

PORADNIK I ZESZYT ĆWICZEŃ

ABC

Zimowej Lekkości, czyli sezonowe wskazówki wg Ajurwedy

SYLWIAKWIATKOWSKA.COM





CZEŚĆ

Nazywam się Sylwia Kwiatkowska

i od 2019 roku, po tym jak po ponad 11 latach pracy w banku w backoffice, zdecydowałam się podążać za głosem serca, zrezygnowałam z etatu, prowadzę biznes oparty o to co daje lekkość i realne korzyści moim klientom, czyli więcej spokoju w umyśle, elastyczności w ciele i życie w zgodzie ze swoją naturą.

Pokażę Ci jak doświadczać życia w lekkości.

Jestem konsultantką Ajurwedy, nauczycielką Jogi, Vedic Art i dźwiękoterapeutką.

Metody te pomogły mi uwolnić się m.in. od trudności z trawieniem, niedoczynnością tarczycy, trądzikiem, wiecznie zimnymi stopami i dłońmi.

Swoje doświadczenie pracy z klientami i studentami pogłębiłam o profesjonalną wiedzę u nauczycieli w Polsce i za granicą.

Dzielę się tym z kobietami gotowymi na zmianę i otwartymi na to, by doświadczać życia w lekkości.

A jaka jest Twoja historia?

Więcej znajdziesz tutaj:

info@sylwiakwiatkowska.com

www.sylwiakwiatkowska.com

Dlaczego zimą potrzebujesz Ajurwedy?

Zima to czas, gdy natura zwalnia, a nasze ciało potrzebuje wsparcia, by nie gromadzić zastoju i świadomie zarządzać energią. Zima (rządzona przez Vata i Kapha) to paradoksalnie czas, w którym nasz ogień trawienny (Agni) jest najsilniejszy w całym roku. Choć intuicja może podpowiadać, że skoro na zewnątrz jest zimno, to w środku też, Ajurweda wyjaśnia to zjawisko w bardzo ciekawy sposób.

Dlaczego Agni jest silne zimą?

Kiedy temperatura na zewnątrz spada, ciało instynktownie „zamyka” pory skóry i kieruje całe ciepło do wewnątrz, aby chronić narządy wewnętrzne. To nagromadzone w centrum ciała gorąco sprawia, że Agni staje się niezwykle intensywne.

- Zwiększony apetyt: Ponieważ wewnętrzny piec płonie mocniej, potrzebujesz więcej paliwa.

To dlatego zimą naturalnie masz ochotę na cięższe, bardziej sycące potrawy.

- Niebezpieczeństwo „spalania tkanek”:

Jeśli zimą nie dostarczysz organizmowi odpowiedniej ilości pożywienia, silny ogień trawienny może zacząć „trawić” Twoje własne tkanki, co prowadzi do osłabienia i zaburzeń Vata (przesuszenia, lęku, zmęczenia).



Jak dbać o Agni zimą?

Aby w pełni wykorzystać potencjał zimy i nie pozwolić, by ogień Cię „wysuszył”, warto trzymać się kilku zasad, które znajdziesz w tym zeszycie ćwiczeń.

Te proste, małe kroki wprowadzone w życie przynoszą trwałe zmiany. Powiem Ci na swoim przykładzie, bo **być może i Ty masz wiecznie zimne stopy i dłonie?** Pamiętam noce w grubych skarpetach, i podwójnym nakryciu, a i tak często nie mogłam zasnąć z zimna. Skutecznie to pożegnałam, a jeśli czuję, że objawy się zbliżają to dobrze wiem jak temu zapobiec.

To był jeden z moich objawów braku dobrze działającego ognia trawiennego, który jest kluczowy **dla sprawnego przepływu energii**. Natura wyposażyła nas w doskonałe mechanizmy samoregulacji. Problem w tym, że wszechobecny stres i toksyny mogą te procesy zaburzać.

Ten zeszyt ćwiczeń to Twój pierwszy, prosty **krok do przywrócenia naturalnej równowagi**.

Znajdziesz tu podstawowe, ajurwedyjskie nawyki, które sprawią, że zima przestanie być czasem “przetrwania”, a stanie się **pełna ciepła, blasku i komfortu**.

Życzę Ci powodzenia w ich wdrażaniu i pamiętaj, że gram praktyki waży więcej niż tona teorii.



A – Autopieleęgnacja i Ciepło (Fizyczność)

Zima w Ajurwedzie to dbanie o wewnętrzny ogień trawienny (Agni). Otul się ciepłem wewnątrz i na zewnątrz.

Poranny rytuał: Pij szklanekę ciepłej wody zaraz po wstaniu. Zimą możesz wstawać później ok. 7:00, nie trzeba budzić się tak wcześnie jak latem czy jesienią. Ciepła woda rano pobudzi wypróżnianie.

Wyczyść zęby, język, płucz jamę ustną olejem np. słonecznikowym, w ten sposób pozbędziesz się nocnych toksyn. Może skorzystasz z płukania zatok wodą z solą, tzw. neti. Świetny sposób na czyste zatoki. Oczy przemyj chłodną wodą, co da Ci klarowne widzenie.

Ubiór: Chroń głowę i uszy (tamteży ucieka 60% ciepła). Noś kolory ognia: czerwony, pomarańczowy, żółty.

Wieczorny rytuał: Olejowanie (Abhyanga): Stosuj olej sezamowy, który rozgrzewa i dociera najgłębiej do tkanek. Zimą szczególnie ważne jest nacieranie karku i stóp przed snem. To właśnie ta praktyka pomogła mi uwolnić się od wiecznie zimnych stóp i dłoni, a przy okazji dać spokojny sen.



Olejowanie ciała

Zadanie dla Ciebie:

Daj sobie 5-10 minut na masaż ciepłym olejem. Zanotuj, jak się czułaś/eś po. Zauważ, jak Twoja skóra pije ten spokój i zmienia się przez kolejne dni. Jak Ci się spało? Czy pojawiło się więcej uziemienia i elastyczności?

Dzień 1.

Dzień 2.

Dzień 3.

Dzień 4.

Dzień 5.

Dzień 6.

Dzień 7.

B – Balans i Odżywianie (Energia)

Zimą możesz pozwolić sobie na nieco cięższe posiłki, pod warunkiem, że są ciepłe i regularne

Zasada 3 posiłków: Brak podjadania, by organizm mógł spalać własny tłuszcz jako stabilne paliwo.

Zimowe menu: Ciepłe owsianki, kasze, zupy na śniadanie 8-9. Obiad 13-14 jako największy posiłek dnia (może zawierać mięso, np. kurczaka lub indyka). Zimą możesz napić się odrobiny wytrawnego, czerwonego wina, co poprawia trawienie i krążenie. Kolację 18-19 zjedź w gronie najbliższych.

Rozgrzewający napar: Godzinę po śniadaniu wypij napar z imbiru, cynamonu i goździków, który zwiększa ciepło, poprawia krążenie usuwa śluz.

Zioła mocy: Wprowadź do diety lukrecję, imbir i czarny pieprz.

Pułapka "Zimowej Kapha"

Pod koniec zimy, na początku wiosny, jeśli Agni osłabnie z nadmiaru ciężkiego jedzenia, może dojść do nagromadzenia śluzu (Kapha). Jeśli poczujesz ociężałość, warto dodać do diety więcej ostrych przypraw (np. pieprz czarny, chilli), aby utrzymać ogień w ryzach. Pomyśl też o wiosennym oczyszczaniu.



Regularne, spokojne posiłki

Zadanie dla Ciebie:

Wypełnij poniższą tabelę,
notując godziny kiedy jesz.
Zwróć uwagę, czy jesteś
w stanie utrzymać ten rytm

Dzień 1.

śniadanie:

obiad:

kolacja:

dodatkowo:

Dzień 2.

śniadanie:

obiad:

kolacja:

dodatkowo:

Dzień 3.

śniadanie:

obiad:

kolacja:

dodatkowo:

Dzień 4.

śniadanie:

obiad:

kolacja:

dodatkowo:

Dzień 5.

śniadanie:

obiad:

kolacja:

dodatkowo:

Dzień 6.

śniadanie:

obiad:

kolacja:

dodatkowo:

Dzień 7.

śniadanie:

obiad:

kolacja:

dodatkowo:

C – Cisza i Uwaga (Umysł)

Zima to czas introspekcji i budowania relacji, które zimą są kluczem do dobrego samopoczucia

Rytm snu: Kładź się spać o 22:00, by zregenerować układ nerwowy.

Ważne: Zimą nie śpimy w ciągu dnia, bo to spowalnia metabolizm.

Ruch dla limfy: Rano wykonaj kilka ćwiczeń, co wspomaga krążenie i rozgrzewa. Napisz do mnie po nagraniu.

Joga i Oddech: Ćwiczenia rozgrzewające (Powitanie słońca, Lew), otwierające klatkę piersiową (Ryba, Wielbłąd, Łuk), rozciągające plecy (Łódź, Stanie na barkach). Te ćwiczenia będą oczyszczały zatoki i uwalniały zatory z klatki piersiowej. Wybierz rozgrzewający „Oddech ognia” (Bhastrika), który oczyszcza zastoje i kilka minut oddychaj prawym nozdrzem, co wspomaga krążenie i rozgrzewa. Pozostań kilka minut w medytacji.

Uwaga: Nie spiesz się, bądź stabilna i uważna w działaniu.

Bliskość: Spędzaj czas z bliskimi, zimą bliskie relacje pomagają zachować nam dobre samopoczucie. Możesz zwiększyć aktywność seksualną.



Rytm snu

Zadanie dla Ciebie: Wyznacz możliwe dla Ciebie godziny snu. Co Ci pomagało, co utrudniało?

Chcę kłaść się o: _____

Chcę wstawać o: _____

Dzień 1.

Dzień 2.

Dzień 3.

Dzień 4.

Dzień 5.

Dzień 6.

Dzień 7.

Zimowy Niezbędnik Duszy

czyli połącz się z intuicją

Wymaluj to z Vedic Art

Gdy czujesz zimowy spadek energii:

Weź czystą kartkę i pomarańczową farbę. Nie zastanawiaj się, co malujesz – po prostu pozwól temu kolorowi „rozgrzać” Twoje dłonie i oczy. Pomarańczowy to energia witalna i radość, której zimą potrzebujemy najbardziej.

Na wieczór: Namaluj swój „wewnętrzny ogień” (Agni). Użyj barw ciepłych – czerwieni i żółci, aby wizualnie wzmocnić swoje trawienie i odporność.

Dźwiękoterapia dla relaksu

Zamiast telewizora przed snem:

Wybierz dźwięki o niskich częstotliwościach lub nagrania natury (szum lasu, deszcz). Dźwięk o klasie terapeutycznej pomoże Ci szybciej wejść w stan regeneracyjnego snu.

Uwolnienie zatorów: Gdy czujesz ciężkość w zatokach, dotknij czubkiem języka tuż za zębami na podniebieniu, na wydechu nuć długie nnnn. Wibracja własnego głosu działa jak wewnętrzny masaż i pomoże usunąć zastoje z zatok.



Niezbędnik Duszy

Zadanie dla Ciebie:

Skorzystaj z malowania i nagrań dźwiękoterapii. Zanotuj swoje odkrycia i jak czujesz się po.

Dzień 1.

Dzień 2.

Dzień 3.

Dzień 4.

Dzień 5.

Dzień 6.

Dzień 7.

Gratuluje Ci

Zrobiłaś/eś pierwszy krok w kierunku życia w lekkości. Zauważ, jak te proste, codzienne nawyki wpływają na Twoje samopoczucie. To jest dopiero początek. Daj sobie czas, by sięgnąć głębiej przez poszczególne poziomy fizyczny, mentalny, emocjonalny i duchowy.

Jeśli czujesz, że chcesz iść dalej, poznać swoją ajurwedyjską unikalną konstytucję, dobrać indywidualne dla siebie wskazówki z jogą, oddechem, medytacją, czy wejść w głębszy dialog ze swoją duszą poprzez metody kreatywne, zapraszam Cię, skorzystaj z konsultacji u mnie i moich płatnych programów oczyszczania. W ofercie znajdziesz różne opcje.

Przejdź na stronę i skorzystaj z konsultacji, jeśli chcesz indywidualnie dobrane wskazówki i pomoc we wdrażaniu zmian

www.SylwiaKwiatkowska.com

Do zobaczenia w świecie Ajurwedy, Jogi, Dźwięków i Vedic Art, wiedzy o życiu w jedności z sobą i światem.

Pozdrawiam Cię ciepło,
Sylwia Kwiatkowska

