

Moja cesta k ajurvéde



Začnem rozprávať svoj osobný príbeh od doby keď som priviedla na svet svojho druhého syna a začali sa mi objavovať prvé väčšie zdravotné problémy. Moje veľké sklamanie a frustrácia z toho, že mi klasická západná medicína nedokáže pomôcť ma asi najviac „nakopli“ hľadať pomoc u alternatívnej medicíny.

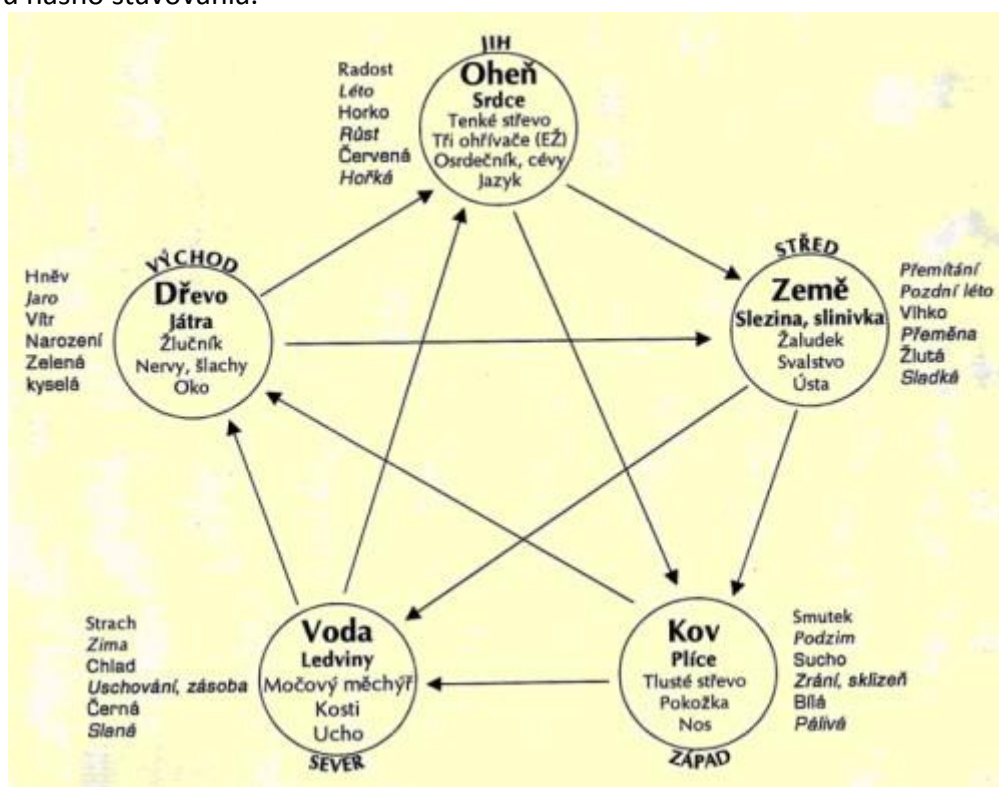
Ale možno ešte dávno predtým, v čase dospievania sa začalo moje hľadanie po sebaopoznaní a pochopení života, aj keď vtedy som to ešte nenazývala takto, možno že to bola iba moja reakcia na otázky, vzťahy v mojej pôvodnej rodine a potrebovala som ich nejak riešiť, ventilovať. Takže ezoterika, pod týmto názvom som si začala kupovať knižky. Pamätám si, že v osemnástich rokoch som chcela cvičiť jogu podľa knihy, čo bolo dosť absurdné, bohužiaľ v tej dobe žiadne kurzy jogy neexistovali v mestečku odkiaľ pochádzam. Prešla som si rôznymi sebaopoznávacími kurzami ako napríklad kineziológia, Silva method - One brain, reflexná terapia atď. Bolo to úžasné obohatenie, ale stále som hľadala niečo komplexnejšie, v širších súvislostiach čo by ma dokázalo uspokojiť a povedať si u tohto ostanem.

Takže spať k pôrodu môjho syna, pôrod bol cisárskym rezom, síce bez komplikácií, ale problémy začali potom, a to už pri odchode z nemocnice, keď som nepriznala že mám teplotu, pretože som vedela, už aj ako druhorodička, že by si ma tam nechali a ja som cítila, že potrebujem ísť čo najskôr domov a byť s malým v klude, kde nás nebude nikto naháňať či sme kojili po troch hodinách a tak ... a hlavne potrebovala som sa aj poriadne vyspať, pretože na izbe som bola s ďalšou maminou, prvorodičkou, ktorá si nevedela svoje dieťa utíšiť.

Ešte po ceste domov, len dve dedinky od nás sme sa zastavili u známych terapeutov manželov Patakyových, ktorí robia reflexnú terapiu. Po masáži plosiek a výdatnom spánku mi teplota klesla a do rána som bola fit. Ďalšie problémy nastali, keď som nemohla koiť, pretože som dostala zápal prsníkov, v nemocnici mi nato dali antibiotika a ešte celé kolečko sa opakovalo asi dva krát, samozrejme, že potom mlieka už nebolo resp. netvorilo sa ho dosť, takže sme začali prikrmovať Sunarom. Syn začal toto umelé mlieko zvracať načo nás poslali na Rtg pľúc, čo som odmietla a neskôr mu potvrdili diagnózu Gastroezofageálny reflux, západná medicína musí mať nejaké pomenovanie a zaškatulkovanie do nejakej diagnózy. Keby som vedela to čo viem dnes, tak by som sa pravdepodobne ušetrila týchto problémov.

V tom čase som odoberala časopis Regenerace, kde som objavila inzerát, že sa otvára prvý ročník Čínskej medicíny. Po úvodnej prednáške som neváhala a prihlásila sa do prvého

ročníka. Štúdium tradičnej čínskej medicíny pod vedením prof. Luckého ma nesmierne obohatilo a pomohlo nám vyriešiť niektoré chronické neduhy, ktoré našu rodinu obťažovali. Veľmi ma obohatili znalosti aj z čínskej dietetiky, niektoré z nich sa stali neoddeliteľnou súčasťou nášho stavovania.



Keď sa tak zamýšľam o podobnostiach tradičnej čínskej medicíny a ajurvédy tak v podstate vychádzajú z rovnakej teórie piatich prvkov, len je iné pomenovanie prvkov, (oheň, voda, zem, drevo a kov) v TČM a k tomu ešte majú teóriu jing a jang. Tieto teórie vyzerajú na prvý pohľad jednoducho, ale takisto ako v ajurvéde, je to oveľa zložitejšie.

Keď sme sa ale presťahovali na Slovensko, tak som zvolila variantu dochádzania do školy v Brne, ale postupom času som sa čoraz viac dostávala k informáciám o ajurvéde a to skrz jógu, na ktorú som začala chodiť pravidelne ešte v Prahe, nakoľko som začala pociťovať bolesti v krížovej oblasti, tak som sa rozhodla nájsť si nejaké aktívne cvičenie, ktoré mi uľaví od bolesti. Na Slovensku som pokračovala kurzom jógy v dennom živote a po návrate späť do Prahy som pokračovala v na kurzoch integrálnej jogy cez združenie Rezonance, kde som po prvýkrát prišla do kontaktu s pranajámou a ajurvédou. Ako prvé knihy, ktoré som si kúpila o ajurvéde boli od Deepak Chopra a Pavla Hlôšku, a to už bol len malý krok, aby som sa zapísala k nemu do školy v Poděbradach. Veľmi so vďačná za prvý ročník, ktorý som tam absolvovala. Celý prvák bol vedený v duchu praktickom, takže som ako všetci ostatní z ročníka začala pridávať do jedál korenie, bylinky samozrejme podľa ajurvédskych zásad, popritom som do svojho denného rituálu zaradila zopár techník, procedúr, ktoré mi pomohli skrotiť moju rozbužnenú Vát a aj Pit.

Mala som zo školy množstvo receptov, ako si pripraviť čurny, t.j. zmes korenia, ktorá sa používa na dochutenie jedál, ale má aj liečebné účinky, ktoré dokážu zharmonizovať dóši. V tom čase som prečítala všetky knihy o ajurvéde na českom trhu a vrhla som sa aj do

anglických, ktoré som si požičala od jednej trénerky jógy, ktorá študovala ajurvédu u Dr. Vasanta Lada. Ale aj väčšina kníh sa mi zdala, že zostávajú akosi na povrchu, že sa akosi motajú stále okolo vysvetlenia doš a subdóš a praktických rád okolo ajurvédskych procedúr, asi... skôr že sú zamerané pre ľudí, ktorí chcú len nazrieť pod pokličku ajurvédy a dostať pár potrebných rád, ktoré chcú okamžite aplikovať. Ale stále mi akoby niečo chýbalo, také to „zasadenie“ ajurvédy do širšej filozofickej koncepcie.

O existencii Dhanvantri školy v Horných Počernicích som vedela ešte pred školou Pavla Hlôšku v Poděbradech, ale asi som ešte nebola pripravená, vravela som si čo to je spievanie mantier?, ani som nemala potuchy ... beriem to tak, že všetko má svoj čas.

V Horných Počernicích som našla to čo som hľadala, ..pranajáma s Marcelkou, cvičenie ajur jógy s Petrou, pohľad na ajurvédu z pohľadu západnej medicíny, anatómia človeka z úst doktora Honzu, a samozrejme pohľad človeka, nášho učiteľa Govinda, ktorý bol vychovávaný v tradíciách ajurvédy už od malička.

Moje postrehy a pochopenie na ceste k ajurvéde

Jedna z vecí, ktorú som vďaka ajurvéde pochopila je že, prečo môj syn niektoré potraviny odmieta. Samozrejme som si to nikdy predtým nedávala do súvislostí s jeho individualitou, konštitúciou. Môj syn odmieta napríklad maslo, príliš mastné potraviny, dokonca ani koláče, kde je len trocha maslového krému nezje a dokáže odolat na rozdiel od jeho staršieho brata. Mladší syn ma výraznejší pitt vo svojej konštitúcii, ktorý sa prejavuje aj v jeho povahových vlastnostiach a prejavoch.

Ajurvéda sa celkovo pozerá na potraviny, korenie z hľadiska ich vlastností, (chute, energie, pred ktoré dokážu rovnováhu tridóš v tele podporiť alebo naopak prehľbiť.

Som vďačná už len za poznanie o vlastnostiach a kvalitách potravín, korenín, ktoré som úspešne začlenila do môjho domáceho varenia. Zo začiatku to bolo také vedomé, skúšanie ale čoraz viac sa mi zdá, že dokážem zladiť naše stravovanie podľa ročného obdobia, konštitúcie ktoré prevládajú v našej rodine.

Keby ste len videli akým rôznym spôsobom sa dá jesť krupičná kaša, tá klasicky slovensky pripravovaná na veľkom plytkom tanieri, pekne pokapaná másličkom a kakaom. Mladší si zakaždým pekne začne od kraja taniera a pokračuje centrovane do stredu, takže zakaždým zostava akoby mala symetricka mandalka na jeho tanieri. Tak akurát! Aká precíznosť a sústredenosť! Ako u dóši Pitt. Naopak starší syn začne jesť zhociktorej srany a jeho tanier vyzerá ako po tornáde a k tomu ešte vyberá miestečka, kde je najviac másla a cukru. konstitučne sa viac prikláňa k Vát. Ako krásne je vidieť, že aj na spôsobe jedenia sa prejavujú vlastnosti dóš.



Vďaka ajurvéde, si vieme poradiť s atopickým ekzémom u syna, ktorému pani doktorka povedala, že je to nevyliciteľné, len že sa dajú zmierniť príznaky rôznymi masťami. Po zmene jeho jedálneho režimu a dodržania zásad posledného jedla do 19:00, čo u babičky kde sme rok bývali bolo absolútne nepredstaviteľné, aby išiel spať a nemal ešte jednu večeru neskôr, sa ekzém už neobjavil. Aj keby sa ešte objavil, určite by sme vedeli ako odstrániť alebo aspoň zmierniť jeho príznaky. Veľmi nám pomohla aj kurkuma.

Ešte pred štúdiom ajurvédy a čínskej medicíny som si vždy myslela, že zdravá výživa je len tá, ktorú propaguje západná medicína resp. diätetika. Ale zdravá výživa, ktorá by bola vhodná pre každého neexistuje. Prečo napríklad u niekoho zaberie na chorobu určitý jeden liek a u druhého vôbec. Každý človek je iný, u každého prevládajú iné dóši. Tridóš je v každom z nás, v celom vesmíre.



Niektorí ľudia vnímajú svoje pocity a potreby správne, intuitívne, sú to predosvetským deti, ktoré ešte nie sú tak zahľtené reklamami, ..ktoré sa na nás valia z rôznych médií. ozaj viete čo znamená reklama?, re-klam, znovu opakované klam, klamstvo.

Asi najviac ma na ajurvéde fascinuje to, že je to komplexný systém, filozofia, že je nielen teoretická, ale aj praktická, dá sa v podstate použiť na akúkoľvek životnú situáciu, keď ju dokážme správne pochopiť. A dá sa aj hneď zaradiť do nášho bežného každodenného života.

Dnešná generácia už zabudla, že existuje niečo také ako sú fázy mesiaca. Menstruačný cyklus je až s údivom podobný mesačnému. Dva vrcholy menštruácie a ovulácie sa striedajú presne tak ako u mesiaca nov a úplňok. Ženy už pomaly zabudli, že v čase menštruácie by mali svoju pozornosť obrátiť do seba, počúvať svoj vnútorný hlas. A potom sa niektoré ženy divia, prečo reagujú podráždene na svoje okolie, keď súčasne v tomto období chcú zo seba vydať plný výkon napr. v práci.

Dokonca niekde som čítala, že aj vedci popisujú ako mesačné fázy ovplyvňujú menštruáciu zvierat. Tak prečo sa občas hráme na hrdinky a chceme podávať plný výkon, aby sme sa vyrovnali chlapom napr. v práci, ... samozrejme je to aj tlak okolia, spoločnosti, ktorá neberie toto prepojenie s prírodou na vedomieV Indii, ako nám raz spomínal náš učiteľ

Govind, ešte v niektorých dedinkách, kde žijú tradičným spôsobom života, tak v prvých dňoch menštruácie, ženy nevaria, vtedy sa o domácnosť starajú chlapi.

Vďaka ajurvéde si dokážem poradiť aj s krčami, ktoré som dostávala po pôrode docela často, a západná medicína mi dala len dajaké útlmové lieky, ktoré aj tak nepomáhaly a pritom stačí tak málo, utíšiť svoju Vátt,...

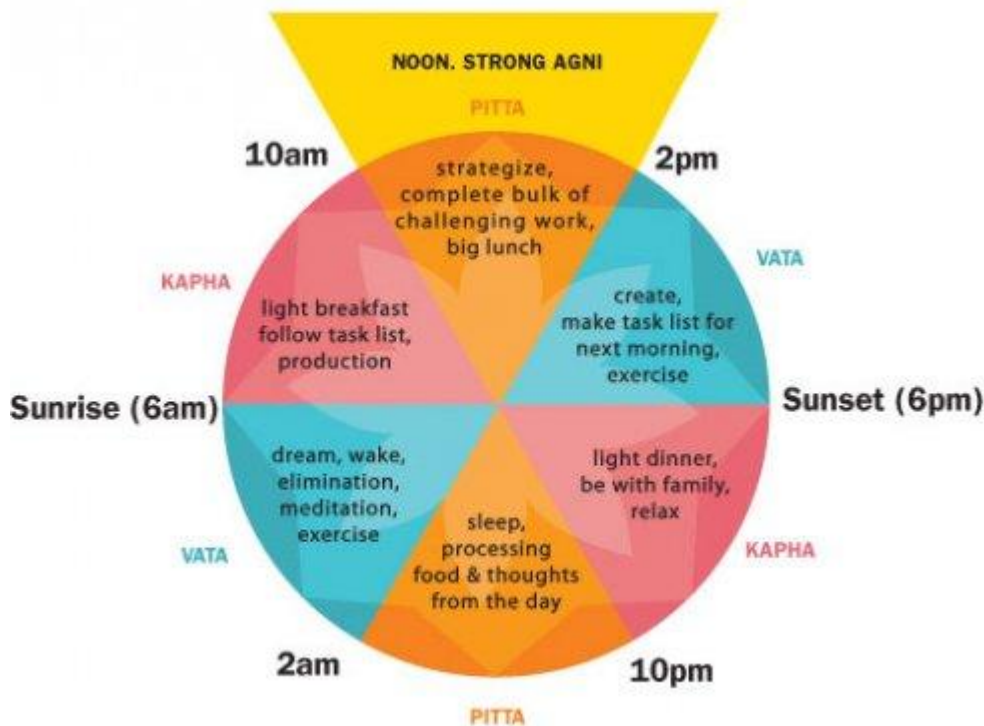
Čo pre mňa ajurvéda znamená?

Je to pre mňa akoby nové spoznávanie prírody, že sme súčasťou prírody, vesmíru, a že by sme mali rešpektovať prírodné zákony a akoby plávať na vlnách prírody, plávať s ňou a nie proti nej ako mnohí z nás v tejto dobe za honbou materiálna zabudajú. V súčasnosti žijeme životy, ktoré sú akoby roztrieštené, jak duševne tak aj telesne. Ajurvéda sa pozerá na človeka ako na celok, ktorý je v súlade s kozmom.

Jedna z častých otázok, ktorú dostávam, keď hovorím, že študujem ajurvédu je, že prečo keďže žijeme na Slovensku alebo v Čechách, používať indické byliny, ktoré ajurvéda doporučuje. Tak im vysvetľujem, že ajurvéda sa neobmedzuje len na indické byliny, aj keď tam celá nauka vznikla. Ale používa aj iné byliny, dokonca už v starých ajurvédskych spisoch boli spomenuté byliny zo Stredného východu, Grécka.

Samozrejme, že to môžu byť aj naše byliny, ale ajurvéda sa nane pozerá cez ich chuť, vlastnosti a pôsobenie na dóši.

Aj keď náš učiteľ vždy vraví, že ajurvéda nie je univerzálna, veľmi sa mi páči zaradenie dinachariya-denného režimu do svojich denných návykov. Samozrejme, že je potrebné si ho upraviť podľa svojej konštitúcie, aby bol v súlade s časom, ročným obdobím, dňom a nocou. Predovšetkým ranné vstávanie v čase pôsobenia dóši Vátt, do 6:00 čo som si nikdy nemyslela, že je to bude také snadné, keď si otvoríte okná ráno a čerpáte prvé praprsky slniečka a očisteného vzduchu po noci do svojich pľúc. ranné cvičenie, pozdrav slnku, pranajámka, a olejová automasáž, tu si vychutnávam večer, sa už stali mojou súčasťou ranného rituálu. Celý deň potom zvládam akosi lepšie.



Vďaka ajurvéde môžem povedať, že sa stávam citlivejšia, vnímavejšia alebo povedzme pozornejšia k svojmu telu. Akoby dokážem zbystriť, voči drobným subjektívnym primárnym príznakom možného ochorenia. Ajurvéda sa špeciálne orientuje na preventívnu medicínu ako predísť chorobe, ešte pred jej vypuknutím.

Veľa som si pomohla, od rôznych povedzme chronických nemocí, už dlhšiu dobu som trpela na silnejšiu menštruáciu, čo sa následne prejavilo aj na mojom krvnom obraze, ako nedostatok Fe, nízka hladina hemoglobínu., Vždy som bola tak trochu anemická a preto som zaraďovala do svojho jedálničku veľa potravín s obsahom Fe. Po skolabovaní v autobuse, ma z nemocnice ani nechceli pustiť, že musím ísť na transfúziu. Transfúziu som odmietla, musela som podpísať revers. Hneď na to som si spravila tri dni voľna doma a začala piť pitt našak čaj, ktorý mi odporučil učiteľ Govind a začala s poctivou pranajámkou každé ráno. V súčasnosti sa moja menštruácia upravila, už to nie sú také extrémny ako kedysi, a aj moja „hladina hemoglobínu“ je na tom lepšie.

Páči sa mi na ajurvéde, že sa nesústreďuje na chorobu, ako to robí súčasná medicína. ktorá sa snaží hľadať nové liečebné prostriedky proti chorobám, ale nikde sa nezmieňuje o tom, ako si to zdravie udržať, aké preventívne opatrenia spraviť, aby sme zostali zdraví. Druhá nevýhoda západnej medicíny je, že pristupuje ku všetkým ľuďom rovnako, to v ajurvéde sa berie an zreteľ, že sme každý iný a máme iné telesné valstnosti a že sa nemôžme rozložiť na „súčiastky“, ako máme v nemocniciach rôzne oddelenia, ktoré vyšetrujú len tú svoju špecializáciu. A tiež sa nedá oddeliť psychická stránka od telesnej, na čo tiež neberie súčasná medicína ohľad. Potom sa môže čudovať prečo ten istý liek nezaberie u každého rovnako...

Prednedávnom som manželovi povedala, že som vďačná za to, že som sa „zoznámila s ajurvédou“ a že cítim, že to bude láska na celý život. Viem, že predom ňou je ešte veľký kus cesty, ktorý ešte musím zdolať. Ale to je „horská túra“ na ktorú sa teším.

