

Ajurweda na macie:
zioła i rytuały dla joginów



Spis treści

<u>Wstęp</u>	3
<u>1. Joga i Ajurweda – dwie ścieżki jednego celu</u>	5
<u>2. Superfoods w praktyce jogina</u>	6
<u>2.1. Spirulina – zielona moc natury</u>	8
<u>2.2. Moringa – drzewo długowieczności</u>	9
<u>2.3. AV Supergreens – synergia natury</u>	10
<u>3. Zioła w praktyce jogina</u>	11
<u>3.1. Energia, odporność i witalność</u>	13
— <u>Ashwagandha</u>	14
— <u>Amla</u>	15
— <u>Guduchi</u>	16
<u>3.2. Spokój umysłu i koncentracja</u>	17
— <u>Brahmi</u>	18
— <u>Shankhpushpi</u>	19
<u>3.3. Kobięca równowaga</u>	20
— <u>Shatavari</u>	21
<u>3.4. Wsparcie trawienia, lekkości i oddechu</u>	22
— <u>Triphala</u>	23
— <u>Haritaki</u>	24
<u>3.5. Wsparcie układu ruchu i metabolizmu</u>	25
— <u>Kurkuma</u>	26
— <u>Guggul</u>	27
<u>4. Rytuały i przepisy dla jogina</u>	28
<u>4.1. Poranny rytuał – energia na start</u>	29
<u>4.2. Przerwa w ciągu dnia – równowaga i skupienie</u>	30
<u>4.3. Po praktyce – regeneracja ciała</u>	31
<u>4.4. Wieczorny rytuał wyciszenia</u>	32
<u>Zakończenie</u>	33
<u>Prezent dla Ciebie</u>	34

Wstęp

Joga to nie tylko zestaw ćwiczeń fizycznych – to sztuka życia w harmonii z samym sobą i światem.

Ajurweda – najstarsza tradycja medyczna wywodząca się z Indii i Sri Lanki - stanowi jej naturalne dopełnienie.

Obie te ścieżki wyrastają z tej samej filozofii i wspólnie prowadzą do równowagi. Joga harmonizuje ciało poprzez ruch, oddech i medytację, a Ajurweda podpowiada, jak przez dietę, rytm dnia i moc ziół wspierać ciało, umysł i ducha. Od wieków razem tworzą spójną praktykę, która wnosi w codzienność więcej siły, spokoju i świadomości.

W tym praktycznym przewodniku znajdziesz inspiracje, jak połączyć Jogę i Ajurwedę, aby czerpać jeszcze więcej korzyści z praktyki. Dowiesz się również w jaki sposób wykorzystać rośliny i superfoods – takie jak spirulina i moringa – aby budować witalność, odporność i wewnętrzny spokój na co dzień.



„Joga uczy nas, jak poruszać się w harmonii z oddechem, Ajurweda – jak żyć w harmonii z naturą. Razem tworzą pełnię równowagi.”



Joga i Ajurweda dwie ścieżki jednego celu

Joga i Ajurweda są jak dwie gałęzie wyrastające z tego samego drzewa mądrości. Obie te tradycje prowadzą nas do równowagi, a każda z nich podąża własną drogą, które się wzajemnie uzupełniają. Joga działa poprzez ruch, oddech, skupienie umysłu, ucząc uważności i wewnętrznej ciszy. Ajurweda natomiast wprowadza harmonię w codzienne wybory – od pożywienia, przez rytm dnia, aż po stosowanie ziół. W połączeniu tworzą synergiczną całość – praktykę, która obejmuje to, co dzieje się na macie, a także poza nią.

Dzięki temu połączeniu praktykujący mogą doświadczać pełniejszej regeneracji, głębszej koncentracji i stabilności emocjonalnej. Jak to praktycznie zastosować?

- **Poranna praktyka** jogi może zostać uzupełniona szklanką napoju z dodatkiem spiruliny lub amla, które dodają energii i wzmacniają odporność.
- **Wieczorne wyciszenie**, np. jogę nidra, możesz wspomóc brahmi lub shankhpushpi – ziołami, które od wieków w Ajurwedzie stosowane są dla uspokojenia umysłu, poprawy koncentracji i wsparcia spokojnego snu.

W ten sposób Joga i Ajurweda stają się naturalnym duetem – obie praktyki wspólnie prowadzą do większej świadomości, zdrowia i lekkości w codziennym życiu.

Superfoods w praktyce jogina

Pożywienie określane jako superfoods to naturalne źródła energii, witamin i minerałów, które wspierają nasz organizm na co dzień. Dla osób praktykujących jogę są one doskonałym uzupełnieniem diety – dodają lekkości, wzmacniają regenerację i pomagają utrzymać wewnętrzną równowagę. To dzięki nim możemy dostarczyć sobie dużą porcję składników odżywczych w niewielkiej porcji produktu. Regularnie włączane do codziennych rytuałów, wspierają koncentrację, odporność i siłę życiową (ojas). Superfoods ułatwiają także oczyszczanie organizmu, co wspomaga poczucie klarowności i przestrzeni – tak na macie, jak i poza nią.



**„Superfoods to esencja
natury w małej porcji –
lekkość, energia i jasność
umysłu zamknięte
w pożywieniu.”**



Spirulina

zielona moc natury

Spirulina (Arthrospira platensis) to mikroskopijna alga bogata w białko, żelazo, chlorofil i antyoksydanty. Zawiera też komplet aminokwasów niezbędnych do syntezy białka, witaminy, m.in. K i z grupy B.

- Wspiera siłę mięśni i regenerację po praktyce jogi.
- Dodaje energii bez obciążania układu trawiennego.
- Harmonizuje organizm i wspiera równowagę kwasowo-zasadową.

Idealna po porannych asanach – jako dodatek do smoothie lub napoju energetyzującego.



Moringa

drzewo długowieczności

Moringa ceniona jest za potencjał, który kryje się w jej zielonych liściach. Zawiera mnóstwo składników odżywczych, w tym witaminy A, E, C, żelazo i białko.

- Wspiera odporność i dostarcza cennych antyoksydantów.
- Reguluje poziom energii i wzmacnia witalność.
- Odżywia organizm, nie obciążając układu pokarmowego.

Doskonała w okresach intensywnej praktyki lub przy zmęczeniu – jako wsparcie sił witalnych i odporności.



AV Supergreens

synergia natury

AV Supergreens jest mieszanką spiruliny, moringi, trawy pszenicznej, trawy jęczmiennej i alfalfa (lucerna). Stanowi doskonałe źródło chlorofilu, enzymów i naturalnych witamin.

- Balansuje i odkwasza organizm.
- Wspiera trawienie i pracę jelit.
- Dodaje jasności umyśłu i lekkości ciała – idealne dla praktyki jogi i medytacji.

To codzienny „zielony rytuał”, który łączy moc kilku superfoodsów w jednej porcji. Doskonale wpisze się jako dodatek do smoothie, soku, czy po prostu szklanki wody.



Zioła w praktyce jogina

Ajurwedyjskie zioła od tysięcy lat stanowią fundament naturalnego podejścia do zdrowia i równowagi. Wspierają trawienie, wzmacniają odporność, poprawiają jasność umysłu i dodają energii życiowej. Dla osób praktykujących jogę mogą stać się cennym uzupełnieniem praktyki poprzez wsparcie koncentracji w czasie medytacji, regenerację po wysiłku fizycznym czy wyciszenie przed snem. Zioła działają w sposób delikatny i subtelny, jednocześnie docierając głęboko w tkanki. Przywracają balans i harmonię tam, gdzie ciało i umysł jej potrzebują. Regularne ich stosowanie sprawia, że stają się sprzymierzeńcem w codziennym dążeniu do lekkości, spokoju i wewnętrznej stabilności.



**„Zioła są cichymi
sprzymierzeńcami –
działają subtelnie
prowadząc nas ku
głębokiej harmonii.”**



Energia, odporność i witalność

Codzienna praktyka jogi wymaga siły i stabilności. Zioła ajurwedyjskie, które wspierają odporność i witalność pomagają w utrzymaniu energii życiowej (ojas) oraz wspomagają naturalne procesy regeneracyjne organizmu. To rośliny, które dadzą ci lekkość i siłę w codziennych wyzwaniach.



Ashwagandha

energia i wsparcie odporności na stres

Ashwagandha to jedno z najpopularniejszych ziół ajurwedyjskich. Jest adaptogenem – rośliną pomagającą organizmowi dostosować się do codziennych wyzwań i wspiera zachowanie równowagi. W Ajurwedzie stosowana jest od tysięcy lat jako środek wzmacniający zarówno ciało, jak i umysł.

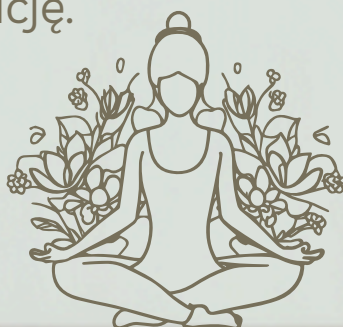
Korzyści dla jogina:

- zwiększa odporność na stres i wspiera spokojny umysł,
- poprawia regenerację po intensywnej praktyce,
- wspiera stabilność emocjonalną i siłę wewnętrzną.

Jak stosować?

Ashwagandhę możesz włączyć do codziennej rutyny jako proszek (i połączyć go z ciepłym napojem roślinnym lub wodą), kapsułki albo część mieszanki ziołowej. Przyjmując ją wieczorem, będzie stanowić wsparcie relaksu i spokojnego snu.

Wskazówka: Szklanka ciepłego napoju z ashwagandhą po wieczornej praktyce jogi to doskonały sposób na wyciszenie i regenerację.



Amla

witamina C i odporność

Amla, zwana agrestem indyjskim, jest jednym z najważniejszych owoców wykorzystywanych w Ajurwedzie. Ceniona jest głównie za wysoką zawartość witaminy C i antyoksydantów. W tradycji ajurwedyjskiej uważana jest za owoc wspierający energię życiową (ojas) i odmładzanie.

Korzyści dla jogina:

- wspiera odporność i regenerację organizmu,
- wspomaga jasność umysłu i koncentrację,
- dodaje energii i witalności na co dzień.

Jak stosować?

Amlę możesz przyjmować w różnej formie. W Polsce nie jest łatwo zdobyć ją w formie owoców. Kupisz ją jednak zarówno w kapsułkach, jak i w proszku, bądź jako składnik mieszanek ziół (np. w Triphali). Decydując się na Amlę w proszku, możesz dodać ją do koktajlu, smoothie, czy innego wzmacniającego napoju, jaki przygotowujesz, np. po praktyce.

Wskazówka: Dodaj pół łyżeczki sproszkowanej amla do porannego koktajlu. Jest to naturalny zastrzyk energii i wsparcie odporności.



Guduchi

odporność i równowaga

Guduchi jest ziołem wykorzystywanym w Ajurwedzie przede wszystkim ze względu na właściwości wzmacniające i oczyszczające. Ma działanie tonizujące, wspiera funkcje układu odpornościowego i pomaga w przywracaniu wewnętrznej równowagi.

Korzyści dla jogina:

- wspiera układ odpornościowy,
- wspomaga równowagę organizmu,
- poprawia ogólną witalność i regenerację po praktyce.

Jak stosować?

Możesz włączyć je do codziennej rutyny w formie proszku lub kapsułek.

Wskazówka: Dodaj guduchi do codziennego porannego rytuału – w naturalny sposób pomoże utrzymać energię i odporność.



Spokój umysłu i koncentracja

Joga to nie tylko praca z ciałem. Jest to również droga do wewnętrznej ciszy i klarowności myśli. Zioła wspierające układ nerwowy ułatwiają koncentrację, pomagają redukować napięcie i sprzyjają medytacji. Dzięki nim łatwiej odnajdziesz równowagę pomiędzy aktywnością a wyciszeniem.



Brahmi

klarowność i spokój umysłu

Brahmi od wieków uznawane jest za roślinę, która wspiera pamięć, koncentrację i równowagę emocjonalną.

Ajurweda zaleca je przy medytacji, nauce i praktykach wymagających skupienia.

Korzyści dla jogina:

- wspiera koncentrację podczas medytacji i pranajamy,
- pomaga w wyciszeniu umysłu,
- wspiera pamięć i zdolności poznawcze.

Jak stosować?

Najczęściej zaleca się przyjmowanie brahmi w formie kapsułek lub proszku. Można też przygotować z niego napar.

Wskazówka: Filiżanka naparu z brahmi wypita wieczorem sprzyja wyciszeniu i jest sposobem na spokojny sen oraz klarowny umysł następnego dnia.



Shankhpushpi

spokój i koncentracja

Shankhpushpi jest ziołem ajurwedyjskim znanym ze swojego działania wspomagającego układ nerwowy, w tym jego uspokojenie. Ajurweda zaleca przyjmowanie go w celu wsparcia pamięci, koncentracji, jakości snu i niwelowania efektów stresu.

Korzyści dla jogina:

- wspiera spokój umysłu i redukcję stresu,
- poprawia koncentrację podczas praktyki i medytacji,
- sprzyja głębokiemu, regenerującemu snu.

Jak stosować?

W formie naparu, proszku lub kapsułek. Praktycy ajurwedyjscy często zalecają łączenie shankhpushpi z innymi ziołami (np. brahmi, ashwagandha, bala), aby wzmocnić jego działanie.

Wskazówka: Napar z shankhpushpi przed snem to naturalny sposób na wyciszenie umysłu po dniu pełnym wrażeń.



Kobieca równowaga

Ajurweda od wieków podkreśla szczególną rolę ziół, które wspierają kobiety. Pomagają one utrzymać harmonię hormonalną, regenerację i wewnętrzną stabilność. To rośliny, które mogą stać się naturalnym towarzyszem w codziennej praktyce joginki.



Shatavari

kobieca równowaga

W Ajurwedzie shatavari jest jednym z najważniejszych ziół dla kobiet. Odżywia układ hormonalny, wspiera układ rozrodczo-płciowy, regenerację i wewnętrzną stabilność emocjonalną. Ajurweda zaleca też shatavari w okresie klimakterium – pomaga zmniejszyć objawy z nim związane oraz utrzymać w tym czasie równowagę fizjologiczną.

Korzyści dla joginki:

- wspiera równowagę hormonalną i cykliczność,
- odżywia i regeneruje organizm,
- wspomaga odporność na stres.

Jak stosować?

Możesz sięgnąć po proszek lub kapsułki. Dla lepszego działania warto połączyć z mlekiem roślinnym lub ghee.

Wskazówka: Shatavari połączone z ciepłym napojem roślinnym, odrobiną ghee i miodu to idealny wieczorny rytuał wzmacniający i regenerujący.



Wsparcie trawienia, lekkości i oddechu

Zdrowe trawienie jest według Ajurwedy fundamentem dobrego samopoczucia. Zioła wspierające procesy trawienne sprzyjają poczuciu lekkości i równowagi w ciele. Dzięki nim praktyka jogi staje się łatwiejsza i bardziej komfortowa.



Triphala

wsparcie naturalnych procesów trawiennych i lekkość

Triphala to tradycyjna mieszanka trzech owoców: amli, haritaki i bibhitaki. Uważana jest za środek mający wspomagać i regulować układ trawienny i wydalniczy. W Ajurwedzie zalecana jest jako codzienny tonik wspierający naturalne procesy organizmu, sprzyjając równowadze i harmonii ciała.

Korzyści dla jogina:

- wspiera trawienie i równowagę jelit,
- sprzyja zachowaniu równowagi w układzie pokarmowym,
- sprzyja poczuciu lekkości i energii.

Jak stosować?

Najczęściej stosuje się ją w proszku i kapsułkach, wieczorem, przed snem.

Wskazówka: Szklanka ciepłej wody z triphala wieczorem w prosty sposób wspiera metabolizm i wspomaga eliminację.



Haritaki

oddech i siła wewnętrzna

Haritaki jest jednym z trzech owoców tworzących tradycyjną ajurwedyjską mieszankę – Triphalę. W Ajurwedzie samo haritaki cenione jest za harmonizowanie ciała i umysłu, wspieranie układu oddechowego i wspomaganie ogólnego dobrostanu.

Korzyści dla jogina:

- wspiera prawidłowe oddychanie i praktykę pranajamy,
- wspomaga trawienie i układ pokarmowy,
- sprzyja sile wewnętrznej w pracy z ciałem i umysłem.

Jak stosować?

W formie proszku (np. rozpuszczonego w odrobinie ciepłej wody) lub kapsułek. Możesz też sięgnąć po Triphalę, której jest częścią.

Wskazówka: Szklanka ciepłej wody z haritaki wieczorem sprzyja zachowaniu naturalnej równowagi układu trawiennego i regeneracji.



Wsparcie układu ruchu i metabolizmu

Ciało w jodze potrzebuje elastyczności, stabilności i lekkości. Zioła ajurwedyjskie wspierające układ ruchu oraz naturalny metabolizm pomagają utrzymać sprawność stawów i mięśni, a także wspierają ogólny dobrostan organizmu.



Kurkuma

złota przyprawa wspierająca organizm

Kurkuma jest jednym z najbardziej znanych ajurwedyjskich ziół. Powszechnie używana jest jako przyprawa, nadająca charakterystyczny, żółty kolor potrawom. Ajurweda ceni ją za właściwości przeciwzapalne i rozgrzewające. Zalecana jest dla wspierania organizmu w okresach osłabienia oraz w celu wzmocnienia i regeneracji.

Korzyści dla jogina:

- wspiera elastyczność stawów i regenerację po praktyce,
- sprzyja równowadze i wzmacnianiu organizmu,
- wspomaga energię życiową.

Jak stosować?

Możesz użyć kurkumy w proszku jako dodatek do napojów, potraw, czy złotego mleka. Jeśli wolisz, możesz sięgnąć też po kapsułki – jako element suplementacji.

Wskazówka: Spróbuj „złotego mleka” z kurkumą wieczorem – rozgrzewa i wspiera regenerację ciała.



Guggul

harmonia metabolizmu i lekkość ciała

Guggul to żywica otrzymywana z rośliny Commiphora mukul. W Ajurwedzie ceniona jest głównie za właściwości wspierające prawidłowy metabolizm tłuszczów. Tradycyjnie zalecany jest jako wsparcie układu ruchu i stawów.

Korzyści dla jogina:

- wspiera elastyczność i sprawność stawów,
- pomaga utrzymać prawidłowy metabolizm,
- wspiera codzienny dobrostan i sprzyja lekkości w praktyce jogi.

Jak stosować?

Najczęściej stosuje się w formie sproszkowanej i dodaje do ciepłego napoju roślinnego. Można też dodać guggul do ziołowych mieszanek, aby wzmocnić jego działanie (np. z kurkumą i triphala).

Wskazówka: Regularne stosowanie guggulu może wspierać lekkość ciała, co ułatwia wykonywanie wymagających asan.



Rytuały i przepisy dla jogina

Joga i Ajurweda to nie tylko filozofia. To codzienna praktyka, którą można wpleść w każdy dzień. Nawet najprostsze rytuały pomagają zatrzymać się na chwilę i wsłuchać w potrzeby ciała i umysłu oraz odzyskać poczucie równowagi. Mogą one przybrać formę kilku świadomych oddechów o poranku, szklanki odżywczego napoju w ciągu dnia czy chwili wyciszenia i wdzięczności wieczorem.

Proponowane przepisy oparte zostały na ajurwedyjskich ziołach i superfoods, które w sposób naturalny uzupełniają i wspierają praktykę jogi. Dodają energii, wzmacniają koncentrację, a także wspomagają regenerację po wysiłku i ułatwiają wyciszenie przed snem, po intensywnym dniu. To drobne kroki, które wprowadzą więcej harmonii i uważności do codziennego życia.



Poranny rytuał energia na start

1. Kilka minut pranajamy (np. nadi shodhana – oddech naprzemienny).

2. Krótka seria Powitań Słońca.

3. Zielony koktajl energetyzujący:

- 1 szklanka wody kokosowej lub mineralnej
- 1 banan
- płaska łyżeczka Spiruliny lub AV Supergreens
- garść świeżego szpinaku
- sok z połowy cytryny

Zblenduj na gładko wszystkie składniki. Dodaje lekkości i wspiera witalność od rana.



Przerwa w ciągu dnia równowaga i skupienie

Zamiast kawy – wypróbuj prosty napój z moringą:

- 1 szklanka ciepłej wody lub napoju roślinnego (np. migdałowego)
- pół łyżeczki moringi w proszku
- szczypta cynamonu i imbiru
- opcjonalnie miód do smaku

Wszystkie składniki połączyć. Możesz użyć sieniacza do mleka. Taki napój delikatnie pobudza, wspiera koncentrację i odporność, bez uczucia przebudźcowania.



Po praktyce regeneracja ciała

Po intensywnej sesji jogi mięśnie potrzebują odżywienia. Sprawdź naszą propozycję na regeneracyjny koktajl z amlą i spiruliną:

- szklanka napoju roślinnego
- płaska łyżeczka spiruliny
- pół łyżeczki amli w proszku
- dwa daktyle (wcześniej namoczone w ciepłej wodzie) lub łyżeczka miodu
- szczypta kardamonu

Wszystkie składniki zblendować razem. Wspiera odbudowę energii, wzmacnia i koi ciało.



Wieczorny rytuał wyciszenia

1. Kilkunastominutowa praktyka jogi nidry lub delikatnych asan rozciągających.
2. Krótka medytacja wdzięczności.
3. Napar z ajurwedyjskich ziół (np. brahmi, shankhpushpi lub tulsi):
 - pół łyżeczki wybranych ziół w proszku
 - szklanka gorącej wody

Zalać zioła gorącą wodą i pozostawić pod przykryciem na 5 – 7 minut. Po tym czasie do lekko przestudzonego naparu możesz opcjonalnie dodać odrobinę miodu i soku z cytryny lub limonki – do smaku. Taki napój uspokaja układ nerwowy, ułatwia zasypianie i regenerację psychiczną.



Zakończenie

Joga i Ajurweda uczą nas tego samego: że prawdziwa harmonia rodzi się z uważności – w ciele, w umyśle i w sercu. Każdy oddech, każda asana, każdy kubek naparu może być krokiem ku większej lekkości życia i bliższemu kontaktowi z naturą.

Nie musisz zmieniać wszystkiego od razu. Zaczynaj od jednego małego rytuału, który stanie się częścią Twojej codzienności. Zielony koktajl o poranku. Kilka minut wdzięczności wieczorem. Odrobina ciszy w ciągu dnia. Z czasem zobaczysz, jak te drobne praktyki układają się w większą całość, która da Ci więcej spokoju, siły i radości.

Dziękujemy, że jesteś częścią tej drogi. Niech Twoja praktyka na macie i poza nią stanie się jeszcze pełniejsza, a Ty – bardziej uważna(y), zdrowa(y) i spełniona(y).

MOMA Ayurveda





Prezent dla Ciebie

Cieszymy się, że mogliśmy Ci towarzyszyć w tej lekturze i podzielić się ajurwedyjskimi inspiracjami.

W ramach współpracy z Portalem Yogi przygotowaliśmy dla Ciebie specjalny **rabat -20%*** na zakupy w sklepie MOMA Ayurveda.

Wystarczy, że podczas składania zamówienia wpiszesz kod **PORTALYOGI20**
Oferta ważna tylko dla użytkowników Portalu Yogi w okresie współpracy.

Wejdź na www.momaayurveda.com i znajdź swoje zioła i superfoods, które będą wsparciem w Twojej codziennej praktyce jogi.

* rabat obejmuje zioła i superfoods marki Aurospirul, organiczne kosmetyki marki Le Secret Naturel oraz wyroby z miedzi.