



ZUZANA KLINGROVÁ

ÁJURVÉDA & JÓGA PRO ŽENY

Ajurvéda & jóga pro ženy

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Zuzana Klingrová

Ajurvéda & jóga pro ženy – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2023

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

ÁJURVÉDA & JÓGA PRO ŽENY

Zuzana Klingrová



Tuto knihu věnuji všem ženám a nejen jim. Přijměte ji jako pozvánku k vnitřní transformaci skrze cestu jógy a ájurvědy. Doufám, že starověká moudrost ve spojení s moderním vědeckým poznáním vám ukáže cestu ke spokojenosti, radosti, naplnění, štěstí i zdraví.

Děkuji, že nasloucháte mým slovům,
praktikujete a inspirujete svět okolo vás.

„Pozorně sleduj své myšlenky, neboť se stávají tvými slovy. Hlídej svá slova, neboť se stanou tvými činy. Zvažuj a posuzuj své činy, neboť se stanou tvými zvyky. Sleduj své zvyky, neboť se stanou tvými hodnotami. Chápej a přijímej své hodnoty, neboť se stanou tvým osudem.“

Mahátma Gándhí



OBSAH

„Ájurvéda a jóga: Cesta ke zdravému a spokojenému životu pro ženy v každém věku.“

ÚVOD

ÁJURVÉDA, ZDRAVÍ A DLOUHOVĚKOST

- 9 Jóga, ájurvéda, medicína pro tělo, ducha a mysl. Co znamená být zdravý?
- 11 Zdraví, mysl a jógová terapie, cesta ke zdraví

I. ČÁST

ÁJURVÉDA, ZDRAVÍ A DLOUHOVĚKOST...

- 15 Co je ájurvéda
- 18 Mahábhúty – pět elementů
- 22 Dvacet vlastností – gun
- 30 Prakriti a vikriti. Harmonie a nerovnováha
- 40 Sedm konstitučních typů
- 47 Zdravé tělo
- 49 Dóši a jejich sídlo
- 52 Ágní a trávení
- 58 Sedm tkání, ódžas, tédžas a prána
- 63 Nerovnováha dóš

II. ČÁST

ÁJURVÉDA A ŽENA

- 72 Ájurvédské konstituce a žena
- 81 Jak ájurvéda nahlíží na nerovnováhu
- 87 Dóši v průběhu života
- 88 Fáze života ženy z pohledu ájurvédy
- 91 Menstruační cyklus a plodnost
- 97 PMS
- 100 Speciální terapie – obklady z ricinového oleje
- 101 Aktivity vhodné během menstruace
- 105 Těhotenství, porod a po porodu
- 108 Porod
- 109 Postpartum
- 113 Premenopauza
- 119 Menopauza a postmenopauza

III. ČÁST

JÓGA, ÁJURVÉDA A CESTA K ŽENSKÉMU ZDRAVÍ

- 134 Ódžas
- 139 Jak vykročit ke změně
- 141 Hodnocení aktuálního stavu
- 143 Vztah sám k sobě
- 148 Ájurvédské tipy pro lepší partnerský život
- 152 Každodenní život podle Ájurvédy
- 156 Roční období – ritučárja
- 162 Jídlo a zdravé návyky
- 174 Podpora trávicího ohně a asimilace živin – dípana a páčana
- 205 Spánek podle ájurvédy a jógy
- 211 Pránájáma a meditace
- 221 Meditace
- 235 Speciální ájurvédské techniky
- 235 Praxe jógy a jednotlivé dóši
- 299 Závěr a poděkování

SLOVO ÚVODEM...

Je mi velkou ctí být součástí vaší cesty poznání jógy a ájurvedy. Doufám, že následující řádky pro vás budou inspirací i příležitostí pro hlubší poznání, objevení sami sebe i uzdravení těla, ducha a mysli. Jak praví jogínská moudrost – jogín je světlem v temnotě. Abychom se sami stali „světlem“, které nás povede tou správnou cestou, je třeba zavřít dveře temnoty.

V Patañđžalio jógasútrách je ve druhé kapitole na třetím místě zmíněno tapas, překládáno jako disciplína, ale také teplo, světlo, škrtnutí, které zapálí. Tapas je nedílnou a neoddělitelnou součástí praxe jógy – na úrovni fyzické, energetické i mentálně-emocionální. Praxe pozic bez pochopení tapas je pouhou fyzickou aktivitou, která nevede ke spirituálnímu růstu, poznání a spokojenosti. Pouze pěkné fyzické tělo neznamená spokojenost, klidnou mysl, pocit harmonie a nalezení dharma. Tapas je pěstování sebekázně, vášně, odvahy, abychom „spálili“ nečistoty fyzického těla, pomohli toku prány, živilí trávící oheň, ágni, a očišřovali naše smysly i mysl. Pomáhá nám jít cestou ke spokojenosti, radosti, štěstí, zdraví a hlubšímu poznání. Tapas s sebou nese zkoušky, neúspěchy, selhání, těžkosti i nespravedlnosti, které nás posilují. Neúspěch v praxi je dar, ze kterého se můžeme poučit, vstát a jít dál.

Až se budete příště rozčilovat nebo mít pocit, že na vás někdo tlačí, **PODĚKUJTE**. Ukazuje vám vaše slabá místa, naučené vzorce chování, zlovyky. Pomáhá vám růst a sílit. Pokud budete mít při studiu a čtení této knihy pocit, že možná „trochu tlačím“, pak je to právě z tohoto důvodu. Jak pravili moudří učitelé:

„Praxi přichází jóga, s jógou přichází poznání, s poznáním láska a skrze lásku blaženost.“

Swami Vivekananda

... tedy ...

„Praktikuj a vše přijde.“

K. Pattabhi Jois



NAMASTÉ,

Zuzka



ÁJURVÉDA, ZDRAVÍ A DLOUHOVĚKOST

JÓGA, ÁJURVÉDA, MEDICÍNA PRO TĚLO, DUCHA A MYSL. CO ZNAMENÁ BÝT ZDRÁV?

„Zdraví je stav úplné harmonie těla, mysli a ducha. Když je člověk osvobozen od fyzických a duševních rozptýlení, otevírají se brány duše.“

B. K. S. Iyengar

Začneme u filozofie ájurvedy, u toho, co je vlastně tělesné a duševní zdraví. V sanskrtu slovo **svásthá** označuje obecně zdraví, přičemž **SVÁ** znamená v překladu já a **STHA** setrvání. Toto slovo je tedy možné volně přeložit a pochopit jako setrvání nebo také zakořenění sám v sobě.

Tato definice může být těžká pro pochopení, proto zkusím vysvětlit i jiné výklady tohoto slova, abychom pochopili, jak nám ájurvéda pomůže na cestě ke zdraví a spokojenému, naplněnému životu. Svásthá znamená žít v souladu s přírodou (prakriti), ale také v souladu s naší vnitřní přirozeností, s tím, jací skutečně jsme. Jde o harmonii těla, toku prány, smyslů a mysli s opravdovým Já neboli átman. Ájurvéda je pouze jedna z véd, takže tato definice platí i na jógu (čili další védantu) a celkově na všechny zásady védského života, o nichž pojednává například Pataňžali ve svých jógasútrách.

Zejména v prvních dvou částech nazvaných Jama a Nijama nás učí chování ke světu i k sobě samým, aby náš život byl harmonický, plný pohody, seberealizace a štěstí, tedy konečného osvobození od trápení neboli mókša – osvícení.

Svásthá je nejvyšší stav vnitřní rovnováhy, jak ájurvédských dóš váta, pitta, kapha, tak trávicího ohně ágni a životní energie prány. Vyvážená je i činnost na úrovni fyzické. Pohybový aparát, vnitřní orgány, smysly, ale také emoční rovnováha mysli, úsudek, intelekt i naše vnitřní vnímání rovnováhy, v níž se nenecháváme rušit vnějším světem.

Ájurvédská definice pohody neznamená pouze to, že jsme zbaveni vnějších problémů, fyzických nemocí, ale také to, že optimálně využíváme své tělo jako nástroj pro vyjádření a poznání hlubšího vědomí. Zahrnuje

tedy i psychickou pohodu, poznání vnitřního klidu, který praxe jógy popisuje jako niródhá. Jde o klid mysli, který nám dovolí jít hlouběji na cestě sebepoznání, stav, kdy se neprosazuje naše radžastické ego. Nejde tedy o vnější blahobyť, prosperitu, uznání, úspěch nebo slávu. Jde o vnitřní klid, harmonii, pocit štěstí a spokojenosti s tím, co je, v přítomném okamžiku. Pohoda není stav, kterého je třeba dosáhnout, ale stav, který je třeba rozpoznat v nás samých i v přírodě jako celku. Konečný pocit pohody, spokojenosti, blaženosti – ánanda. Vědomí vlastního bytí je všudypřítomné a vlastní sebepoznání, sebeuvědomění pak představuje seberealizaci.

Co nám brání na cestě k pohodě na všech úrovních, když je všudypřítomná? Proč si ji nedokážeme udržet? Proč tolik bolesti, nemocí, smutku, úzkostí, strachu, zármutku, hněvu a dalších trápení fyzického těla i mysli? Odpověď na tyto otázky můžeme nalézt v pochopení různých aspektů naší přirozenosti.

Na fyzické úrovni můžeme do jisté míry vnímat a udržovat pohodu, ale ta je omezována procesem stárnutí, nemocemi a smrtí, které jsou součástí naší existence. Ájurvéda, věda o dlouhověkosti, nám tento přirozený proces pomáhá zpomalit a oddalovat.

Na úrovni psychické se snažíme vytvářet a udržovat pohodu, avšak naše mysl je ze své podstaty náchylná k neklidu, nestabilitě a ego k přemíře emocí. To, co nám brání k nalezení konečné vnitřní pohody vědomí, je naše ztotožnění s tělem a myslí a to, že si nejsme skutečně vědomi sami sebe.

Právě praxe jógy na všech úrovních (tedy nestačí pouze praxe pozic, dechových technik a možná meditace tak, jak ji prezentuje moderní pojetí) nám pomáhá na cestě hlubšího poznání sami sebe, abychom nebyli chyceni ve stínu své karmy a abychom nepoužívali tělo i mysl nesprávně.

K dosažení sváस्थ्य, skutečné pohody a harmonie, je třeba být v souladu se světem okolo nás, přírodou, jejími přirozenými rytmy, k čemuž nás vede ájurvéda. Ájurvéda společně s jógou mění způsob, jakým pečujeme o tělo a mysl. Vedou nás cestou vnitřní transformace směrem k vnitřní spokojenosti, pohody a harmonie.

Moderní styl života, jeho zrychlující se tempo, množství informací, které dostáváme z celého světa, mění náš životní styl, ale často se to děje na úkor našeho fyzického i duševního zdraví. Pomocí ájurvédy a jógy můžeme obnovit rovnováhu ve svých životech tím, že se zaměříme na základní pilíře: stravu, spánek a aktivitu, a to v souladu s naší konstitucí, věkem, s rytmem dne a ročních období.



ZDRAVÍ, MYSL A JÓGOVÁ TERAPIE, CESTA KE ZDRAVÍ

V této knize najdete učení ájurvedy a jógy, které jsou založeny na spojení těla, ducha a mysli v souladu s přírodou, vesmírem. Už starobylá moudrost nás nabádá ke změně životního stylu, otočení pozornosti sami k sobě. Pomáhá nám uvědomit si, že každý z nás je zodpovědný za své zdraví, pocit spokojenosti a radosti. Kroky ke změně vyžadují odvahu, trpělivost a disciplínu. Jóga i ájurveda nám umožňují vydat se na cestu k vnitřní rovnováze, prožívat svobodu, radost ze života a zároveň si uvědomit naše poslání i smysl našeho bytí.

Jógovou terapii lze definovat jako aplikaci jógových a ájurvédských principů, psychologie, s cílem dosáhnout fyziologického, psychologického a duchovního zdraví a růstu. Pomáhá nám čelit zdravotním problémům na jakékoliv úrovni, harmonizovat jejich stav, zmírnit symptomy, obnovit rovnováhu, zvýšit vitalitu, zlepšit psychickou pohodu a objevit cestu sami k sobě.

Z pohledu ájurvedy, pokud je něco mimo rovnováhu například po dobu jednoho roku, pak nečekejte, že změnu uvidíte za čtrnáct dní. Klidně i měsíce může trvat, než uvidíte známky zlepšení, a klidně rok, než začnete vnímat harmonii. Jógová filozofie praví, že za

první tři měsíce pravidelné praxe, která zahrnuje vše, co je její součástí, včetně vhodné stravy a péče, uvidíme první záblesky zlepšení. Až po roce se mění naše fyzické tělo, tendence mysli, postoje ke světu i sami k sobě.

Nejdůležitějším momentem je uvědomit si, že je třeba začít. Jak praví první sútra v Pataňžalioho jógasútrách:

*„Atha Yoga Anushasanam:
Nyní začíná učení jógy.“ 1:1*

Proč cituji tuto sútru? Nikdy nebudete mít pocit, že je ideální čas vydat se na cestu změny. Vždy bude nějaké „začnu až“. Proto zmiňuji tuto výzvu začít v okamžiku, v němž se právě nacházíte. Tento okamžik je jediný, který skutečně existuje.

*„Studium jógy a ájurvedy má velký význam
a pomáhá nám pochopit celý život.“*

David Frawley



ÁJURVÉDA, ZDRAVÍ A DLOUHOVĚKOST



„Život (ájus) je kombinací (samjóga) těla, smyslů, mysli a duše.
Ájurveda je nejposvátnější věda o životě, prospěšná lidem na tomto světě.“

Čaraka

CO JE ÁJURVÉDA

I když v názvu mých předcházejících knih nikdy nebylo slovo ájurveda, ve všech byla velmi podrobně popsána. Na následujících stránkách se jí budu znovu věnovat, ale pokusím se čtenářům prvních třech knih přinést nové poznatky a pohledy. Některé věci pro vás možná budou opakováním, ale opakování je přece matka moudrosti.

Ájurveda je tradiční indický systém medicíny starý 5000 let, který se věnuje prevenci i léčení nemocí, vnitřnímu lékařství, které se ústní tradicí předávalo z generace na generaci. Několik knih o ájurvédě pochází z doby 1000 př. n. l., nejznámější je **Čakara samhitá**, která se zaměřuje právě na vnitřní lékařství. Dalším ájurvédským spisem je **Aštanga hrdajam**, která je stručnějším shrnutím dřívějších textů, súter. To, co mnohé překvapí, je fakt, že ájurveda v sobě zahrnuje nejen cestu, jak nemocím předcházet a jak je léčit, ale také v textech najdete informace o operacích, bylinách, astrologii, afrodiziacích, pediatrii, gerontologii a dlouhověkosti.

Vraťme se k tomu, o čem klasické texty pojednávají nejvíce, tedy jak nemoci vznikají, jak si udržet a navrátit vnitřní rovnováhu. Co vše pro to můžeme udělat na úrovni jídla, denního režimu v souladu s fázemi dne, roku, vzhledem k individuální konstituci a věku.

Odpověď na to, co je ájurveda, najdeme v pochopení významu jednotlivých slov. I když letmý překlad slova ájurveda je „věda o dlouhověkosti“, není to úplně přesné.



Véda, nebo také **védy**, takzvané koše vědění, zahrnují všechny možné informace o filozofii, historii, náboženství atd. I když je tedy slovo véda často překládáno jako věda, není to úplně přesné, zahrnuje mnohem více.

I F Y Z I C K É

Fyzické tělo, o kterém máme mnoho informací. Je to část, kterou se velmi podrobně zabývá západní medicína. Existuje mnoho výzkumů, které nám přináší hlubší informace. Jde o adresné poznání nejen fungování těla, ale také vzniku nemocí nebo účinků léků. Ty mohou pozitivně ovlivnit léčbu, ale často s sebou nesou vedlejší účinky. Zde může velmi účinně fungovat ájurvéda, která pomáhá navrátit vnitřní rovnováhu. Proč to zmiňuji? V případech, kdy je nemoc již rozvinutá, pouze ájurvéda stačit nemusí, je třeba podstoupit západní léčbu a tu pak doplnit ájurvédským léčením.

Příkladem mohou být antibiotika, bez jejichž nasazení by mohlo dojít k ohrožení života. Hned poté však přichází na řadu ájurvédský pohled: například dostávám antibiotika každé léto, protože trpím na angíny. Poukazuje to na přílišné zvýšení ájurvédské dóši pitta, která je kombinací elementu ohně a vody, jež nás hodně ovládají právě v letním období. Je to dóša, která je teplá, horká, ostrá. Pokud se příliš zvedne teplo v těle, pak dochází k podpoře a urychlení zánětů. Co tedy radí ájurvéda? Kompenzovat nasazená antibiotika vhodnou stravou, protože ty ovlivňují trávicí trakt, a zaměřit se na snížení tepla v těle tím, že budu snižovat ájurvédskou dóšu pittu. Jak na to, si řekneme na dalších stránkách této knihy. Důležité je zmínit, že ájurvéda se vždy snaží najít původ a kořeny každé nemoci.

Slovo **ÁJUR** pochází z kořene **ÁJUS**, což úplně neznamená život, ale jde o složení následujících **čtyř aspektů**:

II M E N T Á L N Í

Mysl. Dnes již velmi dobře víme a chápeme, že mentální a fyzické spolu velmi úzce souvisí a jedno ovlivňuje druhé. Stres je to, co dnes intenzivně koliduje s myslí i fyzickým zdravím. Velmi podrobně jsem se stresové reakci a jejím vlivu na naše zdraví věnovala v knize *Jóga proti úzkosti a strachu* (od strany 53). Pokud chceme ještě intenzivněji pochopit vliv stresu na tělo a mysl, je třeba se podrobněji věnovat následujícímu bodu.

III S M Y S L Y

Zrak, čich, sluch, chuť a hmat, které jsou důležitou součástí studia a praxe jógy. Při praxi se věnujeme očistě smyslů – indrija tapas –, abychom mohli praktikovat pátý stupeň v Patanjaliho jógasútrách, pratjaháru, tedy otáčení pozornosti smyslů do nitra a kontrolu toku myšlenek. Smyslové orgány jsou z pohledu jógy a ájurvédy zodpovědné za přísun informací z vnějšího světa. Například sluch nám přináší informace, i když spíme. Vzhledem k množství informací, které k nám přichází každou vteřinu života, dochází k přílišné stimulaci smyslů, myslí, nervové soustavy. Právě smysly a jejich přetížení tedy stojí za velkým množstvím zdravotních problémů, ať už na úrovni mentální, či fyzické.

Tento aspekt může být těžké popsat a pochopit. Jde o velmi subjektivní a individuální chápání významu tohoto slova. Zkusím to tedy vysvětlit z pohledu ájurvédských lékařů nebo jógových terapeutů, kteří se vždy ptají klientů: Jak se cítíte? Cítíte spokojenost a naplnění ve svém životě? Cítíte se šťastně? Právě na duchovní úrovni cítíme spokojenost, štěstí a naplněnost našich životů. Jde o pocit spojení s něčím vyšším, což je velkou součástí studia ájurvédy. Člověk, jeho individualita, jeho mikrokosmos, který je součástí makrokosmu. To je základní koncept ájurvédy, který nám pomůže k jejímu pochopení. K poznání toho, jak fungují elementy, vlastnosti, dóši. Jak dosáhnout ztracené rovnováhy a zdraví.

Na tyto čtyři aspekty života je třeba vždy nahlížet rovnoměrně, pokud chceme dosáhnout zdraví, spokojenosti, pocitu naplnění a štěstí v našich životech.



TRIVIDHA KARANA

Ájurvéda rozpoznává tři hlavní příčiny vzniku nemocí.

I. Vliv času – což je proces stárnutí. Jde o poznání toho, co se děje s tělem (všemi čtyřmi aspekty) vlivem stárnutí. Pokud víme, co se děje, pak můžeme použít různé postupy pro zpomalení tohoto procesu. To je důvod, proč je ájurvéda považována za vědu o dlouhověkosti.

II. Zneužití smyslů – jde o aktivitu smyslů a jejich spojení s nervovou soustavou. Stresová reakce souvisí s přílišnou stimulací smyslů. Pro tuto část je důležité pochopení, že trávíme nejen to, co jíme, ale i to, co prožíváme, co nám život přináší. Velkou roli hraje denní rytmus: to, kdy naše smysly informace přináší a kdy odpočívají. Zda není stimulace příliš, a pokud ano, jak se to odráží na našem zdraví.

III. Pradžňáparádha – zločin proti moudrosti. Jak to chápat? Uvedu příklad. Díváte se na svůj oblíbený seriál a už je půl jedenácté večer. Vy máte chuť si pustit ještě jeden díl, protože je to velmi napínavé. Víte, že pokud si pustíte další část, dostanete se do postele kolem půlnoci, tedy budete spát pouze šest hodin, ale zároveň víte, že potřebujete ideálně osm, jinak další den budete unavení, bez energie, což ovlivní třeba i skladbu vašeho jídelníčku, stejně však zapnete další díl a budete se koukat. To je zločin proti vnitřní moudrosti. Právě toho se dopouštíme každý den na různých úrovních. Je to velká součást našich životů a má obrovský vliv na naše zdraví na všech úrovních.

Abychom pochopili, jak ájurvéda vnímá lidské tělo na úrovni všech čtyř aspektů, je třeba poznat a pochopit pět mahábhút – pět elementů. Jak se projevují, ovlivňují a jaký mají efekt na naše zdraví. Právě to je klíčové pro hlubší pochopení a poznání.

MAHÁBHÚTY – PĚT ELEMENTŮ

Podle ájurvédy se vše skládá z pěti elementů, jimiž jsou země, voda, oheň, vzduch a éter. Představují pět stavů, vlastností energie či hmoty. Jsou všudypřítomné a tvoří vše. Ať už mluvíme o stromu, psovi, nebo svém těle. Jak se v nás jednotlivé elementy projevují a jak nás ovlivňují?



ÉTER

Nejjemnější z elementů je právě éter nebo také prostor. Kde je éter, prostor v těle? Například v uchu, v trávicím traktu, od úst až po konečník. Z pohledu ájurvédy je trávení jeden z nejdůležitějších procesů těla. Uskutečňuje se v různých fázích a v různých částech trávicího traktu, který je z velké části tvořen elementem éter. Dále tento element souvisí s kůží, ta odděluje zbytek těla od prostoru, éteru okolo nás. Ještě jedno místo těla souvisí s elementem éteru, prostorem, a to jsou kosti, ve kterých jsou póry a ty jsou vyplněny kostní dřeví. Také v kostech je tedy element éteru, navíc musí být v ideálním poměru k elementu země, který kostem dává pevnost a tvar. Prostor najdeme v buňkách i mezi nimi, mezibuněčný prostor.

Vlastnosti: jasný, lehký, jemný.



VZDUCH

I tento element je velmi jemný, můžeme ho však již cítit. Když si představíte element éteru jako oblohu, pak element vzduchu jsou pohyblivé se mraky. Právě pohyb je spojen s tímto elementem. Dech je element vzduchu a plíce uvnitř jsou prostor, éter. I v trávicím traktu, o kterém jsme si na předchozích rádcích řekli, že souvisí s éterem, je vzduch. Jeho projevem je říhání, trávicí plyny nebo nadýmání. Jde o element vzduchu, který opouští tělo. Dále ho najdeme v kloubech, můžeme ho velmi intenzivně vnímat přes kůži, kdy si plně uvědomujeme jeho přítomnost. Vzduch, pohyb souvisí s naší pozorností a smysly, s jejich pohybem. Pohyb očí, jazyka, přenos zvuku.

Vlastnosti: pohyblivý, lehký, studený, drsný, jemný.



OHEŇ

Je jemný, ale již ho nejen cítíme, ale i vidíme. V těle ho najdeme všude, kde je teplo. První, co nás napadne, je žaludek. Trávicí oheň, ágni, je jakousi „matkou“ všech ohňů v celém těle. O konceptu trávicího ohně ágni a ama se více dozvíte v dalších kapitolách této knihy, ale i v knize *Jóga pro hubnutí a očistu*. Dalším místem, které je velmi teplé, je tenké střevo: stojí za tím proces trávení a produkce enzymů. Játra, která pomáhají očisťovat tělo a také krev. Červené krvinky souvisí s elementem ohně a transportem tepla v těle. Metabolismus, látková přeměna a také zrak, to vše je spojeno s elementem ohně.

Vlastnosti: horký, ostrý, mastný.



VODA

Je jemná, hladká, chladná, najdeme ji ve slinách, lymfě, krvi, trávicích šťávách, buněčné tekutině, hlenu a synoviální tekutině, která promazává klouby. Najdeme ji také v kůži a všude, kde je třeba hydratace. Správné množství tohoto elementu v těle je velmi důležité pro lubrikaci celého těla.

Vlastnosti: těžký, chladný, měkký, hladký, slizký.



ZEMĚ

Je to nejtěžší, nejhustší a nepohyblivý element. K jeho pohybu je třeba ostatních elementů. Je to vše, co má pevný tvar. Jednoduše řečeno je to vše, na co si v těle lze sáhnout. Tuk, svaly, orgány – jejich hmota, pevné části kostí.

Vlastnosti: těžký, hustý, stabilní/statický.



ELEMENT	MÍSTO	VLASTNOSTI
ÉTER	trávicí trakt po celé délce, od úst až po konečník, uši, póry v kostech, kůže, buněčný a mezibuněčný prostor	jasný, lehký, jemný
VZDUCH	pľíce, trávicí trakt (řihání, plyny), uši, klouby, kůže, smysly, mysl	pohyblivý, lehký, studený, drsný, jemný
OHĚŇ	žaludek, tenké střevo, červené krvinky, metabolismus, oči	horký, ostrý, mastný
VODA	sliny, hlen, lymfa, žaludeční šťávy, synoviální tekutina, buněčná tekutina	těžký, chladný, měkký, hladký, slizký
ZEMĚ	tuk, svaly, hmota orgánů, tvrdé části kostí	těžký, hustý, stabilní/ statický

Všechny elementy jsou zastoupeny v každém z nás. Příkladem toho, jak spolu fungují, je například buněčná membrána. Element země dává buňce tvar, buněčná tekutina je element vody. Metabolické procesy regulující buňku řídí element ohně. Za plyny v buňce stojí vzduch a mezibuněčný prostor je éter.

ELEMENT ZEMĚ

Souvisí s oblastí od kolen až po chodidlo a řídí naši stabilitu. Tento element představuje vše, co má v těle pevný tvar, tedy kosti, svaly, tkáně, orgány, kůži...

ELEMENT VODA

Ovlivňuje oblast podbřišku, boků a hýždí. V této oblasti máme tendenci k hromadění tuku a vody.

Na úrovni orgánů souvisí s činností urogenitálního systému. Tento element ovlivňuje krev, plazmu, moč, pot, sliny, všechny tělesné tekutiny...

ELEMENT OHEŇ

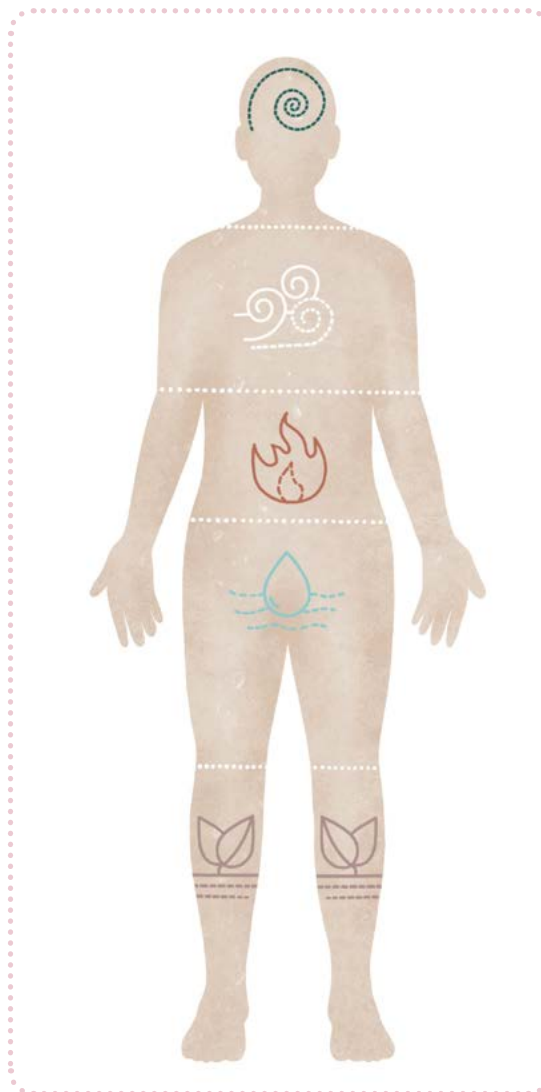
Oblast pupíku, solar plexus, ovlivňuje naše trávení. Souvisí s pocitem hladu, žízně, veškerou aktivitou, vším, co vytváří teplo a vyžaduje vášeň.

ELEMENT VZDUCH

Nachází se v oblasti hrudníku, srdce. Ovlivňuje dýchací a oběhový systém. Vzduch stojí za veškerým pohybem v těle fyzickým, ale i mentálním, např. úsilí...

ELEMENT ÉTER

Sídlí v oblasti hlavy a řídí mysl, smysly a nervový systém. Éter jsou naše emoce, jako je touha, strach, hněv, klam. Je to náš mentální prostor.



Těchto pět elementů dohromady tvoří lidské tělo, kombinace jejich vlastností, funkcí pak tvoří jednotlivé dóši. Než se budeme bavit o jednotlivých dóšách, podíváme se podrobně na jednotlivé vlastnosti, kterých je dvacet. Možná jste již v předchozích knihách narazili na termín dvacet gun. Nyní je zkusíme prozkoumat blíže, protože právě jejich poznání nám pomůže pochopit lépe dóši i jejich harmonizaci.

DVACET VLASTNOSTÍ – GUN

Možná si z jógové praxe vzpomenete na tři guny, tři vlastnosti, které souvisí s naší myslí: rádža, sattva a tamas. Toto jsou jiné vlastnosti, které jsem zmiňovala v souvislosti s jednotlivými elementy, proto pozor, je potřeba je nezaměňovat.

Těchto dvacet vlastností souvisí s projevy elementů v těle. Vzduch je suchý a lehký, voda je těžká a vlhká/mastná. Pokud je tedy někde v těle vzduch, pak cítíte sucho, máte například suchou kůži. Pokud je více elementu vody, pak vnímáte vlhko, mastnotu. Tyto vlastnosti jsou cestou, jak můžeme ovlivňovat rovnováhu v těle.

Jakým způsobem? **ZÁKONEM OPAČNÉHO.**

Ájurvéda vyrovnává nerovnováhu v těle právě zákonem opačného. Tedy tím, že přidáme opačnou vlastnost, dosáhneme snížení. Například pokud mám příliš suchou kůži, oči, stolicí, přidám vlhkost, mastnotu, vynechám věci, které suchost zvyšují, a tím dosáhnou rovnováhy.

Všechny vlastnosti jsou obsaženy v jídle, aktivitách, společnosti. Nejjednodušší cesta, jak harmonizovat vlastnosti, je přes jídlo. Nad ním máme většinou stoprocentní kontrolu. Na druhém místě jsou aktivity. O některých si rozhodujeme sami, některé musíme dodržovat v rámci například naší pracovní činnosti. Nejtěžší je ovlivnit společnost, ve které se nacházíme. Například pokud pracujete třeba v právnické firmě, prostředí bude rychlé, lidé velmi soutěživí, což jen obtížně změníte. Je tedy zřejmé, že řeč bude hlavně o jídle. Jídlo je cestou terapie. Přes guny a jejich harmonizaci vede cesta k dóšám a jejich rovnováze.

Dvacet gun se dělí na dvě skupiny, budující/stavební a redukující vlastnosti. Budující jsou ty, které pečují o naše tělo, a redukující ty, které nám ho pomáhají očis-

tit. Cesta k harmonii dóš je právě přes správné množství vlastností pečujících a očisťujících ve správný čas.

Pokud se podíváte do tabulky pod textem, leží vlastnosti proti sobě, abychom mohli jednodušeji následovat zákon opačného.

BUDUJÍCÍ – ANABOLICKÉ

těžký
pomalý
chladný
mastný
hladký
hustý/pevný
měkký
stabilní
slizký/zakalený
hrubý/velký

REDUKUJÍCÍ – KATABOLICKÉ

lehký
rychlý/ostrý
horký/teplý
suchý
drsny
tekutý
tvrdý
pohyblivý
jasný
jemný/malý

<p>Těžké jídlo může přinést obtíže, ale i užitek. Vždy záleží na stavu trávení, přípravě a servírování jídla. Například pokud je takové jídlo teplé a použijeme vhodné koření, pak ho strávíme jednodušeji. Zkuste si představit studené sýrové fondue. Kde najdeme tuto vlastnost? Kravské sýry, tučné maso, nasycené tuky. Z aktivit pak například sedavé zaměstnání.</p>	<p>TĚŽKÝ:</p>	<p>LEHKÝ:</p> <p>Tato vlastnost je jasná a plná energie. Příklady jsou lehce stravitelné potraviny, jako je vývar, syrová zelenina a ovoce. Lehkost souvisí s intenzivním cvičením a meditací.</p>
<p>Potraviny, které pro strávení vyžadují delší čas, nebo ty, které otupují tělo a mysl. Například smažená jídla, hovězí maso. Z aktivit pak přejídání a příliš spánku.</p>	<p>POMALÝ:</p>	<p>OSTRÝ/PRONIKAVÝ/ RYCHLÝ:</p> <p>Tuto vlastnost můžeme jednoduše pochopit, když si vzpomeneme na mátovou inhalační tyčinku, která nám rychle pomůže uvolnit dýchací cesty. Je rychlá, ostrá a pronikavá. Jsou to potraviny, které zvýší chuť k jídlu, jako je ocet, wasabi, pepř, zázvor, zázvorový prášek, alkohol, ostrý sýr – zejména kozí. Tato vlastnost souvisí s koncentrací a přímým myšlením.</p>
<p>Tuto vlastnost představují nejen potraviny, které jsou chladné, když je jíte, ale také ty, které mají chladivé účinky. Jsou to ty, po jejichž konzumaci cítíme osvěžení. Například okurka, koriandr, limetka, kokos, kokosová voda, bazalka, máta, potraviny bohaté na vodu – okurky, meloun.</p>	<p>CHLADNÝ:</p>	<p>HORKÝ/TEPLÝ:</p> <p>Potraviny, které konzumujeme teplé a které mají prohřívací účinky. Vše, co způsobuje zažívací potíže, je zahřívací. Například čili, káva, alkohol, citrusy. Z aktivit pak hot jóga, aktivity na slunci nebo kouření.</p>
<p>Vlhké počasí může přinést pocit mastnoty, cítíme se ulepení. Všechny oleje a potraviny obsahující přírodní oleje (olivový, kokosový, slunečnicový, sezamový atd.). Ryby, mořské plody, semena, ořechy, olivy.</p>	<p>MASTNÝ:</p>	<p>SUCHÝ:</p> <p>Suchost se projevuje v ústech, na kůži, v nose a krku, očích, v kloubech, tlustém střevě. Některé potraviny absorbují vodu z těla, neobsahují žádný nebo jen málo oleje, což jim dodává vysušující účinky. Některé potraviny ze své podstaty suché nejsou, ale úpravou se suchými stávají. Například pšenice, ze které vyrobíme suchary. Dále pak kukuřice, velké bílé fazole, ječmen, žito, ale také kofein.</p>

<p>Tato vlastnost působí uklidňujícím a jemným dojmem. Konzumace hladkých potravin působí hladce na trávicí trakt, střevo i kůži. Příkladem je zralé mango, banán a avokádo. Z aktivit je to například plavání.</p>	<p>HLADKÝ:</p>	<p>HRUBÝ:</p> <p>Hrubé potraviny vyžadují hodně kousání a žvýkání. Příkladem je řapíkatý celer a jiná syrová zelenina, ale také kukuřičné lupínky, hrubá mouka. Z aktivit je to třeba běh v chladu.</p>
<p>Tato vlastnost se může projevovat pocitem tíhy v hlavě a po celém těle, letargií nebo ospalostí. Menší objem potravin s touto vlastností uspokojí chuť k jídlu. Příkladem je vařená zelenina, sýr, potraviny obsahující lepek. Z aktivit pak je to sezení, posedávání, vysedávání v kavárnách apod.</p>	<p>HUSTÝ/PEVNÝ:</p>	<p>TEKUTÝ:</p> <p>Když je něco hustého a přidáme vodu, naředíme to, dosáhneme vlastnosti tekuté. Potravina, která byla například uvařena do formy polévky, má na tělo méně hustý účinek. Pocení při aktivitě rozpouští hustotu.</p>
<p>Tato vlastnost přináší tělu jemnost, pružnost a zvlhčení. Všechny potraviny se změkčují vařením a přidáním tekutiny. Například bramborová kaše, zapečená dýně, sýr brie, ovocný kompot. Z aktivit jemná jóga.</p>	<p>MĚKKÝ:</p>	<p>TVRDÝ:</p> <p>Tato vlastnost přináší tělu ztuhlost, suchost a agresivitu. Všechny potraviny se stávají tvrdými dehydratací. Surové potraviny jsou tvrdé. Například obiloviny, rýže, luštěniny, kukuřice, nezralé ovoce, sušenky, krekry, suchary. Stejně tak potraviny, které nejsou uvařené dostatečně. Soutěživé a agresivní formy pohybu.</p>
<p>Stabilní vlastnost je bezpečná, pohodlná a klidná. Potraviny, které tuto vlastnost zvyšují, jsou velmi výživné, mají nízký obsah cukru a vyšší obsah tuku a bílkovin. Sůl zvyšuje tuto vlastnost tím, že zadržuje vodu v těle. Příkladem potravin je maso, mléčné výrobky, miso, ořechy, oleje. Z aktivit pak dodržování rutiny a pobyt na jednom místě (necestuji, nepřejíždím).</p>	<p>STABILNÍ:</p>	<p>POHYBLIVÝ:</p> <p>Tato vlastnost přináší inspiraci a nestabilitu. Může souviset se zdravou touhou cestovat, objevovat, poznávat, ale také s přílišným pohybem tlustého střeva, průjemem. Pohyblivou vlastnost zvyšují potraviny, které jsou čiré, lehké, ostré, horké. Mají vysoký obsah cukru, rychle se tráví a spalují. Ovocné šťávy, cukry, kořeněné a syrové jídlo, ale také malé množství jídla. Cestování, stěhování, multitasking a absence denní rutiny zvyšují tuto vlastnost.</p>

Tato vlastnost je v těle spojována s pomalým trávením, zácpou, ucpáváním pórů, zamlženou myslí, potížemi s rozhodováním. Slizká nebo také zakalená vlastnost se projevuje neprůhledností nebo nižší průhledností. Příkladem jsou krémové polévky, vláknité ovoce, tmavé a kvasnicové pivo. Užívání léků a alkohol zvyšují tuto vlastnost.

SLIZKÝ/
ZAKALENÝ:

JASNÝ:

Tato vlastnost je spojována s jasnou a čistou myslí, přirozeným a jemným pohybem střev, čistou a zářící pokožkou nebo jasnými a zářícíma očima. Tuto vlastnost podporují potraviny bohaté na vodu, okurky, meloun, dále pak bylinky, čistý zeleninový vývar, bylinkový čaj, čistá voda a potraviny, které se označují jako sattvické (najdete v knize *Jóga pro hubnutí a očistu*). Meditace a jóga jako životní styl, sattvická mysl, pránájáma.

Hrubý je slovo, které najdete často používané ve filozofii jógy ve smyslu hrubé tělo nebo také hmotné, fyzické tělo, hmotný, fyzický svět. Zahrnjuje všechny tkáně, tekutiny, odpadní látky. Pokud se zaměříme na fyzické aktivity bez ohledu na duševní a duchovní aspekty, pak zvyšujeme tuto vlastnost, a tedy i zaměření na materialismus. Příliš mnoho jídla, spánku, vše, co podporuje materialismus, hromadění statků, budování a egoismus, tuto vlastnost zvyšuje.

HRUBÝ/
VELKÝ:

JEMNÝ/
MALÝ:

Jemná vlastnost se vztahuje k energetickým vibracím těla, toku prány. Naznačuje duchovní aspekt, vědomí. Tuto vlastnost zvyšuje konzumace čerstvě připravené domácí vařené stravy. Aktivity, které obohacují ducha, jako je četba a studium duchovních a inspiračních materiálů, studium a praxe jógy, meditace, umění a léčivá hudba, zpěv manter.



Pokud začneme vnímat vlastnosti, guny, a přemýšlet o zákonu opačného, pak můžeme harmonizovat nerovnováhu. Tyto guny jsou obsaženy nejen v elementech, jídle, aktivitách, společnosti, ale také v dóšách. Každá dóša je kombinací určitých vlastností. Tedy pochopení a poznání vlastností nám pomáhá určit dóši a jejich rozložení v těle a jejich vliv na mysl, chování a aktivitu.

ÁJURVÉDSKÉ DÓŠI,
SUBDÓŠI
A ÁJURVÉDSKÉ
KONSTITUCE

वायुः पित्तं कफश्चेति त्रयी दीषाः समासतः ॥
विकृताविकृता देहं ग्रन्थि ते वर्तयन्ति च ।

*Váju (váta), pitta a kapha jsou tři dóši.
Stručně řečeno, ničí a podporují a udržují tělo, pokud jsou v harmonii.*

Aštanga hrdajam, 1:6

Ájurvédské dóši jsou to, co většina lidí ve spojení s ájurvédou vnímá nejvíce. Mnoho lidí již slyšelo o dóšách váta, pitta a kapha, avšak ne vždy jim je jasné, co vlastně označují a jak tato teorie vznikla. V překladu slovo dóša znamená „to, co je vadné nebo chybné“. Díky tomu, jak ájurvédští lékaři tisíce let pozorovali lidská těla, vznik a průběh nemocí, všimli si, že vždy za příčinou a vznikem stála jedna z uvedených dóš. Dóši vznikají kombinací dvou elementů, ty přinášejí dané vlastnosti. Jak praví zákon přírody, ve všem živém jsou obsaženy všechny elementy a vlastnosti. Jsou v nás tedy zastoupeny všechny dóši, vlastnosti a elementy. Tedy „to, co je vadné nebo chybné“ je skutečnost, že podobné vlastnosti mají tendence se ovlivňovat, shromažďovat a přetěžovat tak tělo i mysl v různých směrech. Proto cesta, jak udržet dóši v rovnováze, je harmonizovat jejich vlastnosti a udržovat je ve zdravém poměru. Jak už jsem zmínila, všichni máme v těle všech pět elementů v unikátním poměru, který dostáváme v okamžiku početí od otce a matky. Takto vzniká individuální, vrozená konstituce, kterou v ájurvédě nazýváme **prakriti**. Je to individuální poměr jednotlivých dóš, vlastností, elementů. Bohužel během života, vlivem vnějších okolností, jako je jídlo, aktivita, spánek, cestování, těhotenství, věk, stoupají a klesají jednotlivé vlastnosti a dochází k narušení rovnováhy jednotlivých

dóš. Trik je v tom, že je potřeba nejprve pochopit, co je nám vrozeno, co je naše prakriti. Každý jsme unikátní a jedny šaty nesedí všem. I když sedí víc lidí ve stejné místnosti, jeden má na sobě pouze tílko a druhý potřebuje svetr. Obojí může být v pořádku z pohledu vrozeného prakriti. Nicméně je však pravděpodobnější, že půjde o aktuální stav těla, **vikriti**, což může být odlišné. Vliv na současný stav rozložení ájurvédských dóš, tedy vikriti, mohlo mít například to, že člověk v tílku žil posledních pár let ve velmi chladném prostředí a místnost se mu zdá teplá. Anebo možná jedl hodně kořeněného jídla, pil alkohol a jeho tělo je více teplé, než by mělo být. Jeho tělo je více mimo jeho vrozené hodnoty, prakriti, jsou patrné signály a symptomy, které na to poukazují. Abychom byli schopni to rozpoznat, je třeba velmi podrobně pochopit jednotlivé dóši. Nepěchejte. Chvilku trvá, než člověk pochopí a pozná projevy jednotlivých dóš v těle i myslí. Nezapomeňte, nejste dóša. Jste individualita, ve které jsou zastoupeny všechny tři v individuálním, unikátním poměru. Nechápejte dóši jako něco „špatného“, tak to není. Každá má svůj úkol a je třeba hlídat jejich přirozenou harmonii.

Velkou otázkou, se kterou se často setkávám, je „moje tělo má chuť na...“. Ano, touha po něčem může být dobrá a poukazovat na potřebu snížit nerovnováhu vlastností, dóš. Pokud se dóša dostane vysoko mimo

rovnováhu, její nerovnováha roste exponenciálně a pak se dostaví nutkové chutě, které mohou být nezdravé. Tělo si začne říkat o stejné vlastnosti, které dostávají dóšu více a více mimo rovnováhu, což nás může zavést do velkých problémů. Jak tedy poznat, že je chuť na něco zdravá, anebo už škodlivá? To je těžká otázka a chce to skutečně intenzivní vnímání a poznání sebe sama, své konstituce. Je tu však jedna věc, která může pomoci. Zkuste si uvědomit, jak si o danou věc tělo říká. Je „prosba těla“ příjemná, jemná a chuť na danou věc je decentní? Nebo naopak je urputná, toužíte rychle chuť uspokojit? V prvním případě vám tělo decentně naznačuje, že je třeba přidat tu či onu opačnou vlastnost pro snížení vlastnosti, která se zvýšila. Pokud jde o případ druhý, pak je to varování, že se řítíte na kraj útesu. Pozorujte své chutě! Nemluvím jen o jídle, ale i o spánku a aktivitách.

Další, co je třeba v souvislosti s dóšami zmínit, je fakt, že jejich stav se neustále mění. Stav rovnováhy není věc trvalá. Dóši a jejich nerovnováha stoupají a klesají v souvislosti s okolními podmínkami. Nebezpečné je, když některá z dóš se dostane mimo svoji přirozenou míru na dlouhou dobu. Pak se začnou objevovat zdravotní problémy. Každá z dóš vysílá signály, že je delší dobu mimo vrozenou míru, a je jen na nás, zda si je uvědomíme a začneme pracovat na jejich harmonizaci. První známky nerovnováhy vždy začínají v trávicím traktu. Zamyslete se nad tím, jak nám reklamy v televizi dávají pocit, že nadýmání je normální. Vezmu si lék a vše je v pořádku. Není! Nadýmání poukazuje na zvýšenou vátu, pálení žáhy pak na pittu. Naslouchejte. Když se něco takového stane, zamyslete se nad tím, co jste jedli, dělali, s kým jste trávili čas. Zkuste zařadit opačné vlastnosti a uvidíte, co se stane. Nebudte slepí ke znaméním, která vám dávají vaše tělo.

Pojďme se hlouběji ponořit do studia jednotlivých dóš...

TEORIE TŘÍ DÓŠ

VÁTA

„ta, co pohybuje“



Éter tvoří prostor, v němž se vzduch může pohybovat...

PITTA

„ta, co transformuje“



Voda tvoří nádobu, v níž oheň může bezpečně hořet...

KAPHA

„ta, co spojuje“



Země dává strukturu a voda vlhkost. Pokud smícháme zemi a vodu, vytvoříme bahno...