



LUNÁRNÍ KALENDÁŘ PRO ŽENY

Žít v souladu se svým tělem, cyklem a přírodou

JAK S KALENDÁŘEM PRACOVAT

- Každý den si věnuj pár minut sama sobě.
- Sleduj své tělo, náladu a energii.
- Vhamej, v jaké jsi fázi cyklu, fáze Měsíce a ročním obdobím.
- Přizpůsob svůj den tomu, co právě potřebuješ.



CYKLUS



MĚSÍC



AJURVÉDA



ROČNÍ OBDOBÍ

28DENNÍ LUNÁRNÍ CYKLUS (menstrující žena / žena v menopauze)



DOPORUČENÍ PRO KAŽDOU FÁZI CYKLU

MENSTRUACE (VÁTA)	FOLIKULÁRNÍ FÁZE (KAPHA)	OVULACE (PITTA)	LUTEÁLNÍ FÁZE (PITTA-VÁTA)
• Odpočívaj • Jemná jóga, protahování • Teplé, vývary, polévky • Kořenová zelenina • Zpomal, buď sama se sebou • Naslouchaj	• Lehké poulívání, tanec • Dech, aktivace těla • Plánuj, tvoř, už se • Čerstvá strava, více zeleniny • Inspiroj se a jedni	• Dynamické cvičení, pohyb • Síla, výdrž, výavy • Společnost, komunikace • Vydatná, ženská strava • Buď vidět a sáňt	• Zpomalení, jemná jóga • Dech, meditace, journaling • Reflexe, pouštění • Teplá jídla, méně cukru • Péče o sebe a hranice



Tvé tělo je moudré. Tvůj cyklus je síla. Tvůj dech je mostem k sobě.

DENNÍ SLEDOVÁNÍ – 28 DNÍ

DEN CYKLU (1-28)	FÁZE CYKLU	FÁZE MĚSÍCE (1-28)	NÁLADA (zakroužkuj)	ENERGIE (1-5)	TĚLO / SYMPTOMY (vypiš)	DECHOVÉ TECHNIKY (pránájáma)	POZNÁMKY (KP)
1	MENSTRUACE (VÁTA)	●	☹	1		Uklidňující pránájáma	
2		●	☹	2		So Ham (dechová mantra)	
3		●	☹	3		So Ham (dechová mantra)	
4		●	☹	4		Oceán miru a štěstí	
5	FOLIKULÁRNÍ FÁZE (KAPHA)	●	☹	1		Vizualizace měsíčního světla	
6		●	☹	2		Chandra Bhedana	
7		●	☹	3		Na břichu Zlaté moře	
8		●	☹	4		Střídavý dech (Nadi Shodhana)	
9	OVULACE FÁZE (PITTA)	○	☹	1		Mantra proměny (Om Namah Shivaya)	
10		○	☹	2		Uvolnění K. D.	
11		○	☹	3		Mantra Amritza	
12		○	☹	4		Solníčka	
13	LUTEÁLNÍ FÁZE (PITTA-VÁTA)	○	☹	1		Mentální klid (buddhistická technika)	
14		○	☹	2		So Ham (dechová mantra)	
16		○	☹	3		Kvadratická pránájáma	
17		○	☹	4		Vizualizace měsíčního světla	
18		○	☹	1		Uvolnění K. D.	
19		○	☹	2		So Ham (dechová mantra)	
21		○	☹	3		Palec v zad a vzad	
22		○	☹	4		Nadi Shodhana	
23		○	☹	1		So Ham (dechová mantra)	
24		○	☹	2		Chandra Bhedana	
26		○	☹	3		Om Namah Shivaya	
27		○	☹	4		Mantra Amritza	
28		○	☹	1		So Ham (dechová mantra)	
29		○	☹	2		Chandra Bhedana	
30		○	☹	3		Oceán miru a štěstí	
31		○	☹	4		Uklidňující pránájáma	

ĀJURVÉDA – ROČNÍ OBDOBÍ A DOŠA

JARO (KAPHA)	LÉTO (PITTA)	PODZIM (PITTA-VÁTA)
• Růst, nové začátky • Lehkost, svěžest • Tvoření	• Energie, radost • Expanze, síla • Výdrž, pohyb	• Reflexe, pouštění • Uvědomění • Příprava na změnu
DOŠA: KAPHA	DOŠA: PITTA	DOŠA: PITTA-VÁTA

