

Jak nawadniać organizm podczas praktyki?

Woda jest warunkiem dla życia. Wszystkie organizmy na Ziemi są zależne od wody.

Wszystkie komórki organizmu są zanurzone w płynie międzykomórkowym, który umożliwia przepływ informacji - substancji odżywczych i produktów przemiany materii. Kiedy organizm jest w stanie odwodnienia, wszelkie funkcje na poziomie komórkowym zostają zaburzone. Substancje odżywcze nie docierają do swojego miejsca przeznaczenia, zaś toksyny i metabolity nie mogą opuścić ustroju. Gdy jesteśmy nieustannie odwodnieni, doświadczamy skutków nagromadzenia toksyn w naszym organizmie oraz niewydolności naszych komórek, tkanek i narządów.

W treningu Kundalini Jogi odpowiednie nawodnienie jest kwestią zasadniczą. Każda krija, niczym masaż limfatyczny, przetłacza płyny w naszym ciele uwalniając tym samym toksyczne metabolity do obiegu krwi. Przed, podczas oraz po sesji jogi dobrze jest popijać nawadniające napoje, które wspomogą nasz organizm w wydaleniu szkodliwych substancji oraz dostarczą komórkom optymalne nawilżenie.

Podczas naszej praktyki, zauważyliśmy, że napoje wspomagające trening jogi muszą być gorące. Ciepło pozwala na szybsze rozprowadzanie składników odżywczych po organizmie. Ciepły napój chroni organizm przed wyziębieniem, szczególnie podczas relaksu i medytacji. Ciepło odpręża organizm co bezpośrednio wpływa na nasze fizjologiczne samopoczucie.

Napoje powinny być przygotowywane na świeżo. Gorący wywar wlewamy do termosu i popijamy przez cały okres praktyki.

Przepisy

Wywar z korzenia pietruszki

1,5l czystej wody

drobno pokrojony na cienkie plasterki korzeń pietruszki

Drobno pokrojony korzeń wrzucić do gotującej się wody i gotuj na małym ogniu przez 20 minut. Wyłącz ogień i zostaw wywar do naciągnięcia. Taki wywar można przygotować wieczorem i pozostawić do naciągnięcia na noc by uzyskać bardziej aromatyczny smak.

Ten prosty, tradycyjny wywar jest skarbem żelaza i elektrolitów. Pietruszka stymuluje nerki, ma działanie moczopędne. Wywar ten jest doskonałym uzupełnieniem kriji na nerki, nadnercza i wszelkich krij oczyszczających.

Herbatka imbirowa

1,5l czystej wody

2cm świeżego, soczystego i posiekanego na plasterki korzenia imbiru

cytryna

miód

Do gotującej wody wrzucić drobno posiekany imbir i gotuj na małym ogniu przez 15 minut. Pod koniec gotowania wrzucić plasterki cytryny i opcjonalnie miód do smaku. Wyłącz ogień i pozostaw wywar do naciągnięcia na min. 15 minut. Gorący wywar przelej do termosu.

Imbir jest tonikiem dla krwi. Przyspiesza cyrkulację, łagodnie pobudza trawienie. Ten rozgrzewający wywar pozwoli uniknąć wyziębienia podczas długich medytacji, jak również idealnie wesprze praktykę porannej Sadhny.