

MÁ CESTA K ÁJURVÉDĚ



Jiřina Přebilová
1. ročník
Praha

Ájurvédská instituce Dhanvantri, Praha

2011 / 2012

Obsah

Úvod	3
1/ Mé začátky před ájurvédou	4
2/ Mé první setkání s ájurvédou.....	6
3/ Jak jsem začala ájurvédu praktikovat.....	7
4/ A co jóga?	8
5/ Co pro mě znamená ájurvéda	10
6/ Závěr	11

Úvod

Jak jsem se dostala k ájurvédě?

Tak nějak náhodou, o které vím, že neexistuje....

Má cesta k ájurvédě vedla velkou oklikou a vůbec nebyla záměrná a plánovaná. Vlastně jsem dlouhou dobu ani netušila, že ájurvéda existuje a co to vlastně znamená. Avšak musím přiznat, že ani poté, co jsem se s termínem „ájurvéda“ setkala, to pro mě nebyla výzva, abych začala studovat a pátrat. Ale vše se změnilo v momentě, kdy jsem na sobě začala zkoušet a praktikovat ájurvédské principy a zjistila jsem, že je úžasná, přirozená a že funguje.

A tak jsem se vydala na cestu.....



1/ Mé začátky před ájurvédou

Milý Govinží, téma „Jak jsem se dostala k ájurvédě“ mě vede k zamyšlení a mé myšlenky se zatoulaly... tak jestli mohu, začnu svým osobním příběhem. Pokud se ohlédnu zpět, všechno začalo v době, kdy se mi narodil syn Michal a za dva roky poté dcera Lenka. Když byly děti malé, bydleli jsme v Praze v Michli. Je to městská čtvrť, kde nebylo dobré ovzduší (blízko Nuselského mostu) a mé děti trpěly na častý kašel a měly problémy s dýchacími cestami. Přidaly se různé alergie a virózy. Již v době, kdy jsem s dětmi byla na mateřské dovolené, věnovala jsem se bylinkám, jen tak pro radost. Léčila jsem sebe, děti a i manžela. Byla to doba před sametovou revolucí a tehdy jsme ještě neměli k dispozici tolik materiálu, jako je možné koupit v knihkupectví dnes. Pamatuji se, jak mě kamarádka přinesla okopírovanou knihu od Marie Treben „Zdraví z boží lékárny“. Ještě před sametovou revolucí v roce 1989 jsme si ji kopírovali navzájem a učili se podle ní poznávat svět bylinek. A tak jsem sbírala a sušila, zkoušela jsem vyrábět různé masti a tinktury, se kterými jsem si potírala například jizvy a to tak intenzívně, až jsem dostala alergickou reakci. Úžasná a nezapomenutelná zkušenost. Léčila jsem dětem kašel a různé menší neduhy a začala jsem poznávat, že ne vždy je nutné nemoc řešit pomocí chemických léků. Toto období, provázené mými léčebnými pokusy, jsme všichni v rodině úspěšně přežili a láska k bylinkám mně zůstala dodnes.



Před několika lety, kdy jsem stále neměla o existenci ájurvédy ani tušení, jsem se dostala do velkých osobních problémů a posléze pochopitelně následovaly i problémy zdravotní. Nemohla jsem vůbec spát, neustálý pocit na zvracení, začaly mně vypadávat vlasy tak, že jsem měla na hlavě prázdná kola, ztráta chuti žít a celková apatie. Můj lékař gynekolog mě poslal na psychiatrii se slovy, že tam mně pomohou. Lékařka byla mladá a milá a po té, co jsem jí vylíčila svůj příběh, mně sdělila, že je to vážné a bez prášku nemohu existovat. Dostala jsem dva léky, přičemž jeden lék byl návykový, jak sama řekla, „nedá se nic jiného dělat, buďte opatrná“ a ten druhý lék byl k tomu, abych vůbec spala. A tak jsem odešla domů vybavená léky, které měly vyřešit mé problémy.

Již v momentě, kdy jsem odcházela, jsem se rozhodla, že přece nebudu takové léky užívat. A jako souhra dalších okolností jsem ještě druhý den dostala termín k paní doktorce, která se zabývá medicínou su-jok. Začala jsem k ní pravidelně docházet na léčbu. Nejdříve každý týden, po měsíci každý druhý týden. Tím začalo i mé seznamování s termíny, jako byly meridiány a čakry. Po intenzivní práci, kdy jsem opravdu svědomitě „plnila“ své domácí úkoly, jako bylo moxování, přikládání semínek a magnetů, jsem se postupně začala cítit lépe a dodnes si pamatuji na ten úžasný pocit, kdy mně začaly opět dorůstat vlasy. To mě motivovalo k tomu, že jsem začala studovat kurzy su-joku a věnovat se této oblasti.

Postupně jsem začala objevovat různé směry a věnovat se různým alternativním způsobům léčení. Zaujala mě automatická kresba a také kineziologie, rei-ki. Všude jsem se setkala s milými a naladěnými lidmi. Milá setkávání. Velké obohacení. V denním životě používám kombinace výše uvedených způsobů především v rodině nebo mezi přáteli. Když mám smutnou duši, pomáhá mně „se vymalovat“. Když mám nějaký problém, hledám příčinu pomocí kineziologického testu. Baví mě odlupovat slupky a hledat příčinu problému nebo nemoci a za tím příběh. Někdy to trvá dlouho, někdy jsou to skoky. Je to nekonečný příběh, mám totiž stále co „odlupovat“.

Tak to byl úplný začátek mých studijních cest...



2/ Mé první setkání s ájurvédou

Přiznám se zcela upřímně, že jsem netušila, co to ájurvéda je a to dokonce ani v momentě, kdy jsem šla na první setkání s Dr. Martinou Ziskovou, která se ájurvédě již několik let aktivně věnuje. Učí, pořádá kurzy, vede poradnu, publikuje. Pro toto setkání jsem se rozhodla v době, kdy jsem byla stále unavená a začala jsem mít zdravotní problémy. Hledala jsem různé cesty, jak si pomoci, ale můj stav se nezlepšoval. Můj kamarád mně dal kontakt na Dr. Martinu Ziskovou a já jsem se rozhodla, že to zkusím, a to, jak občas říkám, „ze studijních důvodů“. A tak jsem šla.... Dodnes jsem jí vděčná, protože svým přístupem mně vlastně pootevřela dvířka k ájurvédě.

Avšak ani při první návštěvě jsem stále netušila, co mě vlastně čeká, co to ájurvéda je. Neodradil mě ani dlouhý snad až předlouhý dotazník, který jsem musela před návštěvou vyplnit, kdy jsem se nad některými otázkami nebo spíše svými odpověďmi musela zamýšlet. Paní doktorka mě přivítala, po kratším rozhovoru mně vyšetřila tep a začala mně vysvětlovat. Přiznám se, že jsem po chvílce přestávala rozumět. Používala výrazy jako „váta“ a „kapha“ a já jsem opravdu vůbec netušila, o čem mluví. Má myšlenka byla, že jsem tam asi špatně, pak jsem si řekla, že se podívám na internet a zkusím se v oněch výrazech zorientovat. Ale najednou jsem zpozorněla, protože mi přísným hlasem sdělila, že pokud se nezačnu o sebe řádně starat, skončím jako většina „uštvaných a unavených,, žen, které denně potkávám na ulici, které vlečou tašky nákupů a jsou bez zájmu a bez radosti ze života. Tak si můžu vybrat... Myslím, že právě tato věta mě probrala z mé letargie, z mého, v té době, pasivního přístupu k sobě samé, vždyť to byl vlastně jeden z hlavních důvodů proč tam jsem. A tak jsem začala vnímat, co mi říká a rozhodla se tomu přijít na kloub. Dnes tuším, že se v oněch dnech u mě vyhřívala na výsluní kapha a vládla, i když se asi střídala s vátou. To samozřejmě zůstalo i dnes, jen už to umím vypozerovat a když jedna z dós si moc vyskakuje, hledám způsob, jak ji zklidnit a hned se cítím lépe.

Je pravda, že jsem od první návštěvy v ájurvédské poradně vůbec neměla žádná očekávání. Jen jsem si přála nějakým způsobem být zase „doma“, ve svém těle, které by bylo aktivní, nebolelo a kde mi zase bude dobře. Myslím, že jsem otevřená novým informacím a toto jsem považovala za jednu z cest, jak si zkusit pomoci. A také jsem byla trochu zvědavá. Vůbec jsem netušila, že se ájurvéda promítá do všech oblastí života a měla by se stát součástí našeho života, součástí všedního dne.

Po několika návštěvách v poradně Martiny Ziskové jsem se rozhodla, že budu navštěvovat kurzy ájurvédy, který Martina pořádala. Tam se mi začala otevírat cesta, plná nových, zajímavých věcí a poznání. Kurz trval jeden rok a protože Martina již neuvažovala o otevření dalšího ročníku, hledala jsem na internetu další možnosti, jak „zůstat“ s ájurvédou v kontaktu a rozhodla jsem se, že zkusím školu ájurvédy právě na kuti. A tak jsem tady a s láskou se učím a poznávám. Myslím si, že je to studium a poznávání na celý život, takovou vnímám mnohostrannost v ájurvédě. Jsem vděčná, že jsme se s ájurvédou potkaly.

3/ Jak jsem začala ájurvédu praktikovat

Jako správná studentka jsem si již po cestě z ájurvédské poradny domů nakoupila odbornou literaturu a začala jsem studovat. Když jsem zvládla kapitolu o třech dóšách, myslela jsem si, že je to základ všeho a že si s tím vystačím. Jak to bylo bláhové jsem pochopila posléze, ale alespoň mě to v počátku neodradilo. Zkoumala jsem dóši na všem kolem sebe, včetně mé rodiny, mých přátel, známých a zvířat.

Z poradny Martiny Ziskové jsem odcházela vybavená úkoly, které mě dost překvapily. Jednoduché, prosté, takové „normální“. Podivila jsem se a první má reakce byla nedůvěra, jestli toto opravdu může pomoci? Mým úkolem bylo například hodně odpočívat, ba i lelkovat a chodit spát do 22 hodin. Druhý bod se týkal stravování. A základem bylo, že musím obědvat. Dnes už vím, že byla váta rozevlátá, a potřebovala najít rovnováhu, ale tehdy jsem byla dost překvapená a divila jsem se, jak je to jednoduché. Je také pravda, že jsem byla nedůvěřivá k výsledkům. Ale jaké bylo mé překvapení, když jsem cítila změnu již za pár dnů! A po týdnu už jsem se cítila jako vyměněná.

Jednoduchá pravidla, jejichž dodržování pro mě bylo opravdu potěšením. Hlavně poté, co jsem cítila změnu k lepšímu. Začala jsem se o sebe starat. V mé stravě se leccos podstatně změnilo. Především to byl klid při jídle, soustředění, jinými slovy úcta k jídlu. Snažila jsem se zavést i pravidelnost. To je při mé profesi stálý problém, ale pokud to jde, snažím se, abych režim dodržela. Dnes již i při malém vybočení cítím, jak se tělo bouří. Začala jsem zkoušet různá koření, ale dodnes umím použít jen některé druhy. Je to oblast, kterou musím ještě prozkoumat.

Myslím, že mi to pomůže i upravit některé problémy s trávením. Ale stále se učím a občas si vyberu jedno nové koření, které zkusím přidat do různých pokrmů. Někdy je výsledek hodně dobrodružný, je to taková cesta pokusem a omylem... Některé potraviny jsem postupně vynechávala, a ač jsem si myslela, že bych nikdy nedokázala vypustit ze své stravy chléb, povedlo se. A hned se začaly lepší mé zdravotní problémy. Myslím, že moje cesta je hodně pomalá, ale nejsem si jistá, zda bych dokázala své stravovací návyky změnit úplně ze dne na den. Možná ano, ale jak se tak za ta léta znám, nevím jistě, zda bych to vydržela. Tímhle postupným způsobem se cítím mnohem lépe, nevytvářím si na sebe tlak, mé kroky ke změně jsou takovým zdrojem malé zvědavosti : co mi to přinese? vydržím to? bude mi něco chybět? jak se budu cítit? Je to spíš taková hra.

Poslední roky mám i velké problémy s trávením. Právě s ájurvédou jsem začala přemýšlet ještě v širších souvislostech. Nejen, který příběh z minulosti nemohu strávit, ale také si všímám situací, s kterými se setkávám dnes a denně, jak je trávím nebo „netrávím“ a těším se, že mě některý z dojmů dovede k původnímu příběhu. Zatím to cítím tak, že je to ale hodně hluboko schované.

S trávením mám hodně spojenou psychickou stránku. Především se to u mě stupňuje odpoledne v čase váty. Pokud jsem oslabená nebo unavená, řeším to jídlem. Pokud to takhle napíšu, až se stydím, ale je to pravda. Úžasné je, že jsem si to právě ve spojitosti s ájurvédou uvědomila. Teď zkusím takovou malou hru, pokud se mám chuť „vrhnout“ na jídlo, zkusím si chvíli vědomě dýchat. Někdy to dokonce pomůže, i když někdy vůbec... Ale vždy mě tento stav vede k otázce, co se děje? Kde se neposlouchám a překračuju své hranice? Jak o tom právě přemýšlím, tak mě napadá, že je to vlastně taková možnost, jak si něco u sebe objevit a začít na tom pracovat.

4/ A co jóga?

Jako řádný člen váty je pro mě důležitý pohyb. Pravda je, že mé povolání mně pohyb poskytuje dostatečně. Pracuji jako průvodkyně, jak po Praze, po Čechách, tak jezdím i do zahraničí. To znamená, že se stále učím, každý den „šlapu“ a chodím a chodím. Nikdy jsem nezkoušela spočítat, kolik kilometrů ujdu, ale někdy mám pocit, že snad sto... I když je to pohyb, je velmi jednostranný.

Dále se věnuju překladům, což tvoří takový kontrast k provázení, protože se musím usadit k počítači a psát. A pak ještě, jen tak pro radost, učím. Myslím, že svou různorodou činností uspokojuji dostatečně svou vátu, protože to opravdu není monotónní, na druhou stranu jsem někdy tak unavená, že i po určité stabilitě zatoužím. Ale to je zpravidla jen na chvíli.

I když mám pohybu v tomto směru snad i dostatek, přesto mě tělo bolí. S postupujícím věkem se cvičení pro mě stává nutností, ale bohužel stále ještě oblastí, v které pokulhávám. Nerada to přiznávám. Asi osm let cvičím pravidelně jedenkrát týdně power jógu. Když se ohlédnu zpět, toto cvičení „drží mé tělo pohromadě“, jak říkám, „drží mi záda“. Ale již asi před dvěma lety jsem začala cítit, že bych potřebovala trochu jiný druh cvičení. Power jóga je pro mě dost náročná a někdy mám i problémy sestavu „ucvičit“. Vyzkoušela jsem i bikram jógu, ta mě zaujala, v té době, kdy jsem ji cvičila asi třikrát týdně, jsem se cítila opravdu dobře. Jen jsem ji po půl roce přestala cvičit z finančních důvodů. Také jsem zkusila kurz cvičení tai-chi, ovšem tam jsem získala zajímavou zkušenost. Každý odcházel ze cvičení plný energie a já jsem byla po cvičení celý den unavená, doma jsem pak lehla a spala. Dodnes tomu nerozumím, čím to bylo způsobeno. Místo abych energii získávala, jsem ji ztrácela.

A tak jsem hledala dál. Mé tělo potřebovalo protáhnout. Rozhodla jsem se, že bych chtěla vyzkoušet základní kurz jógy. Cítila jsem, že to je druh cvičení, který by mně vyhovoval. Úžasnou příležitost jsem našla na kuti, když cvičíme s Péfou. „To je ono“, řekla jsem si a začala hledat dál, kurz, který bych navštěvovala pravidelně během týdne. No a jak už to bývá, čemu se otevřeme, to přijde, zapsala jsem se do kurzu jógy, který mě moc baví. Tak mám z toho radost. Znamená to pro mě otevření dalšího prostoru, nové podněty a je to cvičení jak pro duši, tak pro tělo. Jen si ještě neumím postavit svůj denní či týdenní program tak, abych si sama doma cvičila sestavu. Je to věc, která mě láká, mám ji v sobě, ale ještě jsem nezačala praktikovat. Je to můj další úkol, na který se chci zaměřit. Jak tak o tom píšu, říkám si, že je to vlastně jednoduché... Brání mi v tom má lenost, že by kapha?



5/ Co pro mě znamená ájurvéda

V ájurvédě je spousta věcí, které ještě neznám a jsou pro mě tajemstvím. Moc mě zajímá oblast bylinek a také masáže. Ráda bych se nyní věnovala více józe a především ji zapojila do každodenního života. Už se moc těším.

Ájurvéda je pro mě úžasná především v tom, že je lidská a zdá se mi, že je naprosto přirozená. I když jsem úplný začátečník, vnímám ty jednoduché souvislosti, přirozené metody, které akceptují řád přírody a člověka. Vlastně si uvědomuji, že všechny trable, ať už zdravotní nebo duševní, si způsobujeme sami svým chováním, které směřuje proti sobě a ne vždy se chováme a jednáme v souladu se sebou, se svým tělem i duší. Jak je to jednoduché. A v jednoduchosti je krása.

6/ Závěr

A co bych mohla říci na závěr o sobě?

Narodila jsem se ve znamení Kozoroha v roce 1961 v Praze. Vystudovala jsem Pedagogickou fakultu Univerzity Karlovy, zajímá mě psychologie, historie, umění, divadlo a literatura. Mám ráda svou práci. Pracuji jako průvodkyně a zároveň učím němčinu na divadelní škole. Ráda cestuji a cizí jazyky patří k mému každodennímu životu. Ráda poznávám a objevuji, setkávám se s lidmi.

Mám dvě dnes již dospělé děti, obě ještě studují. Ájurvéda se mi stala koníčkem a zároveň výzvou, cestou, po které jdu, která mě těší a naplňuje.

Chtěla bych Ti, milý Govindži, poděkovat za Tvůj nadhled, laskavý přístup i humor. Děkuju, že jsem Tě mohla potkat.

S láskou Jiřina



Jiřina Příbylová

Nušlova 2272/9

158 00 Praha 5