

àjurveda

MELANIE SACHSOVÁ

àjurveda péče o krásu

Nadčasové techniky pro přirozenou krásu



MAITREA

ÁJURVÉDSKÁ PÉČE O KRÁSU

ÁJURVÉDSKÁ PÉČE O KRÁSU

nadčasové techniky pro přirozenou krásu

Melanie Sachsová

Přeložila Lenka Adamcová



MAITREA

KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA Č

Sachs, Melanie

Ājurvédská péče o krásu : nadčasové techniky pro přirozenou krásu / Melanie Sachsová;

[z anglického originálu ... přeložila Lenka Adamcová]. -- 1. vyd. v českém jazyce. --

Praha : Maitrea, 2014. -- 297 s.

Název originálu: Ayurvedic beauty care

ISBN 978-80-7500-062-0

111.85 * 615.8(5) * 687.5 * 613

- krásu

- ājurvéda

- péče o vzhled

- péče o zdraví

- příručky

613 - Hygiena. Lidské zdraví [14]

Melanie Sachsová

Ājurvédská péče o krásu

Ayurvedic Beauty Care

Copyright © Melanie Sachs, 1994

Translation © Lenka Adamcová, 2014

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2014

ISBN 978-80-7500-062-0

VYLOUČENÍ ODPOVĚDNOSTI

Pokud trpíte nějakým akutním či chronickým onemocněním, vyhledejte prosím odbornou péči u kvalifikovaného lékaře. Přestože jsou ájurvédské principy a techniky představované v této knize ve většině případů prospěšné, neměly by být používány jako prostředky klinické diagnózy nebo léčení patologických stavů.

Ájurvédský životní styl je vynikajícím doplňkem ke všem formám profesionální lékařské péče, nejedná se však o její náhradu.

PODĚKOVÁNÍ

Ráda bych poslala lásku a vděčnost:
svým učitelům, jimiž byli a jsou...

Dr. David Frawley

Margo Gal

Dr. Shalmali Joshi

Dr. Sunil Joshi

Dr. Vasant Lad

Amadea Morningstar

Dr. Pankaj Naram

Dr. Smita Naram

Dr. Lobsang Rapgay

Dr. Robert Svoboda

těm, kdo mě podporovali ve vytvoření této knihy...

Ella Hilgrin

Marilyn Hunt

Mrs. Neeta Kale

Rex Lassalle

Elizabeth Ray
Dorothy Parks
Jo Wackett

těm, kdo mi pomohli vytvořit první brožuru „*Vzývání krásy s ájurvédou*“...

Susie Biggs – práce na počítači
Morag Charlton – grafika, návrh a model
Karuna Fluhart – fotografie
Bob Sachs – editor
Dianna Shannon a Rita Zamora – modelky

přátelům, kteří pracovali na této knize s umem a péčí...

Thomas Bonner – fotografie
Morag Charleton – grafika
Barbara Falconer – obal a výtvarná úprava
Bob Sachs – psaní a editace
Lenny Blank, Margie Hughes, Connie Durand, Buffalo Publications,
Lavon Alt a Santosh Kinsky

úžasným přátelům, kteří se dobrovolně uvolili fungovat jako modelové a modelky...

Valencia Dela Vega
Ann Levin
Carol Merrill
Ashley a Shelly Miller
Peggy Moor
Kai Ling Sachs
Victoria Tieje

přátelům, kteří si udělali čas, aby napsali posudky...

Deb Bergeron
Dave Davenport
Patricia Deva

Karuna Fluhart
Michelle Herman
Carol Hoy
Wendy Portman
Margaret Thompson
Detchen Wallace

své rodině – svému manželovi Bobovi a svým dětem Kai Ling, Christině
a Jabeth za to, že mi pomohli najít čas na psaní...
a také milované rodině v Anglii za veškerou její stálou laskavost a podporu.

VĚNOVÁNÍ

Tuto knihu věnuji
s láskou
svým rodičům
Penny a Percymu Brownovým,
kteří mě učili vážit si
krásy přírody
a
síly lidského
ducha
a také je respektovat.

OBSAH

PŘEDMLUVA ... xi

ÚVOD ... xiii

Jaká je vaše praktičtí? ... 1

Přehled tří dōš ... 19

Úloha dhātuů ve fyzické kráse ... 23

Každodenní pravidelné úkony pro zlepšení krásy ... 31

Strava pro vātu ... 39

Strava pro pittu ... 45

Strava pro kaphu ... 50

Agni – oheň krásy ... 56

Doplňování stravy ... 61

Práce se životním stylem ... 71

Klimatické faktory ... 75

Masáž ... 76

Cvičení ... 82

Koupele ... 90

Pobyt na čerstvém vzduchu ... 95

Meditace ... 96

Spánek ... 101

Vůně, barvy, zvuky, drahé kameny ... 108

Co jsou to esenciální oleje ... 112

Barevná terapie (colorterapie) ... 122

Zvuk ... 125

Drahé kameny a šperky ... 128

Přínos ājurvédské masáže ...	133
Techniky hloubkové masáže rukou a nohou ...	142
Speciální péče o jednotlivé oblasti a části těla ...	148
Ājurvédská péče o pleť ...	167
Ošetření obličeje ...	172
Ājurvédská omlazující terapie ...	195
Ājurvédská masáž obličeje ...	206
Příprava na provádění masáže ...	210
Masáž hlavy ...	222
Masáž krku a horní části hrudníku ...	228
Masáž obličeje ...	232
Masáž ucha ...	246
Speciální ājurvédské léčebné postupy ...	251
Netra basti ...	251
Nasja ...	257
Širodhara ...	261
Karna purana ...	264
Bibliografie ...	267
Slovníček ...	272
Dodatek - zdroje informací, produktů a služeb ...	276
Rejstřík ...	286

PŘEDMLUVA

V předvečer vstoupení do dlouhého období ticha na březích posvátné řeky Gangy s mudrci a dávnými civilizacemi cítím mimořádnou radost, když mohu zatleskat Melanii Sachsové za její současné úsilí na poli ájurvědy. Před třemi lety jsem představil ájurvédský koncept krásy v díle *Dieta pro přirozenou krásu (Diet for Natural Beauty)*. Když mě kolega Bob Sachs požádal, zda bych nenapsal předmluvu pro knihu jeho ženy Melanie *Ájurvédská péče o krásu*, přemítal jsem o zázracích prozřetelnosti.

Mudrci času bez počátku zanechali univerzu odkaz. Nesl v sobě tajné kódy božského plánu. Ájurvěda považuje tato tajemství zdraví za tak excelentní, že pokud je člověk zná, mohou lidské tělo rozzářit jako nějaký krystal zrcadlící nekonečno. „Rasa“ je naší základní přirozeností a tajným kódem, jenž řídí naše volby. Je to krása univerza, kterou zrcadlíme. Rasa je v každém zrnku písku i v každém soustu, jímž se krmíme. Udrží naše záměry posvátnými. Hluboko ve společné podstatě máme vzpomínku na veškerý čas, jenž je v nás vtištěný. Naš potenciál k poznání této krásy je stejně nekonečný jako naše věčné vzpomínky. Pouze prostřednictvím zkoumání a poznání naší skutečné podstaty jsme schopni přivlastnit si tuto energii posvátné radosti.

Melanie přináší svěží a jedinečný náhled na praktikování tohoto starobylého souboru péče o zdraví a krásu. Její jednoduchý přehled tělesných typů, očistných terapií a nesmrtelných estetických pravidel ájurvědy dělají z této knihy snadno použitelný manuál.

Melanie zdokonaluje svůj život i léčení po dlouhou dobu. Prostřednictvím ājurvédských technik se dokázala sama vyléčit z hluboké bolesti nad ztrátou dítěte a později z rakoviny děložního hrdla. V této knize posbírala bohatou škálu informací a sádhán z vlastního praktikování ājurvédy a ze svého života učitelky i matky.

Ājurvédská péče o krásu je dílo projevující zbožnou úctu a oslavující vysokou kvalitu lidského ducha, jenž dosáhl svého světla. Tento nabízený dar se dotkne každého, kdo má zájem naučit se sdílet tato starobylá tajemství vynikajícího zdraví.

Bri Maya Tawari
Asheville, N.C.
9. prosince 1993

ÚVOD

Ájurvéda byla zjevena indickým prorokům před tisícovkami let. V přirozeném prostředí podporujícím veškerý život tito jasnovidci neboli „řišiové“ dospěli k poznání principů, na jejichž základě jsou zdraví a pocit pohody utvářeny. Ájurvéda, „věda o dlouhověkosti“, podporuje pozitivní zdraví, přirozenou krásu a dlouhý život. Tato věda byla prvně zaznamenána přibližně před dvěma a půl tisíci lety. Přestože má ájurvéda své kořeny ve starověku, je založena na univerzálních principech a jedná se o živoucí, vyvíjející se soubor vědomostí – stejně tak užitečný v současnosti, jako byl v minulých stoletích.

Tradiční ájurvéda velmi dobře zapadá do moderních modelů holistické léčby, jež se zabývá širokým spektrem celkového zdraví jedince: fyzického, emocionálního a spirituálního. Kromě svých vlastních technik nabízí ájurvéda díky těmto modelům hlubší povědomí o tom, že tělo a naše prožitky jsou mikrokosmem většího univerza, a o vztazích ve vzájemném působení mezi naším vnitřním a vnějším světem.

Ájurvéda učí, že zdraví je udržováno vyrovnaností tří energií známých jako váta, pitta a kapha. Tyto energie se podílejí na všech formách hmoty (kapha), síly a směru, jimiž se pohybují (váta), a transformací, jimiž procházejí (pitta). Všechny životní formy disponují těmito kvalitami a účelem ájurvédy je uvádět tyto síly do harmonie, aby podporovaly fyzický, emocionální a spirituální růst. Veškeré ájurvédské léčebné postupy jsou určeny k navrácení těchto sil do harmonické rovnováhy, místo aby se soustředily na to, co jejich nerovnováha vyjadřuje. Zaměřují se tedy

na příčiny místo na příznaky. A protože každý jedinec má vlastní konkrétní stav rovnováhy neboli směsici těchto tří sil, jsou ājurvédské léčebné postupy zaměřené na jednotlivého člověka místo na jednotlivé potíže. Tento přístup prokázal svou účinnost v průběhu staletí a v důsledku toho bylo mnoho ājurvédských léčebných pravidel přijato a dál kultivováno národy celého světa. To může být důvodem, proč bývá ājurvéda považována za „matku veškerého lékařství“.

Ājurvéda sice do svého souboru vědomostí zahrnula používání chirurgie a silných léčiv, její součástí jsou však také systémy praktik každodenní péče o zdraví – stravovací režim, cvičení, meditace, bylinářství a omlazovací terapie. Tyto praktiky nejsou pouze zmírňujícími opatřeními. Jsou považovány za nedílnou, ucelenou a respektovanou část léčebného procesu. Mnohé z těchto postupů si našly svou cestu do praxe západních léčitelů, kteří je uzpůsobili požadavkům západní kultury a pozměněné globální ekologie. Protože tyto adaptace jsou v souladu s ājurvédskými principy, měly by být respektovány za svůj přínos rozmachu ājurvédy ve dvacátém století. To názorně ukazuje vitalitu a přizpůsobivost této „matky lékařství“.

Úloha krásy v ājurvédě

Když hovoříme o kráse v kontextu ājurvédy, mělo by být od počátku zcela jasné, že zde nemáme na mysli momentálními tržními principy řízené ideály krásy. V ājurvédě spolu vnitřní a vnější krása úzce souvisí. Čím víc sami o sebe pečujeme, tím zářivějšími se stáváme fyzicky a ve svém projevu – bez ohledu na konkrétní tvary a proporce našeho těla.

V souladu se všeobecným zaměřením východní filozofie a léčení je možné na krásu nahlížet jako na něco, co má tři aspekty – vnější aspekt, vnitřní aspekt a tajný aspekt. Když člověk vyrovnává svůj vnější a vnitřní aspekt, realizuje tím svůj aspekt tajný.

Vnější krása je tím, co je v této oblasti nejběžněji předmětem zájmu. Jedná se o dokonalost toho, co je vnímáno vizuálně. Patří sem zjevné

vlastnosti, jako jsou tělesné tvary, textura pokožky a kvalita vlasů a nehtů. Ájurvéda však do této oblasti zahrnuje také ladnost postoje a pohybu a jemné kvality svěžesti, vitality a přitažlivé zářivosti bytosti. Stejně jako současné autority na přirozenou péči o tělo i ájurvéda vždy chápala krásu jako výsledek všeobecného fyzického zdraví a patřičné každodenní péče. Nejedná se jen o kosmetickou záležitost. Je zde kladen důraz na sebezpoznání a vývoj pozitivních běžných postupů a návyků, které doslova probudí to nejlepší, co v nás je. Tím je možné dosáhnout skutečně dobrého vzhledu či pohlednosti. I když budeme stárnout, můžeme s náležitou péčí zrát se silou a vitalitou, které budou vnášet novou hloubku do naší vnější krásy – krásy zrozené z životních zkušeností.

Vnitřní krása souvisí s vnitřními kvalitami jedince včetně jeho emočních stavů a mentálních schopností. Stejně jako fyzické vlastnosti jsou i ony do značné míry dané při narození a jsou považovány za výsledek činů a usilování z předchozích životů. Tak, jako můžeme formovat svou fyzickou podobu pomocí stravovacího režimu a životního stylu, můžeme také cvičit svou mysl, a kultivovat tak pozitivní stavy bytí. Podobně jako tělo je možné očišťovat a posilovat, aby vypadalo navenek krásnější, je možné učinit mysl ovladatelnější a disciplinovanější. Začátkem tohoto procesu je začít sami sebe přijímat takové, jací jsme, a začít o sebe opravdu pečovat a sami sebe si vážit. Pomocí cvičení mysli je možné dosáhnout schopnosti uvolnění při koncentraci, což nám pomáhá být bdělejší a více si uvědomovat přítomný okamžik. Tím se celá naše bytost přirozeně posouvá k našim největším lidským schopnostem a možnostem – obrátně si počínat ve světě, se soucitem a láskou.

Tajný aspekt krásy souvisí s energií, vzhledem a inspirací, jichž je zapotřebí k dosažení vyrovnanosti vnitřního a vnějšího. Budování této speciální kvality vyžaduje čas, trpělivost a ochotu učit se ze zkušeností. Je to známka skutečné zralosti, jež se proměňuje v hlubokou, trvalou krásu prožívanou zevnitř a všemi vnímanou zvenčí.

Jak to Maya Tawari tak krásně uvádí ve svém příspěvku k *Diet and Beauty (Strava a krása)*, (Japan Publishing): „Tři aspekty krásy jsou jako váhy, na jejichž jedné straně spočívají *alankary* neboli vnější složky,

zatímco ta druhá nese *guny* neboli vnitřní složky. A samotný akt vyrovnávání do stavu harmonie je třetím aspektem zvaným *rasa*... To je magické. To je zralost. A taková je krása ve své plnosti.“

V tomto duchu zde představuji jak starobylá, tak moderní ājurvédská tajemství péče o krásu a jejího zlepšování. Cílem mého úsilí je pozvednout naše západní chápání krásy na nové úrovně s hlubšími ājurvédskými vhledy. Tyto vhledy obsahují mocné metody podpory a zlepšování zdraví a úžasné techniky péče o krásu, aby v našem stále rychlejším a chaotičtějším světě bylo možné si uvědomit a realizovat všechny úrovně krásy (vnější, vnitřní a tajnou).

V tomto díle se obracím ke dvěma typům čtenářů. V první řadě chci, aby každý člověk byl schopen zjistit, co probouzí jeho opravdovou krásu. V tomto ohledu je kniha míněna jako příručka pro péči o sebe sama. Současně chci, aby všichni ti, kdo se zajímají o péči o krásu a estetiku nebo ji praktikují, mohli těžit z hlubokých pochopení a úžasných výsledků, jež může ājurvéda nabídnout jejich klientům.

Jak používat tuto knihu...

Začněte tím, že odhalíte svou „prakrti“ – jedinečnou směsici univerzálních energií, jež se spojily, aby vám daly váš konkrétní tělesný typ a temperament.

Pak pokračujte ve čtení, abyste porozuměli trochu víc tomu, jak ājurvéda nahlíží na výživu těla, v kapitole o dhátuech (jedin. č.: dhátu, *pozn. překl.*). Tyto dva kroky společně vám poskytnou základní informace a podporu pro uskutečnění takových rozhodnutí ohledně životního stylu, které odhalí vaše vrozené síly a přirozenou krásu, o nichž pojednávají následující kapitoly.

Protože zdraví podporuje krásu, budou při vytváření přirozené krásy konkrétnějšími technikami péče o krásu vždy rovnocenným partnerem správné volby ohledně životního stylu. Přestože tyto volby péče o zdraví nejsou nejpodstatnější pro bezprostřední účinnost nebo radost

z používání ájurvédské péče o krásu, bezpochyby budou posilovat její výsledky a zejména v dlouhodobém kontextu pomohou řešit a zlepšit dlouhodobé zdravotní obtíže. Z faktorů životního stylu, jež zde budou probírány, jsou těmi nejpodstatnějšími strava a masáže. Strava vyživuje veškeré tělesné tkáně a vytváří zdravý svalový tonus, čistou pleť a přirozenou auru pohody. Masáž funguje na všech úrovních a zlepšuje vzhled, barvu pleti, tělesný postoj a současně také vyživuje vnitřní já.

Vyberte si cvičební režim, relaxační techniky a každodenní úkony péče o krásu, jež jsou určeny pro vaši „prakrti“.

Pro lidi, kteří by rádi pečovali o své partnery, a pro kosmetické terapeutky a estetiky, bude kapitola o ájurvédské péči o obličej tvořit samostatný, jedinečný a prospěšný soubor péče o krásu.

Přečtěte si o speciálních ájurvédských léčebných postupech a využijte příležitosti vyzkoušet si je.

Užijte si výsledky.

JAKÁ JE VAŠE PRAKRTI?

Prakrti doslova znamená „první (s)tvoření“. Je předurčována v okamžiku početí a označuje tu nejniternější podstatu jedince. Jedná se o jedinečnou směsici kvalit, jež činí každého z nás od bodu početí zcela jedinečným. Jsme formovaní individuálně, nicméně přesto tvoříme nedílnou součást univerza, z něhož jsme se zrodili. Objevení vaší prakrti je začátkem v porozumění kvalitám vlastní jedinečnosti. Obeznamení se s těmito kvalitami je vaším průvodcem k vědomí, jak o sebe co nejlepším způsobem pečovat a dát vyniknout vlastní jedinečné přirozené kráse.

Abyste lépe pochopili prakrti, musíte nejdřív porozumět tomu, jak ájurvéda vnímá tělo. Jedinci podle ní získávají svou podobu jako výsledek tří životodárných sil. Tyto síly se souhrnně nazývají „*dóši*“ a konkrétně jsou to *váta*, *pitta* a *kapha*. Jsou považovány za nedílnou inteligenci těla: jsou to neviditelné síly, jež organizují veškeré tělesné funkce, a tudíž formují to, jak vypadáme, jak probíhají naše metabolické procesy, jak reagujeme na různé okolnosti a prostředí, a dokonce i to, jak uvažujeme a jak cítíme.

Například vliv kaphy způsobuje, že sliníme ve chvíli, když máme hlad a vidíme něco, co toužíme sníst. Je to váta, jež usnadňuje polykání potravy, a pitta, která umožňuje uskutečňování trávicího procesu. Tímto způsobem můžeme porozumět tomu, že je zásadně důležité, aby dóši fungovaly společně v harmonii, a tělo tak mohlo pracovat podle svých maximálních možností. Podobně je v ájurvédě nerovnováha dóš vnímána jako základní příčina fyzických, mentálních a spirituálních problémů.

Fyzické tělo je považováno za kombinaci dvou druhů substancí:

Udržitelných substancí neboli substancí, jež zůstávají jako součást těla a jsou známé jako „*dhátuy*“ (jedn. č. *dhātu*, pozn. překl.). Ty běžně známe pod názvy plazma (*rasa*), krev (*raka*), sval (*mámsa*), tuk (*méda*), kost (*asthi*), kostní dřev (madžždžá), nervové a reprodukční tkáně (*šukra*).

Neudržitelných substancí, tedy ze substancí, jež tělo opouští a jsou známé pod názvem „*malý*“ (*mala*). Jsou to odpadní produkty těla – stolice, moč, pot.

Pak zde máme *agni*, vládce všech metabolických procesů. Agni přetváří to, co je navenek, v to, co přijímáme dovnitř a stává se to součástí našeho těla nebo zaznamenávaného prožitku. Agni je například tím, co tráví potravu v žaludku, aby mohly být budovány tělesné tkáně, agni je však méně zjevně také tím, co v mysli tráví prožitky; výsledkem tohoto procesu pak jsou dojmy, pocity a vzpomínky.

Vnášení rovnováhy a zdraví do celého systému (dóš, dhátuů, mal a agni) je základním principem ājurvédského léčení. Jeho součástí je také to, jak ājurvéda vždy zapojuje tělo, aby dalo vyniknout vlastní individuální kráse.

Tato kapitola se bude zaměřovat na jednotlivé dóši a na kvality, které přinášejí tělu.

Dóši

Dóši samy o sobě jsou kombinacemi energií, které označujeme jako pět elementů:

ZEMĚ – pevný stav hmoty,

VODA – tekutý stav hmoty,

OHEŇ – energie neboli síla k proměně hmoty z jednoho stavu do jiného,

VZDUCH – plynný stav hmoty,

ÉTER – prostor, v němž může hmota existovat a je v něm obsažena.

Tři dóši jsou projevy těchto pěti stavů v těle.

Váta je kombinací VZDUCHU a ÉTERU. Odpovídá za veškeré pohyby v těle, myslí a smyslech a za proces vylučování.

Pitta je kombinací OHNĚ a VODY. Odpovídá za teplo, metabolismus, vytváření energie a trávicí funkce těla.

Kapha je kombinací ZEMĚ a VODY. Je odpovědná za fyzickou stabilitu, správnou stavbu těla a rovnováhu tekutin.

Každá z dóš má své charakteristiky, jež se projevují v těle a myslí jako konkrétní kvality. Tyto kvality jsou tím, co byste mohli očekávat od charakteristik s nimi souvisejících elementů.

VÁTA	PITTA	KAPHA
suchý	mastný	mastný
chladný	horký	chladný
lehký	lehký	těžký
nepravidelný	intenzivní	stabilní
proměnlivý	tekutý	vazký
řidký	kyselý	hustý
drsňý (nerovný)	proměnlivý	hladký
rychlý	ostrý	otupělý

Jedinečnou charakteristikou váty je suchost, pittы teplo a kaphy tíže nebo také hustota. Takže říkáme, že vždy, když je někde v těle hodně suchosti, je energie váta na vysoké úrovni. Může se jednat o suchou kůži, suché vlasy, rozpraskané rty nebo vnitřní sucho, jehož důsledkem je zácpa. Při nadměrném teple je na vysoké úrovni energie pitta, jako v případě horeček a zánětů nebo prudké povahy. Při nadměrné tíži nebo hustotě je přítomná mimořádná úroveň energie kaphy, což se projevuje jako nadměrná váha, celulitida, zadržování vody, otoky nebo zduření.

Vaše prakrti se nemění; zůstává stejná po celý život. Může se však změnit stav dóš. Tento změněný vzorec se nazývá *vikrti* neboli podmíněný stav, protože neodpovídá stavu původnímu. Způsobuje narušení, které nakonec vyústí v určitý druh poruchy. Podívejme se trochu blíže na to, jak k tomuto stavu vikrti dochází.

Atributy související s vátou, pittou a kaphou existují všude kolem nás. Projevují se v klimatu, životních podmínkách, v emocionální atmosféře a v potravě, kterou jíme. Tyto kvality z okolního prostředí působí na naše těla a přenášejí své vlastnosti na ně. Vnější elementy přímo mění rovnováhu elementů vnitřních.

Například:

Vítr, jenž v přírodě vysušuje, zvyšuje dóšu vátu, a způsobuje tak vysušení a rozpraskání kůže.

Tučná, kořeněná jídla, jež jsou zahřívající a masná, zvyšují dóšu pitty, což může způsobit masnou pleť nebo akné.

Nadměrný spánek, jenž je v přírodě kaphou, zvyšuje dóšu kaphu. Tato nepohyblivost přispívá k přibírání na váze.

Tento princip je známý jako zvyšování podobného podobným. Podle stejné logiky budou vlivy opačných kvalit na dóšu pomáhat udržet rovnováhu. Toto jsou základní principy léčení v ājurvédě a také klíč ke správným volbám a rozhodnutím pro podporu zdraví a krásy těla.

Například:

Váta je chladná a prostorná, rozlehlá, takže u těch, kdo mají přirozeně vysokou vátu, bude prospěšné, když se budou vždy udržovat v teple. Vnitřní chlad vyrovnávaný vnějším teplem uvolňuje tělo a je uzemňující.

Pitta je horká a masná, takže je rozumné, aby jedinci s vysokou intenzitou pitty byli obezřetní při konzumaci tučného jídla. Kromě toho je vhodné používat koření, byliny a ochucovadla, jež mají ochlazující efekt a pomáhají s trávením tuků.

Kapha je otupělá, takže je užitečné udržovat typy s vysokou kaphou ve stavu mentální stimulace a fyzické aktivity.

Tento náhled na podstatu života nemá být dalším praktickým prostředkem ke kategorizování lidí. Ani neexistuje žádné posuzování ohledně toho, která směsice dōš je lepší než ty ostatní. Jedna kombinace energie nikdy není ze své podstaty lepší než nějaká jiná. Každá z nich má své potenciální záporné vlastnosti i přednosti a schopnost být v rovnováze či nikoli. Odhalení vaší prakrti by mělo být vnímáno jako příležitost k lepšímu pochopení vlastní individuality. Obeznamit se s vlastní danou energetickou sítí, žít ji a učit se ji udržovat v harmonii, tvoří základ ájurvédské péče o krásu, stejně jako dlouhého, bohatého a šťastného života. Každý může být svým vlastním způsobem krásný.

Mějte prosím na paměti, že vaše prakrti neboli individuální rovnováha dōš bývá tradičně určována vysoce rozvinutou dovedností sledování pulzu. Protože mnozí čtenáři nemusí mít přístup k dobrému odborníkovi na pulzní diagnostiku, jsou zde uvedena následující schémata, aby vám poskytla určitá vodítka ohledně vaší dōšické rovnováhy. Je to praktické z hlediska péče o krásu, protože vaším záměrem je tlumení symptomů. Pro opravdové zhodnocení prakrti nejsou jednoznačně určující. Nepoužívejte je prosím k vyvozování jednoznačných závěrů, ale spíš jako prostředek ke zvýšení informovanosti o vlastní přirozenosti a o podstatě ostatních, a respektujte fyzické odlišnosti a jiné způsoby přístupu k životu. Začít si uvědomovat vlastní tělo a správně s ním komunikovat společně s jednoduchými ájurvédskými pravidly, jež jsou zde představována, je vše, co potřebujete, abyste se dopracovali k trvalému půvabu a kráse.

O určování atributů

Když určujete, které znaky jsou nejpodobnější vašim vlastním (nebo kohokoli, jehož klasifikujete), srovnávejte to s lidmi, kteří s vámi sdílejí etnické a rasové pozadí.

Vedle každého znaku najdete prázdnou část řádku. Pro snadnou orientaci si zaškrtněte atributy, pokud se s nimi ztotožňujete. V některých případech se na jednom řádku nachází více než jeden atribut. Pokud se

v takovém případě ztotožňujete alespoň s jedním z nich, zaškrtněte si celý řádek.

VÁTA: tělesný typ

- ___ útlá nebo naopak obézní tělesná stavba
- ___ dětsky štíhlý
- ___ nedostatečně vyvinutá svalovina, plochý hrudník
- ___ drobné, malé kosti a/nebo hlavní klouby
- ___ neobvykle velká nebo malá výška
- ___ úzké boky a ramena, nebo úzké boky a široká ramena, či naopak
- ___ končetiny a prsty na rukou i nohou jsou krátké a silné, nebo dlouhé a štíhlé
- ___ klouby jsou náchylné ke snadnému praskání, lupání, bolesti nebo přetížení
- ___ má sklon k přibírání na břiše; váhu je těžké získat a poměrně snadné ztratit
- ___ žíly a šlachy jsou vystupující, zejména na rukou a na hrudníku
- ___ malá nebo disproporcionálně velká prsa
- ___ tmavší pleť nebo světlá, ale nažloutlá či s našedlým odstínem; snadno získává hluboký snědý odstín bez spálení
- ___ kůže chladná na dotek, suchá a hrubá, zejména ruce a chodidla
- ___ kůže je tenká s jemnými póry; někdy místy suchá
- ___ málo mateřských znamínek, jež jsou tmavé barvy
- ___ problémy se suchostí pleti, zejména v zimě; k dalším stavům může patřit lupénka, suchý ekzém, tuhý povrch, kuří oka, mozoly, praskliny
- ___ tělesné ochlupení buď nedostatečné, nebo příliš hojné; tmavé, hrubé a kudrnaté, nebo velmi jemné
- ___ vlasy mají tendenci být tmavé, drsné, jako dráty, vlnité, kudrnaté
- ___ vlasy se snadno zacuchávají, mají sklon k matnosti a roztřepeným konečkům, suchým a mastným oblastem, lupům
- ___ nehty jsou tvrdé, křehké, proměnlivé ve tvarech a velikostech; někdy hřebenovité, okousané se záděrami a mívají bledý

- _____ namodralý nádech
- _____ oči jsou šedé, fialkové, šedomodré nebo tmavě čokoládově hnědé barvy
- _____ oči jsou neobvykle velké nebo naopak malé, nebo odlišných velikostí, nepravidelně umístěné, suché, s namodralým bělmem
- _____ oči tékají kolem nebo se v nich objevuje tik; mohou často svědit
- _____ řasy jsou krátké, řídké, suché nebo extrémně dlouhé
- _____ obočí je úzké
- _____ ústa velká nebo malá, tenké rty nebo nevyrovnaný horní a spodní ret
- _____ zuby nepravidelných velikostí, tendence k vyčnívání, přecitlivělé, náchylné k ústupu dásní
- _____ jazyk často pokrytý silným šedavě růžovým povlakem
- _____ rty suché, náchylné k rozpraskání, zejména v zimě
- _____ tenký nos, malé nosní dírky a často vychýlená nosní přepážka
- _____ uši tenké, vyzáblé a nepravidelného tvaru; malé ušní lalůčky
- _____ způsob chůze je rychlý a lehký
- _____ trávení proměnlivé; může se vyskytnout plynatost, zácpa, někdy průjem

MENSTRUACE

- _____ nepravidelný cyklus
- _____ delší období mezi periodami
- _____ skrovný, hustý odtok krve
- _____ tmavá krev
- _____ doprovázená zácpou a silnými křečemi

CHUŤ K JÍDLU

- _____ mění se
- _____ „oči by jedly...“
- _____ miluje křupavé pochoutky
- _____ potřebuje jíst často

PO ČEM TOUŽÍ

- ___ suché, křupavé pochoutky
- ___ slané, kyselé potraviny
- ___ jíst hodně nebo velmi málo

SEXUÁLNÍ POTŘEBY

- ___ touha je proměnlivá
- ___ velmi vášnivý
- ___ snadno se unaví
- ___ nízká plodnost

AKTIVITA

- ___ velmi neklidný
- ___ nízká vytrvalost
- ___ sklon k přílišnému nadšení následovanému vyčerpáním
- ___ chabý tělesný tonus a koordinace
- ___ po námaze hladový
- ___ zřídka kdy se potí

SPÁNEK

- ___ buď lehký, nebo velmi hluboký
- ___ obtížné usínání kvůli aktivní mysli
- ___ spánek často přerušovaný
- ___ málokdy se cítí dobře odpočinutý
- ___ skřípe zuby
- ___ náměsíčná chůze

SNY

- ___ aktivní, obsahují násilí, živé
- ___ o tom, že ho někdo honí, o létání

HLAS

- ___ chraplavý, dýchavičný

ŘEČ

- ___ rychlá mluva a velká upovídánost
- ___ utíká od tématu, hovoří příliš zeširoka
- ___ užívá si monology
- ___ hovoří s kýmkoli nebo o čemkoli

POHYB

- ___ rychlý a těkavý
- ___ váhavý a nevýrazný

KLIMA

- ___ miluje slunce a teplo
- ___ sklíčený, nervózní při silném větru, suchu a chladu
- ___ prospívá mu pobyt na klidných, doširoka otevřených místech

FINANCE

- ___ lehce utrácí
- ___ nakupuje velké množství podle chvilkových rozmarů

ŽIVOTNÍ STYL

- ___ obtíže s vytvářením prospěšných návyků
- ___ obývaný prostor přeplněný a/nebo neuspořádaný

PAMĚŤ

- ___ různí se
- ___ lepší krátkodobá než dlouhodobá
- ___ dokáže rychle odpouštět a zapomínat

STYL MYŠLENÍ

- ___ miluje teoretizování, velmi flexibilní, brainstormer
- ___ nemá zájem o praktické aplikace
- ___ přemýšlí ve slovech
- ___ nesnadno se rozhoduje

CITLIVÝ NA

___ hluk, bolest, chlad, průvan

PŘI STRESU prožívá

___ strach, úzkost

___ nedůtklivost

EMOCE

___ emocionální a nestálý bez nějakých konkrétních důvodů

___ kreativní, bdělý, aktivní, neklidný

___ má slabou vůli; snadno se dá vyvést z rovnováhy

PITTA: tělesný typ

___ střední tělesná konstrukce

___ střední postava v dětství

___ atletická muskulatura

___ střední stavba kostry

___ průměrná výška

___ střední boky a ramena v dobrých proporcích

___ dobré proporce končetin, rukou a chodidel

___ klouby normální, bez problémů

___ rovnoměrně přibírá na váze; záměrně dokáže zhubnout

___ žíly a šlachy mírně zřetelné

___ střední poprsí

___ normální nebo mírně mastná, světlá, měděného odstínu nebo narůžovělá pokožka; snadno se dělají pihy, snadno se spálí

___ kůže po celém těle je teplá na dotek

___ jemná kůže náchylná k předčasným vráskám, mastná v „T“ zóně; zánětlivá a svědivá; snadno zarudne

___ mnoho mateřských znamének a pih namodralé nebo nahnědle červené barvy

___ k problémům s pletí může patřit vyrážka, akné, uhry, ucpané tukové žlázy, suché a mastné oblasti, načervenalé-hnědé skvrny

- ___ tělesné ochlupení je mírné a jemné
- ___ vlasy jsou rezavé, blondaté, světlé, předčasně šedivé, jemné, hebké; předčasně plešatí
- ___ vlasy se rychle mastí, zejména v horkém počasí, které způsobuje zmatnění vlasů
- ___ nehty jsou pružné, ale přesto silné, rovnoměrně oválného tvaru, s růžovým, měděným nádechem
- ___ oči jsou oříškové, zelené, světle modré, ostře modré
- ___ oči střední velikosti a rovnoměrně umístěné; citlivé na slunce a chemikálie s jemnými červenými žilkami v bělmu
- ___ průměrné řasy a obočí
- ___ oči vnímavé, bystré; pohled přímý, pronikavý
- ___ ústa střední velikosti s rovnými rty
- ___ zuby rovné, nažloutlé; náchylné k tvorbě zubních kazů a krváčení dásní
- ___ jazyk občas potažený nažloutlým, oranžovým, červeným filmem; v ústech se mohou vytvářet bolavá místa
- ___ rty náchylné k tvorbě oparů
- ___ nos střední velikosti, sklony k tvorbě metliček
- ___ uši střední tloušťky, stejného tvaru, se středními lalůčky; mohou být červené a horké
- ___ silné trávení; narušuje ho velké množství ostrého, kořeněného nebo tučného jídla

MENSTRUACE

- ___ pravidelný cyklus
- ___ krvácení po delší dobu
- ___ krvácení intenzivní
- ___ jasně červená krev
- ___ provázená vyprazdňováním střev a slabými křečemi

CHUŤ K JÍDLU

- ___ silná
- ___ velmi si užívá jídlo; rád jí ve společnosti
- ___ miluje kořeněné, ostré a mastné jídlo
- ___ podrážděný, pokud vynechá jídlo nebo se s ním opozdí
- ___ nerad drží půst

PO ČEM TOUŽÍ

- ___ mastná jídla
- ___ kořeněná jídla
- ___ chlazené nápoje a studená jídla

SEXUÁLNÍ POTŘEBY

- ___ silná touha
- ___ vášně dobře kontrolovaná
- ___ průměrná vytrvalost
- ___ zlost, pokud nejsou touhy uspokojeny
- ___ průměrná plodnost

AKTIVITA

- ___ velmi výkonný, přesný a spořádaný
- ___ kompulzivní, soutěživý
- ___ průměrná vytrvalost s výjimkou horka
- ___ vyčerpaný přejídáním
- ___ dobrá nálada a koordinace
- ___ po práci hladový a žíznlivý
- ___ snadno se potí; sklon k silnému tělesnému pachu

SPÁNEK

- ___ spí lehce
- ___ pokud nemá starosti, usíná snadno
- ___ málokdy přerušovaný
- ___ cítí se bdělý i po mnoha nocích nedostatečného spánku

- ___ problematický, pokud má starosti s pracovními záležitostmi
- ___ noční pocení

SNY

- ___ vášnivé, barevné
- ___ dobře si je pamatuje
- ___ sny o pronásledování, soupeření, nakupování, prodávání

HLAS

- ___ silný, pronikavý, jasný

ŘEČ

- ___ netrpělivý tón, odměřenost
- ___ sarkastická, přesná
- ___ miluje diskuse
- ___ mluví s každým, o kom se domnívá, že je na stejné intelektuální úrovni

POHYB

- ___ přímý, přesný a rozhodný

KLIMA

- ___ miluje chladné počasí
- ___ podrážděný v horku a vysoké vlhkosti
- ___ prospívá mu pobyt v blízkosti čistých jezer, oceánů a řek

FINANCE

- ___ efektivně hospodaří s penězi
- ___ utrácí za to nejlepší zboží v dané oblasti

ŽIVOTNÍ STYL

- ___ dobře organizovaný

PAMĚŤ

___ dostatečná

STYL MYŠLENÍ

- ___ plánovač, vizionář, organizátor
- ___ rád nachází praktická uplatnění
- ___ uvažuje v obrazech

CITLIVÝ NA

___ horko, světlo, barvu

PŘI STRESU prožívá

___ zlost a podrážděnost

MENTALITA

- ___ inteligentní, ctižádostivý
- ___ silný, rozhodný, tvrdohlavý, odhodlaný
- ___ kritický
- ___ vnímavý, radostný, sebejistý
- ___ perfekcionista
- ___ hrdý
- ___ idealistický, podnikavý, náruživý
- ___ marnivý
- ___ žárlivý
- ___ sebestředný

KAPHA: tělesný typ

- ___ masivní tělesná konstrukce; velký, silný, stabilní
- ___ baculatý nebo zavalitý v dětství
- ___ bohatá muskulatura
- ___ silná kostra, nikoli však nápadně
- ___ střední výška
- ___ široký tělesný rámec, zejména v bocích a ramenou

- ___ dobré proporce končetin
- ___ klouby se pohybují velmi hladce a volně; dobrá lubrikace
- ___ nabírá váhu na hýždích a bocích; váhu snadno nabírá a obtížně se jí zbavuje
- ___ žíly a šlachy dobře ukryté pod silnou kůží
- ___ velké poprsí
- ___ bledá kůže, jež se po dlouhém pobytu na slunci spálí; opaluje se rovnoměrně po mírném slunění
- ___ kůže chladná na dotek, výjimečně však mívá velmi chladné ruce nebo nohy
- ___ kůže má bledý, leskle bílý tón, je měkká, vlhká, silná, hladká, mírně mastná a má sklon k rozšířeným póřům
- ___ malé množství mateřských znamének, může mít bílé nebo světle hnědé skvrnky
- ___ kožní problémy jsou vzácné, může se však vyskytovat citlivost kůže, velké otevřené póry, vředovité akné pouze v extrémních případech
- ___ přiměřené množství hustšího tělesného ochlupení
- ___ vlasy jsou tmavé nebo světlé; husté, těžké, vlnité
- ___ přestože pouze mírně mastné, jsou vlasy lesklé
- ___ nehty jsou silné, pevné, velké, hranaté, symetrické a bledé barvy
- ___ oči mají mléčně čokoládovou barvu
- ___ oči jsou velké, vodnaté, klidné
- ___ řasy a obočí jsou silné a husté
- ___ pohled je pevný a klidný
- ___ ústa jsou střední velikosti, s plnými, souměrnými rty
- ___ zuby jsou velké, rovné, leskle bílé a silné
- ___ jazyk, pokud je potažený povlakem, je tento povlak silný, bílý, někdy nazelenalý a tvarohovitý
- ___ rty jsou vlhké
- ___ široký nos s velkými nosními dírkami
- ___ uši jsou masité, rovnoměrně tvarované s velkými lalůčky
- ___ trávení je stabilní; může se stát pomalým

MENSTRUACE

- ☐ pravidelná
- ☐ lehká
- ☐ průměrné množství odtékající krve
- ☐ světlá barva
- ☐ otupělost, slabé křeče se zadržováním vody

CHUŤ K JÍDLU

- ☐ vyvážená
- ☐ jedlík v souvislosti se silnými emocemi
- ☐ miluje sladká, škrobovitá jídla
- ☐ vynechání jídla mu nečiní problém
- ☐ může mít největší prospěch z půstu

TOUŽÍ PO

- ☐ sladkých, lepkavých dezertech
- ☐ hladkých, krémových texturách

SEXUÁLNÍ POTŘEBY

- ☐ stálá touha
- ☐ jakmile získá inspiraci, je hluboce zaangažovaný
- ☐ velká vytrvalost
- ☐ velmi náruživý a silně oddaný
- ☐ velmi plodný

AKTIVITA

- ☐ dává přednost klidu
- ☐ velká výdrž, pokud má k tomu inspiraci
- ☐ velmi mu prospívá cvičení
- ☐ pomalý a metodický
- ☐ dobrý tonus a koordinace
- ☐ malý hlad nebo žízeň po práci

SPÁNEK

- ___ hluboký a dlouhý
- ___ snadno usíná i v denní době
- ___ málokdy přerušovaný
- ___ pomalý po ránu; potřebuje alespoň 8 hodin spánku
- ___ cítí se spánkem odpočatý a osvěžený
- ___ chrápe

SNY

- ___ klidné, bez mimořádných událostí
- ___ málokdy zapomínané, avšak s malými důsledky
- ___ idylické scény, silný emoční obsah

HLAS

- ___ jemný, příjemný, melodický

ŘEČ

- ___ pomalá, rozvážná
- ___ málo slov
- ___ laskavá, milující, povzbudivá slova
- ___ nebude mluvit, dokud někdo nepromluví na něj

POHYB

- ___ pomalý a plynulý; uvolněný

KLIMA

- ___ miluje teplo, slunce a pohodlí
- ___ trpí ve velké vlhkosti, chladu a sychravu
- ___ změny počasí ho neovlivňují příliš silně

FINANCE

- ___ šetří a majetek dobře spravuje
- ___ utrácí emocionálně

ŽIVOTNÍ STYL

___ obvyklý

PAMĚŤ

___ pomalu se učí, hluboce rozjímá

___ velmi dobrá, jakmile informace pronikne do jeho vědomí

___ drží se starých zranění

STYL MYŠLENÍ

___ stabilní, avšak flexibilní

___ spolehlivý a důvěryhodný pro dlouhodobé činnosti

___ uvažuje v konkrétních souvislostech

CITLIVÝ NA

___ dotek a emoce

PŘI STRESU prožívá

___ (je obecně vyrovnaný, ale pokud je dotlačený do extrému) strach a zlost

MENTALITA

___ tolerantní

___ odvážný

___ klidný, vyrovnaný

___ velkorysý

___ otupělost, sklíčenost, tíseň, omezené názory, loajální přátelům

___ porozumění

___ chtivost

___ připoutanost

___ závist

___ majetnickost

PŘEHLED TŘÍ DŮŠ

Poté, co jste si prošli výše uvedené přehledy, použijte následující seznamy jako shrnutí klíčových charakteristik. Mějte tyto body na paměti pro lepší pochopení ájurvédského přístupu k péči o váš konkrétní tělesný typ nebo je použijte jako rychlou kontrolu před prací s delšími dotazníky.

VÁTA

- ___ štíhlá tělesná konstrukce s lehkou kostrou
- ___ suché vlasy, kůže a nehty
- ___ myslí, hovoří, pohybuje se rychle
- ___ entuziastický, vynalézavý, citlivý, nepříliš praktický
- ___ rychle chápe, snadno zapomíná
- ___ náchylný ke starostem a výkyvům nálad
- ___ nenávidí chlad, miluje slunce
- ___ snadno se unaví
- ___ hladový kdykoli
- ___ nic v životě není rutina; miluje cestování a změny
- ___ miluje křupavé, slané pochoutky
- ___ snadno utrácí peníze

PITTA

- ___ střední, atletická tělesná konstrukce – blondaté, rusé nebo předčasně šedé vlasy; světlá nebo pihovatá pokožka
- ___ pronikavý pohled, přímá řeč
- ___ sebejistý, odvážný, agresivní
- ___ inteligentní, bystrý, ambiciózní
- ___ vůdce, organizátor, idealistický, brainstormer
- ___ velký plánovač, disciplinovaný
- ___ sklon snadno propadat zlosti a být příliš kritický
- ___ unavený nadměrným teplem
- ___ má rád fyzické a mentální výzvy

- ___ nenávidí, když vynechá jídlo, zejména oběd; jí hodně
- ___ miluje kořeněné, tučné jídlo nebo zmrzlinu
- ___ utrácí za luxusní zboží

KAPHA

- ___ ramenatá, statná tělesná konstrukce
- ___ exotické, výrazné rysy, lesklé vlasy
- ___ ladný, šarmantní, uvolněný
- ___ tolerantní, soucitný, loajální, klidný
- ___ vynikající paměť
- ___ může být otupělý, nudný a chamtivý nebo nadměrně majetnický
- ___ rád hodně spí
- ___ nenávidí nepohodlné prostředí
- ___ spolehlivý pracovník
- ___ rád jí gurmánské pokrmy a libuje si ve všech typech pohodlí
- ___ má rád své vlastní hnízdo
- ___ miluje sladké, mazlavé, krémovité lahůdky

Jedna dominantní dóša

Pokud má v předchozí části *O určování atributů* jedna z kategorií (vāta, pitta, kapha) dvakrát víc zaškrtnutí než dvě zbývající kategorie, existuje možnost, že jste typ jediné dóši. Takový stav je považován za neobvyklý, takže by možná bylo vhodné, kdybyste si ještě jednou prošli seznamy, až se vaše osobní podmínky nebo roční období změní.

Dvě dominantní dóši

Většina lidí spadá právě do této kategorie. Zde zjistíte, že atributy dvou dóš jsou stejně silně zastoupené, zatímco atributy té třetí se vyskytují v mnohem menším rozsahu. Všimněte si, jak se může jedna nebo druhá

dóša dostávat do popředí nebo stavu nerovnováhy se změnou ročního období nebo osobní situace.

Tridóšický typ

Tento stav je vzácný. Jestliže se stejnou měrou ztotožňujete se všemi třemi dóšami, můžete spadat do této kategorie. Znovu si pečlivě prověřte fyzické atributy. Možná bude užitečné požádat o názor někoho jiného. Ošetření pokožky, vlasů a nehtů si volte podle symptomů, to znamená, pokud je kůže chladná, suchá a hrubá, ošetřujte vátu. Jestliže jsou vlasy rusé, rovné a mastné, pečujte o pittu. Pokud jsou nehty silné, čtvercové a pevné, pečujte o kaphu.

Bez ohledu na to, která dóša je u člověka dominantní (a zda se jedná o typ s převládající jednou, dvěma nebo třemi dóšami), všechny typy mají své úžasné vlastnosti a současně vlastní problémy. Který typ je právě v módě, se lišilo v různých dobách a s proměnlivými kulturními náhledy. Zda jste v souladu s tím, co je právě považováno za atraktivní, nebo nikoli, bude zatlačeno do pozadí skutečnou silou krásy, jež se vám stane dostupnou prostřednictvím ájurvédské péče. Náležitá péče věnovaná vaší prakrti dodá půvab vašemu tělu, světlo vašim očím, záři vaší pokožce a radost vašemu srdci.

Volba ošetření pro smíšené dóšické typy

- Pokud jste lehce víc váta než pitta:
Pečujte o pittu, jestliže máte kůži mastnější, teplejší nebo zarudlou.
Pečujte o vátu, pokud je vaše kůže sušší, chladnější a nažloutlejší.
- Pokud jste lehce víc váta než kapha:
Pečujte o kaphu, jestliže je vaše kůže mastnější, bělejší nebo víc oteklá.
Pečujte o vátu, jestliže je kůže sušší a nažloutlejší.

- Pokud jste lehce víc pitta než váta:
Pečujte o vátu, jestliže je vaše kůže sušší, chladnější nebo hrubší a vlasy jsou sušší a hrubější.
Pečujte o pittu, jestliže je vaše kůže mastnější, teplejší, vlhčí nebo zarudlá.
- Pokud jste lehce víc pitta než kapha:
Pečujte o kaphu, jestliže je vaše kůže mastnější, chladnější, bělejší a méně vlhká.
Pečujte o pittu, pokud je kůže teplejší, vlhčí, citlivější a zarudlá.
- Pokud jste lehce víc kapha než váta:
Pečujte o vátu, pokud je vaše kůže sušší a nažloutlejší.
Pečujte o kaphu, jestliže je kůže mastnější, více překrvená nebo s bělejší vzhledem.
- Pokud jste lehce víc kapha než pitta:
Pečujte o pittu, pokud je vaše kůže méně mastná, vlhčí, teplejší nebo zarudlá.
Pečujte o kaphu, jestliže je vaše kůže mastnější, chladnější, bělejší, méně vlhká.

Současně se svou prakrti neboli konstitucí musíte brát v úvahu i svůj stav či formu neboli vikrti. To je proměnlivější aspekt vašeho bytí a je více ovlivňovaný vnějšími vlivy, z nichž nejsilněji působí klima a strava. Věnujte tedy pozornost také klimatu, v němž se nacházíte, jako klíčové okolnosti pro volbu ošetření.

Horké, slunečné počasí bude přirozeně zvyšovat pittu a snižovat vátu a kaphu.

Chladné, suché, větrné nebo proměnlivé počasí bude zvyšovat vátu a snižovat pittu a kaphu (pokud se nebude jednat o nepřiměřené chladno, tedy kaphu).

Chladné, vlhké, mlhavé, oblačné, deštivé, sněhové počasí bude zvyšovat kaphu, snižovat pittu a vátu (pokud nebude příliš chladné, tedy váta).

ÚLOHA DHÁTUŮ VE FYZICKÉ KRÁSE

Existuje sedm *dhátuů* neboli tělesných tkání, jež dávají tvar a formu tělu. Těchto sedm je *rasa* (tkáňové tekutiny), *rakta* (červené krvinky), *mámsa* (kosterní svalstvo), *méda* (tukové a pojivové tkáně), *asthi* (kosti), *madždžá* (kostní dřev) a *šukra* (reprodukční tkáně). Jejich přirozeností je navzájem se vyživovat a podporovat. Rasa vyživuje raktu, rakta vyživuje mámsu a tak dále. Tudíž pokud existuje nějaký problém v jednom ze sedmi dhátuů, začínají trpět také ty v řadě za ním, protože ani jim se nedostává patřičné podpory.

Každý z dhátuů také vyživuje a podporuje určitou druhotnou tkáň neboli *upa-dhátu* a vytváří odpadní produkty neboli *maly*. Upa-dhátu pak ani nevyživuje žádný jiný upa-dhátu ani jinou tkáň. Vztahy mezi dhátuy, upa-dhátuy a maly je následující. Jsou zde také uvedené způsoby, jak dhátuy ovlivňují naši celkovou fyziologickou existenci.

- Rasa podporuje kolostrum (mlezivo) a menstruační krev a produkuje hlen jako odpad. Rasa dostává živiny z trávicího procesu, a pomáhá tak vyživovat celé tělo.
- Rakta podporuje krevní cévy a šlachy a produkuje žluč jako odpadní produkt. Přináší také kyslík do tkání a odvádí z nich oxid uhličitý, čímž posiluje celé tělo.
- Mámsa podporuje podkožní tuk a kůži a produkuje odpadní produkty vylučované tělesnými otvory. Protože je mámsa spojená s kosterními svaly, je odpovědná za to, že tělu dodává jeho hladké obrysy.
- Méda podporuje tuk a ploché svaly a jako odpadní produkt vytváří pot. Méda je ze své podstaty kluzká, a tudíž je odpovědná za lubrikaci v celém těle.
- Asthi podporuje zuby a vytváří tělesné ochlupení, vousy a nehty jako odpadní produkty. Vytváří podpůrnou strukturu pro svalstvo.

TABULKA 1

DHÁTU	UPA-DHÁTU	MALA	FYZICKÁ FUNKCE	POZITIVNÍ EMOCIONÁLNÍ PROJEV
RASA (chylus, lymfa, krevní plazma)	stanja (prsni žlázy) artava (menstruační krev a laktace)	hlen	výživa	spokojenost s jídlem, soucit, radostná nálada, potěšení ze života
RAKTA (červené krvinky)	sira (cévy) kardrara (svalové šlachy)	žluč	posílení, vzpružení	nadšení, vitalita, rozrušení
MÁMSA (kosterní svalstvo)	snāju (ploché svalstvo) tvačá (kůže)	odpadní produkty, jež se hromadí v tělesných otvorech: ušní maz, pupeční žmolek, nosní hleny, smegma	pokryvání kostry	odvážný, chráněný, odpouštějící, dobře koordinovaný
MÉDA (tuk v končetinách a trupu)	snāja (podkožní tuk)	pot	lubrikace	schopnost závazku v lásce nebo přátelství
ASTHI (kosti)	danta (zuby)	nehty, tělesné ochlupení a vousy	podpora	podporovaný, uzemněný, silný, cílevědomý
MADŽDŽÁ (kostní dřev)	(vlasy)	sekrece slzných žláz	„vyplňování“ prostoru	pevný ve vnímání sebe sama, schopný sám sebe chránit, s jasnými, klidnými očima
ŠUKRA (mužské a ženské reprodukční tekutiny)	ódžas (vytváří auru a řídí imunitu)	(žádný)	reprodukce	touha po dětech nebo silná kreativita, schopnost zanechat stopu ve světě

EMOCIONÁLNÍ PROJEV PŘI NEVYROVNANOSTI	SOUVISEJÍCÍ STAV KRÁSY PŘI NEVYROVNANOSTI	POTRAVINY ZHOŘŠUJÍCÍ STAV	POTRAVINY PROSPÍVAJÍCÍ	SPECIÁLNÍ PÉČE PRO VYROVNÁNÍ
podezírání, podváděný, frustrovaný, zneužívaný; nedostatek víry, chuti, nedostatek sebevědomí	únava, deprese, celková vysušenost, anémie, pocit tíže, zanesené cévy, předčasné stárnutí, vychrtllost, PMS, bolesti	tučné, přeslazené jídlo	mořské řasy (zejména agar agar), ovocné a zeleninové šťávy, aloe vera	půst
zlost, podrážděnost, násilí, nedostatek lásky	vysušenost, mdlá kůže, varixovitě cévy, vyrážky, akné, podlitiny	kyselinotvorné potraviny	minerály (zejména potraviny bohaté na železo)	půst, projímadla, pouštění žilou, hluboké dýchání
bezbranný, bez podpory, neúprosný, špatně organizovaný	slabost a vyhublost svalů, ekzém, dermatitida, cysty, psoriáza, abscesy	nízkoproteinová strava	kvalitní protein, všechny esenciální aminokyseliny	chirurgický zákrok, kauterizace (vypálení)
citově závislý, emocionálně aktivní	suchá kůže, obezita <i>nebo</i> vyhublost, suché <i>nebo</i> mastné vlasy a nehty, mohutná prsa, zapáchající pot	těžká, tučná jídla	esenciální mastné kyseliny	půst, cvičení, pocení, zvracení
neuzemněný, slabý, nízká energie	osteoporóza, špatné držení těla, zubní kazy, ztráta vlasů, vousy u žen	nadměrné množství proteinů, rafinované cukry	potraviny bohaté na minerály, sezamové semínko, mořské řasy	pañčakarma, zejména basti
prázdná mysl, pocit bezcennosti, oči bez života, přesvědčivý ale slabý, zveličující	zapadlé <i>nebo</i> vyboulené oči, vlhké oči, otupělost	stres při jídle	potraviny bohaté na vitamin B, proteiny, lecitin	eliminace nadměrných dóš
malá kreativita, zranitelnost	problémy s libidem	posedlost strachy a úzkostmi při jídle	mléko, ghí, omlazující byliny (např. šatávári, ašvaganda)	cvičení, sladká a hořká jídla, sex

- Madždžá podporuje vlasy a pomáhá v produkci mateřského mléka jako svého odpadního neboli vedlejšího produktu. Madždžá je tím, co pomáhá vyplnit prázdné prostory v těle.
- Šukra podporuje ódžas, září zdraví, a neprodukuje žádné odpadní látky. Je odpovědná za rozmnožování.

Pohled na tabulku č. 1 (str. 24–25) vám pomůže si tato spojení snáz uvědomit a zapamatovat.

K lepšímu pochopení spojení mezi dhátu, upa-dhátu a odpadními produkty si uvedeme jako příklad kůži.

Kůže se nazývá tím nejlepším z rasy, nicméně k vytvoření krásné pokožky musejí být v dobrém stavu dhátuy rasa, rakta a mámsa. Dobré trávení a správný výběr potravin rozhodují o zdraví rasa dhátu. Strava bohatá na minerály a dostatečné zásobování kyslíkem spolu s absencí toxinů v krvi určují zdraví rakta dhátu. Čistá, dobře vyživovaná krev a pravidelné cvičení podporují zdraví mámsa dhátu. Stravu, trávení, vzduch a cvičení je tudíž možné považovat za důležité faktory ovlivňující stav pokožky. Tímto způsobem nám znalost dhátuů pomáhá pochopit, jak vnést krásu do určité konkrétní tkáně. Pokud se tak nestane, může být při zjišťování, který z dhátuů potřebuje pozornost, užitečné prozkoumat upa-dhátuy a maly. Uvedme si jako další příklad nehty.

Stav asthi dhátu určuje stav nehtů, s čímž souvisí to, že strava bohatá na minerály poskytující výživu kostní tkáni také produkuje zářivé zuby a silné nehty. Protože je však asthi dhátu podporovaný dalšími dhátuy, mohou být problémy s nehty odrazem problému v dhátuech, jež ho podporují, tedy rasa, rakta, mámsa nebo méda dhátu. To vysvětluje, jak je možné zkoumat nehty za účelem určení vnitřního stavu těla. Například vertikální hrbolky na nehtech ukazují na poruchu vstřebávání při trávení, problém v rasa dhátu. (Víc detailů o stavu a léčení nehtů najdete v sekci věnované péči o nehty na str. 155).

Co se týče dalších aspektů fyzické krásy, tak výsledkem silného madždžá dhátu jsou silné, lesklé vlasy – obecně uznávaná známka dobrého zdraví. A produkt šukra dhátu, tedy žár vitality, ódžas, je závislý

na zdraví všech tkání v těle, a proto můžeme říct, že vnitřní zdraví je nezbytně nutným předpokladem pro oslnivou krásu.

Tabulka 1 (str. 24-25) vám pomůže mít neustále na paměti patřičné souvislosti v přesném uspořádání. Její součástí jsou i emoční stavy spojené s každým z dhátuů. Protože stav dhátuů ovlivňuje nejen celkový stav těla, ale také stav mysli. Zdraví a vyrovnanost v dhátuech s sebou nesou příjemné, atraktivní způsoby bytí. Rovnováhu do dhátuů také pomáhají vnášet aktivity působící harmonizujícím vlivem na mysl – modlitba, meditace a jednání způsobem, jenž vyvolává pocity lásky, soucitu a klidu. Kultivování pozitivních fyzických a mentálních stavů je optimální pro vývoj lidského života. Tímto způsobem nemůžete neuspět a výsledky vašeho konání budou vyzařovat z vašeho vzhledu a chování.

Důležitost mal

Ájurvéda klade silný důraz na to, že eliminace odpadních produktů je důležitá pro zdraví a krásu těla stejnou měrou jako výživa, kterou tělo dostává. Udržování tkání očištěných od odpadů a usnadňování jejich pravidelného odstraňování prostřednictvím normálních cest je klíčem ke svěžesti a vitalitě. Pouze čisté tělo může fungovat na vrcholu svých sil a využívat výživu, kterou dostává, podobně jako jen otevřená mysl si může volně užívat světa.

V této knize naleznete různé prostředky, jež mají za úkol pomoci podporovat zdraví dhátuů. Jednou z nejlepších cest k dosažení tohoto cíle je současně také posilování *ódžasu*.

Podstata ódžasu

Ódžas je jemnou esencí všech dhátuů a superjemnou esencí *šukra dhátu*. Projevuje se v našem fyzickém bytí jako kvalita životní energie, jež dává

sílu srdečnímu svalu, reguluje vlastní přirozený stimulátor srdce, poskytuje výživu všem svalům, udržuje činnost jater a ledvin a zajišťuje nám silný imunitní systém. Na jemnější úrovni se jedná o životní sílu, kterou je možné cítit, když se dotkneme nějakého vitálního člověka a vnímáme svěží jas, který z něj vyzařuje. Když je silný ódžas, je tělo silné, pevné a pružné; kůže je jemná, jasná, zářivá; vlasy jsou husté, snadno upravitelné a lesklé; obličej vypadá klidný s přirozeným úsměvem; držení těla je uvolněné a pohyby přirozeně elegantní; hlas je melodický a řeč laskavá. *Sóma* neboli substance, kterou ódžas produkuje v mozku, je zdrojem pro schopnost lásky. Jedná se o jemnou fyzickou manifestaci toho, co dovoluje mysli projevovat se s přirozeným soucitem, milující laskavostí, klidem a kreativitou – což jsou ty nejvyšší atributy krásy. Se spirituální praxí dochází k transformaci ódžasu a posilování aury, což dodává adeptovi tělu jistou hlubokou záři. Spirituální praktiky, jako je meditace, modlitba a zpěv liturgických písní, jsou rovněž považovány za velmi posilující pro ódžas. Vzpomeňte si, kolik náboženských obrazů znázorňuje zářivou kvalitu podob a tváří bohů a světců. Tato záře je ódžas.

Když dojde ke ztrátě nebo zničení ódžasu, nastává stav opačný, než je zdraví. Začínají se objevovat všechny kvality, které spojujeme s nedostatkem vitality jak fyzické, tak mentální. Zde jsou uvedeny některé faktory, jež mohou přispívat k destrukci ódžasu:

- vedení takového životního stylu, jenž zhoršuje váta-dóšu
- požívání devitalizujících potravin: nadměrně zpracovaných, připravených v mikrovlnné troubě, starých, okoralých, nezdravých atd.
- využívání letecké dopravy, rychlá auta, rychlé, intenzivní sporty bez relaxace kvůli opětnému získání rovnováhy
- počítače, televize a nízkoaktivní radiace
- hlasitá hudba
- neustálé rozptylování
- nadměrné cvičení
- příliš dlouhý nebo příliš častý půst
- ustrnutí v konfliktních emocích: strachu, obavách, zlosti, zármutku, chamtivosti, netrpělivosti

- pracovní přetížení
- nedostatek víry nebo sebedůvěry
- přílišný sex
- nepřírozené životní prostředí
- nemoc.

Přestože ódžas může být zničen, je možné ho také obnovit a posilovat. Kromě náboženských a spirituálních praktik existují přirozené, každodenní postupy ke zvyšování ódžasu. Nejdůležitější je dodržování takového životního stylu, jenž je vhodný pro udržování vašeho těla v rovnováze, prostá pozornost a patřičná milující péče. Pak existují konkrétní nápravné prostředky. Teplé, syrové mléko a ghí (přečištěné máslo) jsou vysoce ceněné potraviny, protože přímo vyživují ódžas, stejně jako omlazující byliny, jako je *šatávári*, *ashwagandha* a *guduchi*. (Šálek syrového mléka, čajová lžička ghí a půl čajové lžičky bylinek je úžasný nápoj před spaním.) Klidná dovolená s procházkami v přírodě, dobrým jídlem, odpočinkem a zdravým spánkem dokáží udělat zázraky. Z pohledu ájurvédy je to regenerace ódžasu v těle, co dodává člověku navracejícímu se z takové dovolené odpočatý, osvěžený, klidný a zářivý vzhled. Vychází najevo, že mnohé aspekty moderního života jsou pro ódžas destruktivní. Proto jsou stravování, životní styl a spirituální praxe základními prvky v obnově ódžasu, naší vitality a přirozené krásy.



KAŽDODENNÍ PRAVIDELNÉ ÚKONY PRO ZLEPŠENÍ KRÁSY

*„Jaké je přání člověka, takový je jeho čin.
Jaký je jeho čin, takovým se stává.“*

Brihadaranjaka U 4.5

Následující část knihy obsahuje podrobné informace o tom, jak zvládnout mnoho aspektů každodenního života pro vytvoření harmonie v těle. Takové informace by měly být brány jako zásady života, jež je vhodné přijímat postupně, jak to okolnosti dovolí. Záměrem zde není být restriktivní, ale dovolávat se základní přirozenosti těla, které, pokud jsou mu poskytnuty patřičné možnosti a čas k přizpůsobení, dává přednost pravidelnému režimu před chaosem a touží po prostoru a svobodě pro rozvíjení skutečně kreativního způsobu bytí. Mějte prosím na paměti, že příliš mnoho změn najednou – byť i pozitivním směrem – je pro tělo náročné a obtížné se s tím vypořádává. Změňte vždy jen pár věcí. Přemýšlejte o výsledcích. Jestliže se jeví jako dostačující rozdíl v tom, jak vypadáte a jak se cítíte, je naděje, že se tyto nové způsoby stanou součástí vašeho každodenního života. Tímto způsobem vzniká skutečná disciplína; disciplína, jež povstává z opravdové vlastní vůle, dodává pocit radosti k děláni toho, co funguje. Když budete tímto způsobem používat ájurvédské principy jako nástroje k sebezkoumání, můžete se stát svým vlastním léčitelem a skutečně ovládat vlastní potenciál.