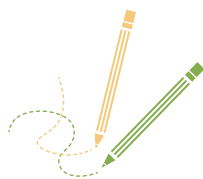


Sníh se rozpouští, zem je plná vody a příroda se pomalu probouzí. Jaro je obdobím zrodu, růstu, pučících květů. Příroda se začíná zelenat. Nejen pro ni, ale i pro nás je tento čas obdobím nového začátku, každý z nás má pocit, že začíná psát novou kapitolu. Přirozeně chceme začít s čistým štítem, odstranit vše nepotřebné, co nás tíží po dlouhé zimě. Pro mě je jaro obdobím inspirace a radosti, ale vím, že pro spoustu lidí začíná „nebezpečný“ čas plný nemocí, horeček, alergií, rýmy a jarní únavy. Následující doporučení vám pomůžou zvládnout jaro hravě, s úsměvem a energií.

Jaro, období ájurvédské dóši kapha

Jaro je určitě méně chladným obdobím, jeho druhou polovinu lze označit za teplou s vysokou vlhkostí. To je to, co podle ájurvédy stimuluje dóšu kapha. Převládá v nás element země a vody, což vyvolává pomalost a těžkopádnost. Ano, s těmito pocity se potýkáme i v zimním období, jsou ovšem mnohem intenzivnější a mnoha lidem to přináší velké zdravotní komplikace. Jak už jsem zmínila, i v zimním období převládá kapha, ale

požadavky na její harmonizaci jsou trochu odlišné díky podtónům váty. Na jaře je nutné olej, hlen a vodu rozhybat, být v pohybu, spíše dynamičtější než statictí. Pokud upravíme svůj životní styl a přineseme do našich životů více lehkosti, tepla, sucha, ostrou a hořkou chuť, pak naše olejová, hlenová dóša kapha bude harmonizovaná a my podpoříme přirozený proces jarní očisty, revitalizace organismu.



ÁJURVÉDSKÝ HUMMUS

Cizrna je jednou z klíčových ingrediencí nejen ájurvédské kuchyně, protože je velkým zdrojem vlákniny, proteinů, ale i vitamínů a minerálů, jako je betakaroten, magnézium, niacin či riboflavin. Je důležitou součástí jídelníčku při detoxikaci organismu a snižování nadváhy. Je vhodná pro podporu trávení i činnost srdce.



3/4 hrnku neuvařené cizrny
1/3 hrnku sezamových semínek
1/3 hrnku extra virgin olivového oleje
šťáva z jednoho citronu
3 stroužky drceného česneku
1 středně velká cibule,
nasekaná na kostičky
1/2 čajové lžičky kmínu
sůl a paprika na dochucení

Vysušenou cizrnu umyjte a přes noc namočte v dostatečném množství studené vody, nejméně 8 hodin. Nezapomeňte, že nabyde více než dvojnásobek, takže se ujistěte, že je v hrnci o několik centimetrů vody více.

Poté znovu propláchněte, vložte do hrnce a dejte dvojnásobné množství vody, než je cizrny. Přiveďte k varu, odstraňte pěnu na povrchu a vařte 1,5 až 2 hodiny, dokud není cizrna měkká. Měla by jít jednoduše rozmáčknout v prstech. Sledujte vodu a nechte si ji uloženou stranou. Cizrnu nechte vychladnout.

Na středně velké pánvi na mírném ohni bez oleje orestujte sezamová semínka a kmín. Restujte přibližně 2 až 3 minuty. Poté vložte do mlýnku na koření (můžete použít i mlýnek na kávu) a mixujte, dokud nevytvoříte pastu.

Všechny ingredience vložte do mixéru, vytvořte pyrė. Přidejte vodu, kterou jste si nechali stranou po uvaření cizrny, a přidejte do pyrė, aby se vám lépe míchalo a dostalo jemnou, vláčnou strukturu hummusu.

Vložte do misky, zakápněte olivovým olejem, posypte sezamovými semínky nebo pikantní paprikou, záleží na vaší chuti. Ideální je servírovat s chapati nebo pitta chlebem.





1. Bojovník II – vírabhadrásana II

Postavte se do pozice hory. S výdechem zanožte levou dolní končetinu tak, aby špička levého chodidla směřovala kolmo na dlouhou stranu podložky. Pokrčte pravé koleno nad kotník. Pokud vám to vaše flexibilita dovolí, vaše pravé stehno se dostane do roviny se zemí. Upažte, paže tvoří jednu přímku a jsou také v rovině se zemí. Tlačte ramena dolů a lopatky od sebe. Pozor na předklánění trupu nad pravé stehno. Tlačte levou patu, malíček

i palec do podložky. Otočte hlavu za pravou rukou. Cítíte zapojení svalů z vnitřní strany steh, jako by se vnitřní strana steh otáčela vzhůru a vnější směřovala dolů k zemi. Hýždě svaly tlačíte proti sobě, jemně podsazujete pánev, sedací kosti směřují dolů k zemi. Vnímejte pocit otevírání pánve. Pomáhá stimulovat oblast třísel, lymfatické uzliny a přináší pocit síly, stability a odvahy.



2. Pes tváří vzhůru – úrdhva mukha svanásana



Lehněte si na břicho, dolní končetiny na šířku kyčlí, špičky chodidel směřují k zadnímu kraji podložky. Cítíte protažení kostrče i špiček chodidel směrem ke stěně za vámi. Položte dlaně na zem pod ramena. Zapojte svaly na přední straně steh, boky tlačte dopředu do země a dolů. Hýždě svaly jsou pevné, ale ne zatážené. Roztáhněte prsty na rukou, s nádechem silou zatlačte do země, jemně se vytáhněte dopředu, boky směrem

k pažím a poté vzhůru, propněte paže, přitáhněte lopatky k sobě a ramena dolů od uší. Otevřete hrudník, lopatky přitáhněte k sobě, ramena dolů od uší a temeno hlavy vytáhněte vzhůru. Zasuňte bradu. Cítíte podsazení pánve, soustředte se na spodní část břicha. Kostrč směřuje dovnitř, směrem k podložce. Vnímejte sílu paží. Tato pozice otevírá hrudník, ramena. Posiluje svaly paží, hýždě a stimuluje vnitřní orgány.