

Ajurweda

ŻYJ W ZGODZIE ZE SOBĄ

Od wielu lat wielką popularnością w Polsce cieszy się zaimportowana z Indii joga. Czy jej bliźniaczą siostrę – ajurwedę – czeka podobna kariera?

Nicole Radomska, Michał Rosiak

Na pewno słyszałaś o ajurwedzie, ale bez konkretów. Nazwa brzmi dla Ciebie enigmatycznie, trochę szamańsko, mistycznie. W tym artykule chcemy pokazać, że ajurwedę nie trzeba się bać i że to nic innego, jak wywodząca się z Indii holistyczna koncepcja zdrowia. Bardzo stara, uznana przez WHO i... skuteczna. Poznaj ją bliżej.

Ajurweda pochodzi ze starożytnych Indii i ma tradycję tak starą, że jej początki już dla ludzi żyjących u zarania naszej ery były... starożytne. Datuje się, że podwaliny tego systemu medycznego zaczęły kształtować się ponad 5000 lat temu. Ajurweda, podobnie jak joga, wywodzi się z Wed, które uchodzą za jedno z najstarszych ksiąg filozoficznych na świecie. Na początku te dwie dziedziny były nierozłączne, jednak z czasem każda z nich ewoluowała w swoją stronę. Ajurwedyjską

wiedzę można znaleźć w tzw. Wielkiej Trylogii – w jej skład wchodzi księga Charaka Samhita, w której już przed naszą erą spisano teorie dotyczące ludzkiego ciała, etiologii, symptomologii i terapii szerokiego zakresu chorób. Charaka Samhita zawiera również rozdziały poświęcone znaczeniu diety, higieny, profilaktyki, edukacji medycznej oraz pracy zespołowej lekarza, pielęgniarki i pacjenta, niezbędnej do powrotu do zdrowia. Był to okres, w którym wiedza o zdrowiu człowieka intensywnie się rozwijała, czego efektem było powstanie kolejnej księgi – Sushruta Samhita. Pojawiły się w niej pierwsze opisy wykonywanych już w tamtych czasach złożonych zabiegów chirurgicznych, w tym nawet operacji plastycznych nosa czy uszu (!). To całkiem ciekawa perspektywa, jeśli weźmiemy pod uwagę, że medycyna konwencjonalna rozwinęła chirurgię w większym stopniu dopiero w okolicach XIX

wieku. Ostatnią, trzecią księgą jest Ashtanga Hridaya. Wszystkie trzy stanowią kompletną wiedzę o ludzkim ciele, która od kilku tysiącleci z wielkim powodzeniem stosowana jest w Indiach, a całkiem niedawno, bo w 1979 roku, wypłynęła na międzynarodowe wody. To właśnie wtedy WHO uznało ajurwedę jako naturalną koncepcję zdrowia i terapii, doceniając, że jest to jedyny na świecie system medycyny tradycyjnej, który stosuje zabiegi chirurgiczne.

STAN NIERÓWNOWAGI

„Ze względu na to, że ajurweda jest jednym z najstarszych modeli zdrowia, często nazywa się ją »matką medycyny«. A dzieci ma sporo, bo korzysta z niej i współczesna medycyna chińska, i tybetańska, i sporo innych systemów medycznych” – wyjaśnia Nicole Radomska, terapeutka ajurwedyjska i psycholożka, która na co dzień prowadzi stronę „Prostu Ajurweda”, za pomocą której stara się popularyzować ajurwedyjskie podejście do życia. Co wyróżnia ajurwedę na tle współczesnej



Vata, pitta,
kapha – którą
doszą jesteś?
Który żywioł
u Ciebie
dominuje?

medycyny zachodniej i innych systemów zdrowia? „Przede wszystkim holistyczna perspektywa. Ajurweda bierze pod uwagę każdy poziom Twojego funkcjonowania: fizyczny, emocjonalny, społeczny i duchowy. Drugim filarem ajurwedę jest indywidualne podejście do każdego człowieka. Nie znajdziesz w niej złotej recepty, która jest dobra dla wszystkich bez wyjątku. Co prawda istnieją pewne uniwersalne zasady, które dotyczą każdego, ale są one związane z prawami natury, której wszyscy jesteśmy częścią” – wyjaśnia terapeutka. Jednak najważniejsza w ajurwedzie jest koncepcja pięciu żywiołów. Ajurweda zakłada, że wszystko we wszechświecie, w tym my sami, składa się z pięciu żywiołów: eteru, powietrza, wody, ziemi i ognia. Każdy człowiek ma w sobie unikatową kombinację tych żywiołów, które łączą się w pary, tworząc dosze. Ajurweda wyróżnia trzy dosze: watę – składającą się z powietrza i eteru, pittę – kombinację wody i ognia oraz kaphę – mieszaninę wody i ziemi. To, która dosza jest dominująca, ma ogromny wpływ na nasze życie pod kątem naszego sposobu odżywiania, wyglądu, zachowania, podejmowanych decyzji, aktywności fizycznej, a nawet relacji czy talentów. Ajurweda opisuje nas w oparciu o dwa aspekty. Pierwszy z nich to

konstytucja psychofizyczna, która determinuje nasze cechy fizyczne, jak i mentalne oraz jest stanem naszej indywidualnej wewnętrznej równowagi, z którym przychodzimy na świat (zwana „Prakriti”). Drugi to obecny stan naszego zdrowia, który jest zazwyczaj stanem nierównowagi, powstałym na skutek naszych życiowych wyborów („Vikriti”). Wszystkie nasze decyzje i działania powinny więc koncentrować się na tym, żeby powrócić do naszego pierwotnego stanu. W innym razie powstaje stan nierównowagi, który może objawiać się różnymi dolegliwościami i chorobami. Tymi poważniejszymi, ale też tymi całkiem przyziemnymi. Przykład? Twoja koleżanka nie wyobraża sobie poranka bez kawy, zaś dla Ciebie jest to napój powodujący rozdrażnienie, niepokój i roztrzęsienie. Bardzo możliwe, że jesteś watą, która zazwyczaj nie potrzebuje dodatkowych zewnętrznych źródeł energii, bo naturalnie ma jej pod dostatkiem, a Twoja koleżanka jest kaphą, która długo zbiera się

do wszystkiego i wymaga czasem wsparcia, by zacząć działać. To, co dobre dla kaphy, niekoniecznie zadziała dla waty i odwrotnie. W ajurwedzie nie ma uniwersalnie złych lub dobrych rozwiązań, są tylko rozwiązania źle dobrane dla danej doszy. Dlatego przygodę z ajurwedą trzeba zacząć od ustalenia, która dosza jest naszą doszą dominującą. Bardzo możliwe, że na co dzień sabotujesz własne zdrowie, dokonując wyborów, które pogłębiają Twój stan nierównowagi, na przykład w kwestii diety lub treningu. Możesz sięgać po superzdrowe koktajle lub sałatki, które z perspektywy ajurwedę pogłębiają Twoje problemy trawienne i osłabiają metabolizm zamiast go poprawiać. Co ciekawe, każdej doszy służy inny rodzaj aktywności fizycznej. Osoby o przewadze waty, ze względu na

ich „ruchliwą” naturę, powinny skupić się na ćwiczeniach wymagających ciągłego ruchu, takich jak jazda na rowerze, taniec, chodzenie, ashtanga joga. Z kolei kaphy najlepiej współpracują z partnerem podczas treningu, dlatego dobrym pomysłem są zajęcia grupowe,

co posłuży utrzymaniu kruchej motywacji. Każdy rodzaj ruchu jest dla kaphy korzystny. Pitty mają tendencję do nadmiernego forsowania się i powinny unikać ćwiczeń w upale. Sporty zespołowe są doskonałym sposobem na utrzymanie aktywności przy jednoczesnym zaspokojeniu naturalnej potrzeby konkurowania tej doszy. „Można powiedzieć, że prakriti, czyli Twoja pierwotna natura, to stan Twojej indywidualnej wewnętrznej równowagi, w jakim przychodzisz na ten świat. Potem wydarza się życie ze wszystkimi swoimi przypadłościami, zarówno dobrymi, jak i negatywnymi – to,



jak wygląda ten »bilans«, to Twoje vikriti. Obydwa te pojęcia opisujemy, posługując się językiem dosz, mówiąc skrótowo np.: »Jestem pittą« lub: »Mam zaburzoną watę«. Wszystkie praktyki i zalecenia stosowane w ajurwedzie mają na celu to, żebyś powróciła do swojej unikatowej, wewnętrznej równowagi (stanu prakriti) – wskazuje Nicole Radomska. Zapewne zastanawiasz się w tym momencie, która dosza dominuje u Ciebie i czy da się to sprawdzić. Odpowiadamy: najlepiej sprawdzić to podczas konsultacji ze specjalistą ajurwedęjskim, który na podstawie szczegółowej diagnozy określi zarówno prakriti, jak i vikriti, wskazując przy tym obszary, gdzie popełniamy błędy. „Bardzo ważne jest dokładne określenie na samym począt-



ku swojej konstytucji psychofizycznej i obecnego stanu nierównowagi, czyli postawienie holistycznej diagnozy. Można spróbować tego na własną rękę, ale z doświadczenia wiem, że szybciej i łatwiej jest zrobić to z pomocą osoby zajmującej się zawodowo ajurwedą, która poprowadzi nas w tym procesie. Autoocena zawsze, niestety, niesie ze sobą ryzyko błędu, chociażby dlatego, że trudno jest nam zachować całkowitą obiektywność w stosunku do samej siebie” – podsumowuje Radomska. W ramach opisujemy dokładniej każdą z dosz. Rzuć na nie okiem i sprawdź, która dominuje u Ciebie.

AJURVEDA W PRAKTYCE

„Ajurveda to nauka zdrowego rozsądku. To nauka tego, jak żyć we właściwy sposób. W taki sposób, który pozwoli Ci w pełni korzystać z Twojego wewnętrzne-go potencjału. Dzięki ajurwedzie możemy nauczyć się zarządzać stanem nierównowagi, bo tak właśnie definiuje stan choroby. W procesie powrotu do pełnego zdrowia wykorzystuje odpowied-



VATA

Vaty są zazwyczaj opisywane jako szczupłe, energiczne i kreatywne. Są znane z nieszablónowego myślenia, ale łatwo się rozpraszają.

Ich nastrój w dużym stopniu zależy od pogody, otaczających ich ludzi i spożywanych pokarmów.

W równowadze: szybkie uczenie się, duża kreatywność, wielozadaniowość, życzliwość, elastyczność, „w biegu”, naturalna szczupłość.

W nierównowadze: zapominalski, niespokojny, niestabilny nastrój, łatwo się przytłacza, bardzo wrażliwy na zimno, ma problemy ze snem, nieregularny apetyt i sposób odżywiania się, skłonność do problemów trawiennych i gazów, słabe krążenie (zimne dłonie i stopy).

Vaty powinny przestrzegać regularnego rytmu dnia, radzić sobie ze stresem przez medytację i inne uspokajające zajęcia.

Czy jestem watą?

Mam szczupłą sylwetkę i problemy z przybraniem na wadze.

Mam nieregularny apetyt i skłonność do preferowania określonych smaków (np. słodkiego).

Moje paznokcie są małe, a włosy dosyć cienkie.

Jestem zmarzluchem: mam tendencję do odczuwania zimna i kocham wysokie temperatury. Jestem elastyczna i mam sporą łatwość w dopasowywaniu się do nagłych zmian.

Mam bujną wyobraźnię i skłonności artystyczne. Lubię tworzyć: np. pisać, malować, tańczyć.

Szybko się uczę, ale...

równie szybko zapominam.

Mój poziom energii jest bardzo uzależniony od emocji: gdy jest źle, czuję się wypompowana.



KAPHA

Osoby z dominacją kaphy rzadko się denerwują, myślą, zanim podejmą działanie, i idą przez życie powoli, z rozmysłem.

Dla dobrego zdrowia osoba z dominacją kaphy powinna skupić się na regularnych ćwiczeniach, zdrowej diecie i ustanowieniu regularnej rutyny snu.

W równowadze: empatia, troska, zaufanie, cierpliwość, spokój, mądrość, radość, romantyzm, mocne kości i stawy, zdrowy system odpornościowy.

W nierównowadze: skłonność do tycia, powolny metabolizm, ospałość, nadmierna senność, problemy z oddychaniem (np. astma, alergie), zwiększone ryzyko chorób serca, gromadzenie się śluzu, podatność na depresję, potrzeba regularnej motywacji i zachęty.

Czy jestem kaphą?

Szybko tyję, jeśli nie zwracam uwagi na to, co jem i ile się ruszam.

Moja skóra jest gładka i dobrze nawilżona: nie muszę używać kremów.

Mam gęste, grube włosy.

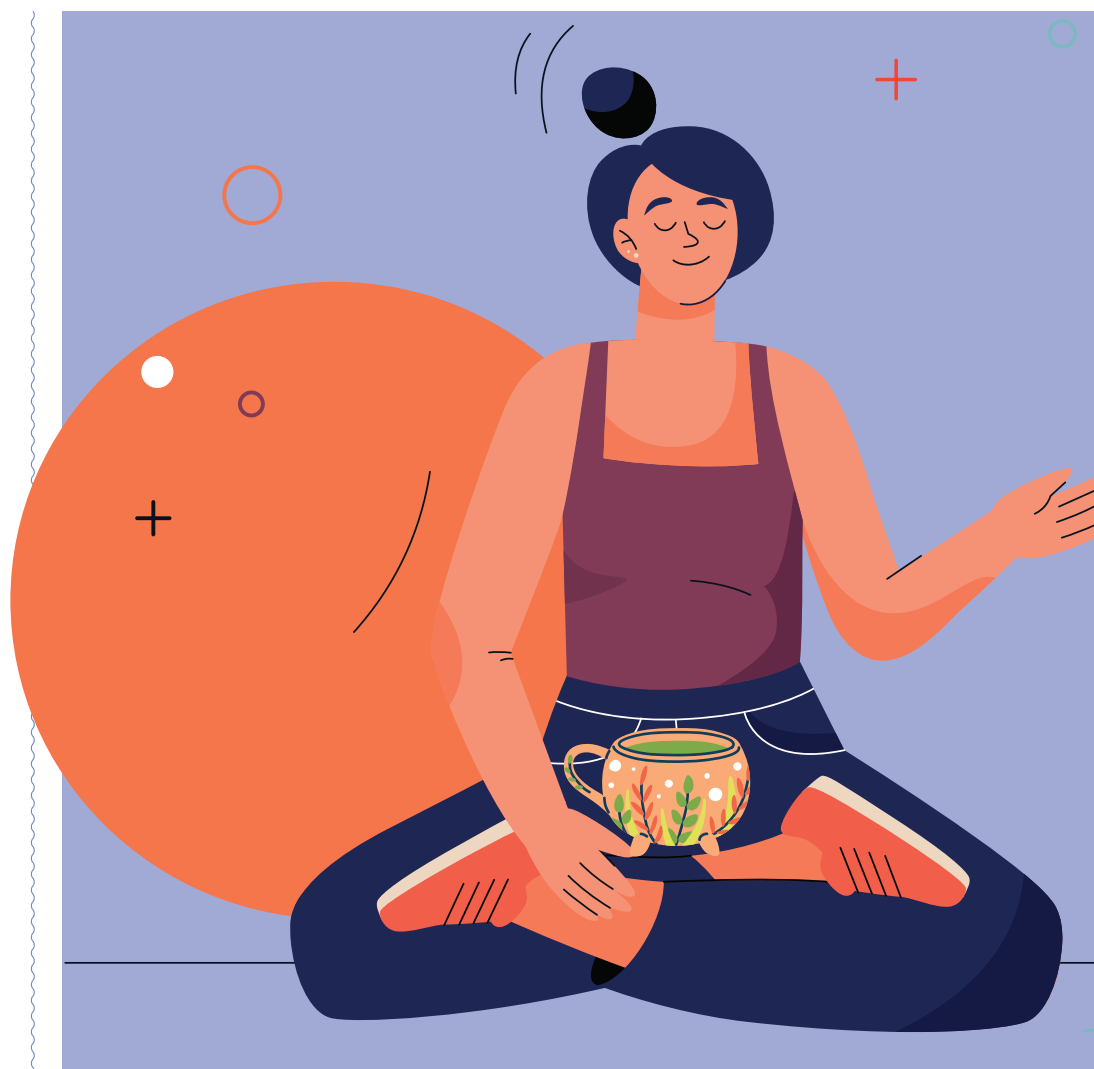
Nie mam problemu z opuszczaniem posiłków.

Powoli trawię i długo po jedzeniu czuję się ociężała, a czasem także senna.

Długo podejmuję decyzje i nie przepadam za zmianami. Jestem konsekwentna: gdy obiorę jakiś cel, to idę do niego krok po kroku, nawet tiptopami.

Uwielbiam odpoczywać, a nicnierobienie nie sprawia mi większego problemu.

Mam świetną pamięć: uczę się wolno, ale na mur beton.



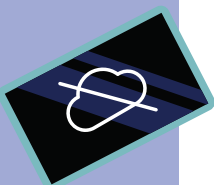
Dieta, zioła, aktywność fizyczna, techniki oddechowe – to wszystko wykorzystuje ajurweda na co dzień.

nią dietę, zioła, aktywność fizyczną, techniki oddechowe, metody detoksu i oczyszczania organizmu, masaże i terapie ajurwedyjskie, a także pracę z umysłem i duchowością” – wyjaśnia Nicole Radomska. Poznanie doszy jest więc tylko pierwszym krokiem. „Dalszy proces składa się zazwyczaj z kilku podstawowych elementów: wprowadzenia rytmu okołodobowego, czyli podstawy do życia w zgodzie z naturą, nauczania się fundamentów zdrowego odżywiania dopasowanego do naszych indywidualnych potrzeb, świadomej pracy z ciałem (np. przez masaże i zabiegi ajurwedyjskie czy jogę) i oddechem, który pomaga w puszczaniu różnych napięć psychosomatycznych, pracy z przekonaniami i emocjami, uczenie się naturalnych metod radzenia sobie ze stresem”

– konkluduje ekspertka. Warto zwrócić uwagę na wspólne pochodzenie jogi i ajurwedy: obie te praktyki wywodzą się bezpośrednio z ksiąg wedyjskich i są ze sobą mocno spokrewnione. „Tradycyjnie te dwa systemy stosowano równolegle, bo bardzo mocno się uzupełniają. Mam głębokie przekonanie, że praktyka jogi w połączeniu z praktykowaniem zasad ajurwedy daje tysiąc razy lepsze i szybsze efekty” – przekonuje założycielka portalu „Po prostu Ajurweda”.

CO NA TO NAUKA?

Nie przeprowadzono badań, które potwierdzałyby istnienie dosz, zresztą



vata, pitta i kapha to tylko nazwy, które powstały przed erą badań naukowych. To wiedza bazująca na samoobserwacji, przekazywana z pokolenia na pokolenie. Istnieją natomiast liczne badania, potwierdzające, że praktyki wykorzystywane przez ajurwedę, jak choćby ssanie oleju codziennie rano, mają faktyczny wpływ na zdrowie. W 2008 roku na łamach „Journal of Indian Society of Pedodontics and Preventative Dentistry” udowodniono, że płukanie olejem sezamowym ust redukuje liczbę bakterii *Streptococcus mutans* w płytce nazębnej i ślinie, co obniża ryzyko wystąpienia próchnicy zębów. Z kolei badanie przeprowadzone w 2015 roku przez Department of Yoga Research oraz Patanjali Research Foundation wykazało, że osoby z dominującą doszą vata częściej zgłaszały problemy ze snem, podczas gdy osoby z przewagą kaphy częściej przysypiały i drzemały, co potwierdza, przynajmniej częściowo, ajurwedyjskie założenia. Warto też wiedzieć, że w Indiach ajurweda ma status uznanego systemu leczenia, z którego korzysta 80% społeczeństwa. Istnieją tam szpitale, lekarze i studia ajurwedyjskie. „W Indiach to metoda, która jest często traktowana jako jedna z pierwszych form naturalnego leczenia w mniej zastrzeżonych przypadkach. W Europie ajurweda jest natomiast częściej traktowana jako medycyna komplementarna, która świetnie uzupełnia konwencjonalne leczenie, buduje samoświadomość w procesie powrotu do zdrowia i zapobiega nawrotom choroby” – wyjaśnia Nicole Radomska. Czy warto zaufać ajurwedzie? Na pewno nie zaszkodzi spróbować. Osoby, które dały ajurwedzie szansę, twierdzą, że był to prawdziwy gamechanger w ich życiu. W większości kwestii kluczowych dla naszego zdrowia – jak choćby sen, dieta, aktywność fizyczna, nawyki – ajurwedyjskie mądrości zgadzają się z tym, co głosi zachodnia medycyna podparta setkami badań. Na początek dobrym pomysłem jest skorzystanie z pomocy konsultantów ajurwedyjskich, którzy odpowiednio nas pokierują.



PITTA

Osoby, u których dominuje pitta, mają zazwyczaj muskularną budowę ciała, są bardzo wysportowane i odgrywają rolę silnych przywódców.

Są bardzo zmotywowane, zorientowane na cel i bardzo lubią rywalizację. Jednak ich agresywna i nieustępliwa natura może być dla niektórych osób odstręczająca, co może prowadzić do konfliktów.

W równowadze: inteligentny, celowy, szybko się uczy, samostanowienie, łatwo opanowuje umiejętności, silne pragnienie sukcesu, silni, naturalni przywódcy, szybki metabolizm, dobre krążenie, zdrowa skóra i włosy.

W nierównowadze: niecierpliwy, skłonny do konfliktów, wiecznie głodny, częste wahania nastroju, gdy jest głodny, skłonny do trądziku i stanów zapalnych, wrażliwy na wysokie temperatury. Osoby z doszą pitta powinny skupić się na równowadze między życiem zawodowym a prywatnym i unikać ekstremalnego ciepła.

Czy jestem pittą?

Mam średnią budowę ciała i raczej stałą wagę (przybieram +/- 2 kg).
Mam duży apetyt i często jestem zła, jeśli nie zjem na czas.
Już jako nastolatka miałam tendencję do wyprysków i trądziku.
W trakcie upałów nie czuję się dobrze: męczę się o wiele szybciej niż inni i bardziej się pocę.
Mam zdolność analitycznego myślenia: często robię sobie listy „to do” i uwielbiam podsumowania w Excelu.
Gdy pojawia się problem, potrafię odłożyć emocje na bok i skupić się na jego rozwiązaniu.
Bardzo cenię w życiu pracowitość i ambicję.
Praca jest dla mnie bardzo ważna: identyfikuję się z tym, co robię.

MAŁE KROKI, WIELKIE REZULTATY

Ajurwedyjscy mistrzowie podpisaliby się pod motto naszych redakcyjnych kolegów z Men's Health.



Joga

Joga i ajurweda to siostry bliźniaczkę, które przywędrowały do świata zachodniego, w tym do Polski, z Indii. Warto stosować je w pakiecie, bo świetnie się uzupełniają, dając spektakularne rezultaty na płaszczyźnie redukcji stresu.



Olej

Dwie bardzo istotne praktyki ajurwedyjskie związane są z wykorzystaniem olejów, lecz nie na patelni, a zewnętrznie. Mowa o tzw. ssaniu oleju, czyli płukaniu ust olejem sezamowym lub kokosowym, oraz masażu olejem całego ciała.



Zioła

Ashwagandha, brahmi czy triphala to tylko niektóre z ziół stosowanych na co dzień w ajurwedyjskim powrocie do równowagi. Wykorzystuje się je zarówno w formie naparów, jak i kapsulek o zintensyfikowanym działaniu.