



Iwona Kozak

m o j a n i r v a n a

PAŹDZIERNIK 2011, NR 4



Zaangażuj swoje serce, umysł, intelekt i duszę we wszystko co robisz, nawet te najmniejsze sprawy.

Swami Sivananda

Medytacja Oświeconego Buddy:

Siedzimy z wyprostowanym kręgosłupem (na podłodze lub krześle). Oczy są zamknięte, skupione na punkcie między brwiami. Mudra (ułożenie dłoni): Połóż lewą dłoń na lewym kolanie: wnętrze dłoni dotyka do kolana, palce rozluźnione do dołu. Połóż prawą dłoń na prawym kolanie: wnętrze dłoni skierowane do góry, palce złączone, lekko zaokrąglone, dłoń zrelaksowana.

Ułożenie dłoni w tej pozycji jest uszanowaniem prawa przeciwieństw: śmierć – narodziny; dobro – zło; szczęście – nieszczęście; w górze – w dole; moje – twoje, itd. Życie naturalnie jest wypełnione kontrastami, przeciwieństwami. Joga uczy, że wyzwolenie się od widzenia świata w tych kontrastach prowadzi do oświecenia. Ta mudra pomaga nam zaakceptować wszystko, złączyć je w jedność jakim jest życie, bez osądzania, oceny i przywiązania.

Od 2 listopada mamy NOWY rozkład zajęć:

Zajęcia: wtorki i czwartki o godz. 19⁰⁰

*Adres: Buddha Spa
Aleje Jerozolimskie 11/19, lok. 042*

Karnety:

*Bez ograniczeń – 200 zł
Zajęcia raz w tygodniu – 120 zł
Jedna sesja – 40 zł*

UWAGA: 1 listopada zajęcia są odwołane!

Najbliższe warsztaty:

**Źródła witalności czyli Joga i dieta
w osiąganiu wewnętrznej równowagi.**

**REJESTRACJA I WIĘCEJ INFORMACJI:
<http://akademiazwierciadla.pl/warsztat,24>**

Przepis miesiąca

Deser Jabłkowy

Składniki w zależności od doszy (zob. niżej):

2 łyżeczki masła ghee

1/3 cytryny

1 łyżka cukru (trzciniowego, naturalnego)

1/2 łyżeczki suchego imbiru

2 szklanki ugotowanych jabłek

Przygotowanie:

Obieramy i kroimy jabłka. Gotujemy na bardzo wolnym ogniu aż się rozgotują na papkę. Możemy też użyć kupionego w sklepie sosu jabłkowego (bez cukru).

Dopasuj ten deser do swojej doszy, dodając następujące składniki pod koniec gotowania, dokładnie zmieszaj z jabłkami i wyłącz:

Vata: masło ghee, sok z cytryny, cukier, imbir.

Pitta: masło ghee i cukier.

Kapha: cytryna i imbir.

Naturalny Środek Czyszczący

Zamiast chemicznych środków, przygotuj swój własny, naturalny płyn i używaj do czyszczenia łazienek i kuchni.

Składniki:

1/3 szklanki octu białego

2/3 szklanki wody przegotowanej lub filtrowanej

40 kropel olejku lawendowego

Wymieszaj w butelce z rozpylaczem.



WWW.MOJANIRVANA.PL
E-MAIL: IWONA@MOJANIRVANA.PL

