

24. července 2012 Praha

Pančkarma - moje nejoblíbenější procedura

Lucie Seberová, 2. ročník

Obsah:

1. Co jsem se naučila ve 2. ročníku str.1
2. Co je to pančkarma str.1 - 6
3. Moje nejoblíbenější procedura str.7 - 8
4. Shrnutí str.8
5. Závěr str.9

Pančkarma - moje oblíbená procedura

Ve druhém ročníku studia ajurvédy v institutu Dhanvantri jsme se věnovali zejména studiu Pančkarmy, získání teoretických i praktických znalostí a také pochopení o jaké metody se jedná a jaký je jejich účinek na lidský organismus. Zpočátku jsem považovala tyto očistné procedury za nějaké záhadné a kouzlem opředené, postupem času jsem zjistila, že jsou až na výjimky velmi dobře v praxi proveditelné. Dají se provádět i doma, používají pomůcky a suroviny z domácích zdrojů a jejich efekt je tak obrovský, že mi dodnes není jasné, proč se ještě nerozšířilo její použití ve větším měřítku i zde v Evropě.

Pojďme ale od začátku.

Pančkarma je slovo které zahrnuje pět hlavních procedur, "panč" totiž znamená číslo pět. Je to vlastně pět základních technik, pomocí kterých je možné očistit tělo, zbavit je uložených toxinů, obnovit tok všech tělních tekutin správným směrem, zbavit se stagnací, uvolnit zablokované energie, a na fyzické úrovni napravit blokády, držení těla, zmírnit či zcela odstranit chronické projevy a bolesti.

Další důležitou funkcí pančkarmy je uvolnění naší mysli, oživení naší psýché, na kterou moderní medicína tak často zapomíná. Přesto právě zde často začínají i končí naše zdravotní potíže. Pokud léčíme jen tělo a ještě jen jeho jednotlivé součásti bez toho, abychom měli na mysli jednotu, sounáležitost všech tělesných i duševních pochodů, prostě celostní přístup, je možné a také v praxi velmi obvyklé, že se stejné projevy vrací stále a opakovaně a léčba má jen krátkodobý efekt. Kouzlem pančkarmy je její jednoduchost a jak my Češi říkáme "V jednoduchosti je krása". V tomto případě opravdu, s použitím jen velmi mála snadno dostupných prostředků je možné dosáhnout dlouhodobého efektu, nebo dokonce zcela a beze zbytku odstranění projevů nemoci v celém těle. To vše závisí na správně provedené diagnostice, čase po jaký už choroba daného člověka sužuje, schopnosti regenerace konkrétního pacienta a také jeho připravenosti s nemocí bojovat. Jen člověk připravený spolupracovat, ochotný měnit své návyky pro prospěch svého zdraví a komfortu svého života, je už na půli cesty k uzdravení. Pacient, který přijde jen k ajurvédě přičichnout, ochutnat, ale docela nevěří dobrému efektu, chce za několik dní odejít zcela zdráv, ale vše nechává na rukách ajurvédáře a sám není připraven změnit svůj styl života, který vždy stojí za každou dlouhodobou či chronickou poruchou, bude nejspíš zklamán tím, že bez jeho přičinění nedojde k trvalému efektu léčby, protože svým myšlenkovým přístupem blokuje vlastně očistné působení a brzdí tak celý proces sám.

Jako příklad můžeme uvést přístup pacienta, který přijde s nějakou duševní poruchou, zde západní medicína nabízí pouze farmaka a psychoterapeutické metody, ajurvéda může pomoci mnohem krátkodobější léčbou, ale bez spolupráce pacienta nemůže být úspěšná. Člověk uvyklý na to odevzdat se do rukou lékaře, vzít od něj léky, které bude několikrát denně polykat a čekat na efekt nemůže nikdy vytěžit z léčby tolik, jako pacient připravený na to, že v průběhu léčby se budou uvolňovat zablokované cesty, bude třeba ponořit se do své vlastní mysli, objevit své skryté rezervy a použít je ve prospěch vlastního zdraví, nespolehat pouze na působení očištných procedur, jejichž efekt je obrovský, ale i ze strany klienta je nutný otevřený, připravený přístup, beze strachu, s důvěrou v metodu kterou si vybral a schopností naslouchat co tělo říká. Jen tak je možné dosáhnout trvalého odstranění poruchy, nalezení rovnováhy a opravdu komplexního efektu léčby.

Pančkarma zahrnuje tyto procedury: Basti - klystýry, Méru Basti - olejová jezírka -olejové zábaly směřované na konkrétní oblast těla, Pind Svédan - měšce - lokálně aplikovaná léčba kloubů, Servang masáž - detoxikační masáž a peeling, masáž hlavy, očista očí, uší, Snéhan masáž-obnovení hybnosti celého těla, Kajásek - polévání celého těla teplým olejem, Shirodhara - olejová očista mysli, Vaman - zvracení a projímadla.

Kdo bude absolvovat jakou léčebnou proceduru není v rukách pacienta, ale zkušeného ajurvédáře. Ten provede pečlivou diagnostiku a vybere procedury pro konkrétního člověka vhodné. Roli zde hraje konstituce, výsledek prohlídky pacienta, aktuální stav nemoci, doba jejího trvání. Každá procedura je vhodná pro někoho jiného, procedury mají své kontraindikace stejně jako léky, takže není možné si vybrat co klientovi vyhovuje, ajurvédář přesně ví, co potřebuje a velmi důležitý je i chronologický postup procedur.

Nutné je začít očištou, aby pak očištěné tělo mohlo přijímat procedury léčebné a ne naopak. Očista připraví náš organismus na léčbu, odlehčí tělu a zbaví ho usazenin, jedů a blokády, aby pak čisté mohlo snadněji přijímat léčebné techniky. Tím je dosaženo mnohonásobného efektu. Je to stejné jako kdybyste chtěli pít čistou vodu ze špinavé sklenice, nikdy by vám tato voda nechutnala tak, jako když bude sklenička čistá a čirá. Stejně tak jen očištěné tělo může zcela využít všechny prospěšné efekty léčby, účinně zužitkovat všechny pomáhající procesy a začít se uzdravovat. Proto každá pančkarma začíná kompletní očištou trávicího traktu, který je právě tím místem v našem těle, kde si zakládáme na všechny své choroby.

Tím co jíme, jak často, jaký je náš pitný režim, jaké užíváme léky (chem.), ovlivňujeme své zdraví a dá se říci že tím limitujeme schopnosti našeho organismu bojovat proti všem nepřátelům vnitřním i vnějším (bakterie, viry, autoimunitní reakce). Do jaké míry je organismus zanesen a zatížen toxiny z naší potravy, a z našeho stylu života, do takové míry je schopen bojovat, bránit se, regenerovat, spalovat nadbytečné tuky, obnovovat své tkáně a uvolňovat stres. Naše jídlo je naším lékem i naším jedem, je těžké si to přiznat, ale potrava kterou přijímáme, a tím myslím i ta duševní je naprosto zásadní pro chod procesů v našem organismu, pro naši duševní pohodu, čerstvou mysl, lehké nohy, schopnost spát, odpočívat, sportovat, pracovat, věnovat se rodině a svým zálibám, prostě pro celou naši kondici.

Každý člověk má jinou trávicí sílu a proto také není možné doporučit obecně všem lidem nějaká stravovací pravidla. Po absolvování pančkarmy je ale každému doporučeno to, co je pro něj vhodné, nejméně zatěžující a nejvíce prospěšné pro jeho zdravý život. Kdo chce vytěžit maximum z absolvování pančkarmy, měl by se těchto pravidel držet a bude překvapen jak rychlý efekt bude léčba mít a jaké obrovské možnosti objeví ve svém těle.

Očista, léčba a změna stravování dokáže udělat s člověkem hotové divy. Nejde zdaleka jen o změnu v oblasti fyzické, člověku se lépe dýchá, lépe přijímá kyslík a proto jsou všechny jeho tkáně občerstvovány pránou efektivněji, to způsobuje že se člověk přestane zadýchávat, cítit unavený, špatně spát, být náladový, podrážděný, depresivní. Jeho fyzické limity se zvýší, jeho vnímání reality se změní, najednou se cítí více odpočatý, energický, psychicky silný, jeho práce ani jeho rekreační aktivity jej nezatěžují, má větší radost ze života, žije naplno. Kdo jednou zažije takovýto efekt, velmi pravděpodobně se již ke svým starým návykům nevrátí. Ta obrovská radost z efektu léčby je ohromující a podle mého názoru je tím, co vám změní život.

Každý další den pozorujete jak se vaše mysl otevírá, tělo lépe pracuje a vy se můžete naplno radovat ze života. Kdo měl bolesti, byl unavený a cítil se těžce, najednou má více plánů, aktivit, cítí se spokojený a po dlouhé době nachází znovu pocit že má svůj život ve svých rukou. Efekt se projevuje v mnoha směrech, například lidem, kteří měli potíže s tlakem, se tlak upravuje a srovnává, mizí nespavost, zlepšuje se chuť k jídlu těm kdo ji neměli a naopak mizí chuť se přejídat u těch, kteří se přejídali. Tohle je alespoň moje vlastní zkušenost s ajurvédskou léčbou. Proto ji tak obdivuji, jak je komplexní, úžasně efektivní ve své jednoduchosti a zároveň obrovsky mnohostranná. Její účinnost není jen okamžitá ale i dlouhodobá.

Samozřejmě vše závisí od výběru ajurvédáře, vyberte si toho, komu důvěřujete, zbytek už půjde snadno. Není se čeho obávat, i když přiznávám, že když jsem poprvé slyšela slova zvracení, klystýr a pouštění žilou, v duchu jsem si říkala, že ani jednu z těchto věcí neplánuji vyzkoušet v praxi na svou vlastní kůži. Potom, co jsem se dozvěděla jak obrovsky prospěšné a efektivní jsou tyto jednoduché procedury už se na svou pančkarmu těším. Pochopila jsem, že očista je nezbytná a proto nestačí jen si kupovat čaje, chodit na masáže a čekat že se tělo začne uzdravovat samo. Náš způsob života prostě zatěžuje a to ať je to strava, pracovní zatížení v podobě stresu, časté sezení které jednostranně namáhá náš pohybový aparát a také způsob dýchání, kdy málokdo z nás využívá zcela svou kapacitu plic, čímž připravuje svůj organismus o cenný kyslík. Bylo by bláhové doufat, že se s tím náš organismus popere bez naší pomoci. Dokud je člověk mladý, zdá se mu, že dokáže zvládnout vše, nespát, nejíst, tancovat několik dní v kuse, žádná práce není dost těžká, nic není nemožné. Postupem času se ale tyto věci sčítají a pokud člověk nedělá nic pro svou regeneraci, začnou se problémy vrstvit a projevovat na fyzické úrovni.

Obvykle to začíná únavou, bolestí zad, špatným spánkem, obtížemi s vyprazdňováním a to už je podle ajurvedy čas začít se intenzivně zabývat samoléčbou. Pokud přehlídíme tyto příznaky přílišné zátěže organismu, následují projevy nemocí, které jsou často léčitelné obtížně, vznikají chronické projevy, pokud je začneme dlouhodobě léčit užíváním léků, vytváříme začarovaný kruh, kdy léky které léčí, zároveň organismus zatěžují, tím se kruh uzavírá. Pomoc lze najít v pančkarmě, změně způsobu života, naslouchání vlastním instinktům a řeči svého těla.

Z vlastní zkušenosti můžu říci, že kdo absolvoval alespoň jednoduchý půst, nachází znovu své pravé chutě, které nejsou ovlivněné nevhodnou stravou, zatímco před očistou jsem měla chutě na sladké (čokoládu), i slané (chipsy) téměř denně, teď už nevím co takové chutě jsou. Zcela přirozeně teď mívám chutě na luštěniny, zeleninu, polévky, obilniny, které se na mém jídelníčku předtím ani nenacházely. Stalo se to samo, ale s mým přičiněním. Musela jsem podstoupit očistu, abych poznala že není vše ztraceno, moje tělo má stále ty správné přirozené nápady na to co jíst, abych se cítila plná energie a ne utlumená trávením zatěžující potraviny. Bylo však třeba se nejdřív očistit, pak teprve se mé chuťové instinkty začaly znovu projevovat. Dnes už nechápu, jak jsem mohla jíst tak slané, mastné a sladké věci, jakoby extrémní chutě už neměly v mém jídelníčku místo, cítím mnohem jemnější rozdíly v chuti potravin, jako sladké si například užívám dušenou mrkev, či kapii nebo mléko a to když jsem poprvé četla že má sladkou chuť, vůbec jsem nechápala co to znamená. Moje "sladké" potraviny byly tolik přeslazené že přirozeně sladkou chuť jsem vůbec nebyla schopná rozeznat.

Ted' ale konečně k tématu mé práce. Má oblíbená procedura. Dlouho jsem váhala, jakou proceduru si vybrat, protože ne všechny jsem vyzkoušela v praxi tak intenzivně jak bych si přála, ale nakonec musím říci, že za svou oblíbenou proceduru považuji klystýr. Je to vlastně neuvěřitelné, před započítím studia jsem si neuměla ani představit, že bych byla schopná klystýr absolvovat, natož ho někomu jinému aplikovat. Poté co jsem se naučila a co jsem vyzkoušela, jsem přesvědčená o dalekosáhlém účinku této v podstatě zcela prosté metody. Pomůcky lze zakoupit v každé lékárně, a zvláště pro osoby trpící zácpou je tato procedura hotovým zázrakem. Člověk trpící zácpou si ani neuvědomuje, jak velice strádá celý jeho organismus, když zažívání neprobíhá tak jak má. Potrava má projít trávicím traktem plynule a bez zbytečných zastávek, zácpa znamená obrovské zatížení střev a následně celého těla. Plocha střeva u člověka je překvapivě velká, dá se přirovnat k ploše tenisového kurtu a také vliv stavu střev na celý organismus je bez přehánění zcela zásadní. Nejde zdaleka jen o komfort vyprazdňování, lidé užívající projímadla si neuvědomují jak své tělo vlastně klamou. Tváří se, že je všechno v pořádku a přitom potrava v jejich střevech stagnuje, zatěžuje, tenká stěna střeva je poškozována, vstřebávání účinných látek z potravy zablokováno, vznikají obtíže, plynatost, hemoroidy, praskliny, v dlouhodobě neřešených případech, může takováto situace vyústit až do vzniku zánětů, chronických chorob nebo nádorových onemocnění. Proto je důležité aby i moderní člověk který má automatickou toaletu na každém kroku sledoval své vyprazdňování a byl schopen když navštíví svého lékaře či ajurvédáře odpovědět na otázky týkající se četnosti, hustoty a kvality stolice.

Tak jako sledujeme své malé děti jak se vyprazdňují do nočníčku, měli bychom po celý život sledovat jak naše tělo reaguje na přijatou potravu. Je to nejsnazší samodiagnostická metoda, ale zároveň také nejdůležitější. Střeva nebolí a proto se jejich projevy dají číst pouze z vyprázdněných exkrementů.

Také nadýmání není normálním průběhem, ale značí že strava kterou jsme požili není pro náš trávicí systém vhodná. To nemusí znamenat, že ji nesmíme jíst, ale možná že bychom ji měli zpracovávat jiným způsobem, používat jiné koření, které usnadňuje trávení, nebo ji jíst v jinou denní dobu. Důležité je také, co jsme jedli při minulém jídle, jaký časový odstup byl mezi jídly, jaké nápoje a v jakém množství jsme vypili, z toho všeho se dá vyčíst co nedělá našemu tělu dobře a z takových zkušeností se poučit. Při nesprávné stravě vzniká podvýživa, člověk může být obézní a přitom mít nedostatek látek nutných ke správnému fungování celého organismu.

Užíváním léků na trávení jako jsou antacidy, projímadla či látky odstraňující plynatost svůj problém neřešíme, jen ho pouštíme hlouběji do organismu, případně odsouváme, čímž mohou vzniknout chronické, obtížněji léčitelné potíže. Následky přetíženého či poškozeného střeva se projevují v organismu různě, někdy si je lidé s trávením vůbec nespojují, mohou to být migrenózní bolesti hlavy, bolesti končetin, nervová labilita, různé vyrážky na kůži a také podvýživa.

Klystýr - basti

Klystýr v ajurvédě se od běžně užívaného klystýru v Čechách liší, neprovádí se totiž za pomoci vody, ale je to klystýr olejový. Voda totiž stěny střeva vysušuje a tím může problémy zhoršit. Naopak olej střevo léčí, pomáhá svými vlastnostmi jeho povrch obnovovat, regenerovat, dokonce se dostává do hloubky tkání a tak při pravidelném užívání tohoto léčebného prostředku je možné vyléčit hemoroidy bez operace a obnovit fungování střev, která jsou po mnoha letech již nefunkční, přestože je člověk stále naživu a považuje se za zdravého. Již při první aplikaci vidí ajurvédář jak střevo fungují a také jak je celý trávicí systém zásoben kyslíkem, který je pro správné fungování nezbytný.

Olejový klystýr je procedura zcela prostá, člověk si ji však nemůže aplikovat sám, protože olej není možné pouštět do těla pomocí zavěšeného sáčku, jako to lze provést s vodou, olej má větší hustotu a tak se musí použít pomůcky, které olej do těla vpraví. Je to velmi významný rozdíl oproti klystýru kde se používá voda, protože voda střevo vysušuje a olej naopak napomáhá regeneraci, uvolňuje usazeniny a léčí stěny střeva. V našich podmínkách používáme plastovou stříkačku, se kterou se krmí pacienti kteří nemohou přijímat potravu ústy. Olej se používá sezamový pro své vlastnosti, kterými dokonale odpovídá potřebám regenerace střev. V profesionálních salónech se používají i oleje ve kterých jsou přidány léčivé byliny vybrané pro konkrétního pacienta, tím se efekt léčby znásobí. Pro lidi, trpící chronickou zácpou mnoho měsíců či let je nutné proceduru několikrát opakovat, až do vymizení obtíží.

Musím se přiznat, že jsem měla velké obavy, jestli aplikací klystýru není možné pacientovi nějak ublížit, ale poté co jsem vyzkoušela vše v praxi, jsem přesvědčená, že tato metoda může jen pomoci a to opravdu velmi rychle. Všichni pacienti vnímali aplikaci klystýru jako proceduru příjemnou, cítili se uvolnění a klidní.

Aby informace o klystýru byla kompletní, je třeba zmínit, že ajurvéda používá klystýr nejen do konečníku, ale také aplikaci léčivých látek do vagíny, pro případy zánětlivých onemocnění ženských orgánů a také do močového ústrojí a to jak pro ženy, tak i pro muže. Tyto procedury se aplikují na základě pečlivé několikastupňové diagnostiky a jsou provedením, způsobem aplikace, druhem aplikovaných látek i četností opakování stavěny vždy na míru konkrétního pacienta a jeho obtíží. Z vlastní zkušenosti mohu říci, že stejně jako celá ajurvéda, je tato metoda nesmírně jednoduchá a překvapivě účinná. Mé několik let trvající chronické záněty a mykózy zmizely a už se znovu neobjevily.

Lucie Seberová
2. ročník institutu Dhanvantari
Praha