

Má cesta k ájurvédě



Zuzana Emelina Perničková

Praha, 2012

Ájurvédská Instituce Dhanvantri

Obsah

Jak jsem se k ájurvédě dostala

Co jsem očekávala

Co jsem skutečně poznala

Rady do života ájurvédkého lékaře

Na co se těším

Jak jsem se k ájurvédě dostala

O ájurvédu jsem se začala zajímat v roce 2008. Předcházela tomu dlouhá cesta různých zajímavých událostí, především můj zájem o jógu a její praxe.

Začnu tedy od začátku, od svého dětství. Nabízela se mi tři možná povolání: má rodina byla plná učitelů, umělců a doktorů. Postupem času jsem je bez předchozího úmyslu následovala a dvě povolání (výtvarná umělkyně a učitelka) už mám za sebou a snad, pokud tomu budou hvězdy nakloněny, mě čeká i to třetí – praktikantka ájurvédy. Moje babička Irena Bušinová byla dětskou lékařkou a ředitelkou kojeneckého ústavu v Brně a můj dědeček, lékař Květoslav Bušina byl primářem očního oddělení. Jako malá jsem se zamýšlela nad povoláním lékařky, ale spojení léčby s chirurgickými zákroky, krví, jehlami a jakýmikoliv bolestnými terapiemi mi připadalo tak tvrdé a hrozivé, že jsem jako dítě brzy úplně zanevřela na tuto představu. Až o mnoho let později, když jsem se setkala s holistickou medicínou se mi znovu otevřela mysl a zájem o léčení lidí.

Můj první, nepřímý impuls k léčbě lidí a tedy i jaksi k ájurvédě přišel v roce 1996, když moje mamka vážně onemocněla. Potom, co doktoři v léčbě neuspěli, nedokázali určit onemocnění ani je vyléčit, jsme se se sestrou obrátily k alternativní léčbě pomoci homeopatie. Vybraly jsme si homeopatku MUDr. Jitku Velíčkovou a její léčba fungovala skoro okamžitě. Léčba neměla překvapivě nejdřív vliv na tělo mé mamky, jak bych tehdy očekávala, ale na její psychiku. Od homeopatických léčiv už byl jen krůček k přírodní bylinné léčbě. Postupně jsem pochopila, že rostliny jsou na rozdíl od léků schopné skutečně léčit a nejen potlačovat příznaky, mají vliv i na jemnější složky bytosti, na naše emoce a mysl. Mají schopnost předcházet onemocnění a léčit nemoci chronického původu. Vnímala jsem, že léčba pomocí bylin je šetrnější, bez vedlejších účinků a v některých případech dokonce i účinnější. Tyto základní poznatky prohlubovaly mou důvěru v alternativní medicínu a léčivou sílu přírody.

V tomto období se mi vytvořil a dodnes mě neopustil silný obdiv a úcta k přírodě, k dokonalosti lidského těla, jeho komplexnosti, jemnou provázaností jeho funkcí, jeho schopnosti regenerace a auto-regulace.

Homeopátka MUDr. Velíčková byla velmi inspirující a silnou osobností, která se začala zajímat o homeopatii v návaznosti na jógu. Jakmile mi řekla, že jógu praktikuje, hned jsem věděla, že ji chci cvičit. Přestože jsem vůbec netušila, co jóga obnáší a jak v budoucnosti změní můj život, měla jsem pocit, že je spojená s obecným dobrem a věřila jsem, že když se stanu lepším člověkem, tak se i celý můj svět musí proměnit k lepšímu. S touto prostou a čistou myšlenkou jsem se ve svých 19 letech vrhla do studia a praxe jógy.

Díky józe jsem se zakrátko seznámila s morálním a etickým kodexem jama a nijama. Tento soubor jogínských morálních zásad mě okouznil svou zdánlivou jednoduchostí a praktičností. Jedná se o pravidla našeho chování navenek, vůči našemu okolí, stejně jako „chování“ k sobě samým, jakousi vnitřní disciplínu. Pochopila jsem, že tyto zásady tvoří nedílný celek, žádnou z nich nelze zanedbat, aniž by to narušilo celkovou rovnováhu. Jejich smyslem je vytvořit optimální podmínky pro harmonický rozvoj člověka. Tomu, kdo se jich drží, přinášejí stav vnitřní rovnováhy a štěstí. Porušujeme-li je trvale v některém směru, dříve či později se to neodvratně odrazí ve stavu vnitřní disharmonie, která zabrání dalšímu potřebnému vývoji a neproběhne-li potřebná korekce postojů, může se to podepsat i na našem zdraví.

Jógová dietoterapie byla další látkou v kurzu jógy. Zabývá se zásadami stravování, které nám umožňují být zdraví až do vysokého věku. V jógové dietoterapii se rozlišují tři fáze průběhu nemoci: intoxikace, deintoxikace a znovunabíjení. První fáze je daná nahromaděním toxinů, které vzniká životním stylem, jídelníčkem a neschopností odstranit škodlivé látky z těla. Cílem deintoxikace je ulevit organismu od vzniklého zatížení. Dosahuje se toho prostřednictvím stimulace fyziologických očištných mechanismů jako jsou pocení, zvracení, vykašlávání apod. Dále využívá stravovacího režimu a očištných technik jako je vamanadhauti, šankhaprakšálana, očištné kryje a cvičení hathajógy a pránájámy. Fascinoval mě fakt, že alopatická medicína potlačuje příznaky onemocnění, které jsou pro tělo léčivými procesy. Tělo používá horečky, zvracení, pocení a vykašlávání během nemoci ke své očistě. Třetí fáze, znovunabíjení, představuje fázi obnovy funkční rovnováhy našeho organismu tak, aby se do budoucna zamezilo vzniku téže nemoci a zároveň, aby se odstranily její hlubší příčiny. Důležitou součástí je posílení vitality a zlepšení energetické úrovně. Dozvěděla jsem

se například také o přednostech vegetariánského stravování a o negativních vlastnostech rafinovaném cukru.

V průběhu druhého ročníku jógy jsem se mimo jiné dozvěděla o *gunách* i ve stravě a poprvé jsem začala rozlišovat stravu *sattvickou*, *radžasickou* a *tamasickou*. Jako součást výuky byly zmíněny příklady jídel a i jejich vliv na naše tělo, mysl a emoce.

Další zajímavostí byla teorie týkající se prodlužování života vlivem volby potravin, spánku, relaxace, hathajógy, pranajámy a meditace. Kurz se také zmiňoval o Swámí Šivánandovu návodu "Jak se dožít sta let" sestávajícím z elixíru ze stejného dílu citrónové šťávy a zázvoru, oslazeného medem.

Takto jsem postupně procházela světem jógy a přibírala další a další informace o lidském těle, jídle, léčbě nemocí, barvách, zákonech sugesce, hathajóze, jóga nidře, pránájámně, laja józe, Swara józe, Mahavydije spojené s deseti kosmickými mocnostmi, s Kali, Tarou, Tripurou, Sundari, Bhuvaneshwari atd., až jsem dosáhla osmém ročníku, ve kterém jsem se zapojila do Aspirantského kurzu určeného budoucím instruktorům jógy.

Právě v tomto dvouletém kurzu jsem se přímo začala zabývat ájurvédou. Byla totiž součástí mé ročníkové práce Aspirantského kurzu. Závěrečná zkouška se skládala ze čtyř částí: zkoušky praktické, teoretické, z karma jógy a ročníkové práce. Pro svou ročníkovou práci jsem si mohla vylosovat spoustu zajímavých témat od astrálního cestování, brahmačariji, účinky dlouhodobých meditací, a pod. Před losováním samotného tématu své ročníkové práce jsem se zniternila, provedla něco jako malou modlitbu, ve které jsem požádala, abych si vybrala to, co je se mnou nejvíce spojeno a je zároveň pro mě nejvhodnější. Moje téma znělo: Vytvořte studii založenou na vztahu mezi čakrami a bylinkami - najděte způsob, jak aktivovat čakry pomocí bylin.

O čakrach jsem slyšela mnoho informací a četla si o nich hodně z kurzu jógy, ale nauka byla především zaměřená na subtilnější tělesné obaly, na různé stavy související s jednotlivými čakrami, např. s anahatou jsou spojené stavy lásky, citlivosti, schopnosti milovat, soucitu, vděčnosti, hlubokého vnitřního klidu, a pod. Na druhou stranu jsou bylinky popisovány spíše z hlediska fyzického těla, jestli působí na srdce nebo na bolest hlavy... A tak začalo hlubší studium jogínských textů, prozkoumala jsem čakry a jejich vliv na fyzické tělo. Většinou se

vážou se žlázou nebo orgánem, který se nachází v úzké blízkosti dané čakry. Dále jsem hledala bylinky, které převážně působí na danou oblast. Většina bylinek působí komplexně a tím mají blahodárny vliv na širší spektrum našeho těla a tak jsem pro danou čakru vybrala alespoň ty, které mají převážný vliv na dané pásmo. Se subtilními účinky jednotlivých bylin mi pomohla ájurvéda. Byla pro mou práci nejpřínosnější a zároveň neuvěřitelně fascinující, velice komplexní, obsáhlá a moudrá. Pokud bylinka vytvářela stavy oddanosti a lásky a měla blahodárny vliv na srdce, bylo jasné, že jsem ji mohla spojit s nahatou. Pokud měla vliv na nervovou soustavu a zlepšovala meditační schopnosti, přiřadila jsem ji k ádžňáčakře. Postupně jsem vytvořila něco jako malou encyklopedii bylin. Práce byla kladně přijata a dokonce jsem za ni získala první cenu.

V návaznosti na tuto krásnou zkušenost jsem se začala zajímat o studium ájurvédy a poprvé jsem se dozvěděla o Ájurvédské instituci Dhanvantri. V roce 2011 jsem se přihlásila k tříletému studiu tohoto oboru pod vedením Dr. Govinda Rajpoota PhD.

Co jsem očekávala

Neměla jsem žádnou konkrétní představu o Kuti a výuce na ní, jenom jsem hledala seriózní studium Ájurvédy. Nehledala jsem víkendový kurz vaření s ájurvédou, ale spíše dlouhodobé studium, nejlépe školu pomoci, ve které bych kontinuálně rozšiřovala své poznatky a dovednosti a jednoho dne, pokud k tomu budu mít dostatečné schopnosti, třeba i léčit. Pro mě bylo rozhodující, že program tříletého studia Instituce Dhanvantri postupně zahrnoval i praxi. Pevně věřím tomu, že není možné stát se ájurvédským praktikantem bez dobrého učitele, který je okolo vás, vykonává různé aktivity, jde vám příkladem, léčí, radí a občas i kárá. Myslím, že jsem v Dhanvantri našla přesně to, co jsem hledala a těším se do dalšího ročníku.

Co jsem skutečně poznala

První víkend na Kuti mě velice zahřál svou neformální, uvolněnou atmosférou indického prostředí. Ihned jsem si zamilovala Govindžího i Marci a přijala je jako své budoucí učitele, seznámila se s milými spolužáky a začalo studium. Probrali jsme význam slova ájurvéda, *pañc máháhbhut* a jeho pět základních prvků, ze kterých je stvořen veškerý materiál v tomto vesmíru, sedm tkání neboli *dhátu*, první a druhý program, *tridóš* a *ajurjógu*.

Na prvním víkendu mě zaujalo mnoho věcí, ale dotklo se mě hlavně učivo o prvním a druhém programu. Dle ájurvédy jsou dva programy. První je shodný pro lidi i zvířata: Kám – vášeň, kródh – hněv, madh – euforie a extáze, móh – touha, lobh – sobectví a chamtivost. Druhý program je určený a možný pouze pro člověka – jeho cílem je zachovat si zdraví, ale i celkové vytříbení bytosti: Dharmá – povinnost – vůči prostoru a času, arth – materiální potřeby života pro vykonání dharmy, karma – čin – konání v souladu s dharmou a pomoci arthy, mókš – odpoutanost, poznání, osvobození. Bylo nám řečeno, že při používání druhého programu se člověk stává posvátným jogínem, Kristem či Budhou. Govind mluvil o odpoutání se od svých skutků a majetku. Mluvil o vykonání své dharmy, která je vázaná na prostor a čas, například pokud vyučuji, chovám se jako učitel, snažím se co nejlépe učivo vysvětlit studentům, vnímám jak dobře učivo chápou, dávám jim příklady a nemyslím na ně jako na zdroj peněz apod. Informace o druhém programu mi připomněly část mravní a etické roviny jógy – jama a nijama a to aparigraha - neshromažďování, nemajetnictví.

Na konci prvního víkendu jsem pochopila, že studium ájurvédy bude pro mě celoživotní proces. Bylo mi jasné, že její studium je mnohem širší, než jsem si v té době uvědomovala a že její poznání není omezeno jen mou minimální znalostí tohoto oboru, ale i mým vnitřním postojem a úrovní mého vědomí. Věděla jsem, že jsem viděla teprve první scénu tohoto úžasného filmu, kde se člověk setkává s hlavními herci, ale celý příběh se ještě měl odehrát a to, že se bude odehrávat před mýma očima a že se můžu stát jeho součástí mě naplňovalo upřímnou radostí a zvědavostí. Usoudila jsem, že tříleté studium ájurvédy je strašně krátká doba. Říkala jsem si, že by se studium mohlo prodloužit na šest let, i víc...

Dále v průběhu prvního ročníku jsme se věnovali především anatomii lidského těla. Našimi průvodci touto naukou byli Govindadží s Honzou.

Širokou oblast tvořily tkáně. Dle starodávného indického učení máme sedm tkání, které jsou úzce provázané a jedna tkáň, skrze buněčnou přeměnu, se mění v druhou. Přeměnu tkáně zajišťuje agni (hormony a enzymy) a zároveň s každou přeměnou vznikají odpadní látky. Podle stavu odpadních látek ájurvédský lékař může zjistit stav jednotlivých tkání. Pokud se objevuje disharmonie v tridóš (kaf, pitt a vát), pak se projeví i v tkáních. Při léčení v ájurvédě se vychází z tridóš, ta je naprostým základem ájurvédy.

Již zmíněné tkáně jsou: ras dhátu (plasma), rakta dhátu (krev), mans dhatu (svalstvo), meda dhatu (tuková tkáň), asthi dhátu (kostní tkáň), madždža dhátu (nervové tkáň a kostní dřev), šukra dhátu (pohlavní tkáň).

Ras dhátu (plasma), ras přímo souvisí se stravou. Živiny z potravin rychle přecházejí v ras a ten se předává všem tělesným tkáním a orgánům. Pravidelný přísun výživy udržuje funkce všech tkání v normálním stavu a odpovídá za zdraví. Optimální stav rasu vytváří spokojenost a touhu po životě.

Rakta dhátu (krev) přenáší v těle pránu ke všem tkáním a tak udržuje její vitalitu. Odpadní látkou je žluč.

Mans dhatu (svalstvo) dostává výživu pomocí krve a přináší do těla sílu. Spolu s tukovou tkání pokrývají a chrání vnitřní orgány. Jejich odpadní látkou jsou: ušní maz, nečistoty v nose, povlak na jazyku a hleny dýchacích cest.

Meda dhatu (tuková tkáň), kromě ras a rakt dostávají tukové tkáně výživu za svalové tkáně. Její hlavní funkcí je přenášet do těla maz, který je nutný v optimálním množství k zajištění síly. Odpad meda dhátu je pot, který harmonizuje rozdíl mezi tělesnou a venkovní teplotou, chrání proti kožním nemocem a udržuje rovnováhu vody v těle.

Asthi dhátu (kostní tkáň), pro stavbu kostí je nutná výživa z tučných tkání. Kosti udržují celou stavbu těla a ochraňují nejjemnější nervové tkáň tj. mozek a míchu. Vlasy, chlupy a nehty jsou odpady z kostní tkáň.

Madždža dhátu (nervové tkáně a kostní dřeň), madždža zajišťuje funkci mozku, dodává tělu sílu, hladkost a výživu pro Šukra dhátu. Odpady jsou vlasy a chlupy.

Šukra dhátu (pohlavní tkáně). Vzniká z madždža a jde i o tkáň, která je přítomná v celém těle, která má zásadní funkci pro náš život. Dává sílu (nejen fyzickou), odvahu, spokojenost, lásku, ale i přitažlivý vzhled a hlas. Jde o tkáň, která vzniká jako poslední a je nejjemnější ze všech tkání. Šukra nemá klasickou mala, ale dává vznik ódžas, která je ekvivalentem životní energie, zpětně vyživující všechny tkáně.

Dále jsme podrobně probírali krevní oběh, trávicí, dýchací, močový a endokrinní systém s ohledem na západní medicínu, ale především z ájurvédského hlediska. V těchto hodinách jsem si zopakovala svoje znalosti biologie, prohloubila je, ale především je spojila s ájurvédskou tradicí, která mě byla jaksí bližší. Zajímavé bylo, když nám Góvind povídal o chronických nevyléčitelných nemocech, které dnešní medicína nedokáže vyléčit, protože hledá původ tohoto onemocnění jinde, než ve skutečnosti podle ájúrvedy je. Příkladem jsou otoky nohou.

Na závěrečné hodině jsme probírali zásady dne, které nám pomohou k tomu, abychom měli dlouhý, šťastný, zdravý a spokojený život na úrovni fyzické, mentální a emoční. V každodenním životě nevědomě provádíme základní chyby, snad protože jsme se vzdálili od přírody, umíme si zapnout "slunce" i po jeho západu a potom samozřejmě ponocováním nedodržujeme jednu z cenných rad, kterou nám ájurvéda nabízí a tou je včasné vstávání nejlépe před úsvitem. Při úsvitu se probouzí energie slunce a přírody, vše ožívá a projevuje se svou svěžestí, probouzí se a začíná nový den. Pokud nevyužíváme energii úsvitu, tak přicházíme o blahodárné účinky kyslíku, prány a i agni. Hlavním úkolem agni (oheň, teplo) je strávit a přeměnit potravu. Pokud agni slábne, tak se mohou energetické kanálky ucpat, přirozený tok se v těle blokuje nebo zastaví a dochází k hromadění odpadů amy v těle, postupně vedoucí k onemocnění. Také strava by měla odpovídat našemu stavu agni. Trávení je silně v závislosti na našem věku, cvičení i podnebí. Obecně platí pravidlo, že bychom měli naplnit pouze 2/3 kapacity našeho žaludku. Říhání je příznakem takto naplněného žaludku.

Další část se týkala zadržování přirozených způsobů vylučování, végdhāran. V ájurvédě existuje 13 potřeb, které tělo potřebuje plnit, jakmile je ucítíme. Nedodržování těchto zásad vede k různým bolestem i zdravotním problémům, zvláště při častém zadržování. Jedná se o

močení, stolici, vylučování semene (pro toho, kdo nepraktikuje brahmačárju), větry, přirozené zvracení (nikoli dhautí), kýchání, říhání, zívání, hlad, žízeň, pláč, spánek a dýchání. Z tohoto hlediska bychom mohli respektovat a učit se od zvířat, která mnohem méně trpí nemocemi a žijí přirozenějším životem.

Rady do života ájurvédského lékaře

I když diagnóza nepatřila k výuce prvního ročníku, tak nám Govindadži, prozradil několik vzácných rad pro budoucí praktikanty ájurvédy:

Nejdřív se zkoumá pacient a pak nemoc. Zeptejte se na základní funkce, zjistěte jestli nejsou porušené životní rytmy, zjistěte jakou má stolicí a moč, jak jí a spí, jak dlouho trvá onemocnění, zejména v kterém roční období se projevuje, druh práce kterou dělá, činnosti, které mu činí problémy, a pod.

Dobře pozorujte své pacienty, nepřemýšlejte o svých znalostech, jen je dobře pozorujte a vnímejte jejich vyzařování anebo výkyvy oproti normálu, které naznačují přemíru určité dóšy.

Nevěřte klientovi, informace mohou být zkreslené, schválně utajené nebo nepodstatné, příčina onemocnění může být jinde, než se na první pohled jeví.

Nedívejte se omezeně na nemoc s kterou pacient přichází, ale zeptejte se sami sebe odkud přišla, jak se tam dostala.

Lidé jsou předpovídatelní podle dóši, která v nich převažuje.

Na co se těším

Moc se těším na druhý a třetí ročník ájurvédy, na masáž dátá snéhan, procedury pančkarmy a na výuku o nemocech a léčbu nidan a čikitsa. Dokonce bych se ráda zúčastnila projektu v Sedmihorkách, tedy až budu mít nějaké znalosti a dovednosti a budu k tomu vhodnou kandidátkou.

S vděčností a láskou děkuji našemu učiteli Govindžimu, který nám v letošním roce předával svou znalost ájurvédy, jejíž kořeny spadají do kouzelné Indie, do období několika tisíc let před Kristem, kdy byla zapsána ve Védách a později také v Čarak a Šušrut Samhitě. Govind nám často dával rady, které jsou zásadní pro náš život. Jsou to informace o tom, kdy je dobré zplodit dítě, jak vychovávat děti, jak plnit svou dharmu a důležitost prvního a druhého programu. Z jeho příkladu ještě lépe chápu, že ájurvéda je opravdu nauka o životě a ne jenom samostatný obor zabývající se bylinkami, lidským tělem, nemocemi bez jakékoliv souvislosti s celým stvořením. V Dr. Govindovi jsem ještě k tomu našla vynikajícího učitele, pokud se týká "hereckých schopností" a vypravěče úžasných naučných a myslím i tradičních příběhů často doprovázených vystižnými povídkami o Češích a o jejich zvyklostech. Dále děkuji Marci za její příkladnou dobrou náladu a péči a musím říci, že jsem vždycky chtěla pracovat v bylinkářství a je možné, že ani Marci neví, jak je její obchůdek úžasně fascinující, plný různých ozdravných produktů, vůní exotického koření, parfémů a olejů. Velký dík patří Honzovi a Petře za vynaložené úsilí při zasvěcování do umění anatomie, jógy a pasivního cvičení.

Pokud se někdy vydáte do Instituce Dhanvantri, tak vás jistě, stejně jako mě, po indicku vesele přivítá a překvapí domovní zvonek, dávající tušit o velkém dobrodružství...

O mně



Narodila jsem se v Brně pod znamením Panny jako druhé dítě. Ve věku čtyř let jsem s rodinnou emigrovala do Austrálie, kde jsem strávila sedm let svého života. V rodinném domě obklopeném přírodou a v blízkosti moře jsem krmila divoké vačice a papoušky Rossella. V devadesátém druhém roce jsme se navrátili do Československa, do mého rodného města Brna, kde jsem taky vystudovala Fakultu výtvarných umění, obor malířství a začala chodit do kurzu jógy Sdružení Rezonance. Po skočení studia jsem se přestěhovala do Prahy, kde žiji dodnes a vyučuji angličtinu. V roce 2007 jsem absolvovala kurz Rekondičních masáží, kterým jsem se krátce věnovala. V téže roce jsem strávila 3 měsíce v Ašrámu a věnovala se duchovní praxi. Ve volném čase se setkávám s přáteli, chodím na vycházky do přírody, zabývám se kresbou, ochotnickým divadlem a pořádáním festivalu s jogínskou tematikou.

Kontakt:

zuzana.emelina.pernickova@gmail.com

+ 420 776799899

