



AVATAY



Ájurvéda & Jóga

v domácí praxi
aneb
jak se čistit a dodávat si energii!

3.díl cyklu na téma
„Pohyb a masáž“

Regina Kusová

Listopad 2019





AVATAY

**Ve zdravém/čistém těle,
zdravý/čistý duch!**

**V pružném těle,
pružná mysl!**





AVATAY



Mantra

Asató má sad gamaja.
Tamasó má džjótir gamaja.
Mrtjór má amrtam gamaja.

Ved' mě od nevědomosti k poznání
(z nereálného do reálného)
z temnoty do světla,
od smrti k nesmrtelnosti.





AVATAY



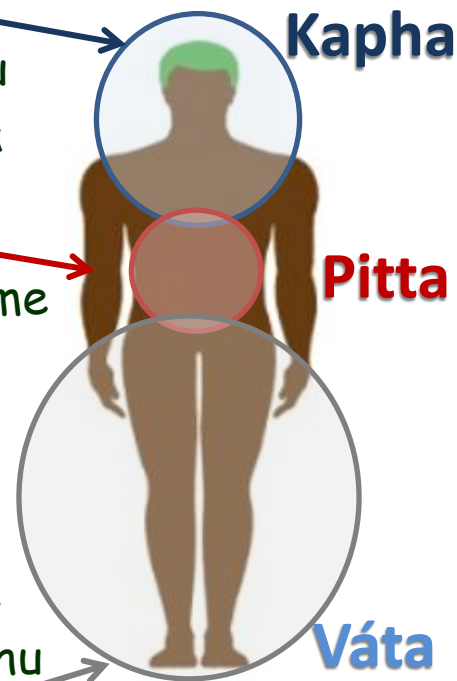
3 témata = Dech - Trávení - Pohyb

3 základní předpoklady zdravého života:

1. **Dýchání** = pokud správně nedýcháme neokysličujeme tělo, nezískáváme potřebnou energii a nevyplavujeme škodlivé látky z těla

2. **Trávení** = pokud dobře netrávíme, nevstřebáváme živiny z potravy a nezískáváme tak potřebnou energii a na druhou stranu hromadíme škodlivé látky v těle, které způsobují narušení rovnováhy a vznik nemoci

3. **Pohyb** = pokud se dostatečně nepohybujeme nedochází ke správnému prokrvení těla, oběhu tělních tekutin a vyprazdňování





AVATAY

OBSAH

1. Základní pojmy
2. Pohyb
3. Vnější očista
4. Masáže
5. Procedury a terapie
6. Zdroje informací





AVATAY

Ajurvěda a jóga

- jsou dvě sestry - spřízněné nauky (vědy), jež mají své kořeny v indické védské tradici
- obě disciplíny se vyvíjely společně a také se společně používaly
- představují mnohem více než jen systémy tělesných cviků a léčebných postupů
- pohlíží na člověka jako na komplexní bytost tvořenou fyzickým tělem, myslí a duší
- pojítka mezi nimi představuje **prána - životní síla**
- společné studium jógy a ajurvědy je důležité nejen pro poznání širších souvislostí každé nauky zvlášť, ale také výrazně napomáhá v pochopení života v jeho celistvosti!





AVATAY

Ajurvéda

- v překladu toto slovo znamená **AJUR** (život) a **VÉDA** (věda) tj. **věda o životě**
- je celostní medicínský (lékařský), terapeutický a **sebeuzdravovací systém**
- základním nástrojem/klíčem Ajurvédy je **nauka o 3 došách**
- zabývá se **odstraňováním** tělesných i duševních nemocí a **posilováním** (harmonizací) fyzického i psychického zdraví
- ukazuje cesty (prevence) k optimálnímu zdraví nikoli proto, aby si mohl člověk více užívat vnějšího světa, ale aby **poskytl** **zdravý základ a dostatečnou energii pro naplnění společného cíle s jógou a tím je seberealizace**
- učí, jak přinášet užitek nejen sobě, ale všem žijícím bytostem!





AVATAY

Jóga

- je duchovní vědou o **Seberealizaci**
- zabývá se duchovní, z velké části **meditační praxí**, která člověka přenáší přes utrpení a nevědomost
- nabízí klíč k celkovému **duchovnímu rozvoji** tj. nabytí poznání naší nadčasové a nadprostorové přirozenosti
- je tvořena osmi stupni od etické základny přes metody kontroly dechu, tělesná cvičení, techniky pozornosti až k meditaci (**Rádžajóga - královská jóga**).





AVATAY

Ájurvéda a jóga

- jsou dvě spřízněné **duchovní nauky**, jež mají své kořeny v indické védské tradici
- obě disciplíny se vyvíjely společně a také se společně používaly
- **Ájurvéda** = věda o životě
- **Jóga** = nauka o seberealizaci - sjednocení těla-mysli-ducha
- představují mnohem více než jen systémy tělesných cviků a léčebných postupů
- pohlíží na člověka jako na komplexní bytost tvořenou fyzickým **tělem**, **myslí** a **duší**!
- pojítka mezi nimi představuje **PRÁNA = životní energie/síla**
- společné studium jógy a ajurvédy je důležité nejen pro poznání širších souvislostí každé nauky zvlášť, ale také výrazně napomáhá v **pochopení života v jeho celistvosti!**





AVATAY

Ajurvédská jóga

- Skutečný ajurvédský praktik obvykle bývá také jogínem
- Při léčbě poruch mysli doporučuje ajurvéda **jógu poznání**, která vyžaduje **meditaci**!
- Ájurvéda znamená **sebeléčení** a to je možné jedině prostřednictvím **sebepoznání**!
- Fyzické tělo Ajurvéda harmonizuje pomocí **Hathajógy** tj. pozic a pohybů těla, práce s dechem a myslí!
- Obecně se ajurvéda zaměřuje na **diagnostiku, očištění a péči** o tělo-mysl-duši, zatímco jóga má za cíl dovést k **Seberealizaci**, která je závislá na očištěném těle a mysli. Tak se ajurvéda stává základem jógy!





AVATAY



Prána = životní energie (vitální síla)

- Lidské prožívání se děje pouze prostřednictvím PRÁNY!
- **PRÁNU** získáváme především z dechu, stravy a činnosti smyslových a motorických orgánů
- Jóga učí (techniky **Pránajámy**), jak lze PRÁNU ovládat a jak rozvíjet její hlubší síly a tak:
 - získat moc nad myslí a smysly
 - nepotřebovat vnější podněty k dosahování radosti
 - léčit své tělo a duši
 - dosáhnout vnitřní transformace
- Pokud člověk nedokáže PRÁNU ovládat a rozvíjet, je schopen ji přijímat pouze skrze vnější smysly a požitky, což vytváří závislosti všeho druhu, omezení a utrpení!





AVATAY



Základní pojmy Ajurvédy

- **Dóši** (Váta, Pitta, Kapha) znamená „slabost“ či „kaz“, tento výraz můžeme nahradit slovem síla nebo **bioenergie**. Poměr jednotlivých dóš každého člověka je určen již při jeho početí a je zcela **jedinečný** (individuální).
- **Prakrti** (přirozený stav) je z hlediska ajurvédy individuální přirozenost, která utváří fyzický a mentální stav, a podmiňuje duševní činnost a city (**v souladu s přírodou**)
- **Vikriti** je **současný stav** a často opakem Prakrti tj. nepřirozený, chorobný, narušený, umělý stav (**odloučení od přírody**)
- **Guny** (Sattva, Radžas, Tamas) znamená určitou kvalitu naší vnitřní energie, která ovlivňuje individuální duševní přirozenost tj. **rovnováhu, proměnlivost nebo strnulost**.





AVATAY



Ajurvěda a jóga v domácí praxi

- V případě, že netrpíte akutní nebo chronickou nemocí je možné provádět preventivní a svépomocné postupy, které lze rozdělit do 3 skupin:
 1. **Sebe-poznání těla a mysli** (diagnostika, pochopení)
 2. **Sebe-očista** (provádění očistných a dechových technik)
 3. **Sebe-péče** (úprava životního stylu - výživa, pohyb, práce s dechem, relaxace a meditace, bylinná terapie a masáže)
- Nezbytným předpokladem úspěchu je **schopnost vnímat, cítit a pozorovat** (poznávat, rozlišovat, sebereflexe) první příznaky nerovnováhy a jejich příčiny (chybné chování a myšlení), což umožňuje zahájit **sebe-uzdravovací proces**.
- Pokud již u vás nemoc propukla nebo se dlouhodobě léčíte, obraťte se na **ajurvédského lékaře či školeného terapeuta** (pravděpodobně u vás došlo k výraznému narušení všech 3 dóš)!





AVATAY

I. Sebe-poznání

Určení poměru dóš je možné provést na základě:

1. Vyplnění dotazníků

- **prakrti** (přirozený/vrozený stav dóš)
- **vikrti** (příznaky narušení/nerovnováhy dóš)
- **guny** (stav mysli - sattva, radžas, tamas)

2. Pozorování (pohmatem/pohledem), poznání stavu:

- **tkání** (svaly, kosti, klouby) - celkovém vzhledu a citlivosti
- **kůže** vč. ochlupení, vlasů a nehtů
- **jazyka**, slin (chuť v ústech), zubů a dásní vč. hlasu
- **očí** (zrak) a **uší** (sluch)
- **stolice a moči** (barva, zápach, konzistence)
- **pulzní diagnostika** - síla a rytmus tepu signalizují aktivitu dóš

3. Analýza současných i minulých životní okolností (rodinná anamnéza, nemoci a úrazy, povolání, zájmy, vztahy apod.)

Při sebe-diagnostics se neváhejte obrátit na členy své **rodiny nebo přátele**, kteří vám mohou pomoci v objektivním posouzení nastalých změn oproti vaší přirozenosti.



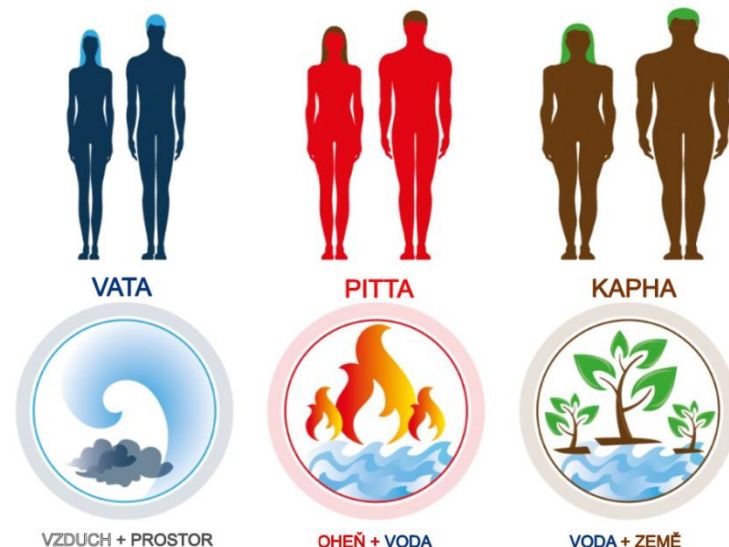


AVATAY

Ájurvédské dóši

- klíčem k pochopení Ajurvédy je nauka o **3 dóšách** tj. určení tělesné konstituce člověka

- znalost své konstituce je důležitá pro **udržení rovnováhy 5 prvků**, které jsou v těle přítomny ve formě 3 dóš



- **kombinace základních elementů** (prvků vzduchu, prostoru, ohně, vody a země) propůjčuje každému jednotlivci jeho vlastní nezaměnitelný fyzický a psychický charakter včetně jeho silných a slabých stránek tzn. **Prakrti neboli přirozenost**. Dóši určují podmínky našeho růstu a stárnutí, zdraví i nemoci.





AVATAY



Principy a funkce dóš

Váta

- princip pohybu (vzduch, prostor) - nádech/výdech atd.
- umožňuje vstup živin do těla a vylučování odpadních látek
- funkce - **komunikace, kreativita a flexibilita**

Pitta

- princip přeměny/transformace (žluč - oheň+voda)
- poskytuje energii buňkám, tělesná termoregulace
- funkce - **trávení, myšlení, inteligence, emoce**

Kapha

- princip soudržnosti (hmota, hlen - země+voda)
- tvoří buněčnou strukturu, stavbu těla, svalů a kostí
- funkce - **promazávání kloubů, hydratace kůže, ochrana tkání**





AVATAY

II. Sebe-očista

1. **Mechanické techniky** - očista dutin a otvorů
2. **Dechové techniky** - kapalbati, bastrika
3. **Cvičení** - např. jóga - tělesné pozice (skrutky, záklony)
4. **Výživa** - **potraviny** - hořká a ostrá chuť
5. **Koření** - hořká a ostrá chuť
6. **Byliny** - hořká a ostrá chuť
7. **Pitné kúry** - horká voda, zázvorový čaj
8. **Pocení** - parní box, sauna, horká koupel
9. **Masáže** - bylinné oleje a čistící pasty





AVATAY

Jogínské očištné techniky

ŠATKARMY = ŠATKRIJE

V překladu tato slova znamenají **šestero očištných technik**:

1. **DHAUTÍ** - 11 způsobů, jak se očistit od úst až ke konečníku
 - k nejznámějším patří **Prakšalana** = propláchnutí ulity pomocí 6 litrů vody a 6 lžic soli + speciální cvičení
2. **NAULÍ** - péče o trávící oheň (pohyb v oblasti břicha)
3. **NÉTÍ** - nosní sprcha (Jala/Džala nétí, Sútra nétí)
4. **KAPÁLBHÁTI** - dechová očista mozku
5. **BASTI** - průplach tlustého střeva
6. **TRATAKA** - psychosomatická hygiena zraku



ORGAN
Life



AVATAY



Ajurvédské očistné techniky

- **Pančakarma = 5 očistných procedur** - je nejkomplexnější a nejúčinnější způsob odstranění nahromaděných dóš a toxinů, který má omlazující účinek!
- provádí se v léčebných ajurvédských centrech pod dohledem lékařů a terapeutů po dobu 2-4 týdnů (14-28 dnů)!
- před zahájením dochází k **olejovým masážím (SNÉHANA)** a **potním terapiím (SVÉDANA)** = parní lázeň), které zklidňují tělo a zároveň uvolňují usazené toxiny a připraví je tak na vyloučení z těla pomocí náročných očistných procedur, kterých je pět (PANČA):
 1. **Klystýr** (výplach tlustého střeva) = **BASTI**
 2. **Projímadla** (čistění tenkého střeva) = **VIREČANA**
 3. **Dávidla** (vyvolání zvracení, očista žaludku) = **VAMANA**
 4. **Pročištění nosních dutin** = **NASJA**
 5. **Pouštění žilou** = **RAKTA MÓKŠA**





AVATAY

III. Sebe-péče

1. Denní rituály (Dináčarja)
2. Dechové techniky (Pránjama)
3. Pohyb - cvičení (Hathajóga)
4. Strava (Ahára)
5. Bylinné směsi (Rasyana)
6. Masáže (Abhyanga)
7. Relaxace
8. Meditace
9. Spánek





AVATAY

Význam pohybu

Vše je v lidském organismu v pohybu t.j.

- **DECH** (nádech a výdech, proudění vzduchu) - dýchací soustava
- **SRDCE** (jeho tlukot, puls) - srdeční sval
- **KREV** (její proudění v tepnách, cévách, žilách) - krevní oběh
- **PLAZMA** - lymfatický systém
- **MOZEK** (nervové impulzy) - nervová soustava
- **trávicí soustava** (příjem, přeměna, vstřebávání a vylučování) - dutiny a orgány (ústa, jícen, žaludek, žlučník, játra...)
- **pohybové ústrojí/aparáť** (páteř, klouby, kosti, svaly...) - hlava, trup, končetiny





AVATAY

Pohyb

- „Tělesným cvičením získá člověk lehkost, výkonnost, pevnost a výdrž. Vyloučí se nečistoty a podněcuje se tím trávení.“ Čarakasamhita
- Pohyb by měl poskytovat **radost a zvyšovat tělesnou i dušení pohodu** během provádění i po něm!
- K udržení rovnováhy v těle je potřeba se věnovat činnostem, které umožní, aby bylo v těle **vše v pohybu**, jak má a **docházelo k tvorbě všech 7 tělesných tkání (dhátu)!**

Mezi základní druhy pohybu v těle patří:

1. **Vědomý** (ovládaný vůlí) x **nevědomý** (tlukot srdce...)
2. **Aktivní** (běh...) x **pasivní** (masáž, asistované cvičení)
3. **Aerobní** (posilující srdce..) x **anaerobní** (posilující svaly)





AVATAY



Pohyb v ájurvédě a józe

- Podle ájurvédy a jógy vzniká bolest tehdy, když energie nemůže volně proudit v tělesných kanálech!
- Pohybem a masírováním se v těle vytváří teplo, které napomáhá pohybu plynů (Váty - vzduch a prostor) v těle, což:
 - odstraňuje psychické napětí a fyzickou bolest
 - uvolňuje/posiluje klouby, svaly a nervy
 - usnadňuje dýchání
 - napomáhá trávení
 - zlepšuje chuť k jídlu
 - navozuje hluboký spánek





AVATAY



Pohyb a energie (prána)

V rámci **svalově-kosterního systému** nejčastěji dochází k blokaci proudění energie, v těchto místech:

1. **PÁTEŘ** (jednotlivé obratle vzdáleně souvisí s orgány v těle tj. pružnost páteře ovlivňuje jejich činnost)
2. **KLOUBY** (v jednotlivých kloubech na horních a dolních končetinách může dojít k ztuhnutí tj. zablokování energie)
3. **STŘED TĚLA** (pánevní oblast, břicho a záda - pokud se v těchto místech objevují bolesti, znamená to, že došlo k narušení rovnováhy tj. proudění energie)

Je potřeba, aby v těchto oblastech docházelo k **pravidelnému uvolňování, protahování a posilování!**





AVATAY



Pohybová aktivita a dóši

- měřítkem náročnosti a tempa pohybu je **dech** tj. pokud začínáte dýchat ústy, přerušte aktivitu dokud opět nezačnete volně dýchat nosem. Během pohybu dbejte na vnitřní impulzy svého těla!
- důležitá je **správná volba** vzhledem k:
 - druhu aktivity (zapojení celého těla nikoli jednostranný pohyb)
 - denní době
 - intenzity
 - síly
 - vytrvalostis přihlédnutím ke své přirozenosti (prakrti, poměr dóš) a aktuálnímu zdravotnímu stavu a ročnímu období!





AVATAY

Pohyb a dóša Váta

Doporučení	
Aktivita	pomalejší - jóga, čchi-kung, tai-či
	chůze - lehká turistika, plavání
Zaměření	uvolnění / protažení / posílení + dostatek odpočinku / relaxace
Intenzita	lehká (klid a jemnost)
Silové zatížení	méně náročná
Vytrvalost	nižší
Čas během dne	ráno 6-10h nebo večer 18-20h
Sklon/tendence k	rychlé únavě (úbytku sil)
	přepínání, nevnímání těla





AVATAY



Pohyb a dóša Pitta

Doporučená	
Aktivita	horolezectví, cyklistika
	lyžování, plavání, golf
Zaměření	uvolnění / zchlazení
Intenzita	střední
Silové zatížení	střední
Vytrvalost	střední
Čas během dne	kdykoli mimo poledne
Sklon/tendence k	přeceňování sil (usilování o výkon)
	přehřívání





AVATAY



Pohyb a dóša Kapha

Doporučení	
Aktivita	rychlá chůze nebo běh
	dynamický tanec, jóga, kruh.trénink
Zaměření	aktivace / prokrvení / zahřátí
Intenzita	středně těžká
Silové zatížení	vyšší
Vytrvalost	vyšší
Čas během dne	brzy ráno/odpoledne 14-18h
Sklon/tendence k	ztuhlosti, ochablosti, obezitě
	lenosti, letargii, únavě





AVATAY

Pohyb - jóga

Proč se věnovat cvičení jógových pozic (ASAN)?

1. **PRÁNA** (životní energie/síla) - jógové techniky (očista, dech a cvičení) umožňují zkvalitnit proudění prány v těle (Pránajáma)
2. **OČISTA** - jednotlivé pohyby a jógové pozice (ASÁNY) aktivují tělesné systémy (dýchací a trávicí soustava, krevní a lymfatický systém, kůže atd.), které se podílí na vylučování škodlivých látek z těla (toxiny)
3. **UVOLNĚNÍ / PROTAŽENÍ / POSÍLENÍ** (svalů, kostí atd.)
4. **OBOUSTRANNOST** - v průběhu jógové praxe dochází k rovnoměrnému zatěžování obou polovin těla (tělesné cvičení) i mozku (dechová cvičení)
5. **KONCENTRACE / SOUSTŘEDĚNÍ** (zklidňování těla a mysli)





AVATAY

Hatha jóga

- je specifický, nejen pohybový, systém jehož hlavní součástí jsou:
 - **ASANY** (pozice/polohy **těla**),
 - **PRANAJAMA** (ovládání /kontrola **dechu**)
 - **MEDITACE** (zklidnění **mysli**)
- je jedním ze 4 přístupů tvořící tzv. **Rádžajógu** ("Královská jóga" - pevné vůle a sebekázně) spolu s Bhakti, Karma a Džňana jógou
- je možné říci, že jde o nejznámější druh jógy na Západě, založený na vyvažování **sluneční** (ha, +) a **měsíční** (tha, -) **energie**
- je zaměřena na **znovunabývání a udržování zdraví** a co nejúplnější kontrolu nad základní životní energie (PRÁNA).





AVATAY



Hatha jóga

Z tohoto systému jógy vychází většina stylů jógu, které jsou nyní praktikovány v západní Evropě tj. např.

- **Ashtanga jóga** (několik úrovní sestav asán, které se provádí v rytmu dechu)
- **Iyengar jóga** (terapeutický systém, který mimo jiné ke cvičení využívá pomůcky, jež napomáhají k technicky správnému provedení pozic s ohledem na individuální možnosti cvičících)
- **Power jóga** (zaměřeno na rozvoj síly a pružnosti)
- **Vinyasa flow jóga** (dynamické provádění asán)
- **Jin jóga** (pomalé, protahovací a uvolňovací cvičení s delší výdrží v jednotlivých pozicích)
- **Hormonální jóga** (zaměřeno na harmonizaci hormonálního systému)





AVATAY

Jóga - pomůcky

- Podložka
- Deka
- Ručník
- Polštáře
- Bloky
- Desky
- Boxy
- Pásky





AVATAY



Pávana-mukta-ásana

- jedná se o sestavu pohybů využívanou k uvolnění energie nahromaděné v **kloubech** (Váta - vzduch, prostor) na:
 - 1. **Pažích** = prsty na rukou, zápěstí, lokty, ramena
 - 2. **Nohou** = prsty na chodidlech, kotníky, kolena, kyčle
- má harmonizační účinky na **nervovou soustavu**
- je velmi účinná jako prevence **artritidy** a ztuhlosti kloubů
- během cvičení se věnuje plná **pozornost/soustředění**:
 - uvolněnému dýchání (proudění dechu nosními dírkami)
 - částem těla, které jsou v pohybu
 - rozsahu a směru pohybu
- pro dosažení maximálního uvolnění a zahřání je doporučováno provést **poklepovou automasáž (sebemasáž)**





AVATAY

ASÁNA

- **je statická tělesná pozice/poloha nebo pohyb**

Pravidelným praktikováním ASÁN je možné:

- **uvolnit fyzické i mentální napětí (stres)**
- **zvýšit flexibilitu** - protáhnout/posílit svaly, šlachy, vazy a klouby
- **udržovat pružnost páteř** po celé její délce
- **zajistit volný průtok energie** (prány) prostřednictvím nervů
- **aktivovat (prokrvit) a vyživovat orgánové a žlázoové systémy**
- **masírovat a čistit** (uvolňovat AMU-toxiny a zlepšit AGNI-oheň)
- **podpořit uzdravování a růst postižené tkáně**
- **připravovat tělo na meditační praxi**





AVATAY



ASANA - pozice/poloha

Hlavním smyslem cvičení **ĀSAN** (tělesné pozice/polohy a jejich sestavy) je:

- snížit gunu **RADŽAS** (nesoustředěnost, neklid mysli), která rozptyluje mysl a tím znesnadňuje meditaci.
- usměrnit proudění **PRÁNY** (životní energie/síly) a umožnit tak provádět dechová cvičení tj. PRÁNAJAMA
- odpoutat **smyslovou činnost** (zrak, sluch, čich, hmat, chuť) a tím zvýšit pozornost/soustředění a tím dosáhnout plné koncentrace tj. PRATJAHÁRA - DHÁRANA A - DHJÁNA

Poté je tělo připraveno na **hlubokou meditaci**, k níž dochází v okamžiku, kdy **tělo bez hnutí setrvává v poloze sedu!**





AVATAY

ASANA - pozice/poloha

Jógové asany je možné rozdělit do těchto základních skupin:

1. **Stojné pozice** (posilující)
2. **Předklony** (uklidňující, uvolňující, ochlazující)
3. **Záklony** (energizující, protahovací, zahřívající)
4. **Zkruty** (masážní, zahřívající)
5. **Obrácené pozice** (podpora krevního oběhu, spirituální)
6. **Balanční** (podpora pozornosti a koncentrace, posilující)

Důležitější, než-li technicky dokonalé provedení ASÁNY je způsob, jakým se do ASANY přechází a zda je v ní možné setrvat po delší dobu. Aby v těle správně proudila PRÁNA je potřeba, aby se provádění ASAN spojilo s dechem resp. Došlo k **přechodu z jedné pozice do druhé při VÝDECHU!**





AVATAY

Sestavy ASÁN





AVATAY



ASANA - stojná pozice

1. budují **pocity síly, rovnováhy a klidu**
2. **protahují a posilují klouby a svaly** dolních končetin
3. jejich správné provedení vyžaduje **trpělivost a soustředění**
4. k základním stojným pozicím patří:
 - Hora
 - Strom
 - Bojovník I., II., III. (viz. obrázek)
 - Trojúhelník
 - Měsíc





AVATAY

ASANA - předklony

1. mají **ochlazující a uzemňující** účinek
2. přivádějí do střední části břicha energii a pocit uvolnění
3. vyvolávají bezprostřední **zklidnění**
4. odstraňují nahromaděné napětí a ztuhlost z oblasti zad - **udržují pružnou páteř** po celé její délce (krční, hrudní, bederní)
5. poskytují okamžitou **úlevu od zvýšen dóši Váty**
6. **Pomáhají očistovat játra** (detoxikace) tj. snižují dóšu Pitta
7. Mezi nákladní předklonové pozice patří:
 - **Hluboký předklon ve stoje**
 - **Předklon v sedě** (hlava u kolenou)
 - **Dítě** (viz. obrázek)





AVATAY

ASANA - základy

1. v kombinaci s předklony výborně působí na **snižování Váty**, pokud jsou prováděny **nenásilně a pomalu**!
2. pomáhají odstranit tzv. **kyfózu** (vyklenutí hrudní páteře ven tj. hrbení se a stahování ramen dopředu) - **otevívají oblast 4.čakry**
3. mohou vyvolávat **euforické stavy**, neboť stimulují/aktivují sympatikus (zvýšená činnost srdce a krevní tlak)
4. posilují **pocity „pevného středu“**, které jsou velmi důležité pro harmonizaci Váta dóši
5. **zahřívají** organismus a **posilují funkci dýchání a trávení** - protahování a stimulace oblasti hrudníku a břicha
6. K základním záklonovým pozicím patří:
 - **Sfinga nebo Kobra**
 - **Pes hlavou nahoru** (viz. obrázek)
 - **Kobylka, Ryba, Luk**





AVATAY



ASANA - zkruty

1. říká se jí také páteřní torze nebo **rotační pozice** nebo twisty
2. působí především na oblast bederní páteře a břicha (**oblast 3.čakra**) - protažení a posílení svalů
3. ovlivňují vnitřní orgány a **podporují činnost střev** - trávení
4. **odstraňují napětí** ze střední oblasti břicha tj. z tenkého střeva a jater (snižování Pitty)
5. důležité je provádět tyto pozice **jemně a pomalu, neboť může dojít k poranění v oblasti bederní páteře**
6. do úplného provedení pozice je potřeba vždy **přecházet s vytaženou páteří a výdechem**
7. K základním zkrutům patří pozice **Mudrce**





AVATAY



ASANA - obrácené pozice

1. jde o pozice, v nichž se hlava dostává do polohy, která je **níže, než-li srdce** tj. jsme „vzhůru“ nohama 😊
2. aktivují a prokrvují břišní dutinu, což **stimuluje činnost trávicích orgánů**
3. **energizují dóšu Kapha a uzemňují dóšu Váta**
4. **nejsou vhodné pro lidi se zvýšenou dóšou Pitta**
5. mezi základní obrácené pozice patří:
 - Pozice v leže s nohama nahoře a podloženými bedry (nohy v pravém úhlu vůči trupu)
 - Pes hlavou dolů / střecha (viz. obrázek)
 - Pluh
 - Stoj na ramenou, hlavě a rukou





AVATAY



ASANA - balanční pozice

1. jde o obtížné/pokročilé pozice
2. provádění těchto pozic vyžaduje:
 - **pozornost/soustředění**
 - **stabilitu / rovnováhu**
 - **sílu** (nejen ve svalech a kloubech končetin, ale i v celém trupu, především pak v jeho střední části)
3. mezi balanční pozice patří:
 - **Stoje na jedné noze** (např. Strom)
 - **Vzpory na jedné ruce** (např. Prkno)
 - **Stoje a vzpory na obou rukou** (např. Vrána, Orel - viz. obrázek)





AVATAY

ASANA - pozice mrtvoly

Relaxační poloha těla, která je v závěru každé jógové sestavy!





AVATAY

Jóga a dóša VÁTA

Aby bylo dosaženo rovnováhy a harmonizace dóš, je potřeba praktikovat jógu podle vrozené konstituce (Prakrti) a současného/aktuálního stavu (Vikrti).

Těmž, kdož mají přirozeně dominantní nebo narušenou/zvýšenou dóšu **VÁTA je doporučováno:**

- vždy před cvičením asán **zahřát a rozhybat všechny klouby a páteř** (viz. pavána-mukta-asána)
- zklidnění mysli pomocí **práce s dechem** (zaměřit pozornost na **klidné, pomalé, hluboké, plynulé a pravidelné** dýchání)
- **jemnější/pomalejších** pohyby a **delší výdrže v pozicích** - předklony (zklidnění) a záklony (zahřátí)
- **uvolňování, protahování, a posilování svalů a kloubů**
- zaměření na **oblast pánve (1. a 2. čakra)** - cvičení na zemi (uzemnění) - pozice v sedě, v kleku, dřepu nebo v leže
- jógový spánek - **Jóganidru** nebo relaxace v pozici **Šavasana**





AVATAY



Jóga a dóša PITTA

Aby bylo dosaženo rovnováhy a harmonizace dóš, je potřeba praktikovat jógu podle vrozené konstituce (Prakrti) a současného/aktuálního stavu (Vikrti).

Těmž, kdož mají přirozeně dominantní nebo narušenou/zvýšenou dóšu **PITTA je doporučováno:**

- ochlazování těla a mysli pomocí dechových technik
- provádět **předklonové a záklonové pozice**, které zklidňují/uvolňují a vyživují tělo i mysl
- zaměřit se na **oblast břicha – pupku (3.čakra)**, podle potřeby cvičení ve stoje i na zemi s různě dlouhou výdrží v pozicích vhodné jsou tzv. **zkruty / twisty** (odstraňují napětí ze střev)
- neprovádět záklony a stoje na hlavě, v případě pocitu horkosti a pocení nebo během cvičení v teplém prostředí/počasí/podnebí
- cvičení sestavy – **pozdrav měsíce**





AVATAY



Jóga a dóša KAPHA

Aby bylo dosaženo rovnováhy a harmonizace dóš, je potřeba praktikovat jógu podle vrozené konstituce (Prakrti) a současného/aktuálního stavu (Vikrti).

Těmž, kdož mají přirozeně dominantní nebo narušenou/zvýšenou dóšu **KAPHA je doporučováno:**

- věnovat se **energizujícím a zahřívající způsobům dýchaní**
- **dynamické cvičení**, nejlépe ve stoje (pohyb celého těla v rytmu dechu - kratší výdrže tj. rychlejší střídání pozic např. sestava - pozdrav slunci)
- provádění **záklonových (otevírání hrudníku - oblast 4.čakry) a obrácených pozic** (hlavou je níže, než-li srdce)
- zaměření na oblast **hlavy, krku a hrudi** (plíce a srdce, krční a hrudní část páteře)
- se během cvičení **zapotit!**





AVATAY

Jóga - domácí praxe

- **vstaňte před východem slunce** (nejlépe 1-2 hodiny)
- **proved'te ranní rituály - očista jazyka a nosu** (pro dechové techniky je velmi důležitá očista nosních dutin), kloktání olejem, masáž
- **zvolte si příjemné, klidné a tiché místo** (pokud jste v místnosti, vyvětrejte)
- **umístěte na zem deku nebo podložku** (pokud máte možnost zapalte svíčku a vonnou tyčinku - vytvořte si malý **oltář**, který můžete ozdobit kameny, květinami nebo jinými předměty, ke kterým máte vztah)
- **usad'te se do skříženého sedu** (vzpřímená páteř) a položte si dlaně na kolena (je možné sedět i na stoličce nebo židli s chodidly položenými na zemi)





AVATAY



Jóga - domácí praxe

- pohled očí směřuje nejlépe směrem k vycházejícímu slunci, zavřete oči a svou **pozornost** soustředíte na svůj dech
- sepněte **ruce** před hrudí, zhluboka se nadechněte a pomalu (potichu) vyslovte slovo **OM** (opakujte 3x nebo podle potřeby)
- zvolte si **dechovou techniku** vhodné pro váš současný stav - vědomému dýchání se věnujte 10-15 min. podle potřeby
- **rozhýbejte a zahřejte všechny klouby a obratle páteře** (cvičení pavána-mukta-ásana)
- zacvičte si **tělesné pozice či sestavu** (např. pozdrav slunci/měsíci) vhodnou pro váš současný stav - cvičení se věnujte 20-60 min. podle potřeby a časových možností

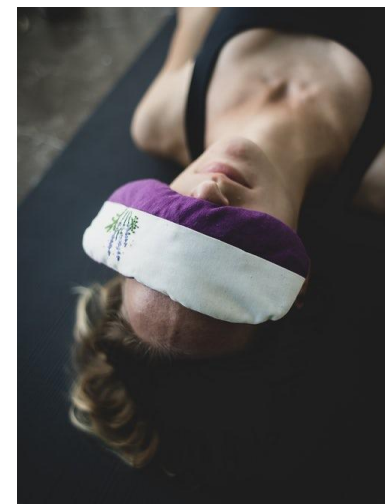




AVATAY

Jóga - domácí praxe

- na závěr **relaxujte** cca 10-15 min v leže v **pozici mrtvoly** (Śavāsana) a vnímejte své pocity v těle
- poté se opět usad'te - vnímejte svůj dech, myšlenky nechte volně plynout - **meditace** - praxi ukončete opakováním **mantry OM**, tak jako na začátku



Domácí praxi je možné (podle časových možností a záměru):

1. rozdělit na 2 části tj. ranní a večerní nebo
2. ranní praxi v podobném nebo zkráceném rozsahu zopakovat i večer 😊





AVATAY

Páteř v souvislostech

7. Čakra

6. Čakra

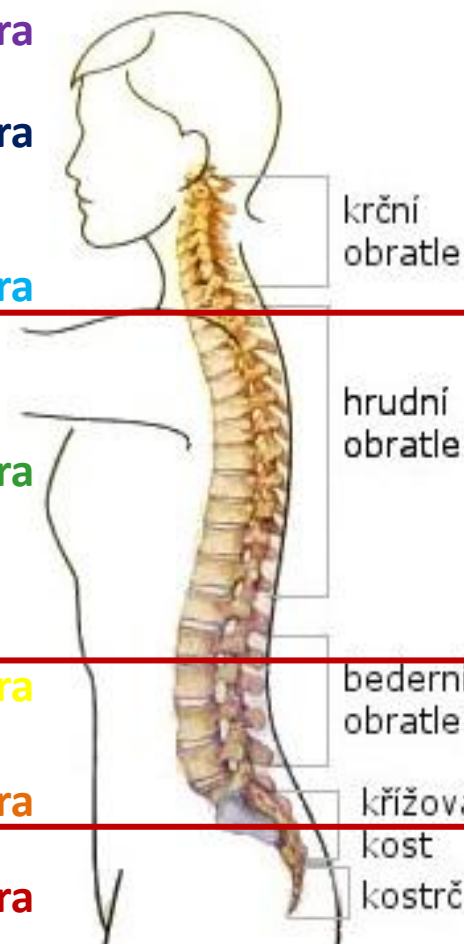
5. Čakra

4. Čakra

3. Čakra

2. Čakra

1. Čakra



Fyzické Orgány	Psychické Pocity
Mozek, hlavové dutiny a otvory	Intuice, myšlení a komunikace
Plíce Srdce	Svoboda Vina
Bránice Žaludek	Láska Odpuštění
Trávicí orgány Tenké střevo	Spokojenost Sebehodnota
Tlusté střevo Ledviny Močový měchýř	Seberealizace Vztahy k majetku a lidem
Pohlavní orgány Konečník	Pocit přijetí Pocit bezpečí





AVATAY

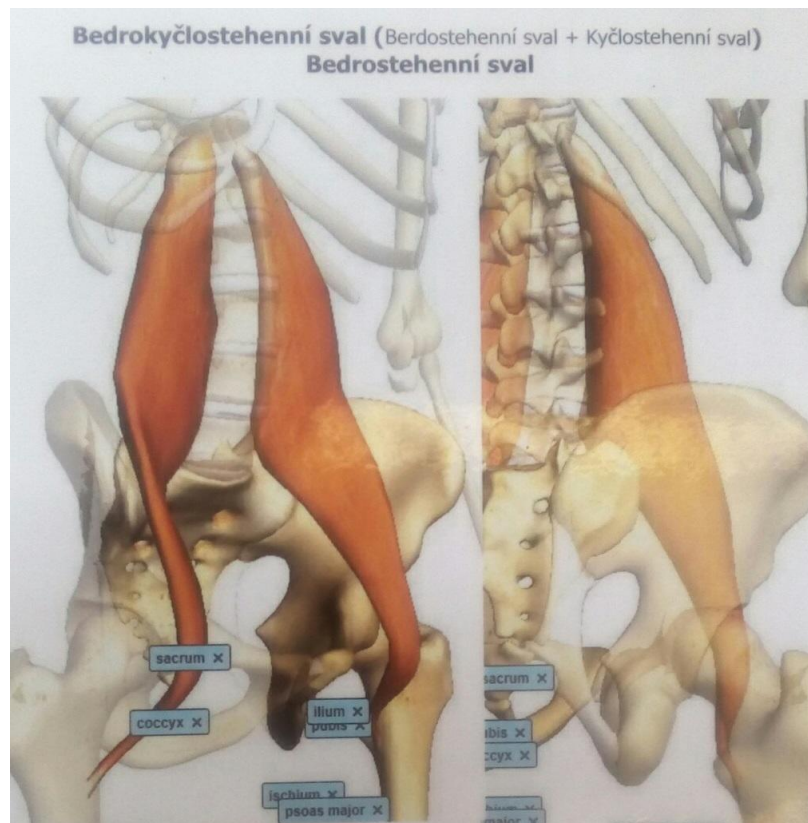


Bedro-kyčlo-stehenní sval

Oslabení/zkrácení tohoto svalu může způsobovat bolesti:

- Bederní páteře
- Kyčelních kloubů

Protahování a posilováním je možné tyto bolesti zmírnit nebo odstranit!





AVATAY

Kůže

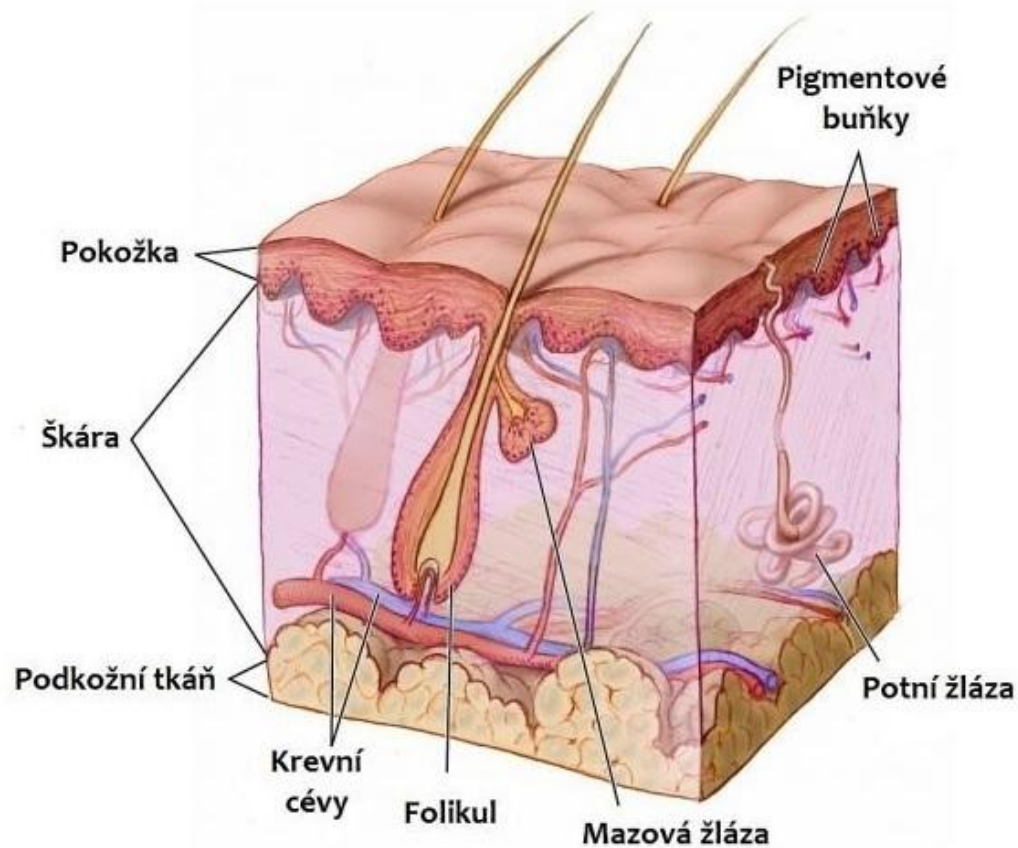
- je největší orgán lidského těla, jehož:
 - **plocha** u dospělého člověka dosahuje **1,6-1,8 m²** (cca 36 na dolních a 23% na horních končetinách, 30% na trupu a 11% na hlavě a krku)
 - **hmotnost** dosahuje **7%** z celkové váhy
 - **tloušťka** je **0,4 - 4 mm**
 - **3 vrstvy** tvoří pokožka, škára a podkožní vazivo (obsahuje více, či méně tukových buněk)
 - **funkcemi** jsou ochrana, smyslové vnímání (teplo, tlak..), termoregulace, skladování, vylučování (potu, mazu) atd.
 - **kožními orgány** (přídatné kožní deriváty) jsou **vlasý, chlupy, kožní žlázy (potní, mazové) nebo nehty.**





AVATAY

Kůže - struktura





AVATAY



Pokožka

- **je horní vrstvy kůže**, která neustále rohovatí, odumírá a odlupuje se, což je způsobeno tím, že buňky v horních vrstvách pokožky se postupně více a více vzdalují od zdroje krve a živin, takže pozvolna degenerují, naplňují se keratinem (rohovinou) a odumírají.
- **se obmění asi za 3 týdny!**

Pozn. Za celý život se z člověka oloupe asi 18-22 kg mrtvých buněk kůže. Buňky ve spodních vrstvách kůže se neustále dělí a vytlačují starší buňky k povrchu.





AVATAY



Škára

- je druhou vrstvou kůže, kterou tvoří pevná a pružná vazivová tkáň - síť kolagenových a elastických vláken.
- Ve škáře je množství **nervových zakončení**, která obsahují **nervová tělíska** - čidla dotyku, receptory chladu a tepla, čidla tlaku, vibrací a tahu.
- obsahuje:
 - vlasové folikuly,
 - potní žlázy,
 - mazové žlázy
 - krevní cévy.
- **Ztráta pružnosti škáry** je přirozeným projevem stárnutí kůže, která se se uvolňuje a skládá do záhybů a vrásek.





AVATAY



Vnější očista a péče o kůži

1. Smysl/cíl

- otevření/zprůchodnění kožních pórů
- odstranění odumřelých kožních buněk
- vyloučení potu spolu se škodlivými látkami (toxiny)
- příjmu výživy a zpomalení projevů stárnutí (omlazování)

2. Metody

- mytí - mechanické odstranění nečistot (obličej, tělo, vlasy) s použitím přírodních prostředků a pomůcek
- potní kúra - parní lázeň, sauna, koupele, zábaly a obklady
- masáž/sebemasáž - uvolnění a výživa všech tkání
- procedury a terapie - speciální techniky určené k léčbě a omlazování (Pančakarma, Basti, Shirodhara apod.)





AVATAY



Vnější očista a péče o kůži

3. Přípravky k výrobě mycích olejů, peelingů, masek a zábalů:

- 100% přírodní, zastudena lisované **oleje** z plodů (obiloviny, semena, ořechy, mandle...) nebo **přepuštěné máslo** (GHI)
- **mouky** z luštěnin, obilovin, semen, ořechů a mandlí
- **esenciální oleje** z rostlin (vonné a léčivé esence)
- **prášky** ze sušených rostlin (byliny, koření apod.)
- **šťávy** z plodů a rostlin (aloe vera, citrón apod.)

4. Pomůcky

- **kartáče, žínky a rukavice** (bavlněné, hedvábné, sesalové..)
- speciální pomůcky např. **měšce, sáčky, těsto** apod.

NEPOUŽÍVEJTE! přípravky s chemickými/anorganickými přísadami (mýdla, sprchové gely, šampóny, parfémy apod.)!

Na kůži nepatří NIC, co bychom nedali do ÚST!!!





AVATAY

KOUPEL/SPRCHA

- Kůže je vylučovací orgán, který potřebuje **pravidelnou očistu**, aby zůstal stále svěží a zdravý. Proto si dopřejte jednou denně koupel nebo sprchu!
- Očišťování povrchu těla je v ájurvédě považováno za **posvátný rituál**! Před koupelí se vždy provádí **olejová masáž**!
- **Příliš horká koupel** (nevhodná pro lidi s dominantní dóšou Pitta) může mít za následek **ztrátu minerálních látek a zvýšenou únavu**! Vždy se po teplé koupeli osprchujte chladnou vodou!
- **Příliš chladná koupel** (nevhodná pro lidi s dominantní dóšou Váta) může **tělo oslabovat** (větší spotřeba vnitřní energie potřebné na opětovné zahřátí)!
- **Vlasy si vždy umývejte chladnější vodou**!





AVATAY

Bylinné koupele

BYLINY (esence, směsi)	ÚČINEK
borovice / jedle / modřín	podpora krevního oběhu
levandule / heřmánek / meduňka	pomáhá při nespavosti
kostival	ulevuje od bolestí a ztuhlosti
bergamot / cedr / ylang ylang	zmírňuje pocity strachu a úzkosti
heřmánek / citrón / santal	uvolňující
pampeliška / kopřiva / černý bez	čistící
levandule / tea tree / kadidlo	antiseptická
růže / neroli / bergamot	deodorant
máta / měsíček / borovice	posilující
šalvěj / geranium / pačuli	povzbuzující
jasmín / jalovec / eukalyptus	osvěžující

POSTUP: Do vany nakapejte esenciální oleje nebo vložte bavlněný sáček z čerstvými/sušenými bylinami popř. nalejte odvar z bylin, pro zjemnění je možné přidat ovesnou mouku, mléko nebo med!





AVATAY



UBTAN - mycí peeling/maska

1. je jemný a neabrazivní, aby bylo možné jej **každý den použít k očištění kůže** namísto mýdla, sprchových gelů apod. nebo jako součást týdenních očišťných a pečujících rituálů (peeling, maska)
2. Jde se o směs (konzistence pasty) vytvořenou z:
 - **obilné nebo luštěninové mouky** (ovesná, ječná, rýžová, čočková, mungo dal, cizrnová apod.) popř. **jílu**
 - **bylin, koření nebo esenciálních olejů**
 - **tekutiny** (voda, bylinný vývar/čaj, rostlinný olej, GHI, mléko, smetana, jogurt, med, šťáva z aloe vera nebo citrónu apod.)
3. **Účinky:**
 - odstraňuje odumřelé kožní buňky a čistí póry
 - stimuluje krevní a lymfatický oběh
 - vyživuje (vitamíny, minerály) a hydratuje kůži
 - dodávají pleti zářivý lesk a hedvábnou jemnost





AVATAY



Recept na tělový UBTAN

Množství*	VÁTA	PITTA	KAPHA
8 lžic (80g) mouky	ovesná nebo cizrnová	ječná nebo rýžová	kukuřičná nebo čočková
2 lžíce (20ml) oleje	sezamový nebo avokádový, z pšen.kličků	kokosový nebo mandlový, slunečnicový	hořčičný nebo olivový, jojobový
1 č.lžičky bylin/koření	šatávári nebo ašvagandha	koriandr nebo amalaki	skořice nebo neem
5 kapek esenc.oleje	růže	levandule	eukalyptus
1 č.lžičku	kurkuma nebo pískavice (řecké seno)		
tekutina**	voda/mléko	voda/aloe vera	voda

*individuální podle dominantní doši, aktuálního zdrav. stavu , věku a ročního období a klimatu

množství potřebné pro vytvoření **konzistence roztíratelné pasty





AVATAY



KRÉM z olejů a vosku

Složení:

2 lžíce sezamového oleje
2 lžíce kokosového oleje
1 lžíce hořčičného oleje
4 lžíce včelího vosku

1 lžíce mandlového oleje
1 lžíce oleje z pšen. klíčků
1 lžíce santalového oleje
1 lžíce růžového oleje

Přípravy, uskladnění a použití:

1. Zahřejte první 3 oleje a přidejte do nich vosk
2. Do mírně vychladlé směsi přidejte zbývajících 4 druhy oleje
3. Vše promíchejte a přelijte do sklenice s čirého skla a uchovávejte na chladném místě
4. Používejte na obličej po každém vyčištění pleti

ZDROJ: Harish Johari, Ajurvédská masáž, Pragma, 2002





AVATAY

Potní kúry

Během potní kúry obvykle dochází k:

1. **Prohřátí a prokrvení organismu/těla** (především pak pokožky, šlach, svalů a kloubů)
2. **zvlhčení pokožky** za pomoci vyšší teploty a vlhkosti vzduchu, díky čemuž je možné, s využitím **různých pomůcek**, odstranit odumřené buňky na jejím povrchu
3. **uvolnění kožních pórů**, z nichž se spolu s potem vyplavují nečistoty a jiné látky

K potním kúram se nejčastěji využívají speciálně vytvořené místnosti/kabiny/boxy různé velikosti a tvaru, určené pro více osob, obvykle obložené dřevem nebo dlaždicemi, kde je udržována určitá **vlhkost** (10-100%) a **teplota** (30-110st. C).





AVATAY

Potní kúry - typy/druhy

1. SAUNA

- **suchý typ** tj. nízká vlhkost cca 10% a vyšší teplota
- druhy - **finská sauna** (65 až 110 st.C) nebo např. zvláštním typem suché sauny je **infrasauna** (cca 50 st.C)

2. PARNÍ LÁZEŇ

- **vlhký typ** tj. vyšší vlhkost cca 30-100% a nižší teplota 30 až 60 st.C
- druhy - **římská, turecká, solná** (nikoli solná jeskyně!), **bylinná nebo aroma** (využívající vonné esence - éterické oleje, ale také terapii pomocí barev, krystalů nebo hudby)

SVEDAN-BOX je druh ajurvédské parní lázně, která je určena pro jednu sedící nebo ležící osobu. Specifikem je to, že hlava osoby není uvnitř tohoto boxu.





AVATAY

Domácí potní kúry

V domácím prostředí je možné k vyvolání pocení využít:

1. **koupele** ve vaně nebo teplou sprchu (vany nebo sprchový kout by měly být pokud možno uzavíratelné tak, aby bylo možné dosáhnout **vyšší vlhkosti a teploty**) popřípadě
2. **zábaly** pomocí teplých a vlhkých prostěradel/osušek
3. teplé rašelinové/**zázvorové obklady** nebo nahřívací **dečky**
4. **napařování**, pokožky obličeje a nosních dutin, nad nádobou s horkou vodou s příměsí bylin nebo esenciálních olejů (10 kapek na 1 litr vody)
5. **masáž hořčičným olejem** (zahřívací účinky)
6. **aerobní cvičení** (rychlá chůze, běh, tanec apod.)
7. vystavení se **slunečnímu záření**





AVATAY



Ajurvédská parní lázeň

- nebo-li **Svedana-box** (SVEDA = koupel/lázeň) je jedním z nejstarších tradičních prostředků pro hluboké čištění kůže!
- jde o box pro jednu osobu, jejíž sedící nebo ležící tělo (**mimo hlavu, která se nezahřívá**) je v něm uzavřeno a vystaveno působení vodní páry s příměsí bylinných směsí a esenciálních olejů
- je doporučována obzvláště :
 - jako preventivní a očistná metoda (1x týdně*)
 - jako podpůrná terapie během ajurvédských procedur
 - v chladném období (podzim/zima - zvýšená Váta doša)
 - v případě nadměrného ucpávání kožních pórů (akné)
 - v kombinaci s využitím olejů jako nástroj omlazování

*u normální a mastné pleti (i přestože se jedná o vlhkou páru, její nadměrné používání může pokožku vysušovat tj. lidé se suchou a stárnoucí pletí by ji měli využívat max. 2x měsíčně)





AVATAY

Svedan-box

Ájurvédská parní lázeň/sauna - dřevěná





AVATAY

Svedan-box

Ájurvédská parní lázeň/sauna - látková





AVATAY

Pomůcky - sauna

- Prostěradlo nebo jiná podložka
- Klobouk , čepice nebo čelenka
- Osuška nebo kilt
- Ručník (turban)
- Župan
- Pantofle





AVATAY

Pomůcky - sauna/masáž

- Rukavice
- Žínka
- Kartáč
- Masážní váleček/ježek
- Metla (březová, eukalyptová)





AVATAY

Masáž

- je dobrodiní pro tělo/mysl/duši! ☺
- je forma **aktivního** (sebemasáž) nebo **pasivního pohybu** (masáž poskytuje jiná osoba - terapeut/masér apod.)
- aktivuje/stimuluje všechny **tělesné tkáně** (dhatu)
- umožňuje **přijímání a proudění energie** (ze vzduchu, tekutin, výživy) v **tělesných kanálech** (šrotas) a současně **vylučování toxinů**
- působí na **fyzické/tělesné i psychické/mentální úrovni**
- na fyzické rovní ovlivňuje všechny tělesné systémy:
 1. Dýchací
 2. Krevní
 3. Lymfatický
 4. Nervový
 5. Endokrinní
 6. Trávicí
 7. Pohybový





AVATAY

Masáž

- **Smysl/cíl** - prevence, podpora léčby, regenerace a omlazování
- **Rozsah** - celotělové masáže nebo jednotlivých částí těla
- **Druhy** - suché nebo olejové nebo s použitím jiných přípravků/pomůcek (bylinné měšce, med, čokoláda, svíčka, bambus, krystaly, lávové kameny apod.)
- **Techniky** - tlak, tah, tření/vytírání, hnětení/promáčkávání, poklep/pleskání, kombinované
- **Typy** - klasická, terapeutická, relaxační, sportovní, reflexní /akupresurní atd.
- **Specializované** - thajská, čínská, ajurvédská, lymfatická apod.





AVATAY

Masáž/sebemasáž

• je doporučováno praktikovat denně jako:

1. součást **HYGIENY** (ráno nebo večer před koupelí)
2. formu **CVIČENÍ** (fyzické účinky)
3. způsob **RELAXACE** (psychické účinky)
4. preventivní **TERAPII** (předcházení nemocem)
5. podpůrnou metodu **LÉČBY** (regenerace a harmonizace)
6. projev **LÁSKY** (vztah k sobě a druhým)

Masáže jsou v Indii součástí každodenní, ale i speciální péče např. o budoucí novomanželé, v těhotenství a po porodu.





AVATAY



Masáž a vztahy

Díky pravidelným (vzájemným) masážím, v rodině a užším kruhu přátel, je možné navázat/obnovit, rozvíjet a harmonizovat láskyplný vztah k:

- **sobě samému** (sebeláska a péče, vnímání vlastního těla)
- **partnerovi** (manžel/ka , druh/družka nebo jiná blízká osoba)
- **členům rodiny** (matka, otec, děti, prarodiče apod.)
- **přátelům apod.**

Pozornost, blízkost a doteky jsou považovány za neverbální projevy komunikace, jejímž smyslem je prohloubení pocitů důvěry a bezpečí.





AVATAY

Účinky masáže

1. **Odstraňuje** zrohovatělou vrstvu kůže a **otevívá** její póry
2. **Zahřívá**, **zvláčňuje**, **vyživuje** a **zpevňuje** pokožku
3. **Stimuluje** krevní oběh (okysličování) a **lymfatický systém** (umožňuje vylučování škodlivých látek)
4. **Pomáhá** k posílení, **regeneraci** (obnově) a **růstu tkání**
5. **Zlepšuje** imunitu a **metabolismus** (trávicí procesy)
6. **Obnovuje** pružnost a **funkci svalů** a **kloubů**
7. **Odbourává** stres, **napětí**, **únavu** a **ulevuje** od bolesti
8. **Uklidňuje** a **posiluje nervový systém** (psychiku)
9. **Napomáhá** ke klidnému a **hlubokému spánku**
10. **Dodává energii a vitalitu** (aktivuje samoléčebné procesy v celém těle tj. stimuluje funkci orgánů) tj. **omlazuje!**





AVATAY



Masáž a ajurvédské dóši

Doporučení *	VÁTA	PITTA	KAPHA
Typ masáže	ajurvédská	klasická	sportovní
Oblast těla	celé tělo	hlava, šíje, břicho	hrud' a záda
Metoda	olejové	suché i olejové	převážně suché
Olej	sezamový mandlový ricinový	kokosový slunečnicový sezamový	hořčičný olivový jojobový
Frekvence	denně, min. 1x T**	podle potřeby	1x týdně
Důvod	výživa	uvolnění	aktivace
Účinek	zklidnění	zchlazení	zahřátí

*individuální podle zdravotního stavu , věku a ročního období

** týdně





AVATAY

Masáž a věk

Životní období / věk	Frekvence masáží*
Kojenec do 3 let	denně**
Dítě od 3 do 6 let	2x týdně
Dítě od 6 do 12 let	2x měsíčně
Dítě od 12 do 18 let	1 - 2x měsíčně
Dospělý od 18 do 45 let	1x měsíčně
Dospělý od 45 do 65 let	2x měsíčně
Senior od 65 let	1x týdně nebo denně** (Váta)

* je zcela individuální, souvisí s přirozenou konstitucí (Váta, Pitta, Kapha) a aktuálním zdravotním stavem (fyzickým/psychickým)

v tomto věku nemá člověk dostatek pohybu, proto je masáž vhodný způsob, jak **aktivovat/stimulovat tkáně (pokožku, svaly, kosti, klouby, krevní a lymfatický oběh) a tak podpořit jejich růst/regeneraci





AVATAY

Oleje

- patří v ájurvédě k hlavním terapeutickým a léčebným prostředkům – využívají se:
 1. **vnitřně** tj. k přípravě jídla, léčivých past a k proplachování dutin např. olejový klystýr
 2. **zevně** tj. k očištění a péči o pokožku, **masážím a terapiím**
- doporučují se především ke **každodenní péči** tj. natírání/vtírání oleje do tělních otvorů, tak aby bylo zabráněno jejich vysoušení, svědění a růstu plísní
- obsahují potřebnou **výživu** pro pleť v podobě proteinů, sacharidů, tuků, jsou bohaté na vitamíny B a E, minerály a mají přirozené konzervační látky
- k nejčastěji používaných olejům patří v ájurvédě **sezamový, kokosový, hořčičný, ricinový, olivový, mandlový** a další
- kromě jednodruhových za studena lisovaných olejů se připravují **olejové směsi s bylinami, kořením a esencemi!**





AVATAY



Sezamový oleje

- **je mazlavý, těžký, sladký, hořký, svíravý a zahřívající**
- se v Ajurvédě používá jako **základní/neutrální olej** (nedráždí pokožku jako hořčičný a není lepkavý jako olivový)
- **působí proti nemocem způsobeným nerovnováhou dóši Váta a zvyšuje dóšu Pitta**
- se díky přírodním antioxidantům **nekazí** (dlouho vydrží)
- **obsahuje** železo, fosfor, hořčík, měď, vápník a stopové prvky, a je bohatý na kyselinu křemičitou a linolovou
- díky lecitinové složce blahodárně působí na **endokrinní žlázy, nervy a mozkové buňky** (obsahuje 8 základních aminokyselin důležitých pro mozek a proto se používá na masáž hlavy)
- **zvláčňuje suchou pokožku**, zpevňuje a vyživuje pokožku /vlasy
- **zastavuje šedivění vlasů** a navrácí jim přirozenou barvu
- **léčí** otoky, dnu a artritidu, odstraňuje bolest a ztuhlost





AVATAY

Kokosový olej

- **je sladký, lehký** (snadno se vstřebává) **a ochlazující**
- je vhodný především pro lidi s přirozenou nebo zvýšenou dóšou Pitta, protože zklidňuje jejich oheň - vnitřní horkost a vznětlivou povahu
- léčí kožní nemoci jako popáleniny, ekzémy, plísně, vřídky a vyrážku a řezné rány (má antiseptické vlastnosti)
- **snižuje horečku** (aplikace na hlavu, dlaně a chodidla)
- je možné jej používat k **masážím** Váty, Pitty i Kaphy (zejména v horkém letním období nebo teplém klimatu)
- používá se do směsí spolu s oleji, které dráždí nebo zahřívají a jako **opalovací olej**
- dodává **vlasům** zdravý vzhled, lesk a délku





AVATAY

Hořčičný olej

- **je hořký, pálivý, ostrý, lehký a zahřívající**
- uvolňuje ztuhlost svalů a kloubů a poskytuje úlevu nervům
- léčí nemoci způsobené:
 - **Vátou** (vzduch a prostor) např. pomáhá při **artritidě** (v kombinaci s kafrem), **bolestech ucha** (nakapat několik kapek vlažného oleje do ucha),
 - **Kaphou** (voda a země - sliz) např. pomáhá při **otocích** všeho druhu (v kombinaci s česnekem)
- **zvyšuje tělesnou teplotu** a dóšu **Pitta** (oheň - žluč)
- je účinný proti plísním a parazitům, čistí krev
- **dezinfikuje**, zastavuje krvácení a hojí rány všeho druhu
- otevírá póry a snadno se vstřebává během masáže
- zpevňuje pokožku (ale **může ji dráždit**) a zlepšuje pigmentaci
- chrání vlasy před šedivěním a vypadáváním (masáž hlavy)
- **odstraňuje svědění** (v kombinaci s kafrem)
- zastavuje zvětšování sleziny a pomáhá jí léčit (masáž břicha)





AVATAY

RICINOVÝ olej

- **je sladký, hořký, svíravý, mastný, těžký a zahřívající**
- je schopný proniknout do hlubokých vrstev kůže
- **zmírňuje suchost** (zlepšuje stav pleti)
- má léčivé a vyživující účinky
- při vnitřním použití působí jako přírodní **projímadlo**
- pomáhá při **zažívacích potížích** zácpě, nadýmání, kolikách a vředech
- usnadňuje vylučování toxinů (AMY) z těla
- působí jako **afrodiziakum**
- spolu s datlemi a mlékem zvyšuje sílu a dlouhověkost





AVATAY



Olivový oleje

- **je těžký, výživný, lepkavý, lehce hořký a zahřívající**
- obsahuje proteiny, minerály a olein
- jeho hustotu je možné snížit přidáním sezamového oleje
- **zvyšuje dóšu Pitta** a vnímavost vůči slunečním paprskům
- zastavuje infekci
- aktivuje vylučování žluči a stimuluje metabolismus tuků
- pomáhá **při léčbě dny, artritidy, svalových bolestí, výronů a dětské obrny**
- z důvodu jeho specifické vůně se do něj při masážích přidávají éterických, vonné oleje (jasmín, růže, levandule)
- je zvláště blahodárny **pro děti, oslabené a starší lidi**
- **posiluje svaly, nervy a pokožku** (není vhodný pro péči o vlasy)





AVATAY



Esenciální oleje, byliny a koření

VÁTA	PITTA	KAPHA
Jasmín	Santalové dřevo	Borovice
Růže	Levandule	Cedr
Bergamot	Máta / Meduňka	Jalovec
Cypřiš	Fenykl	Myrha / Kafr
Geranium	Citronová tráva	Rozmarýn
Pomeranč	Fialka / růže	Šalvěj
Skořice	Heřmánek	Eukalyptus
Bazalka / Majoránka	Lotos / neroli	Pačuli / pižmo
Ašvagandha	Ylang Ylang	Skořice / hřebíček
Šatávári	Manjishta	Kadidlo
Haritaki	Amalaki	Bibhitaki
Tulsi	Koriandr	Neem





AVATAY

Ájurvéda a masáže

Ájurvéda tvrdí, že masáž je nejlepším přítelem člověka!

Masáže se v ájurvédě vysoce cení a doporučují:

- pro každodenní **domácí praxi** (podobně jako každý den jíme a spíme, bychom se měli masírovat) – sebemasáž a masáže mezi partnery a rodinnými příslušníky
- jako nástroj léčebné a harmonizační **terapie** prováděné **1-4 maséry** a terapeuty (pro lidi, kteří trpí narušením Váty – prvek vzduchu a prostoru – je olejová masáž lékem)

Ájurvéda zdůrazňuje, že při masáži je **důležité použít vhodné oleje podle:**

- přirozené konstituce (Prakrti – poměr dóš)
- aktuálního zdravotního stavu (Vikrti – narušení dóš)
- ročního období (klimatu/podnebí – teplota, vlhkost)





AVATAY

Ajurvédské masáže

Základní 4 typy ajurvédských masáží:

1. **GARŠANA** - suché tření celého těla pomocí **rukavice**
2. **ABHJANGA** - klasická **olejová** masáž celého těla
3. **VIŠEŠ** - hloubková olejová masáž svalů
4. **UDVARTANA** - hloubková lymfatická masáž bylinnou **pastou**

Příklady specifické druhy masáží:

PADABHJANGA - olejová masáž chodidel a kotníků

PINDASVEDA - masáž pomocí nahřátých bylinných **měšců**

KRÁLOVSKÁ MASÁŽ 4 terapeutů (současně)

MASÁŽ HLAVY A OBLIČEJE





AVATAY



Ajurvédské masáže - VÁTA

- Doporučené oleje:
 - sladké nebo mírně nakyslé podstaty (chuti)
 - **zahřívající** a hydratující/zvlhčující (tělo)
 - **vyživující** a tónizující/posilující tělo (suchou pokožku)
 - **uzemňující**, uklidňující nervový systém a mysl
 - základní olej - **sezamový olej** nebo mandlový nebo avokádový olej, z pšeničných klíčků a ricinový olej nebo GHI
 - esenciální oleje - **jasmín, růže, pomeranč, skořice atd.**
- **min. 2x týdně** (v chladném období nejlépe denně)
- **menší tlak** (jemnější)
- **tření** (zahřívání)
- celotělová olejová masáž **Abhjanga** (terapeutická nebo sebemasáž)





AVATAY



Ajurvédské masáže - PITTA

- Doporučené oleje:
 - sladké, mírně nahořklé či svíravé podstaty (chuti)
 - **ochlazující** a čistící tělo (sklon k mastné a problematické pleti)
 - **uklidňující emoce** - rozrušení, netrpělivost, zlost, agrese
 - základní olej - **kokosový olej** nebo slunečnicový nebo jojobový olej
 - esenciální oleje - **levandule, santalové dřevo, fenykl** atd.
- **střední tlak**
- **menší tření** (příliš nezahřívat)
- celotělová olejová masáž **Abhjanga** (terapeutická nebo sebemasáž)
- **masáž hlavy** - pokožka a vlasových kořínků (sklon k vypadávání vlasů a šedivění)





AVATAY



Ajurvédské masáže - KAPHA

- Doporučené oleje:
 - ostré, nahořklé či svíravé podstaty (chuti)
 - **zahřívající** a čistící (sklon k mastné a problematické pleti)
 - **stimulující**/aktivizující tělo i mysl
 - základní olej - **hořčičný olej** nebo olivový, lněný nebo jojobový olej
 - esenciální oleje - borovice, cedr, rozmarýn atd.
- vhodná je **suchá masáž** nebo s menším množstvím oleje
- **silnější tlak**
- **větší tření** (zahřívát)
- celotělová olejová masáž **Abhjanga** (terapeutická nebo sebemasáž)
- masáže pomocí rukavic, měšců nebo pasty





AVATAY



Ajurvédské masáže - KAPHA

- **suché masáže** pomocí rukavice s přírodního hedvábí **Garšan**
- masáž se provádí **silnějším tlakem** nejdříve krouživými pohyby a následně dlouhými tahy po celém těle
- Účinky:
 - zlepšuje tok lymfy (odvodnění)
 - zahřívá organismus (studené končetiny)
 - podněcuje výměnu látkovou (metabolismus)
 - stimuluje tukovou tkáň (detoxikace)
 - podporuje krevní oběh (prokrvení)
 - napomáhá při onemocnění kloubů a artróze (ztuhlost)
 - zabraňuje vzniku strií po porodu
- **nejlépe je sebemasáž provádět každý den ráno cca 15 minut**





AVATAY



Sebemasáž - příprava

1. Provádějte **ráno nebo večer** (podle toho, kdy máte klid a čas, a podle doporučení pro vaši tělesnou konstituci- dóšu, aktuálního zdravotního stavu a ročního období) **před teplou koupelí!**
2. Připravte si skleničku s **50 ml zastudena lisovaného oleje** (podle typu doši, nejlépe v BIO kvalitě), vložte ji do horké vodní lázně (hrnku), tak aby byl olej **teplý!**
3. Do oleje přidejte **10 kapek některého z doporučených esenciálních olejů** (jeden druh nebo směs)
4. Masírujte jednotlivé části těla:
 - **směrem od těla** (např. od ramene k prstům na ruku)
 - **v pořadí** - hlava, obličej, krk, paže, ruce (dlaně a prsty), trup, nohy a chodidla (plosky a prsty)
 - **krouživými pohyby** (především klouby) ve směru hodinových ručiček a **dlouhými tahy** (končetiny)

Věnujte si pozornost a užívejte si každý láskyplný dotek!





AVATAY

Sebemasáž - postup

1. Postupně si, během 15-20 min, celé tělo **natřete a promasírujte teplým olejem** (od vrcholku hlavy až ke konečkům prstů u nohou).
2. Po masáži **nechte olej cca 10-15 min působit!**
3. Poté si dopřejte **teplou sprchu nebo lázeň** během níž si tělo **třete práškem z munga nebo cizrny = UDVARTANA** (pasta z mouky a vody).
4. Po jemném **peelingu** (odstranění přebytečného oleje a potu) se **opláchněte a osušte** (kůže bude prokrvená, hedvábná a vláčná) - cca 10-15 min
5. Po koupeli se **zabalte do teplé deky, lehněte si, odpočívejte** a vnímejte své tělo a své pocity - cca 15 min

Celkem budete potřebovat cca 60 min.





AVATAY

Domácí ájurvédské lázně

1. **SNEHANA** - **nanesení teplého oleje** (polévání, natírání)
2. **ABHJANGA** - celotělová **sebemasáž** nebo částečná (obličej, ruce, chodidla příp. všechny klouby)
3. **SVEDANA** - **potní kúra** celého těla, napařování obličeje popř. cvičení (zahřátí a vyvolání pocení)
4. **UDVARTANA (UBTAN)** - tělový **peeling**, obličej. **maska**
5. **KOUPEL** s bylinami, mlékem, oleji a esencemi
6. **SNEHANA** - **olejování** 10 tělních otvorů (vtírání oleje) a **pupku** (snižuje celkovou suchost v těle)!





AVATAY

Ajurvédské procedury a terapie

Mezi nejznámější patří:

1. **Pančakarma** = 5 očistných procedur (dávení, projímání, klystýr, očista nosu a krve)
2. **Marma** (speciální druh masáže **energetických bodů**)
3. **Shirodhara** - olejová procedura stimulující „třetí oko“
4. **Basti** - aplikace oleje v oblasti **očí, zad, hrudi, kloubů**
5. **Nasja** - obličejová masáž, napařování a aplikace kapek do **nosu** (účinek na celou oblast hlavy - otvorů a dutin, krk, ramena)
6. **Karna purna** - aplikace oleje do **uší** (účinek i na čelisti a zátylek)





AVATAY

Marmová terapie

- je speciální masáží, během níž se aktivují (citlivá) místa na těle, zvané **MARMY**, což jsou vitální energetické body přístupné na povrchu kůže v místech pod nimiž se stýkají svaly, kosti, klouby, žíly a šlachy (
- usnadňuje **léčení** na nejhlubších úrovních těla, mysli a ducha!

Pozn. V marmových bodech se někdy celé roky usazují toxické látky, napětí a negativní emoční energie. Správnou manipulací a použitím tlakové metody, lze dosáhnout **odstranění blokád** a zlepšení energetické průchodnosti těchto míst/bodů tj. dojde k uvolnění stagnující energie a **obnovení proudění PRÁNY** (životní síla)! Prostřednictvím působení na tyto body je **možné zvyšovat, snižovat a nebo zcela utlumovat intenzitu prány (energie)** proudící v různých částech těla!





A tall, slender tree with a light-colored trunk stands in a forest with yellow autumn foliage. The ground is covered in fallen orange and red leaves.

- [illegible]





AVATAY

Marmová terapie - účinky

- vytváří rovnováhu mezi dóšami tj. Vátou, Pitou a Kaphou
- stimuluje funkci orgánů trávení a detoxifikuje tělo
- energizuje, relaxuje a uvolňuje tělo
- uklidňuje psychiku/mysl, zlepšuje náladu
- čistí emoce - rozpouští traumata a stres
- slad'uje tělesné dráhy a dóši
- léčí vnitřní orgány těla
- snižuje bolest
- zlepšuje paměť a pozornost
- má omlazující účinky





AVATAY

Shirodhara

- je považována za **očistnou a omlazující terapii**, která propojuje jógu a ájurvédu a působí na všech úrovních tj. těla-mysli-duše
- je **léčebná technika masáže** stará přes 5 000 let a jejím hlavním cílem je nastolení tělesné a duševní rovnováhy
- se provádí tak, že z nádobky umístěné nad hlavou vytéká , po dobu několika desítek minut, **pramínek teplého oleje** (až 2 litry) do oblasti uprostřed čela do tzv. **třetího oka!**
- navozuje hluboký pocit klidu a **relaxace** celého těla i mysli!
- **aktivuje samouzdravovací mechanismy a uvolňuje stres z nervového systému** (zaměřuje na mysl a zklidňuje ji, vytváří meditativní pocit uvědomění) a tím zlepšuje duševní jasnost a porozumění!





AVATAY

Shirodhara - účinky

- pomáhá při léčbě nemocí v oblasti krku, očí, uší a nosu
- podporuje krevní oběh
- snižuje vysoký krevní tlak
- eliminuje stavy úzkosti a strachu
- pozitivně působí proti migréně
- pomáhá při léčbě deprese
- zlepšuje kvalitu spánku
- podporuje paměť
- přispívá ke zlepšení zraku
- zpomaluje stárnutí
- posiluje obranyschopnost
- podporuje růst vlasů





AVATAY



Ájurvédské procedury BASTI

- **Metoda** - příjemně **teplý olej** (nejčastěji sezamový, zahřátý na tělesnou teplotu nebo o něco málo vyšší podle potřeb klienta) nebo **přepuštěné máslo (GHI)** se aplikuje (nalévá) na vybranou část těla, do speciální „ohrádky“ vytvořené z těsta
- **Účinky** - dochází k uvolnění a prohřátí vybraných partií a současně ke stimulaci a vyživení tkání, působí na emoce
- **Směsi olejů/GHI, bylin a koření** jsou vytvářeny individuálně a speciálně pro jejich léčebný účinek, podle zdravotního stavu a potřeb klienta.
- Mezi nejznámější procedury/terapie BASTI patří např.:
 1. Netra Basti (oční koupel)
 2. Kati Basti (oblast páteře)
 3. Janu Basti (oblast kolen)
 4. Hrid Basti (oblast hrudníku - srdce)
 5. Nabhi Basti (oblast pupku - trávení)





AVATAY



Ájurvédská procedura BASTI

NETRA BASTI (TARPANA)

je speciální terapie zaměřená na oči = oční koupel!

Účinky:

- snižuje **suchost** spojivek (při únavě očí z televize, počítače)
- pomáhá pročistit a vyživit oblast očí
- léčí **záněty** očí
- zlepšuje zrak a dodává očím **jas**
- odstraňuje **pálení** očí /zarudlost
- redukuje **otok** víček a **vrásky**
- pomáhá proti **nespavosti**
- snižuje **stres** (nervové napětí)



Netra basti





AVATAY

Ájurvédská procedura BASTI

Léčebná terapie během níž teplo z oleje proniká hluboko do tkání ve **vybrané části zad** (krční, hrudní nebo bederní oblast páteře) a současně živiny z oleje pronikají do krevního řečiště v daném místě a jeho okolí.

Účinky:

- odstraňuje ztuhlost svalů v oblasti zad a šíje
- pomáhá při nemocech páteře
- zmírňuje bolesti
- snižuje napětí
- vyživuje tkáně



Kati basti





AVATAY

Ájurvédská procedura BASTI

JANU BASTI je léčebná terapie vhodná při osteoporóze, artróze, poúrazové a chronické bolesti **kolenního kloubu**.

Neprovádí se bezprostředně po operaci kolene nebo při zánětlivých onemocněních!

Účinky:

- odstraňuje zatuhlost kolenního kloubu
- snižuje bolestivost
- zvyšuje krevní cirkulaci
- vyživuje vazivo
- napomáhá obnovení lubrikace
- zlepšuje mobilitu kolene



Janu basti





AVATAY

Harmonizující terapie

Působení na 5 smyslů:

1. Čich - nos - vůně - aromaterapie
2. Chut' - jazyk - výživa 6 chutí
3. Zrak - oči - terapie barvami a světlem
4. Hmat - dotek - marmová terapie a masáže
5. Sluch - uši - muzikoterapie





AVATAY

Relaxace - jóga

- **Šavásána** - jogová pozice mrtvoly
- **Jóganidra** - jógový spánek
- **Dechová cvičení** - zklidnění mysli
- **Koncentrace** (trataka, mantra, mala)
- **Meditace** (v tichu, v pohybu)





AVATAY

Závěr

Tajemství ájurvédy a jógy se skrývá v:

- v poznání a přijetí vlastní jedinečnosti (prakrti/vikrti - poměr dóš a gun)
- v ochotě vědomě a starostlivě reagovat na své potřeby
- v zodpovědnosti, rozhodnosti a činech
- v porozumění a laskavosti k sobě samým
- v objevování vnitřní krásy!





AVATAY



Prodejny zdravé výživy

FRÝDEK

- VEGA - Provita.cz (třída TGM, naproti Katastru)
- Zdravý sen.cz (ul. Radniční, naproti Magistrátu)
- Bezobalu.cz (ul. Radniční 1234, vedle Magistrátu)

MÍSTEK

- VEGA - Provita.cz (nám. Svobody) + **Sviadnov** (velko/maloobchod)
- VANILLA - speciálka - čaje, byliny a koření (ul. Anenská 689)
- FOR VITALITY (Hl. třída 18, u podchodu směrem k náměstí)
- **HARMONIE** (nám. Svobody 28 - podloubí, vedle prodejny VEGA)
- **Astrologická apatyka a poradna** (ul. Palackého 131)





AVATAY



Ajurvéda a jóga ve FM

- <https://www.ajurveda-lotus.cz/>
- <https://www.ayurvedafm.cz>
- <http://maraveda.cz/>
- <http://www.jogapodvezi.cz/>
- <http://www.joga-karakal.cz>
- <http://www.odpocivarna.eu>
- <http://www.jogasevou.cz>





AVATAY

Knihy o Ájurvédě a józe

- David Frawley, **Jóga a ajurvéda - léčení těla a ducha**, Fontána, Olomouc, 2004
- Dr. Robert E.Svoboda, **Základní kniha Ajurvédy**, Fontána, Olomouc, 1998
- MUDr. Martina Zisková, **Výživa - áhára** - praktický průvodce světem ajurvédy, Praha, 2011
- MUDr. David Frej, **Ajurvéda** - medicína zdraví a dlouhověkosti v praxi českého lékaře, Eminent, Praha, 2007
- Dr.Vinod Verma, **Ajurvéda na každý den** - jak žít podle ájurvédy, Fontana, Olomouc, 2010
- G. Wenglerová, M. Mittwede, **Základy Ájurvédy**, Svoboda, Praha, 2007
- Ernst Schrott, **Ajurvéda pro každý den**, Knižní klub, Praha, 2000





AVATAY



- George Eassey, O.M.D., **Esence Ajurvédy**, Fontána, Olomouc, 2007
- Hans H.Rhyner, **Zdraví, mládí a optimismus s ajurvédou** - jemný medicínský přístup, Aktuell, Bratislava, 2002
- Dr.Govind S.Fajpoot PhD., **1.Tridóš** - 2002, **2.Ajurvéda a indická kuchyně** - 2014, Obojí vydalo Omcentrum Praha, www.ajur.cz
- Melanie Sachsová, **Ajurvédská péče o krásu**, Maitrea, Praha, 2014
- Johari Harish, **Ajurvédská masáž** - tradiční indické techniky harmonizující tělo a mysl, Pragma, Praha, 2002
- Dr.John Douillard, **Ájurvédská masáž**, Fontána, Olomouc, 2010
- D. Simon, I. Makowski, **Očistné jogínské techniky**, Fontána, Olomlouc, 2006
- Markus Schirner, **Dechové techniky**, Fontana, Olomouc, 2003





AVATAY



Weby o Ájurvédě a józe

- <https://dr.frej.cz/>
- <http://www.drmartina.cz/>
- https://www.katerinaresort.cz/ajurveda_ve_svate_katerine/
- <https://www.ajurveda.top/nabidka/ajurvedske-rodinne-lazne/>
- <http://www.drsvoboda.com/>
- <http://drvinodverma.com/>
- <https://www.vedanet.com/>
- <https://www.banyanbotanicals.com/>
- <https://www.mindbodygreen.com/search?q=Ayurveda>





AVATAY

10P osobní/domácí praxe

1. **Přítomnost** (vědomí teď a tady)
2. **Pozornost** (soustředění, záměr, zodpovědnost)
3. **Pravdivost** (otevřenost, upřímnost, autenticita)
4. **Prozření** (uvědomění, pochopení, poslání)
5. **Pokora** (soucit k sobě a k druhým, láska, vděčnost)
6. **Přijetí** (nehodnocení, odpuštění sobě a druhým)
7. **Pouštění** (nelpění, nechtění, nepřipoutanost)
8. **Poznání** (studium, porozumění, sebereflexe/dotazování)
9. **Praktikování** (rozhodnutí, čin, úkon, akce, změna, posun)
10. **Pravidelnost** (trpělivost, vytrvalost, vůle)





AVATAY



Ajurvédská definice zdraví

„Ten, jehož
bioenergie jsou v rovnováze (Dóšy),
chut' k jídlu je zdravá (Agni a Ama),
tělesné tkáně se tvoří a fungují (dhátu),
vyměšování nečistot je pravidelné,
Já, mysl a smysly jsou naplněné radostí,
takový člověk je ZDRAVÝ!“





AVATAY

Ajurvédská moudrost

„Pokud lépe porozumíme
sami sobě,
potom lépe porozumíme
ostatním lidem a
světu kolem nás!“





AVATAY

Védská modlitba

Kéž všechny bytosti jsou šťastné!

Kéž všechny bytosti jsou zdravé!

Kéž všechny bytosti jsou ušetřeny utrpení!

Kéž všechny bytosti dojdou k naplnění a
osvícení!





AVATAY



**„Zasej myšlenku a sklidiš čin!
Zasej čin a sklidiš zvyk!
Zasej zvyk a sklidiš charakter!
Zasej charakter a sklidiš osud!“**

staré indické přísloví





AVATAY



Pravidelný životní rytmus, zdravá strava, pohyb a odpočinek jsou čtyři hlavní pilíře zdravého a spokojeného života!

„Ve zdravém těle, zdravý duch!“

„V pružném těle, pružná mysl!“

Namaste

Regi AVATAY

