PODZIM JE OBDOBÍM PŘÍPRAVY NA ZIMU

Pro udržování buněčného zdraví a dlouhověkosti hraje důležitou roli prána. Prána je životodárná energie, která řídí veškeré životní funkce organismu. Je to také buněčná inteligence a znamená řád, který zajišťuje správnou funkci každé buňky.

Prána zajišťuje pohyb mysli, myšlenek, pocitů a vnímání. Změna myšlení znamená změnu mysli. Každá myšlenka je určitý záměr!

Podle alopatické (západní) medicíny jsou myšlenky biochemickou reakcí, podle ájurvédy je to pohyb prány.

PŘÍZNAKY NEROVNOVÁHY PRÁNY JSOU:

Rozrušení, strach, úzkost, smutek

Poruchy dýchání (bronchitida, astma, zápal plic, časté infekce …)

Bušení srdce, bolest na hrudi…

Jednou z funkcí prány je **dýchání**. Dýchání je zdroj života, pocitů a kreativity. Pomocí výdechu se zbavujeme odpadních látek z těla. Na Východě se říká: „tak jak dýcháte, takový jste.“ Dech, duše a duch, mají v češtině stejný kořen slova. Není to náhoda, ale poukazuje na souvislosti mezi nimi. Prána neproudí plynule když povrchně dýcháme. Když povrchně dýcháme, dochází k emocionální stagnaci a prána se hromadí v plicích. Stagnace hluboko zasunutých nebo potlačených emocí má za následek oddělení od vlastního já. V dnešní emočně nabité době všichni potřebujeme pravidelnou „očistu“.

JAK PODPOŘIT PROUDĚNÍ PRÁNY:

1.tip - každá strava obsahuje pránu, proto si vybírejte čerstvé jídlo, nikoliv několik dní vařené a vyzrálé! Jezte pomalu a vědomě vnímejte, co jíte!

2.tip – dýchejte zhluboka - na čtyři doby nádech a na čtyři výdech a zvládnete-li pak na šest dob výdech. Soustřeďte svou mysl na srdce! (Jako pomoc pro soustředění si můžete položit pravou ruku na hruď v oblasti srdce)

3.tip – stará zenová technika - Jaké jsou moje myšlenky? A jakou skutečnost tím vytvářím?

Příklad: přemýšlím–li o nemocech, vytvářím si onemocnění do budoucna. Přemýšlím–li o problémech, vytvářím si problematickou budoucnost. Nebo nevěřím–li lidem ve svém okolí, vytvářím prostředí nedůvěry a zklamání!

4.tip – na podzim se zvyšuje Vátta a Kapha v přírodě, tak je tomu i v našem organismu. To je důvod pro časté onemocnění dýchacího systému a nachlazení. Podpořte zdraví ájurvédskými bylinnými preparáty: **Guggul Max** a **Allerflu Gard**. Máte-li sklon k podzimním smutkům a hůře spíte je možné užívat **Peaceful Mind** a **Bliss Sleep Relax**. Bolest v krku pomůže odstranit a dýchací cesty uvolní **Respibliss Sirup**.

Krásný a zdravý podzimní čas přeje Lenka Čadová

PhDr. Lenka Čadová je psycholog a ájurvédský praktik Amrita University, HeartMath certifikovaný praktik tréninku srdeční koherence a proměnlivosti srdeční frekvence.
www.psychologist.cz