



ZUZANA KLINGROVÁ

JÓGA PRO HUBNUTÍ A OČISTU

Hubnutí pomocí jógy

Vyšlo také v tištěné verzi

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



Zuzana Klingrová
Hubnutí pomocí jógy – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2021

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

ALBATROS  **MEDIA**



*Tuto knihu věnuji všem, kdo hledají cestu k vnitřní svobodě, protože to je základ štěstí.
Pokud získáme vnitřní klid, pak je to cesta k pocitu síly, stability i lásky sám k sobě.
Ať studium této knihy naplní mysl i srdce pocitem klidu, oddanosti, sebelásky,
protože to je základ vnitřní svobody.*

 HARI OM TAT SAT 

*„Mantra, která znamená vyšší realitu, pravdu, poznání. Vše, co je v přítomnosti,
co nás vede k naslouchání intuitivnímu Já a poznání opravdového Já.
Inspirace v našich životech.“*



OBSAH

Jak snížit nadváhu, očistit tělo a dosáhnout vnitřní harmonie těla, ducha i mysli

ÚVOD

- 9 Slovo úvodem
- 10 Jóga, ájurvéda a jógová terapie
(koncept artha, dharma, kama, mokša)

ÁJURVÉDA, TĚLO, DUCH A MYSL

- 20 Ájurvéda a základní pojmy
(puruša, prakriti, mahát, buddhi, ahamkara,
sattva, rádža, tamas)
- 27 Elementy, ájurvédské dóši, subdóši,
vlastnosti, 7 konstitučních typů
- 46 Principy a příčiny v ájurvédě, vznik nemoci
podle ájurvédy a základní principy léčení
podle ájurvédy
- 53 Ájurvéda a fyzické tělo
(tkáně – dhátu, tédžas, ódžas, prána)
- 58 Ágní, péče o trávicí oheň
- 62 Fáze jednotlivých dóš během dne, roku,
života, šest stadií nemoci, projevy,
nerovnováha dóš, prevence
- 68 Testy – prakriti, vikriti, ama

PRAXE JÓGY PRO OČISTU A HUBNUTÍ


- 76 Praxe jógy pro očistu a hubnutí
(pozice všeobecně, jednotlivé pozice
a sestavy, šatkarmy, pránájáma, krija jóga)
- 194 Očisty a pŕsty z pohledu ájurvédy, proč,
kdy a pro koho jsou vhodné a jaké
lze podstoupit
- 202 Jarní očista – 21 dní
- 208 Podzimní očista a rasajana
- 210 Ájurvédská terapie – pančakarma

JÍDLO A HUBNUTÍ

- 215 Jóga, mysl a poznání sebe sama
- 228 Ájurvéda a hubnutí, problémy s hubnutím
a jídlem
- 233 Jídlo jako medicína (ájurvéda a zdravá
strava, jídlo šesti chutí, sattvická strava,
tamaistické a rádžaistické potraviny,
příprava jídla, nevhodné kombinace jídel,
diety podle dŕši)
- 245 Specifické potraviny – koření a byliny, ghí,
cukr a med
- 247 Denní rutina – dynačárja, spánek (pozice
pro nespavost) a sny
- 252 Recepty s doporučením pro jednotlivé
dŕši – snídaně, oběd, večeře, nápoje

- 288 Závěr a poděkování

ÚVOD



„NEZÁLEŽÍ NA TOM, ZDA JSTE NEMOCNÍ,
SLABÍ, MLADÍ NEBO STAŘÍ,
MŮŽETE BÝT ÚSPĚŠNÍ
NA CESTĚ JÓGY,
POKUD PILNĚ
PRAKTIKUJETE.”

*Hatha Jóga
Pradipika*

SLOVO ÚVODEM

Pokud s jógou začínáte, následující odstavec přeskočte a vraťte se k němu za pár měsíců.

Jóga mění životy. Pomáhá vám nalézt mentální a emocionální stabilitu, zlepšit zdravotní stav a posouvá vás na cestě poznání sebe sama. Činí vás upřímnější, pozornější i láskyplnější k sobě i k okolnímu světu.

Pokud máte nadváhu, deprese, stavy úzkosti, problémy s chronickou únavou, bolestmi hlavy a zad nebo se závislostmi, jóga vám může pomoci.

Jóga a její sestra ájurvéda jsou jedinečnými systémy, které neřeší jen akutní zdravotní problémy, ale jdou i cestou prevence.

Pomáhají najít cestu tam, kde západní medicína selhává. Například snižovat následky stresu, zlepšit fyzickou sílu, flexibilitu, krevní a lymfatický oběh. Snižovat krevní tlak, nadváhu, bolesti zad i hlavy. Ukazují cestu při stavech úzkosti, depresí i při dalších psychických problémech. Ovlivňují imunitní systém a mají pozitivní dopad na uvědomění si sebe sama.

Jóga praví: pokud se na svět díváme čistým, nezkresleným pohledem, pak vidíme, že vše spolu souvisí, vše je spojeno. Z terapeutického pohledu: pokud stimuluji všechny systémy, opravím jednotlivý orgán.

Jóga a ájurvéda s moderní medicínou nesoutěží, ale doplňují ji. Nenarušují účinky standardních léků, ale postupně snižují jejich množství. Některé alternativní medicíny striktně omezují nebo zakazují požívání západních léků, což může způsobit velké komplikace. Ájurvéda rozumí názvosloví moderní medicíny a ájurvédští lékaři znají západní léky i jejich účinky.

Ájurvéda i jóga léčí nejen onemocnění, ale celou osobu. Kladou důraz na prevenci, aby se zabránilo potřebě léčby...

**„Zdraví si udržíme jen tak dlouho,
jak budeme ochotni“**

ájurvédské přísloví



JÓGA, ÁJURVÉDA
A JÓGOVÁ TERAPIE



„Jóga a ájurvéda jsou sesterské vědy, které nám ukazují cestu k harmonii těla, ducha, mysli, plnohodnotnému životu, zdraví a dlouhověkosti.“

Jóga a ájurvéda jsou sesterské vědy, které se navzájem doplňují. Pokud půjdete na konzultaci k ájurvédskému lékaři, doporučí vám praxi jógy. A naopak pokud půjdete k jógovému terapeutovi, pak první věcí, na kterou se ještě před praxí pozic zaměří, bude úprava životního stylu a stravy podle ájurvédy.

Védské spisy spolu se znalostmi starodávných indických jogínů a ájurvédských lékařů poukazují na fungování vesmíru, přírody, našeho těla, mysli a vědomí. Přivádějí nás k hlubšímu poznání, sebeuvědomění a osvobození. Jde o kombinaci duchovní nauky, disciplíny, přírodní cesty ke zdraví a léčebných aspektů. Co je možná méně známo, ájurvéda je jednou ze čtyř upavéd, tzv. „aplikovaných znalostí“. Další jsou gandharva véda, což je védská věda o vlivu zvuků a hudby na vše okolo nás i v nás. Sthapatya véda tvoří systém znalostí o prostředí, ve kterém žijeme a bydlíme. Podobá se čínskému konceptu feng šuej. Učení sthapatya věří, že design má vliv na tok prány v těle. Pokud jsou prostřední spolu s designem budov v souladu s přírodními zákony, pak podporují přirozený tok energie. Poslední je dhanur véda, kterou lze nazvat vědou transformace. V dřívější době byla spojována také s válečnými strategiemi, vedením bitev a uměním boje. Avšak byla by chyba na dhanur vědu nahlížet jen tímto pohledem. Všechny vědy primárně učí, jak rozvíjet a udržet lidské zdraví a potenciál na úrovni fyzické, mentální i spirituální. Po-

kud otevřete Bhagavadgítu, zjistíte, že se jedná o rozhovor bojovníka Árdžuny a Krišny uprostřed bitevního pole. A přesto nám ukazuje cestu oddanosti – bhakti, která vede k osvobození – mókše. Učí nás techniky, které nám pomáhají na cestě vnitřní transformace – jógu.

Jak pravil Krišna Árdžunovi, v každém okamžiku našeho života jsme bojovníky na bitevním poli své mysli.

Jóga v klasickém védském učení představuje systém duchovní praxe neboli sádhany a ájurvéda zase systém léčby. To znamená, že jóga ze své podstaty není léčebným systémem, ale klade si za úkol zmírnit duchovní utrpení, které definuje jako kléši neboli duchovní útrapy, které začínají nevědomostí – avidjā. Postupně nás učí hlubšímu poznání opravdového Já – átman – a vede nás k osvobození – samádhi. Tato cesta je pak popsána například v Pataňdžalio jógasútrách.

To však neznamená, že jógu a její učení nelze využívat na cestě k uzdravení. Pokud se pro ni rozhodneme, je nutné ji aplikovat podle ájurvédských principů.

JÓGA JAKO TERAPIE A SPOJENÍ S ÁJURVÉDOU

V sanskrtu existuje termín **čikitsa**, v ájurvédských učebnicích jsou obsaženy části nazvané Čikitsa Sthana a týkají se léčby. Zahrnují kapitoly o diagnostice, anatomii, fyziologii, příčinách a léčbě nemocí. V klasických jógových textech tuto část nenajdeme. Z pohledu jógy se jedná o pránu, ágni, čakry, vědomí. Jóga mluví o nemocech jako o překážce v praxi a k popisu používá jazyk ájurvedy.

JÓGOVÁ TERAPIE

V moderním pojetí jógy jsou na prvním místě pozice – ásany a mnoho skupinových lekcí vedených lektory jógy má léčivý podtext. Ano, pozice ovlivňují naše fyzické a psychické zdraví. Pokud jsou ale prováděny pouze ty a všeobecně, v početnějších skupinách, pak nelze mluvit o terapii.

„Je to jen jedna kapka vody z plné sklenice...
jedna kapka vody žízeň nehasí.“ Z. K.



Je třeba uplatňovat komplexní přístup a ten sestavit každému jednotlivě na míru. Každý jsme jiný, unikátní, ať už z pohledu jógy, ájurvedy, nebo moderní, západní medicíny. Jedny šaty nesedí všem. Když se ponoříme hlouběji do principů moderní jógové terapie, pak zjistíme, že ani zde nejsou na prvním místě ásany, prvořadý je dech. Jak s oblibou říkám svým studentům, „bez pozic vydržíte dva další dny, měsíce, roky, bez dechu dávám dvě minuty nejlepší z vás“.

Vlastně na prvním místě je diagnostika a určení léčebné strategie, což je stejné u ájurvedy i západní medicíny. Jóga znamená sjednocení, harmonizaci, integraci. Přístup jógové terapie tedy znamená integrovat další systémy do principů jógy. Jama a nijama, první dvě kapitoly v Pataňdžalího jógasútrách, nás učí vztahu ke světu a k sobě samotným. Jsou jakýmsi mravním kodexem i návodem pro správný životní styl, který je základem zdraví na všech úrovních.

Pokud se vrátím k pozicím v jógové praxi, pak jim nelze odepřít pomoc při harmonizaci oslabených a zkrácených svalů, pozitivní vliv na kardiovaskulární systém, lymfu, trávení. Lze je nazvat vnější medicínou. Fyzické tělo nemůže fungovat bez energie, kterou dostává v podobě stravy. Pozice tedy budou fungovat ve spojení s ájurvedou a jejími principy zdravého životního stylu včetně vhodné stravy. To vše na cestě k uzdravení nebude dostačovat bez praxe pránájámy, kterou lze nazvat vnitřní medicínou. Pránájáma přímo působí na jednotlivé dóši – vátu, pittu, kaphu – a ovlivňuje dý-

chací, oběhový i nervový systém. Všechny formy léčení zahrnují změnu pohybu prány, potažmo její vliv na trávicí oheň ágni. Takže pránájáma je přímým nástrojem k léčbě těla, ducha i mysli, zatímco pozice, ásany, jsou nepřímým nástrojem. Pro praxi jógy a jógové terapie je nezbytné zmínit pratjaháru, otáčení pozornosti do nitra. Naše smysly nás informují o vnějším světě. A právě ze smyslů a jejich neuspokojení vyvěrá utrpení. Smysly způsobují závislosti. Smysly nám říkají, že pokud vyhovíme chuti na sladké, budeme spokojeni. Pokud si koupíme nové auto, legíny, dům..., pak dosáhneme vnitřní spokojenosti, harmonie, svobody. Opak je pravdou. Koupíme si nové auto, ale naše smysly nám říkají: „Ne tohle auto, ale tamto auto, pak přijde spokojenost.“ Nepřijde. Uspokojení smyslů nevede ke svobodě a spokojenosti, ale k závislosti na nákupu aut, legín nebo závislosti na jídle, alkoholu, sexu, drogách. Pratjahára nás učí využít sklonu našich smyslů k závislostem a otáčí pozornost do našeho nitra. Učí nás, abychom se stali „závislími“ na pozorování toho, co se odehrává v nás samotných právě teď, v přítomném okamžiku. Pratjahára stahuje mysl i pránu do nitra, což je pro skutečné uzdravení nezbytné. Mnoho podob léčby, o kterých bude v této knize řeč, jsou do značné míry simulované formy pratjaháry. Proč? Protože uvádějí do stavu hlubokého odpočinku, v němž mohou odpadní látky odcházet z těla ven. Proto v některých fázích jógové terapie nenarazíte na praxi pozic.

Psychologie, nedílná součást jógové terapie?

Pokud půjdu dál, v Pataňdžalího jógasútrách najdu dháranu neboli koncentraci. Bez koncentrace nelze vytrvat v nastavené léčebné cestě. Dhjána, meditace, nám přináší harmonii vědomí, která mysl umožňuje, aby se léčila sama. Poslední je samádhi, vyšší stav vě-

domí, kdy mysl, prána a vědomí jsou v harmonii. Tento stav plně rozvíjí léčivou sílu těla a mysli a zbavuje nás fyzické, emocionální i duchovní bolesti. Tyto vyšší aspekty jógy nám pomáhají zaujmout správný postoj a stav mysli pro léčbu. Dháranu, dhjánu, samádhi, vnitřní aspekty jógy, slouží především k léčbě mysli, ájurvěda s nimi pracuje při řešení psychických problémů a poruch. To znamená, že jógová terapie zahrnuje i psychologii. Z jógy pak jako léčebné nástroje používá mantry, mudry, meditaci a jóga nidru.

Jóga aplikovaná podle principů ájurvědy je velmi účinnou léčbou mysli a emocí. O tomto tématu jsem více psala ve své druhé knize *Jóga proti úzkosti a strachu*. Pokud se budete chtít více ponořit do poznání Pataňdžalího jógasúter, sedněte k internetu a objednejte si jejich výklad. Já sama jsem ve své první knize *Jóga po celý rok* zjednodušeně shrnula pohled na jógasútry v 21. století.

Jógová terapie, jóga a ájurvěda

Spojení jógy a ájurvědy umocňuje léčivý potenciál obou věd. Pokud začleníme ájurvědu do jógy, využijeme všechny její léčebné aspekty. Ájurvěda v souladu s filozofií jógy nabízí diagnostiku, léčbu jako takovou, úpravu životního stylu a stravy, byliny a terapie. Jóga pak ájurvědu, která někdy zůstává pouze na úrovni fyzické, obohacuje o filozofický, duchovní a psychologický rozměr.

Pro skutečně celostní a duchovní přístup k medicíně a léčení je třeba jógy i ájurvědy. Toto spojení je základem pro skutečný dialog s moderní medicínou, kdy nejde jen o terapie, ale o rozpoznání příčin nemocí. Obě vědy nabízejí nástroje k udržení zdraví na úrovni fyzické, duchovní i mentální. Jen tak máme šanci spirituálně růst a užívat si spokojeného dlouhého života.

Podle filozofie jógy i ájurvědy a pro hlubší poznání konceptu jógové terapie je třeba si objasnit a poznat čtyři pilíře obou sesterských věd. Mají svůj pragmatický i spirituální výklad.

DHARMA „Správná životní cesta“

Co je dharma? Jde o zásadu žít svůj život způsobem, který podporuje vnitřní i vnější harmonii, tedy zdraví, a je v souladu s univerzálním principem míru. Následovat dharmu znamená být upřímný, věrný své povaze, poslání a jednat s úctou k sobě a ke světu kolem sebe. Nenechat se vést špatnými návyky. Jednoduše řečeno – žít život se smyslem pro zodpovědnost ke světu i k sobě samému.



MOKŠA „Osvícení“

Co je mokša? Jde o překonání vlastního omezení a získání skutečné svobody. Svoboda znamená osvobození se od fyzického i mentálního Já. Uvědomění si, že skutečná přirozenost a svoboda jsou mimo tělo a mysl. Toto uvědomění je velmi těžký úkol a právě praxe jógy nám pomáhá k jeho pochopení a dosažení.



KAMA „Potěšení skrze smysly“

I když smysly obohacují náš život, právě ony nás vedou k závislostem, frustracím a nemocem. Je tedy třeba mít je pod kontrolou.



ARTHA „Materiální bohatství“

Přiměřené množství peněz je třeba k zajištění a podpoře sebe sama. Ájurvěda ani jóga neoduzují mít peníze, zázemí, majetek, pokud jsou sdíleny s ostatními, v souladu s nenásilím a pravdou. Přináší dobro a podporu.



„DHARMA, ARTHA, KAMA A MOKŠA jsou čtyři pilíře obou sesterských věd, které nás učí žít SMYSLUPLNÝ ŽIVOT.“ Z. K.

Dharma je z pohledu jógy životní práce, poslání. To, co je zde na zemi mým úkolem. Skutečně jde o životní poslání, což vůbec nemusí souviset s naší prací, obživou. Jde o to, co nás naplňuje a podporuje tok energie, prány, co sytí naše touhy. To, co přináší radost, uspokojení, energii... „semínko“ uvnitř nás – záleží jen na nás, zda vyroste, rozkvetne.

Kama je „potěšením“ smyslů. Touha samotná souvisí s dharmou. Kama je o cítění a vnímání potěšení, které nám přináší každodenní život. Skutečně jde o nalezení potěšení ze života. Pozor, to neznamena, že nemáme ostatní emoce, ale umíme se vždy vrátit zpět k potěšení. Nezapomeňte, jak jsem psala v druhé knize, že „**štěstí je vnitřní práce**“ a spokojenost je **santóša, nijama** z Patanjaliho jógasúter, které jsem se vám snažila přiblížit v obou předcházejících knihách. Co považuju já osobně za kama? Když jsem na procházce venku se svým psem Balúem... užívám si přírodu, jeho společnost a život v přítomném okamžiku.

Artha má mnoho výkladů, tím nejčastějším je, že artha je produktem dharmy. Dharma nám může, ale nemusí přinášet finance, bohatství, které nám umožní žít dharmy, ale také čas, kdy rozvíjíme kama. Pokud máme podporu, zázemí – artha, pak pocítujeme radost, potěšení ze života – kama. Pak vnímáme svou touhu, to, pro co žijeme. Odtud už je jen krůček ke svobodě, což je **mokša**.

Praxe a žití jógy nás učí vnímat a naslouchat intuitivnímu Já – čtvrtá vidžňamája kóša. Učí nás pracovat s tokem energie, prány, na všech pěti úrovních – váju. Učí nás trpělivosti, lehkosti, disciplíně, stabilitě a plynutí.

Ájurvéda nám pomáhá na úrovni těla i myslí žít život bez bolesti tělesné i duševní (nebo bolest omezovat). Pomáhá nám podpořit trávení na úrovni fyzické i emocionální.

Jóga je spirituální praxe SEBEREALIZACE.

Ájurvéda je denní praxí pro vnitřní harmonii a zdraví, snižuje bolest a přináší DLOUHOVĚKOST.

Dharma, artha a kama tvoří mokšu.

Kama a artha úzce souvisí s dharmou...

I. ÁJURVÉDA, TĚLO, DUCH A MYSL



Možná jste v kontextu s ájurvédou zaslechli slovo **swastha**, které v překladu znamená „usazen sám v sobě“, což lze volně přeložit jako nalezení vnitřního klidu a harmonie. To se neděje pouze na úrovni mysli, ale týká se to i činnosti vnitřních orgánů, protože pokud například máme problém s trávením, není nám dobře po fyzické, ale ani po psychické stránce. Toto slovo tedy lze chápat v širším slova smyslu jako zdraví. Swastha nás vede k pochopení toho, co nás učí ájurvéda – dosáhnout harmonie na všech úrovních (fyzické, mentální, emocionální, spirituální), abychom byli zdraví a žili dlouho. A zde nám napoví doslovný překlad slova ájurvéda – věda o životě, dlouhověkosti.

Ájurvédská definice zdraví zahrnuje přesný popis všech úrovní, které je třeba harmonizovat:



elementy, které tvoří **dóši** a zodpovídají za pohyb, transformaci a soudržnost
trávicí oheň – **ágní**
sedm druhů tkání – **dhátu**
tvorba a odvod odpadu – **malas**
smyslové a motorické orgány – **indrijas**
mysl – **manas**
duše – **átman**



Pro dosažení vnitřní rovnováhy, harmonie, swastha, je třeba pochopit, jak ájurvéda funguje. Principy ájurvédy nejsou klec, do které nás někdo zavře a my pak chodíme a říkáme „já jsem váta, já podle ájurvédy nemůžu jíst toto a dělat tamto“. Jsme všechny dóši a jejich poměr je nám částečně vrozený (prakriti) a částečně se mění vlivem ročních období, vnějších podmínek, ve kterých žijeme, a samozřejmě zde hraje svou roli věk. Pak mluvíme o aktuálním rozložení dóš (vikriti). Oba tyto pojmy, stejně jako vše ostatní, si vysvětlíme na následujících stránkách. Jak už jsem zmínila v úvodu knihy, kombinací jógy, ájurvédy a jógové terapie se naučíme naslouchat potřebám těla v přítomném okamžiku. Získáme znalosti potřebné k pochopení toho, co ájurvéda nazývá procesem sebeuzdravení a jóga sebepoznáním.

TOK ŽIVOTA A ÁJURVÉDA

„Dokud nežijeme v souladu s přírodou a svou konstitucí, nemůžeme očekávat, že budeme opravdu uzdraveni. Ájurvéda nám dává nástroje a prostředky.“

David Frawley

Proč jsem se začala věnovat studiu jógy a ájurvédy? To, jak funguje lidské tělo, mě fascinovalo už od dětství. Během studií se pak tento zájem rozšířil nejen na úroveň propojení fyzického a mentálního, ale i na to, jak je naše tělo spolu s činností vnitřních orgánů ovlivňováno vnějším prostředím. Také jak tok energie ovlivňuje činnost fyzického těla i mysl, což se odráží na našich emocích, činech, chování.

Chování vychází z našich myšlenek, které vycházejí z emocí, ty přicházejí z našich tužeb, které zapříčinily okolnosti. Ájurvéda praví, že za vším stojí dva základní principy: mužská síla neboli síla ducha, čisté vědomí – **puruša**, a ženská síla neboli síla přírody, tvořivá energie hmoty – **prakriti**.

CO JE TEDY PRAKRITI A PURUŠA?

Prakriti je základní hmotou vesmíru, hrubou i jemnou. Jedná se o původní formu hmoty, neprojevenou podstatu, potenciál všeho, co se může objevit ve formě i jednání. Takto je to možná obtížně uchopitelné naší západní myslí. V podstatě jde o naši schopnost prožívat a vnímat vše okolo nás i v nás, tedy nejen objekty vnějšího světa. Prakriti doslova znamená „první tvořivá síla“, prvotní síla akce. Skládá se ze tří gun – vlastností: sattva, rádžas, tamas. Tyto vlastnosti jsou popsány v jógasútrách a také v Bhagavadgítě jako jemné energie zrozené z přírody – prakriti – a obsažené ve všem okolo nás. Prakriti je esencí všech pozorovatelných vlastností a energií, ale není silou vědomí, které je puruša.

Puruša je kosmický koncept, který přesahuje prostor a čas. Vědomí není omezeno hmotou, ale bez hmoty je bez formy. A svět hmoty a energie neboli prakriti ne-

lze vnímat bez vědomí. Interakce puruši a prakriti tvoří vnímající bytosti. Naše strádání, utrpení a bolest nastávají, když se puruša více ztotožňuje s fyzickým tělem než se svým neomezeným potenciálem. K osvobození, ukončení utrpení pak dochází, pokud nevnímáme pouze naše tělo i s jeho problémy, ale pokud svou pozornost posuneme směrem k duchovnímu rozvoji a růstu. Příkladem může být třeba nemocný člověk, který svůj léčebný proces podpoří pozitivním myšlením.

Jako další příklad mohu uvést praxi jógových pozic. Pokud je pozice poměrně obtížná, ale já k ní hned zkraje přistupuji s vědomím „to nezvládnou“, „to je pro mě příliš“, pak se výsledek skutečně nedostaví. Pokud k pozici přistupuji bez očekávání výsledků svých činů, pokud k ní přistupuji s myšlenkou, že mé možnosti jsou nekonečné, pak mohu dosáhnout úspěchu, a nejen

v praxi na podložce. To vše je výsledkem naší dlouhodobé, kontinuální praxe a je jedno, kdy a kde začnete. Jak je zmíněno v Patañďžalioho jógasútrách hned zkraje (kniha 1, verš 1):



अथ योगानुशासनम् ॥१॥

ATHA YOGA ANU SÁSANAM

„Praxe jógy začíná nyní.“

Ne v okamžiku, kdy zvládnou stoj na hlavě, ne s novou podložkou, ale nyní. Co je tím myšleno? To, že praxe jógy, ale i bytí podle ájurvědy se neděje v úterý a ve čtvrtek v mém oblíbeném studiu, ale v přítomném okamžiku, v mém těle, mysli, v mém životě. Často slyším: na praxi nemám dost času, nedělám ji dobře, vlastně nevím, co dělat, apod. Západní svět spojuje praxi s pozicemi, ale jak už jsem zmínila v prvních dvou knihách a jak opakuji stále svým studentům, „bez praxe pozice vydržíte dny, měsíce, bez dechu nejlepší z nás dvě minuty“. Tedy pokud nevíte, kde začít, pak určitě u dechu. Ten je naším vnitřním guruem, učitelem, který nás spojuje s pocity v přítomném okamžiku. Délka praxe není definována, i pět minut se počítá jako praxe. Není nutné se převlékat do legín a rozložit si podložku. První dva stupně v Patañďžalioho jógasútrách nás učí vztahu k okolnímu světu i k sobě samým. To je v západním pojetí jógy často opomíjeno, a pokud to vynecháte, i tak se k jama a nijama budete nuceni vrátit. Tyto první dva stupně nás učí trpělivosti a pokoře. Bez nich není možné na další stupně v praxi postoupit. A co je na třetí úrovni? Právě ásany, pozice, ke kterým je třeba se stavět s pokorou, trpělivostí a bez očekávání výsledků svých činů.

Puruša a prakriti jsou termíny ze sánkhja filozofie, což je nezbytné pro pochopení mentální a duchovní stránky ájurvědy. Tato dualita puruša a prakriti je podobná dualitě ducha a hmoty, kterou lze nalézt v klasické řecké filozofii a západním pojetí světa.

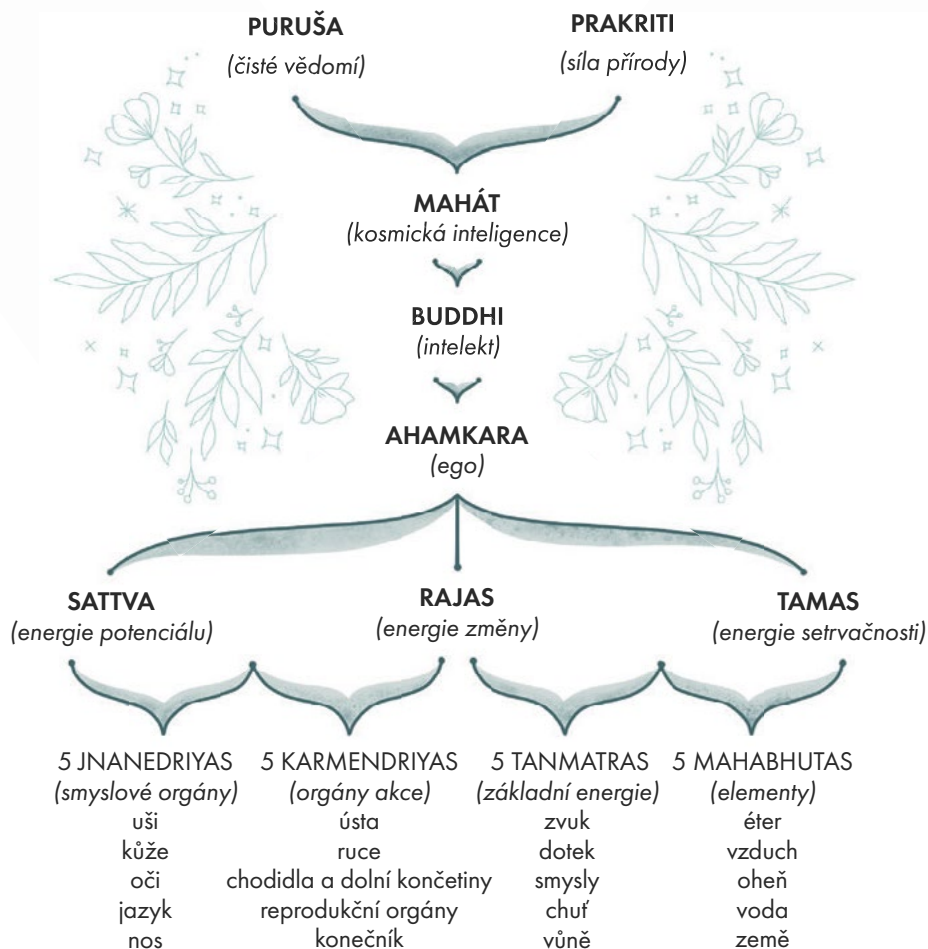
Zastavím se u dalších pojmů, které je důležité poznat, jestliže chceme ájurvědu hlouběji pochopit. Některé jsem již zmiňovala v první a druhé knize, některé budou nové a prohloubí poznání ájurvědy i jógy.

MAHÁT – KOSMICKÁ INTELIGENCE, BUDDHI A AHAMKÁRA – EGO

Ve védách se vše projevuje skrze základní organickou kosmickou inteligenci. Zahrnuje všechny zákony, principy.

Mahát doslova znamená velký a je odkazem na zásady života, je božskou myslí. V každém z nás se mahát stává **buddhi**, silou inteligence, díky níž jsme schopni rozeznávat pravdu od lži, správné od špatného, trvalé od přechodného. Tato část mysli je schopna porozumět a organizovat informace na základě vlastní zkušenosti a volit moudrá rozhodnutí.

Ahamkára je ego, část naší mysli, která se identifikuje jako „Já“. Slovo ahamkára doslova znamená „tvorba Já“, protože je zde ego chápáno jako proces, nikoliv vnitřní realita. Z pohledu přírody se jedná o nezbytnou sílu, je důležitou součástí vývoje, ale nepředstavuje základní pravdu ani identitu. Prostřednictvím ego mohou základní energie skryté ve hmotě, prakriti, společně se základními zákony obsaženými v kosmické inteligenci, mahát, nabývat konkrétních forem. Díky tomu se základní vlastnosti přírody dále rozdělují na smysly, orgány akce a pět elementů.



Tři základní vlastnosti, guny, jsem podrobněji vysvětlila v knize *Jóga proti úzkosti a strachu* a nevynechám je ani v této knize.

Doslovný překlad slova **guna** – **lano** – nám pomůže lépe pochopit teorii tří gun. Stejně jako prameny lana jsou spleteny dohromady, tak i guny jsou spojeny, aby vytvořily skutečný, objektivní vesmír. Filozoficky teorie gun tedy vysvětluje, z čeho je tento vesmír vytvořen a jak se sám skrze mysl a hmotu projevuje. Avšak pro praktikující jógu je pochopení gun důležité hlavně proto, aby vnímali, zda se na cestě praxe jógy posouvají vpřed (sattva), stojí či přešlapují na místě (rádžas), nebo cestu ztrácejí (tamas).

SATTVA

Lze si ji představit jako čistou průhlednou skleněnou tabuli, která umožňuje světlu plynule procházet. Původní povaha naší mysli je právě taková, sattvická – jasná, klidná v harmonii. Sattva není osvětlení samo o sobě, ale odhaluje to, co je pravdivé, skutečné – sat. Projevuje se jako krása, rovnováha, inspirace. Podporuje život, energii, zdraví a spokojenost. Kultivace sattvy tím, že děláme rozhodnutí, která povznášejí naše vědomí, v nás utváří pocity nesobecké radosti... to je hlavním cílem jógy.

RÁDŽAS

Je energie změny. Vyznačuje se vášní, touhou, úsilím, bolestí. Taková činnost může přinést pohyb směrem k sattvě, vyššímu duchovnímu porozumění, anebo k tamas, nevědomosti. Může být tedy pozitivní i negativní. Nejčastěji je charakterizována jako nestabilní, rozrušená, nešťastná, což přináší změnu k samotné změně. Podnětem k těmto změnám jsou naše smysly, které rozrušují mysl a způsobují závislosti. To nás vede k hledání pocitu štěstí ve vnějším světě, což z dlouhodobého hlediska vede k tamas.

TAMAS

Skrývá přítomnost vědomí. Způsobuje otupělost, nevědomost a přináší tíhu a pocit nehybnosti. Jedno sanskrtské synonymum pro tamas je stíti neboli stabilní. Tamas může být někdy potřebné, například když je třeba zůstat v posteli a odpočívat, abychom se uzdravili. Avšak primárně nás tamas brzdí, znehybňuje. Tamaistické jídlo je těžko stravitelné a způsobuje trávicí obtíže. Aktivita spojená s tamas nám nic nepřináší, je bezduchá. Často jde o letargii, otálení, plýtvání časem a zaslíbenost k vnitřnímu vědomí.

Tyto tři guny spolu neustále komunikují a tvoří náš běžný mentální stav. Sattva – jasnost, rádžas – rozrušení, tamas – netečnost.

Pokud jsou tři guny v rovnováze, praktičtí se vrací do stavu, v němž lze nalézt vnitřní, základní potenciál. Tato rovnováha se nazývá „čistá sattva“ a její rozvoj je základem vyšších jogínských praktik.

Z tamas vychází síla nevědomosti, která zakrývá skutečnou podstatu. Když se lidé začnou věnovat praxi jógy, jógové terapii, ájurvédě, velmi často říkají: „Jak to, že mi nic nebylo, nic mě nebolelo, a teď, když dělám věci pro své zdraví, je mi hůř?“ To je síla nevědomosti, nečinnosti, temnota tamas.

Z rádžas pochází představivost a touha měnit skutečnost, otáčet naši pozornost do vnějšího světa, kde se snažíme najít uspokojení, klid a harmonii, což z nás dělá jakési zajatce vnějšího světa. Rádžas a touha po uspokojení smyslů nás mylně informují, že ukojíme-li smyslové touhy, pak náš život bude spokojený a naplněný. Uspokojením tužeb přicházejí další a další smyslové požadavky, což nás vtahuje do bludného kruhu. Určitě to znáte z vlastní zkušenosti, kdy máte neodolatelnou chuť třeba na čokoládu. Dáte si čokoládu a smysly vám začnou říkat „čokoláda ti nepřinesla uspokojení, ta byla moc sladká, ale chtělo by to něco slaného, to bude ono... dej si brambůrky, pak budeš spokojený.“ Ze sattvy přichází klid a jasné myšlení. Pomáhá nám vnímat pravdu a vede nás k hlubšímu poznání.

Tři guny pracují skrze ego – ahamkára – a vytvářejí pět esencí, základních energií, **tanmátra**. Energie zvuku, hmatu, zraku, chuti a vůně, které jsou nezbytné k využití smyslových orgánů. Přesný význam slova tanmátra v překladu zní „prvotní míra“ a neměli bychom si je plést se smyslovými potenciály, protože jsou mnohem jemnější. Jsou základem všech sensorických a elementárních schopností.

Pět smyslových orgánů je pak nazýváno **panča gjánendrija**. Pět smyslů nám umožňuje poznávat svět okolo nás a získávat informace o vnějším světě. Mají své hrubé i jemné atributy. Orgány – kůže, uši, oči, jazyk, nos – vyžadují jemnou energii, abychom slyšeli, viděli, cítili, vnímali vůni a chuť. Právě mysl je někdy označována jako orgán poznávání, který podporuje a vstřebává činnost smyslů a motorických funkcí. Smyslové orgány jsou pouze receptivní, jejich aktivita probíhá skrze příslušné orgány akce, **panča karmendrija**. Co jsou orgány akce? Je to pět částí těla, které nám slouží k projevu zkušeností a k sebevyjádření.

<p>Ústa slouží k řeči. Ruce k uchopování. Dolní končetiny a nohy k chůzi. Reprodukční orgány k rozmnožování a konečník k vylučování odpadu.</p> <p>Tyto orgány jsou spojeny s elementy i s jednotlivými smysly.</p>	ÚSTA	vyjádření	éter	zvuk
	RUCE	úchop	vzduch	hmat
	CHODIDLA, DOLNÍ KONČETINY	pohyb	oheň	zrak
	REPRODUKČNÍ ORGÁNY	rozmnožování	voda	chuť
	KONEČNÍK	vylučování	země	čich

*Tanmátry jsou v souladu s elementy, kterých je také pět – země, voda, oheň, vzduch, éter.
Ty jsou označovány slovem mahabhúta.*

Ze tří gun povstalo pět elementů – panča mahabhúta



ZEMĚ



VODA



OHEŇ



VZDUCH



ÉTER

Představují pevné, kapalné, zářivé, plynné a éterické formy hmoty, které tvoří vnější svět. Jsou obsaženy ve všem okolo nás i v nás. Smyslové orgány a orgány akce na ně působí a naopak elementy ovlivňují naše smysly i orgány. Elementy nás ovlivňují na hrubé i jemné úrovni. Na fyzické úrovni zažíváme jejich hrubou úroveň. Jemná je spojena s tanmátra a souvisí s naší myslí. Teorie pěti prvků je pravděpodobně nejdůležitější, a aby člověk pronikl hlouběji do studia ájurvédy, je třeba ji pochopit.

Element země je na jedné straně spektra a je pevný a stálý. Neumožňuje akci a představuje stabilní základ. Na opačné straně je element éteru, který je jemný a neuchopitelný. Symbolizuje svobodu jednání. Mezi zemí a éterem jsou voda, oheň a vzduch. Ty kombinují všechny vlastnosti spektra a přinášejí nám kompletní rozsah zkušeností, projevů a myšlenek. Ano, elementy souvisejí s myšlenkami a přinášejí různé nápady.

ZEMĚ projevuje myšlenku stability, serióznosti a přináší odpor v jednání.

VODA projevuje plynulý pohyb, který symbolizuje plynutí našich životů.

OHEŇ projevuje myšlenku světla, paprsku světla a pohyb z místa na místo je projevem akce.

VZDUCH projevuje myšlenku jemného pohybu, představy o směru, rychlosti a změně, dává základ toku myšlenek, myšlení.

ÉTER projevuje myšlenku spojení, propojení, protože z něj vycházejí ostatní elementy, ale také komunikace a sebevyjádření.

Jinak řečeno éter projevuje myšlenku prostoru, vzduchu jako času, ohně jako světla, vody jako života a země jako formy. Všechny elementy jsou třeba k tomu, aby se kreativní kosmická energie mohla vyjádřit.

PŮVOD ELEMENTŮ

Éter je původní element. Pochází z mysli, která je formou jemného prostoru a je jejím vnějším projevem. Skrze pohyb se éter stává vzduchem, což není nic jiného než myšlenka. Vzduch opakovaným pohybem vytváří tření, oheň, což symbolizuje akci, činy. Oheň skrze zhuštění utváří vodu, která je symbolem života, osvětlení. Voda při srážení pak tvoří element země, která dodává životu konkrétní formu, tvar, základ. Podle této myšlenky pak element země zahrnuje v sobě všechny prvky, voda čtyři živly, oheň tři, vzduch jen sebe a éter a éter zůstává sám.

Prostřednictvím sánkhja filozofie vidíme, že celý vesmír je projevem inteligence, která postupně proniká do hmoty, aby prozkoumala všechny různé myšlenky, zkušenosti a akce, které jsou jí vlastní. Je třeba prožít a zažít vše. Tím, jak jsme schopni skrze naši mysl rozvíjet hlubší prožitky, můžeme pak jít za hranice svého těla k přímému zážitku a následně ještě dál, kdy vnímáme svůj vnitřní vesmír. A právě praxe jógy spolu s poznáním ájurvédy nám má tyto poznatky usnadnit.



SAMADOSHA SAMAGNISHCHA SAMA DHATA MALA KRIYA.
PRASSANNA ATMA INDRIYA MANAH SWASTHA ITI ABHIDEYATE

समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः ।
प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्यभिधीयते ॥४१॥

Jedinec, který udržuje všech pět elementů v harmonii včetně všech dhátů, což je přiměřené trávení – ágni, správné vylučování – malas, blažený stav ducha – atma, spokojené smysly – indrija a šťastný stav mysli – manas, tomu se říká zdravý člověk.

Sushruta sūtra, kapitola 15, verš 41



PĚT ELEMENTŮ A TĚLO

Než se hlouběji dostaneme ke kombinaci elementů, teorii ájurvédských dóš, ještě chvilku zůstaneme u elementů jako takových. Kde vlastně elementy v našem těle sídlí a za co jsou zodpovědné? Tato teorie nám pomůže hlouběji pochopit právě teorii tří dóš, jejich subdóš a také kombinaci predominantních dóš.

ELEMENT ZEMĚ

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

ELEMENT VODA

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

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

ELEMENT OHEŇ

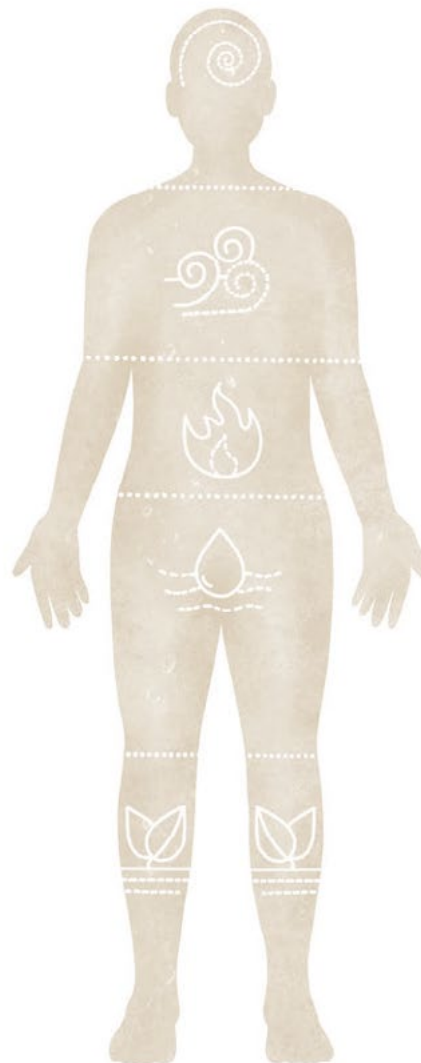
Oblast pupíku, solar plexus, ovlivňuje naše trávení. Souvisí s pocitem hladu, žízně, veškerou aktivitou, vším, co vytváří teplo a vyžaduje vášeň.

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.



ÁJURVÉDSKÉ DÓŠI

Kombinací elementů a jejich vlastností se utvářejí tři ájurvédské dóši – **váta**, **pitta**, **kapha**.

V okamžiku spojení vajíčka a spermie vzniká individuální psychosomatická charakteristika člověka – prakriti. Co to znamená? Každý z nás se rodí s individuálním poměrem jednotlivých dóš a s nimi spojenými vlastnostmi – **PRAKRITI**. Tedy to, co funguje jednomu, nemusí být vhodné pro druhého. Pokud toto tvrzení otočíme k jógové praxi, pak já se mohu těžkou pozici naučit za dva roky, a někomu z vás to bude trvat dva týdny. Toto platí ve všech činnostech našeho života, stejně tak v práci s naší psychikou. To, že se narodíme s nějakým poměrem dóš, však není neměnné. Během života dochází k odchýlkám, změnám – vikriti, což se odráží na psychické i fyzické kondici. Naše myšlenky, emoce, vědomí, strava, mezilidské vztahy, životní styl, prostředí, kde žijeme, fáze života, roční období, to vše má vliv na vyváženost jednotlivých dóš.

V každém těle jsou obsaženy tři dóši. Občas u studentů i klientů, kteří se věnují ájurvédě nebo jógové terapii, slyším: „Já jsem váta, já mohu jen to a to.“ Ájurvéda není klec, do které nás poznání dóš uzavírá, ale ukazuje, co je nám vrozené, prakriti, a jak jsou jednotlivé dóši vlivem okolností zvýšené nebo snižené. Tedy jejich aktuální stav, vikriti. Zkuste si udělat test ájurvédských dóš, prakriti, i test aktuálního stavu, vikriti (str. 72).

Tři dóši známe jako VÁTU – „ta, co se pohybuje“, PITTU – „ta, co mění a transformuje“ a KAPHU – „ta, co přináší soudržnost a stabilitu“. Každá má v těle své místo, sídlo, funkci a uzpůsobuje tělo, mysl i emoce k daným vlastnostem. Pokud dochází k vychýlení z jemné rovnováhy, pak nám tělo vysílá signály o narušení činnosti orgánů, např. potíže s trávením, suchá kůže, vyrážky, anebo na úrovni mysli a psychiky např. tik oka, úzkostné stavy, únava apod.

Co jsou tedy jednotlivé dóši a za co zodpovídají?



VÁTA

Je tvořena kombinací elementů vzduch a éter. Právě vzduch jí přináší nestálost, pohyblivost, ale také lehkost, a element éteru pak suchost.

Váta je nejdůležitější dóšou, která v našem těle ovlivňuje mysl, ale také krevní a lymfatický oběh a vůbec jakýkoli pohyb v těle, například také pohyb tlustého střeva. Sídlo váty je právě v tlustém střevě.

Váta ovlivňuje:

- pohyb: dýchání, cirkulaci, přenos nervových vzruchů, odvod odpadních látek
- všechny pocity v těle
- probouzení trávicího ohně – ágni
- paměť a porozumění



éter



vzduch



PITTA

Je tvořena kombinací elementů oheň a voda. Oheň přináší teplo a ostrost, voda pak tekutost, plynutí a olejnatost.

Ovlivňuje schopnost látkové přeměny, například trávení, a také teplo v těle. Hlavní sídlo této dóši je v tenkém střevě a v žaludku.

Pitta ovlivňuje:

- trávení a podporování ágni
- krvevorbu
- sebevědomí a inteligenci
- zrak



oheň



voda



KAPHA

Je tvořena kombinací elementů země a voda. Element země přináší těžkost až těžkopádnost a stabilitu. Voda způsobuje mastnotu, jemnost. Zkuste smíchat tyto dva elementy, co vznikne? Bahno. A přesně takové vlastnosti kapha má.

Kapha dává našemu tělu tvar (kosti, svaly), ale také sílu, soudržnost, lubrikaci a ochlazení. Souvisí s imunitou i schopností těla se uzdravovat a hojit rány. Hlavní sídlo kaphy je v žaludku a hrudníku.

Kapha ovlivňuje:

- činnost a sílu smyslových orgánů
- stabilitu a lubrikaci kloubů
- činnost srdce
- chuť
- proces trávení v žaludku



voda



země

JAK SE PROJEVUJE NEROVNOVÁHA DÓŠ?

Nerovnováha dóš se projevuje na třech úrovních.

1. Na úrovni vlastností.

Když se zvýší mastná, těžká vlastnost kaphy, pak nastává přetížení.

2. Na úrovni množství.

Pokud se zvýší element vzduchu, který souvisí s vátou v tlustém střevě, pak dochází k nadýmání a plynatosti.

3. Na úrovni funkce.

Pokud se zvýší mentální funkce pittы v oblasti soustředění, pak to vede k nutkavému, až posedlému myšlení.

Co jsou to vlastnosti neboli guny? Pomáhají nám popsat každou látku, prožitek, zkušenost. Jsou organizovány do deseti dvojic a vyjadřují protiklady. Jsou důležité pro pochopení základních principů ájurvedy stejně jako zákon opačného. Náš svět je tvořen protiklady, např. studené – teplé, hrubé – hladké... Tyto vlastnosti existují společně a stejné vlastnosti zvedají stejné, naopak protiklady se navzájem harmonizují. Dvacet vlastností – gun, které jsou si v opozici, nám pomáhá udržet harmonii. Proto ájurveda pracuje se zákonem opačného. Co je tím myšleno? Když je něco příliš chladné, pak přidám něco, co prohřívá. Pokud je některá dóša v nerovnováze, je třeba znát její vlastnosti a na základě principu opačného dojít zpět k harmonii. To samozřejmě platí o dóšách v těle, ale také o dóšách které nás ovlivňují během ročních období. Pokud je v létě teplo, nepřidávám do svého jídelníčku jídlo, které prohřívá, ale takové, které ochlazuje. Praktikuji aktivity, které nepřidávají tělu ještě více tepla, ale například zařadím chladivý dech.

Vlastnosti jsou rozděleny do dvou skupin. Ta, která pomáhá budovat, posilovat vlastnosti, je bramhana a opakem je langhana. Pomáhá redukovat, snižovat vlastnosti. Tyto přístupy harmonizující naši mysl jsem již zmiňovala ve své druhé knize. Jde o zásadní systém práce nejen s myslí, emocemi, ale i tělem, dóšami.

Bramhana pomáhá budovat, vyživovat, stabilizovat, posilovat tělo, mysl, nervovou soustavu.

Langhana je redukující, ať už na úrovni tkání, nadměrného množství vody, hlenu, tuku.

Obě skupiny jsou třeba a je důležitá právě jejich rovnováha. Pokud poznáme základních dvacet vlastností, pak jim budeme rozumět a pochopíme, jaké vlastnosti přinášejí jednotlivým dóšám.

STUDENÝ
MASTNÝ
HLADKÝ
TUPÝ
TĚŽKÝ
HUSTÝ
MĚKKÝ
STABILNÍ
HRUBÝ
ZAKALENÝ

TEPLÝ
SUCHÝ
DRSNÝ
OSTRÝ
LEHKÝ
TEKUTÝ
TVRDÝ
POHYBLIVÝ
JEMNÝ
JASNÝ