

**Sneža Vidovič**

Ananda joga učiteljica, Joga studio Sadhana



# Učitelj joge svetuje

Pišite in odgovorili vam bomo s pomočjo jogijske filozofije, neizčrpnega vira znanja.



Napenjanje in vetrovi

Že dlje časa imam težave z vetrovi. Pogosto sem napihnjena, in to se mi dogaja kljub temu, da pazim na kombinacijo hrane. Zanima me, kako si lahko pomagam z jogo pri teh nevšečnostih? So tudi kakšna priporočila s področja ajurvede?

Alenka

**V**sakogar od časa do časa doletijo napihnenost in vetrovi. Tu in tam imamo vsi motnje v debelem črevesju. Toda če se to pojavlja večino časa in lahko govorimo o stalnici v našem življenju, takrat zelo verjetno govorimo o povečanju vata doše.

Po ajurvedi imamo tri glavna psihična in fiziološka funkcionalna načela v telesu: vata, pita in kapha doše. Doše določajo posameznikove reakcije na spremembe. Če smo zdravi in je naše počutje harmonično, so vse tri doše v ravnovesju glede na razmerje doš, ki smo ga imeli ob rojstvu. Debelo črevo je glavni sedež doše vata. Če se vata v debelem črevesu poveča, se to zgodi najverjetneje zaradi jedi, ki slabšajo vato (težka hrana, surova hrana), hladnega vremena, nespečnosti in drugih razlogov, ki povečajo pline v črevesju.

Nekaj nasvetov za vas: **INGVER** – nastrgajte korenino svežega ingverja. Eno čajno žličko te kaše z nekaj kapljicami limoninega soka žvečite takoj po jedi. **KUMINA & JANEŽ** - dodajte ju v jedi ali pa pijte čaj, ki vsebuje ti dve začimbi (npr čaj Bebe). **SEZAMOVO OLJE** zjutraj na tešče grgrajte nekaj minut. Nato pa pripravite toplo sezamovo olje, ga namažite in vtrite po celem telesu. To lahko naredite tudi zvečer, dobro boste spali.

Glede jogijskih položajev pa priporočam predklone: sedeč predklon ali klešče (paschimotanasana), poteg kolen k sebi oz. vaja spuščanje vetrov (pavana muktasana), plug (halasana). Glede dihalnih tehnik ali pranajame pa izvajajte izmenično dihanje (nadi shodanam). Na splošno se v jesenskem oz. zimskem času izogibajte hladne hrane in pijače, surove hrane in stročnic. Za vas je v tem času primernejša kuhana, topla hrana. Za ogrevanje izbirajte čaje, ki vsebujejo ingver, cimet, kardamom (npr. **JOGI TEA – Classic**).

Zdaj, ko ste to prebrali, pa preidite od teorije k praksi. Samo tako se bo kaj spremenilo.

Srečno!

## Zanimive internetne povezave

Prosim vas za nekaj tujih internetnih povezav o jogi, kjer lahko najdem dobre članke.

LP, Žiga

**O**kusi so različni. Vendar sem prepričana, da boste na naslednjih straneh našli marsikaj zanimivega in koristnega: [www.yogajournal.com](http://www.yogajournal.com), [www.yogamag.net](http://www.yogamag.net), [www.yogamagazine.co.uk](http://www.yogamagazine.co.uk), [www.expandinglight.com](http://www.expandinglight.com), [www.swamij.com](http://www.swamij.com)  
Veliko užitek ob branju.

