



ZUZANA KLINGROVÁ

JÓGA PO CELÝ ROK

Jóga po celý rok

Vyšlo také v tištěné verzi

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



Zuzana Klingrová
Jóga po celý rok – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2019

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

ALBATROS  **MEDIA**

Věnování

Všem, kdo hledají hlubší poznání jógy stejně jako já. Kdo touží žít v souladu s přírodou i sám se sebou. Všem, kdo mají chuť naslouchat nejen učitelům, ale především sami sobě.

Speciální věnování

Mým rodičům za to, že mi svou péčí, láskou, obrovskou trpělivostí a výchovou umožnili dostat se tam, kde dnes jsem...

OBSAH

• 6 •

JÁ A MOJE JÓGOVÁ CESTA

• 13 •

TANTRA A NÁVRAT K PŘÍRODĚ

• 19 •

JÓGA A ÁJURVÉDA

• 43 •

JAK ŽÍT JOGÍNSKÝ ŽIVOT V MODERNÍ DOBĚ
aneb jogín v 21. století

• 71 •

DOMÁCÍ JÓGOVÁ PRAXE

• 97 •

JÓGA, ÁJURVÉDA A CESTOVÁNÍ

• 106 •

JAK PEČOVAT O TĚLO, DUCHA I MYSL V RYTMU ROČNÍCH OBDOBÍ

Jaro • 107

Léto • 153

Podzim • 201

Zima • 247

• 291 •

ZÁVĚR A PODĚKOVÁNÍ







JÁ A MOJE JÓGOVÁ CESTA



KDE SE JÓGA VE TVÉM ŽIVOTĚ VZALA?

Vzpomínáš si na naše první setkání na sportovním gymnáziu? Tam a na trénincích juda, to bylo první setkání. Bylo velmi vážné, rozhodně to nebyla láska na první pohled. Nevěděla jsem, co si mám o józe myslet.

POČKEJ, JÁ SI VZPOMÍNÁM, ŽE NA TOBĚ BYLO DOST JASNĚ VIDĚT, CO SI O POZDRAVU SLUNCI MYSLÍŠ.

A myslela jsem si to dost dlouho. Potom jsem se s pozdravem slunci potkávala i na vysoké škole. Spousta lidí na něj odkazovala, že je to dobrá rozvíčka, navrací pružnost páteři a stimuluje činnost vnitřních orgánů. Pro mě byla rozhodující cesta do Ameriky, kde jsem byla jednak kvůli angličtině, ale také kvůli praxi ve fitness a wellness. Pracovala jsem tam ve fitku, jehož majitel mě jednou vzal na pláž na powerjógu. Řekl mi: „Vezmi si jógamatku.“ To byl pro mne nový a neznámý pojem, tak jsem cvičila na ručnících, což celou lekci činilo velmi obtížnou.

KDY TEDY JÓGA ZASÁHLA DO TVÉHO ŽIVOTA NATOLIK, ŽE SES JÍ ROZHODLA VĚNOVAT NAPLNO?

Paradoxně hned po absolvování této plážové lekce. Ze školy jsem měla znalosti o fyziologii, kineziologii pohybu, anatomii, a tak jsem pochopila, co se vlastně myslí tím, že jóga ozdravuje tělo. V té době už jsem měla osvědčení cvičitel zdravotní tělesné výchovy a díky tomu se mi to začalo spojovat s horním a dolním zkříženým syndromem, s tím, jak jógové pozice působí na páteř, zkrácené a oslabené svaly. Začalo mě to zajímat ne jako tělesná aktivita, ale jako terapie. Pochopila jsem, že to může fungovat. Chtěla jsem vědět více, co je za tím. V roce 2001 jsem absolvovala kurzy power jógy, což samozřejmě bylo jiné než hatha jóga, kterou jsem znala z dětství. Vedla jsem lekce power jógy, kruhové tréninky, pomáhala modelkám s hubnutím a hledala další a další informace o józe, které mi chyběly.

ČLOVĚK BY ŘEKL, ŽE SI KOUPIŠ NĚJAKÝ KNÍŽKY A TŘEBA PŮJDEŠ NA DALŠÍ KURZ, ALE TY NEJSI TROŠKAŘ.

Dala jsem si přihlášku na Hinduistickou univerzitu ve Spojených státech v Orlandu a k překvapení všech mě vzali. Což asi nejvíc vzalo mého tátu, protože vnímal jógu jako nějaké čtení z koule a bylinkářství, ale nakonec řekl, ať to tedy zkusím.

CO VLASTNĚ TAKOVÉ STUDIUM OBNÁŠÍ?

Když jsem to začala studovat, musela jsem si najít konzultanta. Přes počáteční komplikace jsem se dostala k jedné paní v Londýně, která učila bihárskou školu jógy. Odtud pochází jógová terapie. Tam jsem pochopila, že nechci být učitel učitelů, což byl můj hlavní studijní obor, ale že se chci mnohem více zajímat o výzkumy a samotné účinky jógy. Paradoxní je, že u nás je jógová terapie vnímána více jako fyzioterapie, což je trochu zavádějící. Rozdíl v praxi pozic je hlavně v používání tělesných zámků. Bez nich je to vážně jenom fyzioterapie nebo gymnastika. Pozice jsou jenom malý zlomek jógové terapie. Používají se k tomu, aby se napravilo postavení páteře, podpořila činnost vnitřních orgánů, krevní, lymfatický i endokrinní systém. Ale je to opravdu jen jedna část, patří sem i ájurvéda, naturterapie a práce s psychikou.

CO VŠECHNO JSI MUSELA V RÁMCI ŠKOLY ABSOLVOVAT?

První dva roky byly o praxi, ale i o teorii – anatomie, fyziologie, historie jógy, sanskrť, ájurvéda, hinduismus, později také testování a výzkum ve výzkumných centrech v Indii. Strávila jsem tam čtrnáct dní a měla jsem možnost nahlížet do dokumentací případů, vidět výsledky a změny v horizontu času. Měli jsme možnost vidět, jak jednotlivé pranajámické techniky nebo očistné kúry fungují a působí na tělo i mysl. Zajímavé byly

třeba ultrazvuky před očistou tlustého střeva a po ní. Takže mně, západně smýšlejícímu člověku, to začalo dávat smysl, protože jsem vlastně dostala hmatatelné důkazy. Takže to nebylo to čtení z karet, jak si myslel můj táta.

KDY JSI TEDY ZAČALA V ČESKU S JÓGOVOU TERAPIÍ?

Přibližně v roce 2007, kdy jsem měla za sebou první ročník studia, a intenzivně od roku 2010.

V roce 2010 jsem ještě v rámci studia odjela s kamarádkou Mirkou Zlatníkovou do Indie, kde jsem v Ústavu léčení jógou pozorovala, co s ní jógová terapie dělá. Na základě toho jsem napsala bakalářskou práci a ukončila univerzitu v Americe.

MLUVÍŠ O TOM, ŽE JÓGA LÉČÍ. MŮŽE JI CVIČIT OPRAVDU KAŽDÝ?

Ano, ale musí mít člověka, který ho vede a řekne mu, co má dělat. Například když je někdo hypermobilní, potřebuje vést, vědět, kdy a jak který sval správně zapojit, protože nesprávným cvičením si může ublížit.

CO JÓGOVÁ TERAPIE UMÍ?

Třeba umí vyřešit výhřez ploténky. Klasická medicína ji samozřejmě umí úspěšně odoperovat, ale jógová

terapie jde hlouběji, hledá a odstraňuje příčinu, ne pouze důsledek. Třeba v případě vyřeznutí ploténky jsou to oslabené nebo zkrácené svaly a to operace neřeší, ale právě terapie ano. A tohle bylo to, co jsem chtěla dělat.

A TO BYL DŮVOD, PROČ JSI SE ROZHODLA NAPSAT KNÍŽKU O JÓZE?

Mnoho lidí i učitelů jógy se k některým informacím nedostane a já jsem měla pocit, že je to škoda, že bych si to neměla nechávat pro sebe. Navíc i moji studenti a klienti toužili mít informace, které jim říkám, kdykoliv u sebe k dispozici.

JAKÁ TA KNÍŽKA JE? JEDNÁ SE O JAKÝSI JÓGOVÝ MANUÁL?

Vysvětluji tam, co je tantra jóga. Proč bychom se měli vrátit k přírodě. Ať chceme, nebo ne, ovlivňuje nás nejen fáze dne, roční období, ale i třeba to, v jaké fázi je měsíc.

CO BYLO NEJTĚŽŠÍ PŘI PSANÍ KNIHY?

Recepty. Nejsem kuchař, a i když ráda vařím, bylo pro mne obtížné recepty připravit. Měla jsem pomocníky, kuchaře, ale stejně, napsat ingredience a postupy pouze pozorováním přípravy pro mne bylo výzvou. Kuchařku bych psát nemohla.

UŽ JSI ZKUŠENÝ A UZNÁVANÝ ODBORNÍK NA JÓGU, ALE MÁŠ SE I TY POŘÁD CO UČIT?

No jasně. Je to dlouhá cesta, kde se musím naučit pokoře a trpělivosti, což je nekonečný proces. Každý den na podložce, u psaní knihy nebo u čehokoliv jsem vystavována svým stinným stránkám, které máme všichni, ale musíme s nimi pracovat. A to je jóga. Ne to, že si dám obě nohy za hlavu a umím kapalabhati. To je začátek. To je úplně primární, co tě jóga naučí. Disciplína, samostudium a mít víru, to jsou pilíře rádžajógy, která je základem. Bez toho nemůže člověk dělat nic.

KOMU JE KNIHA URČENA?

Knihy si najde toho, kdo chce vědět, jako jsem to kdysi chtěla vědět já, jak mám žít podle jógových tradic v moderním světě. Jak udržovat své tělo, ducha i mysl v harmonii. Jóga povznáší spirituální já, ájurvéda hýčká a omlazuje. O tom kniha je.

KDYŽ POROVNÁŠ SAMA SEBE V DOBĚ, KDY JSI O JÓZE JEŠTĚ NIC NEVĚDĚLA, A TEĎ, CO TI JÓGA DALA A JAK TĚ ZMĚNILA?

Já jsem jógu nehledala. Jóga si našla mě. Neprahla jsem po tom, stát před lidmi a učit je jógu. Naučila mě disciplíně a trpělivosti. Měla jsem tendenci od věcí utíkat a začínat pořád s novými. Pochopila jsem, kdo jsem a na čem mám pracovat, protože je opravdu těžké toto nalézt a pochopit.

MÁM SPÍŠ POCIT, ŽE JSI BYLA HODNĚ FLEGMATICKÁ...

Mezi tím je velmi tenká hranice. Tím, že pochopíš, že jsi nějaká predominantní dóša, ti pak dojde, k čemu máš tendence a na čem je třeba pracovat. Když si to přiznáš, jsi na nejlepší cestě i k tomu, s tím něco udělat a cítit se líp. Učíš se naslouchat přirozené inteligenci svého těla, intuitivnímu já.

KDYBYS TO MĚLA JEDNODUŠE VYJÁDŘIT – CO JE JÓGA A CO PŘINESE TOMU, KDO SE JÍ ZAČNE VĚNOVAT?

Většinou na toto odpovídám takto: Když jsi na dovolené, bydlíš v hotelu, dovolená je skvělá, nádherné místo... Pak přijedeš domů, lehneš si do svojí postele a ten pocit, který tě v té chvíli naplní, je to, co ti může přinést jóga. Cítíš se dobře sama ve svém těle, sama se sebou. Objevíš své opravdové já. Je to nekonečný pocit vnitřního souznění, pocit čisté radosti z bytí v přítomném okamžiku.



Rozhovor vedla a sepsala **Iva Bendová**,
žurnalistka, moderátorka
a dlouholetá kamarádka.

*Poznámka autorky:
Ivča Bendová je člověk, se kterým
se znám od střední školy, proto byla
schopna klást i otázky více na tělo. Vedla
náš rozhovor profesionálním způsobem
tak, aby vám ukázala, že jóga je tu
pro všechny bez ohledu na věk, flexibilitu
nebo zdravotní stav.*

*Krásné čtení, cestu vnitřního sebepoznání a transformace
skrze praktikování jógy vám přeje
Zuzka Klingrová*



I. TANTRA A NÁVRAT K PŘÍRODĚ

„Věřím v boha, jen ho nazývám přírodou.“
F. L. Wright (1867–1959)



„Den je výdech pohybující se vzhůru a noc je nádech klesající dolů.“

Kalottara tantra XI. 9

Na následujících řádcích vycházím z tantry hinduistické, která ovlivnila tantru buddhistickou. Jedno z jejích tradičních dělení je na pravorukou a levorukou. U nás je známá spíše levoruká tantra a její spojení se sexem a sexualitou. Oproti tomu tantra pravoruká je spojena s obřady, symboly a texty, tantrické praktiky pracují s tělem a jemnou energií, se vším, co přináší tělesnou pohodu a duchovní růst a posouvá nás na cestě k vyššímu vědomí.



PROČ PRAKTIKOVAT TANTRA JÓGU

Podle Roda Strykera, jednoho z mých učitelů, jsou cílem rozkvět, prosperita, harmonie mezi fyzickým a duchovním světem. Tantra nám pomáhá nalézt to, co nás blokuje, a nabízí cestu k dosažení jednoty fyzického, mentálního, emocionálního i spirituálního já. Je to cesta k vnitřní harmonii, osvícení.

Tantra jóga má své kořeny v hatha józe a spojuje mnoho dalších stylů: kundaliní jógu, bhakti jógu, karma a rádža jógu. Nejde jen o ásanovou praxi, dechové techniky a jogínské tradice, ale i astrologii, mystické učení a ájurvědu.

V tantrických tradicích je každý pohyb v našem těle spojen se Šivou (mužský princip) a Šakti (ženský princip), se sluncem a měsícem, s přirozenými rytmy přírody okolo nás.

Tantrická filozofie, tak jak je vyučována na západě, je nedualistická – její myšlenkou je, že pravá podstata (podstatou je myšleno

čisté vědomí) existuje v každé částě vesmíru. Hmotný a duchovní svět se tedy neoddělují. Avšak většina z nás se shodne na tom, že svět okolo nás je duální. Dobré a špatné, ženské a mužské, horké a studené. Co to tedy znamená pro tantriky? Vše, co nás posouvá od bolesti k potěšení, je prostředek přibližující nás k vnitřní harmonii, blaženosti. Ve světě tantry se nemluví o překonání, zvládnutí nebo úniku, o hledání osvícení – samádhi, ale o přijetí a splynutí se světem, s jeho přirozenými rytmy.

Tantra má v moderním světě své opodstatnění. Nenabádá nás, abychom opustili místo, kde žijeme, vzdálili se tradicím, ve kterých jsme vyrostli. Je cestou poznání a nalézání osobních zkušeností, které nás posouvají kupředu na cestě seberealizace.

Existuje mnoho tantrických škol a přístupů, jak to tedy je s tantrou dnes? Jaký je rozdíl mezi tantrickou jógou a klasickou jógou?

Tantra jóga má pozitivní pohled a přístup k lidskému tělu. Hledí na tělo jako na projev ducha. Skrze praxi pozic utváří silné a čisté tělo, se kterým pak cítíme souznění. U klasické jógy se pohlíží na tělo jako na součást hmotného světa, je tedy méně podstatné než vyšší vědomí, transcendentální já.

Dnešní lektoři tantrické jógy používají různé přístupy převzaté z tantrických i jogínských škol, ale základní linie je vždy stejná. Hatha jóga pomáhá rozvíjet vnímání jemného těla, vyrovnává energetické bloky, a tím přináší pocit tělesné i duševní pohody.

Dalším přístupem je spanda, pulsace napodobující pulsování srdce, pohyb uvnitř našeho těla, které není statické, je v neustálém pohybu, jako celý svět okolo nás. Kontrakce a uvolnění, nádech a výdech, zrození a smrt, Šiva a Šakti, tedy dualismus.

Každý dech je odrazem plynutí, pohybu i cyklů. Denního cyklu, lunárního cyklu, slunečního cyklu, ročních období. Pokud tedy budeme sledovat dech v našem těle, zjistíme, že je to jakýsi odraz pochodů ve vesmíru.

Pokud porozumíme cyklům Slunce, Měsíce a Země, budeme žít v souladu s přírodou a jejími rytmy. Tělo (Země) se spojuje s myslí (Měsíc) a prochází do duše (Slunce) skrze proces, který nazýváme „jóga“.

Pokud mluvíme o myslí, je nutné zmínit guny, univerzální vlastnosti nebo kvality, které prostupují každým stvořením. Radžas, tamas, sattva. Tím, že konáme činy, akci (radžas), překonáváme netečnost, temnotu, vzory nevědomého chování (tamas) a nalézáme stav klidu, vděčnosti, povznesení (sattva). Poslední krok k osvobození (mókša) znamená, že překonáme vědomí (čitta), abychom objevili naše bytí ve stálém pocitu klidu, který nám odhaluje naše opravdové já mimo jakékoliv jméno, značku, tvar či formu. Toto je opravdová jóga.



*„Jóga čitta vritti niródha.“
(Jóga zklidňuje těkavou mysl.)
Patañdzali a jeho definice jógy*





II. JŌGA & ĀJURVĚDA

„Kombinace studia ájurvědy a jógy má velký význam pro všechny aspekty života, pomáhá nám na cestě k jeho pochopení.“

David Frawley

ĀJUH znamená život a VĚDA znamená vědění.

Ājurvéda je tradiční systém léčby, jenž má své kořeny v Indii. Je součástí indické védské tradice a mnoho jejích principů je součástí tamního každodenního života. Lidský život je definován jako spojení těla, ducha a mysli a je součástí kosmického vědomí, týká se všeho živého okolo nás. Podle ājurvédy je život každého jedince mikrokosmem ve vesmíru. Jedná se o léčebný

systém, který se zaměřuje na problémy fyzického těla ve spojení s přírodou, prostředím, pohyby Slunce, Měsíce, Země, se střídáním ročních období.



Ājurvéda, stejně jako jóga, pracuje s pěti elementy, z nichž vychází i ājurvédský systém tří dóš.

Podle ājurvédy existují tři základní síly, které jsou obsaženy ve všem živém okolo nás.

Nazývají se **dóši** a jsou kombinací pěti elementů.



ZEMĚ



VODA



OHEŇ



VZDUCH



ÉTER

Dále je důležité zmínit vlastnosti – **guny**, které jsou důležité pro pochopení principů ájurvédy. Guny nám pomáhají popsat každou látku, prožitek, zkušenost. Jsou organizovány do deseti dvojic a vyjadřují protiklady.



Jak tedy na základě gun dosáhnout rovnováhy? Představte si člověka, který žije v chladném prostředí, v zimním období a má problém se zhoršeným zdravotním stavem. Co mu pomůže? Zvýšení tepla formou jídla, nápojů, které mají prohřívací účinky. Teplé koupele, masáže a terapie, oblečení. Vše, co prohřeje a zvýší teplo, pomůže prohřát vnitřní orgány, zlepšit krevní oběh.

VĀTA



vzduch

éter

vlastnosti:

suchý
lehký
studený
drsný
jemný
pohyblivý
jasný

PITTA



oheň

voda

vlastnosti:

teplý
ostrý
lehký
tekutý
mastný
rozpínavý

KAHPA



voda

země

vlastnosti:

těžký
pomalý
chladný
mastný
hladký
hustý
měkký
stabilní
hrubý
zakalený

Tyto tři dóši jsou zastoupeny v každém z nás, avšak jejich poměr je různý. Nikdy nejsme čistá dóša, jsme kombinací všech a záleží na tom, která je dominantní a v jakém jsou poměru.

*Co je typické pro jednotlivé dóši?
Zkusím vám jednoduše charakterizovat každou z nich.*

• VĀTA •

Váty jsou drobné nebo vysoké štíhlé, slachovité postavy. Úzký obličej, malé oči, úzké rty, ploché hýždě. Pohybují se rychle, plynule a atleticky. Užívají si pohyb, jsou aktivní a vyhledávají různé činnosti. Málo se potí i přes svou značnou aktivitu.



Slabé stránky – fyzické

Mohou být slabší, bojují s hmotností a množstvím tělesného tuku (nedostatek až vychrtlost), mají křehké kosti se sklonem k lámavosti, osteoporóze nebo artritidě. Klouby se sklonem k lupání (často vydávající lupavý zvuk) a výrazné, dobře viditelné. Jejich kůže je suchá, citlivá na dotek, změny teploty a prostředí. Mívají problémy se ztuhlostí svalů zejména v oblasti kyčelních kloubů, dolní části zad a zadní strany stehen. Trpí zácpou, zhoršeným krevním oběhem. Jsou málo žíznivé (nevnímají pocit žízně) a s tím jsou spojeny další zdravotní komplikace. Trápí je křeče, nespavost a třesy.

Váty jsou kreativní se schopností rychlých reakcí. Užívají si, když mohou plnit více úkolů najednou. Jsou dobrými a pohotovými řečníky a často mluví až příliš. Jsou spontánní, nepředvídatelní a roztěkaní.

Slabé stránky – mentální

Jsou zapomnětliví, příliš přemýšliví, bázliví, úzkostní, přecitlivělí, nerozhodní a nejsou důslední při plnění úkolů.

• PITTA •

Pitty jsou symetrické, dobře vyvinuté sportovní postavy, střední výšky. Svaly mají pevné, štíhlé, flexibilní a silné, dobře nabývající na objemu i tvaru. Jsou dobrými sportovci, mají skvělou výdrž, bojovnost, jsou pružní a mrštní. Snadno a rychle se zpotí. Mají schopnost se adaptovat na nově vzniklé podmínky a jsou praktičtí.



Slabé stránky – fyzické

I přes dobré pocení se rychle přehřívají, trpí na rudnutí kůže, vyrážky a záněty. Mají sklony k přemíře aktivit. Mají sklony k přejídání a problémům s trávením. Trápí je bolesti hlavy, nemoci spojené s krvácením, těžkosti se spánkem – noční buzení.

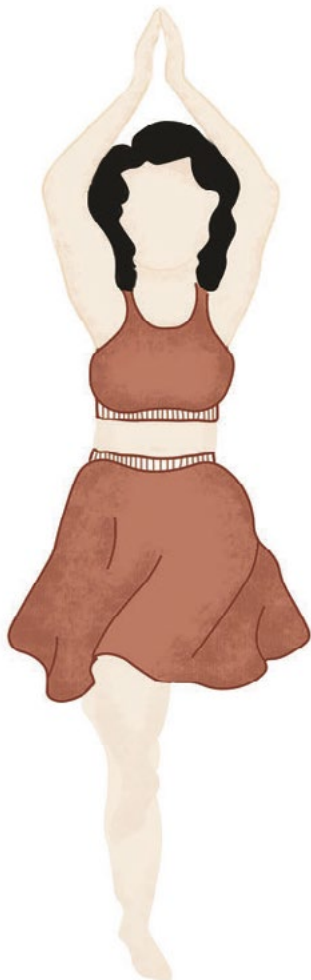
Pitty se umějí soustředit a velmi dobře a precizně plní své úkoly. Jsou dobře motivovatelní, s „tahem na branku“ – vždy směřují přímo ke splnění úkolu. Milují diskuse a mají skvělou paměť. Jsou charizmatičtí, inteligentní a odvážní.

Slabé stránky – mentální

Jsou velmi soutěživí, agresivní a výbušní. Dobře a rychle argumentují. Často si nabírají příliš úkolů, a pokud jsou pod tlakem, pak nekontrolují své emoce. Mají sklony k perfekcionismu, žárlivosti a odsuzování.

• KAPHA •

Kaphy mají mohutnou a dobře vyvinutou kostru, jsou vysocí, ale mohou být i menší postavy. Kostí mají pevné a klouby málo viditelné. Jsou silní, vytrvalí, nemají problém se rychle přizpůsobit jakémukoliv klimatu. Často mívají problém s nadměrným množstvím tuku a nadváhou, jejich kůže je spíše mastná se sklony k nadměrnému pocení. Mají jasné velké oči, kulatou hlavu, velké rty.



Slabé stránky – fyzické

Velkým problémem je činnost lymfatického systému, zadržování vody, pomalý metabolismus a problémy se snižováním váhy. Rychle se unaví při fyzické a psychické námaze. Trpí na problémy žil a cév, tvorbu nádorů.

Jejich nervová soustava je vyrovnaná, jsou klidní, stabilní, loajální, přemýšliví, ohleduplní. Jsou dobrými partnery, kamarády i zaměstnanci. Umějí být silní, vytrvalí, avšak k cíli dojdou pomaleji.

Slabé stránky – mentální

Mají sklony k obsesivnímu chování, letargii, depresím, odmítání. Jsou příliš váhaví, upjatí a neumějí se odloučit, jedná se u nich o přehnanou oddanost až chamtivost. Nemají rádi změny.

Je důležité, abychom znali aktuální dominanci jednotlivých ájurvédských dóš. Mění se vzhledem k věku, prostředí, ročnímu období. I životní styl a strava ovlivňují jejich nerovnováhu. Jak už bylo zmíněno výše, je třeba udržovat rovnováhu dvaceti vlastností – gun.

JEDNODUCHÝ TEST:

Vaše pitta je zvýšena. V poslední době jste byli příliš podráždění, temperamentní, kritičtí a trápí vás zvýšená kyselost v trávicím traktu. Jaké guny (vlastnosti) budete harmonizovat?

- A teplé, ostré, lehké, tekuté, mastné
- B chladné, pomalé, těžké, husté, stabilní, mastné

Pokud jste odpověděli B, pak jste pochopili, jak správně harmonizovat jednotlivé vlastnosti – guny. Takto můžete nalézt vnitřní rovnováhu, která je cestou k uzdravení.

Nezapomeňte, že pokud některá z dóš není vyrovnaná (a pro většinu z nás alespoň jedna z nich není), tělesná konstituce nám neřekne celý příběh. Je důležité pochopit a poznat, která z dóš potřebuje uvést zpět do rovnováhy.

Jednoduchý ájurvédský test vám odpoví, jaká je vaše konstituce i aktuální stav.

TEST ÁJURVÉDSKÝCH DÓŠ

Dotazník o 35 otázkách, kde (pouze informativně) zjistíte své dominantní dóši.

U odpovědí naleznete zkratky jednotlivých dóš:

- „V“ jako váta,
- „P“ jako pitta.
- „K“ jako kapha.

Výsledek vám ukáže poměr ájurvédských dóš.

1 POSTAVA

- štíhlá, kostnatá (V)
- sportovní, svalnatá (P)
- mohutná až silná (K)

2 VÝŠKA

- velmi vysoká postava nebo velmi drobná postava (V)
- střední, průměrná výška (P)
- celkově nižší nebo podsaditá (K)

3 VÁHA

- obtížné nabírání (V)
- střední – můžete snadno nabrat i shodit (P)
- celkově nadváha, obtížné shodit váhu (K)

4 BARVA KŮŽE

- kůže je matná, nemá sklony k extrémnímu zbarvení, přirozená pigmentace (V)
- červená, lesklá (P)
- bílá, bledá (K)

5 STRUKTURA KŮŽE

- suchá, drsná, studená, převážně žilnatá (V)
- teplá, někdy masnější, zpocená, pihatá, akné (P)
- silná, studená, dobře, někdy až příliš promaštěná (K)

6 TĚLESNÁ TEPLOTA

- sklon ke studeným končetinám, problém se zimou (V)
- tendence k přehřívání, na dotek teplý (P)
- na dotek normální nebo chladnější (K)

7 VLASY

- vysušené, vlnité, hodně vlasů, lámavé (V)
- masnější, předčasně vypadávají, šediny (P)
- silné, vlnité, lesklé, masné (K)

8 ČELO

- úzké (V)
- vysoké (P)
- široké (K)

9 OČI

- malé, viditelné žilky (V)
- lesklé a jasné, snadno se podráždí (P)
- velké, čisté bělmo, dlouhé řasy (K)

10 ZUBY

- spíše malé, zdeformované (V)
- pravidelné, snadno krvácející dásně (P)
- velké, dobře tvarované (K)

11 JAZYK

- drsný (V)
- jemný, růžový (P)
- mohutný, tlustý (K)

12 OBLIČEJ

- malý, vrásčitý, suchý (V)
- středně velký, jemné vrásky (P)
- velký, hezký, hladký (K)

13 HRUŤ

- úzká (V)
- středně vyvinutá (P)
- široká, dobře vyvinutá (K)

14 KOSTI

- tenké, viditelné a výrazné klouby, jsou velmi výrazně vidět, sklon k lámavosti (V)
- střední, klouby přirozeně viditelné (P)
- mohutné, silné klouby, které nejsou viditelné, velmi silné (K)

15 NEHTY

- křehké, lámavé, hrubé (V)
- jemné, růžové (P)
- široké, mohutné, nelámou se (K)

16 SPÁNEK

- lehký a často přerušovaný (V)
- proměnlivý, podle únavy (P)
- hluboký, se sklonem spát více (K)

17 S NELIBOSTÍ NESE

- zimu, sucho (V)
- teplo (P)
- zimu, vlhko (K)

18 CHUŤ K JÍDLU

- proměnlivá, nervózní bez jídla (V)
- velká, podrážděný až agresivní bez jídla (P)
- mírná, ale stálá chuť (K)

19 ŽÍZEŇ

- nevnímá pocit žízně (V)
- většinou velká i bez ohledu na venkovní teploty (P)
- průměrná podle venkovní teploty (K)

20 STŘEVNÍ NÁVYKY

- těžké trávení, suchá stolice, sklony k zácpě (V)

- jemná stolice, tendence k průjmu (P)
- pravidelná, normální stolice (K)

21 MOČ

- menší množství (V)
- hojná, sytě žlutá (P)
- průměrná, čistá (K)

22 POT

- málo potu i zápachu (V)
- nadměrné množství, intenzivní zápach (P)
- průměrný (K)

23 PAMĚŤ

- těkavá mysl, tendence zapomínat (V)
- dobrá, nezapomíná a rychle si vše pamatuje (P)
- pomalu si zapamatuje, ale nemá problém se zapomínáním (K)

24 SCHOPNOST POROZUMNĚT PROBLEMATICE

- velmi rychle (V)
- průměrně (P)
- pomaleji (K)

25 REAKCE NA STRES

- strach a úzkost (V)
- frustrace, podrážděnost, zuřivost (P)
- ovládá se bez větších problémů (K)

26 ODOLNOST VŮČI NEMOCEM

- náchylný k nemocem, spíše oslabený imunitní systém (V)
- občas onemocní, tendence k infekčním onemocněním (často při teplém počasí) (P)
- dobrý, stálý, silný imunitní systém (K)

27 ČASTÉ NEMOCI

- nervové a mentální poruchy, bolesti kloubů a podráždění nervů (V)
- infekční a zánětlivé nemoci, krevní poruchy (P)
- systémové a respirační poruchy, otoky, velká tvorba hlenu, záněty kloubů (K)

28 SEXUALITA

- proměnlivý sexuální zájem i sexuální fantazie (V)
- vysoký sexuální zájem (P)
- sexuální zájem a představivost jsou konstantní (K)

29 NÁLADA

- nápaditost, proměnlivá a rychle se měnící nálada (V)
- velmi extrovertní, intenzivní vyjadřování myšlenek a pocitů (P)
- stabilní, pomalé změny myšlenek, introvertní (K)

30 OBLÍBENÉ KLIMA

- teplé počasí, sluníčko, vlhkost (V)
- vítr, chladné podnebí (P)
- jakékoliv počasí, kde příliš neprší (K)

31 AKTIVITA, JE MYŠLENO, POKUD PROVÁDÍTE NĚJAKÝ ÚKOL NEBO POHYB, PAK...

- velmi rychle, tendence k provádění více aktivit najednou (V)
- aktivní, sklon k perfekcionismu (P)
- pomalejší, ale přirozeně pečlivý (K)

32 TEMPERAMENT

- nervózní, sklon k přelétavosti, více aktivit a myšlenek v jednom okamžiku (V)
- intenzivní, temperamentní a výbušný (P)

- konzervativní, pomalejší reakce (K)

33 POZITIVNÍ EMOCE

- přizpůsobivost (V)
- odvaha (P)
- laskavost (K)

34 NEGATIVNÍ EMOCE

- plný obav a strachů (V)
- cholerický (P)
- úzkostný (K)

35 DŮVĚRA

- sklony nedůvěřovat, podezřívavý (V)
- velmi důvěřivý (P)
- důvěru získává pomaleji (K)

Vyhodnocení testu:

Počet „V“: _____

Počet „P“: _____

Počet „K“: _____

Daleko přesnější a podrobnější informace nejen o dóšách se dozvíte během konzultace s ájurvédským doktorem. Co můžete očekávat? Bude si chtít udělat přesný obrázek o celém vašem těle i životním stylu. Bude ho zajímat například:

- **VĚK**, který má přímý vliv nejen na naši odolnost, ale i na zvýšení nebo snížení jednotlivých dóš.
- **FYZICKÁ SÍLA**, která poukazuje na sílu nebo případné nemoci tkání (dhátu).
- **VYLUČOVÁNÍ ODPADNÍCH LÁTEK** (moč, pot, stolice), které vypovídá o správných funkcích těla.
- **MENTÁLNÍ ZDRAVÍ A JEHO STABILITA** (sattva), která má přímý vliv na imunitní systém a schopnost rekonvalescence těla.
- **IMUNITA** (ódžas), která určuje, jakou má naše tělo schopnost ochraňovat tkáň (dhátu) od nemocí, a zároveň podporuje tok životní energie, prány.
- **TKÁŇĚ, ORGÁNY** (dhátu), které jsou během konzultace ájurvédským lékařem podrobeny kontrole. Jedná se o jazyk, oči, nehty, kůži, plíce a břicho. Zdravé tkáňě poukazují na odolnost proti nemocem.
- **TRÁVICÍ OHEŇ** (ágní), který je ohněm a katalyzátorem pro mnoho dějů v našem těle, například trávení. Zdravý vnitřní oheň znamená zdravé tkáňě a vnitřní orgány.
- **NEROVNOVÁHA DÓŠ**, která je při konzultaci určena pulsní diagnostikou (viz obrázek) a určuje další postupy k úpravě životního stylu.
- **TĚLESNÁ KONSTITUCE**, která je součástí určení poměru jednotlivých dóš a jejich vlivu na tělo a mysl.
- **ŽIVOTNÍ STYL** – kdy a jak často jíte, spíte, sportujete, pracujete. To vše má vliv na funkce těla i mysl.
- **JÍDLO** – co a jak často jíte, co nemůžete dobře strávit. To má vliv na kvalitu ágní i na jednotlivé dóši.
- **OSOBNÍ A PRACOVNÍ SITUACE**, která má velký vliv na mentální, emoční i fyzické zdraví.