půlených fazolek mungo (dhál)  
6 šálků vody  
1 lžička semínek římského kmínu  
1 lžička semínek fenyklu  
1 lžička kurkumy

---

Tento recept je opravdu očistná varianta. Dhál a rýži namočte alespoň na dvě hodiny do vody. Poté properte a zalijte vřící vodou 1 cm nad suroviny, přidejte koření a vařte do úplného změknutí (cca 30 minut). Případně dolejte horkou vodu v průběhu vaření (ne studenou). Toto khičarí můžeme jíst kdykoli během dne, když cítíme opravdový hlad. Chuťově je méně výrazné a vhodné na očistu. Pro čistící efekt nepřidáváme sůl, která váže vodu, ani ghí/ olej.

Pro posílení trávení pijeme 15 minut před jídlem čaj z kumínu, koriandru a fenyklu (K2F), nebo jíme 1 lžičku zázvor/citron/med nebo zázvor/citron/černá sůl.

Další varianty khičarí jsou s kořením osmahnutým na lžíce ghí. Kromě uvedeného také např. pepř, zázvor, kardamom, skořice, hřebíček. Ke konci vaření lze přidat i zeleninu jako mrkev, cuketu, hrášek, pastinák, brambory. Taková varianta pak může sloužit samostatně nebo jako příloha.

# Jak vypadá jarní očista krok za krokem

---

- 1- 3 dny příprava, vynechání kofeinu, masa, mléka, vajec, lepku, alkoholu a cukru
- 4 - 5 den očista pomocí khičarí
- 6 - 7 den postupný návrat

## DOPORUČENÍ

- Na očistu si dopřejte mentální i praktickou přípravu.
- Vyhradte si čas. Obzvláště na hlavní čistící dny je vhodné, aby proběhly v klidovém režimu, například během víkendu.
- Dopřejte si také digitální detox.
- Nedělejte žádné namáhavé činnosti (cvičení ani mentální zátěž)
- Dopřávejte si procházky, jemné dechové a protahovací cvičení.
- Vše se pije teplé a převařené.
- Jezte pravidelně ve stejný čas (snídaně do 9 hodiny, oběd 12 - 13 hodina, večeře do 18 hodiny)

## JAK VYPADÁ OČISTNÝ JÍDELNÍČEK

### PŘÍPRAVNÁ a NÁVRATOVÁ FÁZE (1.-3. a 6.-7. den)

- Ráno na lačno vypijte sklenici převařené teplé vody s citrónem.
- Během dne popíjete K2F čaj.
- Snídaně: vařená kaše s vodou (ovesné vločky, pohanka, quinoa, amarant, jáhly + koření skořice, kardamom, hřebíček), bez sladidel maximálně rozinky. Vše se vaří dohromady
- Oběd: khičarí s zeleninou případně i s restovaným tofu (viz recept výše)
- Večeře: dhálová polévka

Pokud je potřeba jíst mezi těmito 3 jídlly, měla by to být opět kaše ze snídaně (jako dopolední svačina) nebo khičarí jako odpolední svačina)

## OČISTNÁ VARIANTA

- Ráno na lačno vypijte sklenici převařené teplé vody s citrónem.
- Během dne popíjete K2F čaj.
- snídaně: vařená kaše s vodou (ovesné vločky, pohanka, quinoa, amarant, jáhly + koření skořice, kardamom, hřebíček), bez sladidel maximálně rozinky. Vše se vaří dohromady
- oběd: khičarí s mrkví a cuketou
- večeře: khičarí s mrkví a cuketou

další inspirace u Hanky Svíčky, <https://www.cestouajurvedy.cz/>



# Mentální profil

	Váta	Pitta	Kapha
<b>Mentální aktivita</b>	Rychlé myšlení, neklid	Bystré myšlení, agresivita	Stabilita, vyrovnanost, stálost, klid
<b>Paměť</b>	Především krátkodobá	Všeobecně dobrá paměť	Především dlouhodobá
<b>Myšlenky</b>	Nestálé, mění se	Poměrně stálé	Stálé
<b>Koncentrace</b>	Dovede se koncentrovat jen krátce	Velice dobrá schopnost koncentrace	Dovede se koncentrovat po dlouhou dobu
<b>Schopnost chápání</b>	Chápe velmi rychle	Průměrná schopnost chápání	Chápe pomaleji
<b>Sny</b>	Běhání, skákání, létání, strach	Temperamentní a vášnivé sny, někdy bojovné	Sny o vodě, oblacích, romantické a o vztazích
<b>Spánek</b>	Lehký, přerušovaný	Tvrký, středně dlouhý	Tvrký, těžký, dlouhý
<b>Mluva</b>	Rychlá, někdy vynechává slova	Rychlá, jasná, rázná	Pomalá, zřetelná, příjemná
<b>Hlas</b>	Vysoký	Normální, nijak výrazný	Spíše nízký nebo hluboký

# Profil chování

Jídlo	Jí rychle	Jí normálně	Jí velmi pomalu
<b>Hlad</b>	Nepravidelný	Pravidelná potřeba jídla, nemůže přeskočit jídlo jinak je podrážděný	Nevadí, když vynechá jídlo nebo nějakou dobu nejí
<b>Jídlo a pití</b>	Preferuje teplé	Preferuje studené	Preferuje suché a teplé
<b>Dosahování cílů</b>	Kvůli rozptýlené koncentraci a těkavé mysli může být dosažení cílů obtížné	Jasně se zaměří na cíl a jde za ním, dokud ho nedosáhne	Za cílem jde pomalu, ale vytrvale
<b>Dárcovství (např. na charitu)</b>	Daruje menší obnosy	Buď nedá nic nebo daruje větší obnos, nedává moc často	Obdarovává pravidelně a štědře
<b>Vztahy</b>	Má mnoho známých a přátel, ale vztahy s nimi jsou spíše povrchní	Vztahy a emoce prožívá intenzivně, až vášnivě	Má méně přátel, ale vztahy s nimi jsou hluboké a dlouhodobé
<b>Nejlépe pracuje</b>	Pod dohledem nadřízeného	Samostatně	Ve skupině
<b>Počasí</b>	Nemá rád chladno	Nemá rád horko	Nemá rád vlhko a chladno
<b>Když je ve stresu</b>	Snadno se rozruší, ve stresu jedná zmateně	Dobrá tolerance ke stresu, hledá okamžité řešení stresové situace	Rozruší se pomalu, jen tak něco ho z míry nevyvede. Ve stresu mlčí a dělá, že problém nevidí
<b>Finance</b>	Nešetří si, rychle utrácí	Šetří, ale rád a hodně utrácí	Šetří kde může, doslova si kumuluje peníze
<b>Přátelství</b>	Spíše krátkodobá přátelství	Samotář, přátel má v práci	Navazuje dlouhodobá přátelství

## Emocionální profil

	Váta	Pitta	Kapha
Nálada	Rychle se mění	Mění se pomalu	Stálá, neměnná
Na stres reaguje	Strachem	Zlobou	Lhostejností
Citlivější k	Vlastním pocitům	Není citlivý	Pocitům ostatních
Když dojde ke konfliktu	Utíká	Bojuje	Snaží se o usmíření
Vztah s partnerem	Lpí na něm	Žárlí na něj	Vztah je bezpečný a pevný
Náklonost vyjadřuje	Slovy	Dárky	Doteky
Když jsou jeho pocity zraněny	Pláče	Hádá se	Stahuje se do ústraní
Citové trauma způsobuje	Pocity úzkosti	Odmítnutí	Depresi
Reakce na stres	Snadno se rozruší, ve stresu jedná zmateně	Dobrá tolerance ke stresu, hledá okamžité řešení stresové situace	Rozruší se pomalu, jen tak něco ho z míry nevyvede. Ve stresu mlčí a dělá, že problém nevidí
Sebevědomí	Plachý	Navenek sebevědomý	Uvnitř sebevědomý

## Pohybový profil

Tolerance k fyzické zátěži	Nízká	Střední	Vysoká
Výdrž	Dobrá	Velmi dobrá	Výborná
Síla	Dobrá	Nadprůměrná	Výborná
Rychlost	Velmi dobrá	Dobrá	Nepříliš rychlý
Soutěživost	Nesnáší tlak, který soutěžení provází	Rád soutěží, umí se zaměřit na cíl a bojovat za jeho dosažení	Snadno se vypořádává se stresem, který soutěžení doprovází
Rychlost chůze	Rychlá	Průměrná	Pomalá, ale vytrvalá
Běhá jako	Jelen	Tygr	Medvěd
Tělesná konstituce	Hubený, vysoká či malá-nízká postava, lehká kostra, vystupující kosti	Střední postava	Mohutnější, masivní postava, těžké kosti, sklon k obezitě
Reakce	Rychlé	Průměrné	Pomalé



# Fyzický profil

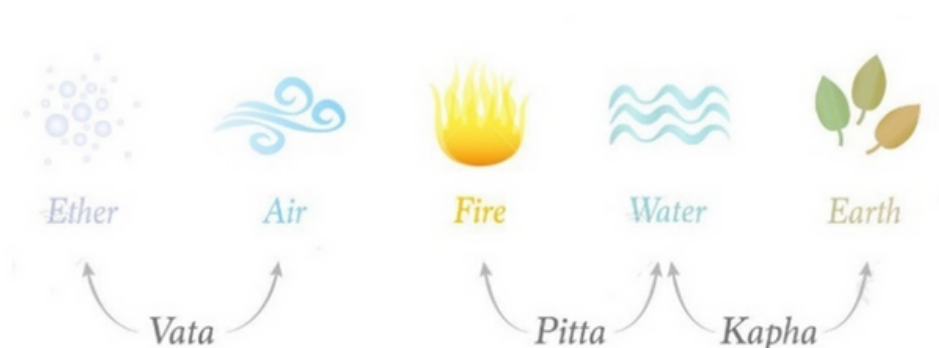
Množství vlasů	Průměrné množství	Řídké vlasy	Husté vlasy
Typ vlasů	Suché	Normální	Mastné
Barva vlasů	Světle hnědá	Zrzavá/Kaštanová	Tmavě hnědá/Černá
Povrch těla (teplota)	Studené ruce, nohy	Teplý	Studený
Zbarvení pokožky	Spíše tmavá	Růžová, červená	Světlá, bledá, bílá
Oči	Malé	Střední	Velké
Oční bělmo	Zbarvené do modra nebo do hněda	Zbarvené do žluta nebo do červena	Lesklé, bílé
Velikost zubů	Hodně malé nebo hodně velké	Malé až střední	Střední až velké
Váha	Hubený, těžko nabírá. Váta nerovnováha má tendenci k obezitě, hlavně u žen kvůli emociálním potížím.	Normální váha, tloustne jen když se přejídá	Těžší, snadno nabírá
Vylučování	Stolice je suchá, pevná, málo objemná. Sklony k zácpě	Stolice je častá, měkká až normální	Vylučování pravidelné, stolice je objemná, hustá, pomalá
Klidový puls	Muži 70-90 Ženy 80-100	Muži 60-70 Ženy 70-80	Muži 50-60 Ženy 60-70
Žíly a šlachy	Hodně vystupují	Vystupují částečně	Nevystupují, jsou dobře kryté

**Součet:**

**VÁTA:**

**PITTA:**

**KAPHA:**



Zdroj ájurvédkého testu: [https://www.akka-ajurveda.cz/dosa\\_test](https://www.akka-ajurveda.cz/dosa_test)

# VÁTA

---

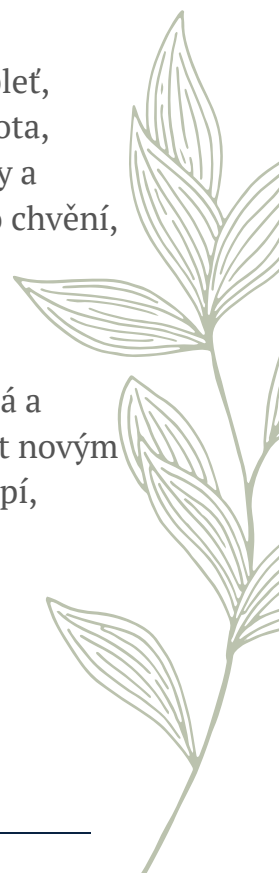
Váta je rychlá a pohyblivá. Lidé s výraznou Vátou jsou kreativní, obvykle rádi cestují, mohou být ale nespolehliví, často nedotahují věci do konce a hůře se soustředí. Často se také vznášejí v nebesích. Rychle se učí i zapomínají. Náladu i zájmy mají nestálé. Vytvořit si nějaký denní režim je pro ně neřešitelný problém. Rádi improvizují a nesnášejí rutinu. Neradi se podřizují pravidlům. Oplývají idejemi, ale mají problém je uskutečnit. Typické je provádění několika činností najednou nebo střídání činností.

Nerovnováha váty souvisí se stresem, nervovým vyčerpáním a s psychickým a fyzickým vyčerpáním. Váta lidé mohou snadno propadnout úzkostí, depresím, strachu, smutku a neklidu. Dnešní uspěchaný životní styl rozhodně lidem typu váta neprospívá. Zjistíte-li, že jste převážně typ váta, zkuste si najít čas k pravidelnému „dobíjení svých baterek.“ Zvolněte své životní tempo a věnujte se poklidným zálibám.

Hlavním viníkem je rychlý a nepravidelný životní styl, k němuž je váta přirozeně tažena. Nerovnováhu může způsobit stres, přílišná aktivita, ponocování, přemíra tabáku a alkoholu, přejídání nebo vynechávání jídla, přepracovanost a příliš velké fyzické nebo emoční vypětí, zvláště pokud trvají dlouhou dobu. Dokonce i dobrodružné dovolené - které se přirozeně vátám líbí, mohou vátu zhoršit. Z tohoto důvodu se často doporučuje, aby váta lidé trávili dovolené v teplém, relaxačním prostředí, kde není mnoho rozptýlení. Mezi další příčiny poruch váty patří chladné, větrné počasí a přílišné množství syrového, studeného nebo suchého jídla.

Příznaky nerovnováhy: drsná kůže, lámavé, hrubé nehty, suchý jazyk, šedohnědá pleť, zácpa, suchý kašel, suché oči nebo rty, deprese nebo ztráta energie a radosti ze života, dýchací potíže, nespavost nebo přerušovaný spánek, neurčitá únava, úzkosti, obavy a vnitřní zmatek, závrať, vysoký krevní tlak, svalové napětí, svalová bolest, třes nebo chvění, křeče, ztráta hmotnosti, žaludeční neuróza.

Když je váta v rovnováze s ostatními dóšami, osoba váta bude nadšená, soustředěná a pozitivní. Typická osoba váta má schopnost jednat rychle, snadno se přizpůsobovat novým situacím a bývá hbitá a tvořivá. Když má vátu v rovnováze, osoba typu váta dobře spí, dochází u ní k pravidelnému vylučování a její imunitní systém je velmi silný.



# PITTA

---

Obecně jsou osoby typu pitta rozhodné, pružné, otevřené novým myšlenkám a obratné v řeči. Mají smysl pro pořádek a svou energii, peníze a činy řídí účelně. Jedinou výjimkou je utrácení peněz za luxusní věci. Nerady se přepracovávají, bývají horlivé a vznětlivé. Emoce pitty jsou ohnivé – vášnivá vzplanutí, náhlé výbuchy, závist, nenávist, zloba, špatná nálada i nadměrná kritičnost. Ovšem odeznívají tak rychle, jako vzplanuly. Pitty bývají často přespříliš soutěživé.

Lidé pitta jsou obvykle zdraví a silní, s dobře fungujícím imunitním systémem. Mají poměrně vysokou hladinu energie a jsou rádi aktivní, proto se musí naučit relaxovat. Protože hlavním elementem pitty je oheň, nerovnováha se projevuje výbuchy emocí, vznětlivostí, podrážděností, agresivitou a přehnanými ambicemi.

Na fyzické úrovni se dostavuje pálení kůže, v očích, v žaludku nebo ve střevech.

Stejně jako typy váta mohou typy pitta získat nerovnováhu dlouhotrvajícím stresem a nevyrovnaným životním stylem. Je proto důležité, abyste spali dostatečně dlouho, nepodceňovali pravidelnost stravování a naučili se včas vyjadřovat své emoce, které mohou „bublat pod pokličkou.“ Mezi další příčiny nerovnováhy patří nadměrné teplo nebo sluneční záření a slané, mastné nebo příliš ostré potraviny, které vyvolávají zažívací potíže. Nerovnováha typu pitta se zhoršuje, když příliš sledujete televizi, neúměrně dlouho sedíte u počítače nebo jíte za chůze.

Vyrovnaná pitta má vysokou hladinu energie provázenou spokojeností, vnitřním klidem, harmonií a pohodou. Dále má silnou chuť k jídlu, dobré zažívání, pružné svalstvo, měkkou pokožku a vyrovnanou hladinu hormonů (což snižuje pravděpodobnost hormonálních problémů, například premenstruální tenze). Játra fungují bezproblémově a účinně redukují hladinu toxinů v těle. Rovnováha pitty přináší zvýšené intelektuální schopnosti, tvořivost a úspěch. Pittám se doporučuje pít hodně vody a pobývat v chladném prostředí, kdykoliv je to možné. V praxi to znamená, že by lidé typu pitta měli žít pokud možno v blízkosti vody. Příznaky nerovnováhy: přílišné pocení a návaly, špatný dech, potíže se spánkem, špatné zažívání, zhoršená činnost jater, hormonální poruchy, pálení žáhy, ekzém, nadměrný hlad, nažloutlá pleť a skvrnitá kůže, zánětlivé potíže, podrážděná střeva.

Osoby pitta by se měly vyhýbat všem horkým, kořeněným a kyselým potravinám, které tuto dóšu zesilují. Měli by se snažit vyhýbat i smaženým jídlům, jíst více syrové potraviny, dávat přednost vegetariánským pokrmům a obecně se zaměřit na chladná a osvěžující jídla, hlavně v létě.

# KAPHA

---

Kaphy mívají tolerantní a klidnou povahu, bývají věrné a milující. Jsou skvělí přátelé, neocenitelní při stmelování kolektivu a v situacích, kdy je třeba ostatní povzbudit. Kaphy rádi udržují harmonické vztahy se svým okolím, a jejich přístup k životu je nenáročný a smířlivý. Nenechají se lehko vyprovokovat, možná i proto se dožívají vysokého věku. Pomaleji se učí, ale málokdy zapomínají. Často mají velké, krásné oči, hojnost životní energie a sklony pohybovat se pomalu a uváženě. Kaphy mívají odpor k vlhkému a mlhavému počasí.

Typ kapha, klidný a vyrovnaný, má citlivou, intuitivní povahu a dobré celkové zdraví. Tento typ s těžkými kostmi má tendence přibírat na váze, částečně proto, že miluje dobré jídlo. Kaphy mají zřídka kdy problémy se spánkem, po pravdě jsou tito lidé spíše náchylní k zaspávání. Jejich věrná, milující povaha někdy vede k určité zaslepenosti a netečnosti při řešení problémů, ale jejich láska ke klidu, tichu a stabilitě v jejich životě je opravdová.

Hlavní příčinou nerovnováhy u typů kapha je nedostatek podnětů, který vede k lenosti. Dalšími příčinami jsou chladné a vlhké počasí, přejídání, příliš sladká, tučná nebo slaná strava (kaphu zhoršují sladké, kyselé a slané potraviny), nedostatek pohybu a nadměrný spánek, obzvláště spánek během dne.

Příznaky nerovnováhy: bledá pleť, citlivost na chlad, špatné trávení a nadměrná hmotnost, zaspávání, špatný metabolismus, dýchací potíže, otoky, alergie, deprese, projevy závisti, netečnost a impotence.

Lidé typu kapha by měli jíst hlavně vařená jídla, která příležitostně doplní salátem. Vyhýbat by se měli tukům a olejům, pokud nejsou pálivé a kořeněné. Mléčné výrobky, sladké, kyselé a slané chutě kaphu zvyšují. Naopak palčivé, hořké a trpké chutě ji snižují a vyrovňávají. Mnoha lidem typu kapha neprospívá pšenice a živočišné produkty.

Když je tento typ vyrovnaný, může být velmi milý, dobrý přítel, trpělivý, soucitný, odvážný a emocionálně vyrovnaný. Fyzicky jsou kaphy statné a silné, s dobrými klouby, robustní postavou, s dobrým trávením i metabolismem a vysokou potencií. Třebaže se lidé typu kapha rádi vyhýbají tělesnému pohybu a cvičení, mají lepší výdrž než ostatní typy, pokud jsou ovšem podporováni k pravidelnosti. Kapha dodává tělu odolnost vůči chorobám a také napomáhá uzdravujícím procesům. Je anabolickou silou v těle, což znamená, že řídí tvorbu i těch nejmenších buněk.

Informace o dóšických typech převzaty z [www.akka-ajurveda.cz](http://www.akka-ajurveda.cz)



**Kam chceš teď na jaře  
zaměřit svou energii?**

---

**Jaké myšlenky, slova a činy  
mi pomohou mé přání  
naplnit?**

---

**Co už si s sebou nechceš  
brát dá?**

---



## Zdroje:

---

- <https://www.akka-ajurveda.cz/>
- Urmila Desai , Amadea Morningstar, Ájurvédská kuchařka, Maitreia, 2018
- workshop Síla jara s Hankou Svíčkou, <https://www.cestouajurvedy.cz/>
- Katarína Bohdalová, Očistné techniky jako součást péče o zdraví, Ájurvédský online summit, 2023

## Kde nakupovat?

---

- <https://www.akka-ajurveda.cz/>
- <https://www.shalamar.eu/>

