

AJURWEDA – KRÓTKIE WPROWADZENIE

(informacja przed konsultacją)

Ajurweda to starożytny system naturalnej medycyny wywodzący się z Indii, stosowany od ponad 5000 lat. Jej celem jest przywrócenie równowagi ciała, umysłu i emocji poprzez indywidualne podejście oparte na naturze danej osoby.

Czym są dosze?

Ajurweda opiera się na trzech energiach (doszach), które wpływają na ciało, umysł i funkcjonowanie:

Vata – energia ruchu, powiązana z układem nerwowym

Pitta – energia przemiany, związana z trawieniem i metabolizmem

Kapha – energia stabilności, odpowiadająca za odporność i strukturę

Każdy z nas ma unikalną proporcję tych trzech dosz – tzw. konstytucję ajurwedyjską, która decyduje o naszych predyspozycjach, mocnych stronach i tendencjach do zaburzeń. Ajurweda patrzy na człowieka całościowo poszukuje przyczyny braku równowagi.

Po co określać swoją doszę?

Podczas konsultacji określana jest naturalna konstytucja oraz aktualny stan energetyczny. Na tej podstawie dobierane są zalecenia dotyczące stylu życia i rytmu dnia, sposobu odżywiania, ziół, suplementów i terapii wspierających równowagę, codziennych rytuałów i praktyk regenerujących

Czego możesz się spodziewać?

- Indywidualnego podejścia
- Naturalnych metod poprawy samopoczucia
- Głębszego zrozumienia ciała i emocji



668 854 949



mauna.com.pl

PIERWSZA KONSULTACJA AJURWEDYJSKA

Czas trwania: ok. 90 minut

Forma: spotkanie stacjonarne lub online

Jak przebiega konsultacja?

Rozmowa – szczegółowy wywiad odnośnie stylu życia, samopoczucia, emocji i odżywiania

Obserwacja – analiza ciała, języka, ewentualnie pulsu

Plan działania – indywidualne zalecenia dopasowane do Twoich potrzeb

Jak przygotować się do konsultacji?

Zrób i prześlij zdjęcie języka:

- rano, na czczo – przed myciem zębów, piciem czy jedzeniem
- najlepiej w naturalnym świetle, z bliska – język wysunięty na płasko, tak aby widoczna była również tylna część języka

Jeśli konsultacja odbywa się online – prześlij także:

- zdjęcie twarzy (bez makijażu, w naturalnym świetle)
- zdjęcie sylwetki – w dopasowanym stroju (np. legginsy, top) z przodu i z boku

Zdjęcia pomagają w ocenie konstytucji według zasad Ajurwedy.

Zatrzymaj się na chwilę i zastanów:

- co najczęściej Ci doskwiera?
- jak się czujesz w ciele i emocjach?
- jakie leki, suplementy lub zioła przyjmujesz?
- jak wygląda Twój dzień – jedzenie, sen, praca, odpoczynek?

Nie musisz niczego zapisywać – wystarczy chwila refleksji. Ułatwi to dopasowanie zaleceń.

Konsultacje to proces

Ajurweda to droga, a nie jednorazowe działanie. Zmiana zachodzi stopniowo, dlatego zazwyczaj proces obejmuje kilka spotkań – ich częstotliwość i forma ustalane są indywidualnie. To przestrzeń dla Ciebie – by wrócić do naturalnego rytmu, równowagi i wewnętrznej harmonii.



668 854 949



mauna.com.pl