

# SERio

AJURWEDA  
TWOJE VIKRITI

—

**ODNAJDŹ  
RÓWNOWAGĘ W  
CIELE I UMYSLE  
DZIĘKI  
AJURWEDZIE**

# UMYSŁ

## 1. Jak ostatnio sypiasz?

- Jestem leniwa i ospała. Czuję, że mogłabym zostać w łóżku na zawsze. (K)
- Śpię całkiem dobrze i czuję się wypoczęta po przebudzeniu. (P)
- Trudno mi zasnąć, zwykle dlatego, że mój umysł goni się od tak wielu myśli. (V)

## 2. A co z twoimi snami?

- Moje sny są pełne akcji! Czasami wiążą się z rozwiązywaniem problemów i zawsze dużo się dzieje. (V)
- Śpię zbyt głęboko, żeby zapamiętać jakiegokolwiek sny! (K)
- Moje marzenia są zawsze szalone! Czasami o lataniu i lataniu lub ucieczce i szalonych przygodach. Często pamiętam swoje sny i zazwyczaj są one ściśle związane z tym, co dzieje się w moim codziennym życiu. (P)

## 3. Które stwierdzenie najlepiej opisuje sposób, w jaki podchodzisz do swoich codziennych czynności?

- Jestem trochę chaotyczna. Często rozpoczynam więcej zadań, niż jestem w stanie dokończyć co jest trochę przytłaczające. (V)
- Jestem nieugięta i potrafię się doprowadzić do granic możliwości. Mam tendencję do przepracowywania się, mam dużo motywacji do osiągnięcia wielkich rzeczy. (P)
- Jestem wyluzowana, nie spieszę się i nie stresuję za bardzo, ani nie panikuję. Chociaż czasami potrafię być trochę powolna, mało zmotywowana. (K)

# UMYSŁ

4. Jak zareagowałaś, gdy ostatnio pojawiła się trudna sytuacja?

- Zagryzam zęby i tłumię emocje. Czuję smutek, ale nie chcę pokazywać innym, jak się czuję. (K)
- Trochę potrafię przesadzić, reagować nieadekwatnie do sytuacji i potrafię spanikować. Zwykle o wszystkim myślę za dużo. (V)
- Bardzo potrafię się zdenerwować i stracić chwilowo panowanie nad sobą i swoimi nerwami. Podnoszę głos i tracę cierpliwość. (P)

5. Jak opisałabyś ostatnio ilość i jakość twoich ćwiczeń/ruchu?

- Prawie w ogóle nie ćwiczę. A kiedy to robię, jestem trochę leniwa i naprawdę ciężko jest mi się zmotywować. (K)
- Ostatnio jestem bardzo aktywna! Ciągłe biegam tu i tam, i jest w ciągłym ruchu. (V)
- Trochę za mocno się przyciskam. Potrafię porwać się na mocno angażujące sporty i potrafię nieźle zmęczyć. (P)

6. Jakie są twoje nawyki żywieniowe?

- Podjadam o przypadkowych porach w ciągu dnia. Nie mam ustalonych godzin posiłków i czasami zapominam o jedzeniu. (V)
- Zawsze mam ustalone godziny posiłków, więc dokładnie wiem, kiedy i co będę jeść w ciągu dnia. (P)
- Staram się jeść zdrowo, ale potem tracę kontrolę i objadam się moimi wyzwalaczami. (K)

7. Które stwierdzenie najlepiej opisuje Twoje emocje ostatnimi czasami?

- Czuję się niespokojna, zdenerwowana lub samotna. (V)
- Czuję się niecierpliwa, rozdrażniona, zła lub zazdrosna. (P)
- Czuję się ospała, pozbawiona motywacji lub przygnębiona. (K)

8. Czy odczuwasz którekolwiek z poniższych?

- Powolność, zamulenie, wyraźny brak skupienia lub jasności umysłu. (K)
- Nadmierna krytyka wobec siebie lub osądzanie innych. Upartość i bezkompromisowość. (P)
- Rozmarzenie, bujanie w obłokach, rozproszenie lub niezdecydowanie. (V)

# CIAŁO

1. Czy ostatnio doświadczyłeś któregoś z poniższych problemów ze skórą?

- Mam dużo czarnych wągrów na twarzy. (K)
- Wrażliwa, zaczerwieniona, swędząca lub w stanie zapalnym, z pojawiającymi się wysypkami lub trądzikiem. (P)
- Sucha, szorstka lub popękana. Walczę o odpowiednie nawilżenie skóry. (V)

2. Czy którekolwiek z poniższych stwierdzeń odnosi się do ciebie ostatnio?

- Mam zapchane zatoki lub cierpię na regularne przeziębienie. (K)
- Odczuwam ból lub dyskomfort w stawach. (V)
- Doświadczam niezwykle nieprzyjemnego zapachu ciała lub nieświeżego oddechu. (P)

3. Czy po jedzeniu doświadczyłeś któregoś z poniższych problemów?

- Gazy lub wzdęcia. (V)
- Zgaga, ucisk w brzuchu, stany zapalne lub pieczenie. (P)
- Poczucie spowolnienia i ciężkości. Powolne trawienie i uczucie sytości przez długi czas po jedzeniu. (K)

4. Jak wygląda ostatnio twoja wizyta w toalecie?

- Miękki lub niekształtowany, może nawet z tendencją do biegunki. (V)
- Suche lub twarde, może nawet z tendencją do zaparć. (K)
- Lepkie lub powolne, a także może wydawać się niekompletne. (P)

5. Jak oceniasz temperaturę Twojego ciała?

- Gorąca (P)
- Zimna (V)
- Żaden; nie zauważyłam zmiany. (K)

6. Czy ostatnio cierpiełeś na którekolwiek z poniższych?

- Słabe krążenie lub skurcze mięśni. (V)
- Moje ciało zatrzymuje wodę; Czuję się pełna lub opuchnięta. (K)
- Przeszłam infekcję, lub ostry stan zapalny, takie jak infekcje bakteryjne, wrzody, opryszczka, infekcje dróg moczowych i tym podobne. (P)

# CIAŁO CD.

7. Które stwierdzenie najlepiej opisuje Twój ostatnio apetyt?

- Raz lepiej raz gorzej; czasami przegapię posiłek, a innym razem nie przestaję jeść. (V)
- Cały czas jestem głodna! Robię się bardzo gnuśna, jeśli przegapię posiłek. (P)
- Mogę ominąć posiłek, ale wolę jeść regularnie. Jedzenie jest czasem napędzane moim nastrojem i emocjami. (K)

8. Jaka jest teraz twoja sytuacja z masą ciała?

- Przybieram na wadze poza moją kontrolą. (K)
- Moja masa ciała pozostała prawie taka sama. (P)
- Tracę wagę poza moją kontrolą. (V)

9. Która afirmacja najbardziej przydała by ci się w tej chwili?

- Muszę działać! (K)
- Muszę zachować spokój! (V)
- Muszę zwolnić! (P)

Podsumuj swoje wyniki i sprawdź jak możesz o siebie zadbać.

Ile miałaś odpowiedzi z Kapha? Vata? Pitta? Zapisz numer odpowiedzi w umyśle i w ciele osobno.

Poniżej znajdziesz wskazówki do każdego wyniku. Jeśli masz tyle samo punktów w dwóch doszach, to przeczytaj obydwa opisy i poczuj, który bardziej do Ciebie przemawia.

# WSKAZÓWKI - UMYŚŁ

**Przewaga Vaty** - jeśli masz nadmiar Vaty, to znaczy że twój umysł działa chaotycznie. Wszystko dzieje się szybko i zmiennie. Nie możesz zaplanować niczego i czujesz, że rzeczy są poza twoją kontrolą. To co możesz zrobić aby zbalansować Vatę w umyśle, to wyznaczyć sobie rutynę. Rutynę pracy, snu, posiłków i ćwiczeń. Nie pozostawiaj wszystkiego przypadkowi, unormuj swój dzień, zaprzestań rozpoczynania wielu projektów na raz. Zwolnij i spróbuj oddechów uziemiających, czyli wydłużaj wydechy. Możesz dodać to do swojej porannej pranajamy, oddychaj licząc do 5 na wdechu a do 8 lub 10 na wydechu. Uziemienie dla Vaty jest bardzo ważne, ponieważ ma ona tendencje do odlatywania myślami...

**Przewaga Pitty** - jeśli masz nadmiar Pitty, to znaczy że jesteś przepracowana i ciągle tylko myślisz zadaniowo. Masz bardzo dużo motywacji w sobie, ale ona w rezultacie powoli cię wypala. Czujesz rozdrażnienie a nawet złość. Jak temu zaradzić? Zrób sobie przerwę. Pozwól ochłonąć swoim zwojom mózgowym, one też muszą się zregenerować i zwolnić. Rób regularne przerwy zadając sobie w czasie ich trwania pytanie, jak się czujesz, fizycznie i psychicznie. W ten sposób odbudujesz relacje ze swoim ciałem i nauczysz się reagować na swoje potrzeby. Spędzaj czas w naturze, pójdź na spacer nie zabierając telefonu i pozwól sobie na czyste bycie w przestrzeni. Może to być twoją dzienną dawką medytacji. Zaplanuj czas na czyste przyjemności, bez wyrzutów sumienia, że nie powinnaś lub nie zasługujesz.

**Przewaga Kaphy** - Jeśli masz nadmiar Kaphy w umyśle, to znaczy że ciężko ci się zmotywować do czegokolwiek, najchętniej byś spała cały dzień, a nawet możesz odczuwać lekką depresję. Możesz temu zaradzić utrzymując odpowiedni dialog w swojej głowie. Nie wspieraj zastoju, zaplanuj ruch i wyjdź z domu, spotkaj się z przyjaciółmi, wyjdź popracować w kawiarni. Utrzymuj swój umysł zaangażowanym i zapewniaj mu nowych doznań. Pościel łóżko aby nie kusiło cię znów się zawinąć w kłębek. Ubierz się, uczesz, przygotuj na cały dzień. Spróbuj czegoś nowego, może nowe zajęcia z ruchu, może nowe kółko teatralne, twój umysł potrzebuje wyzwań i to dodaje mu energii a tobie pewności siebie! Nie trzymaj się tak kurczowo tego co w sobie nosisz i trzymasz. Odpuść to co ci nie służy na rzecz nowego. Dzięki temu i emocjonalnie poczujesz świeżość.

# WSKAZÓWKI - CIAŁO

**Przewaga Vaty** - Jeśli masz dużo waty w ciele, to znaczy że szybko chudniesz, możesz mieć wzdęcia, gazy, problemy z wypróżnianiem, suchą skórę czy bóle stawów. Jak temu zaradzić? Po pierwsze, ogrzewaj swoje ciało ciepłym ubraniem oraz ciepłymi odżywczymi posiłkami. Jedz dużo korzennych warzyw, rozgrzewających zup, orzechów i nasion, i dodawaj duuużo olejów do swoich posiłków, najlepiej masło ghee czy olej sezamowy. Unikaj wysuszających pokarmów jak suszone owoce, wafle ryżowe czy chrupki, surowe sałatki, gazowane napoje i produkty wzdymające. Możesz nawilżać swoją skórę automasażami abhyanga, podgrzewając np. olej sezamowy i wcierając go w swoje ciało przed kąpielą (pamiętaj aby go zmyć nie później jak 2h po nałożeniu). Vata ma tendencję do wychłodzenia ciała, dlatego bardzo ważne jest regularne ogrzewanie go ciepłym ubraniem i ciepłymi posiłkami.

**Przewaga Pitty** - Jeśli masz za dużo pitty w ciele, to znaczy, że często dochodzi do przegrzania, wyprysków, stanów zapalnych czy infekcji. Możesz mieć problemy z trawieniem związane z paleniem w żołądku i nieświeżym oddechem. Wszystko to związane jest z nadmiarem ognia, który należy zrównoważyć np. dietą. Możesz sięgać po surowe sałatki, lekko wysuszające produkty jak suszone owoce czy granola, słodkie owoce i łagodne przyprawy. Tym samym unikaj ostrych przypraw, alkoholu, kawy i kwaśnych i tłustych potraw. Pij dużo wody, najlepiej czystej, ewentualnie z liśćmi mięty. Niewiele osób ma nadmiar pitty w ciele jesienią lub zimą, ale jeśli tak się zdarzyło, delikatnie osusz swój zakwaszony organizm jedząc dużo alkalizujących produktów.

**Przewaga Kaphy** - jeśli masz nadmiar Kaphy w ciele, to znaczy że często czujesz ociężałość i zmęczenie. Jesteś senna, gromadzisz wodę w ciele, a czasem też masz zapchane zatoki lub po prostu zasmarkany nos. Możesz mieć zimne dłonie i stopy, możesz czuć niemoc w ciele i zupełny brak motywacji do ruchu. Nadmiar Kaphy jest częsty na jesieni czy zimą, zbiera się wilgoć dookoła nas i w nas. Jak sobie z tym radzić? Skorzystaj z wskazówek dietetycznych, wybierając lekkie posiłki, lekko podgrzane, nie surowe. Możesz używać ostrzejszych przypraw, stawiaj na rozgrzewające dania, takie jak intuicyjnie czujesz, że wspomogą cie na jesieni. Możesz również sięgać po suszone owoce czy granole, oraz po fasole i strączki. Dobrze zrobi ci szpinak, jarmuż i pietruszka, jako ciemnonistne zieleniny.

# WSKAZÓWKI - CIAŁO

cd.

Unikaj ciężkich i smażonych potraw, one tylko jeszcze bardziej cię spowolnią. Dania zalane olejem również nie są najlepsze, chociaż nie unikaj olei zupełnie, doprowadzisz do wychłodzenia organizmu. Nie nadużywaj soli, gdyż to prowadzi do nadmiaru gromadzenia się wody w organizmie. Zaplanuj swój ruch, ale taki, który sprawia ci przyjemność bo inaczej trudno będzie ci się zmotywować. Być może będzie to joga z zaufaną instruktorką, a być może zajęcia taneczne. Ważne abyś czuła się tam dobrze! Skorzystaj również z sauny, jeśli masz możliwość. Rozgrzewające i wysuszające właściwości sauny dla nadmiaru kaphy są idealne!