

Harmonické léto s ájurvédou a jógou



Už se nemůžeme dočkat! Až nás prohřeje do morku kostí... Až si utrhneme šťavnatou brokev ze stromu. Až ucítíme lehkost bytí, tak úlevnou v dnešní složité době. Přátelé, léto klepe na dveře. Jak o sebe pečovat, aby nám v něm bylo dobře?

Tento způsob léta zdá se mi poněkud – šťastným!

Hanka Svíčka, která vede v časopise svou ájurvédkou rubriku, dnes přizvala k rozhovoru jogínku **Alici Mičunek**. Společně vedou semináře, a propojují tak dvě prastaré indické nauky, které k sobě ruku v ruce patří – **ájurvédu a jógu**. Dnes se od nich dozvíme tipy na **letní sebepěči**, abychom dočerpali energii slunce, ale zároveň neskonzumovali jako vyprahlá poušť. Ájurvéda i jóga nabízejí mnoho doporučení pro péči o tělo, mysl i ducha. Pokud chcete žít vyladěně s přírodními cykly, tedy víc harmonicky, jsou následující řádky pro vás.

Jak se o sebe starat v létě?

HS: Každé roční období je jiné a z pohledu **ájurvédy** je prozíravé jej zohlednit v tom, co jíme, a našich denních zvycích. V minulých článcích jsme se seznámili se základními bioenergiemi („dóšami“) – váťou, pittou a kaphou. Každému ročnímu období vládne jedna z nich, a ta se pak navyšuje i v našem těle. A pokud je jí příliš, může přinést zdravotní potíže. Pomůže zavést do svého dne takové zvyky, které navyše-

nou dóšu vrátí zpět do rovnováhy. Zkrátka ji zpacifikujeme. Léto je pod vlivem elementů ohně a vody – **pitta dóšy**. Nejvíce se hromadí pitta. Horkem se zvyšuje i sucho – kvalita váty, která se také kumuluje. Z tohoto pohledu je v létě třeba opečovat jak naši pittu, tak v menší míře i vátu. Pitta má na starosti naše trávení, řídí náš metabolismus. Reguluje teplo v těle a má na starosti intelekt a emoční vyjádření. Nese s sebou kvality horkosti, ostrosti, tekutosti, olejnatosti a lehkosti. Váta je naopak síla, která řídí veškerý pohyb v těle, od dýchání, tlukot srdce po nervovou soustavu. Na rozdíl od horké a olejnaté pittы je studená a suchá.

Co to znamená?

HS: Abychom byli v létě rovnováze, hledáme opačné kvality ročního období. Pokud v teplém počasí jíme hodně pálivých, kyselých a smažených jídel, které ještě zvyšují naši vnitřní horkost, zahráváme si doslova s ohněm. Horká vlastnost pittы se zvyšuje na letním slunci, v kuchyni nebo třeba u otevřeného ohně. Když se naše pitta nahromadí, mohou přijít potíže. Od pocitů

nevolnosti a závratí po zvracení, průjem, pálení žáhy, sklonu ke krvácení či nadměrné citlivosti na světlo. Obecně souvisí pitta s veškerými záněty v těle i na kůži – kopřivkou a vyrážkou. Výhodou léta je, že nás svou horkostí vysušuje a zbavuje zahlnění. Vysoká pitta nás zároveň dráždí a přináší pocity rozladění, hněvu, neustálého posuzování, žárlivosti nebo nepřátelství. A tomu je opravdu lepší se vyhnout.

Poradíš, jaké potraviny jíst v létě?

HS: Určitě, jen vysvětlím souvislost. Na horké počasí reaguje naše tělo přirozeným ochlazením. Naš vnitřní termostat tak udržuje tvorbu tepla na miminu. Jde na to přes snižování svého hlavního ohně v těle, kterým je trávení. Proto je v létě naše trávení nejslabší z celého roku. A naopak v zimě nejsilnější. To pro nás znamená, že bychom měli v létě jíst lehčí a lépe stravitelná jídla.

Pitta je přirozeně pálivá, kyselá a hořká a má silný zápach. Jídlo těchto chutí ji zvyšuje. Pittu i vátu nejlépe snižujeme sladkou chutí. Jíst zahřívací chutě – pálivou, kyselou a slanou – na denní bázi opravdu

Ovoce bychom měli jíst samostatně jako zvláštní jídlo, protože se v kombinaci s něčím jiným hůř tráví.

nedoporučují. Tělo k tomu přirozeně inklinuje, takže obvykle nemáme chuť na pálivé kari, když je venku třicet stupňů. Dávejme přednost vlhkým a tekutým jídlům před suchými a tvrdými (tedy ne křupavé krečky, sušené chleby, sušenky, sušené ovoce, atd.). Volme také méně tučná a lépe stravitelná jídla, takže uберme smažení. Budou nám chutnat například čerstvé sladké ovocné šťávy, sladká citronáda, vlhké ochlazující druhy zeleniny, jako jsou okurka a cuketa, karamelizovaná cibule s orestovanou zeleninou. Fermentované potraviny zahřívají, proto se v létě nedoporučují.

Zmíníš konkrétní doporučení na letní stravu?

HS: Osvěžující a lehká strava, cca 70 % sacharidů a zbytek napůl tuky a bílkoviny. Důraz na lehká zeleninová jídla a saláty. V létě jsme aktivnější, proto více sacharidů.

- **obiloviny:** rýže, pšenice (bulgur, kuskus), oves (ovesné vločky, kroupy), ječmen (bulgur, vločky), pohanka;
- **luštěniny:** mungo;
- **zelenina:** mrkev, celer, červená řepa, okurka, listová zelenina, brambory, zelené fazolky, hrášek, sladká paprika (omezit pálivé druhy), tykve, dýně, brokolice, květák, avokádo, koriandr, saláty pouze s olejovou zálivkou;
- **ovoce:** broskve, meruňky, nektarinky, švestky, hrušky, hrozny, třešně, ostružiny, maliny, meloun, pomeranče, mandarinky, granátové jablko, kokos;
- **maso:** krutí, kuřecí, ryby;
- **alkohol:** minimálně či ředěný vodou, pivo, víno, ne tvrdý alkohol;
- **semena:** slunečnicová;
- **mléčné výrobky:** ghí, máslo, mléko – chladí (ideálně v bio kvalitě);
- **tuk:** ghí, kokosový, slunečnicový, olivový olej;
- **koření:** koriandr, kardamom, fenykl, římský kmín, máta, kurkuma, oregano, tymián, rozmarýn, vanilka;
- **sladidla:** všechna vyjma medu a melasy (zahřívá).

Co se naopak jíst nedoporučuje?

HS: Vše, co zahřívá, tedy:

- silně kořeněná/zahřívající jídla a česnek, wasabi;
- tvrdý alkohol, nápoje či ledem (aby tělo ledový nápoj strávilo, musí jej zahřát na



- svou teplotu, tedy se ještě více zahřívá);
- **maso:** červené maso;
- **koření:** chilli, zázvor, hřebíček, celero-vá semínka, hořčičná semínka, černý a dlouhý pepř, piskavice;
- **zelenina:** lilkovité (lilek, rajčata, papriky), ředkvičky, pórek, fermentovaná a nakládaná zelenina, olej sezamový či z hořčičných semínek;
- **ovoce:** kyselé ovoce (grapefruit) a kyselé nezralé ovoce (zvyšuje pittu);
- chipsy, arašidy, kešu, sezam.

Máš ještě nějaké další stravovací tipy?

HS: Tohle bude nejspíš pro většinu lidí novinka, ale ovoce bychom měli jíst samostatně jako zvláštní jídlo, protože se v kombinaci s něčím jiným hůř tráví. Dobře nás ochladí například máta, čerstvý koriandr, limetková šťáva, ghí a kokosový olej na dochucení jídel. Z indických receptů je výborný ochlazující jogurtový nápoj lassi – s čerstvou mátou, koriandrem či fenyklem nebo nasladko s třtinovým cukrem. Dejme si jej ale přes den, na snídani a večeri zahleňuje.

A jak se o sebe starat v létě z pohledu jógy?

AM: Z pohledu cyklu roku je toto období na vrcholu, a tam by měla být i naše síla. Jinou intenzitu letní praxe bude mít člověk horké pitta konstituce, který se potřebuje přirozeně více ochlazovat. Váta a kapha jsou naopak od přírody studené, a proto se taky na oteplení v létě víc těší a potřebují ochlazovat méně.

I přesto, že venku je krásně a počasí svádí k aktivitám, můžeme se uvnitř cítit jinak. A pokaždé, když si stoupneme na jógamatku, by naše mysl měla směřovat dovnitř k upřímnému prozkoumání aktuálního rozpoložení. Nabízí se otázka: „Co teď nejvíce potřebuji?“ Podle toho si pak

dopřejme praxi, která nás spíše energizuje, nebo naopak ztiší. To platí v jakémkoliv ročním období.

Jakou jógovou praxi si tedy máme v létě dopřávat?

AM: Pokud máme dostatek energie, můžeme si užít dynamickou praxi a posouvat se na úrovni těla, ale i myslí. Naše tělo důkladně prohřeje a posílí praxe **vinyasa jógy** nebo **hatha jógy**. Každá má svá specifika a podle toho si můžete vybrat, co vám bude nejvíce vyhovovat. Ve stručnosti řečeno u vinyasa jógy si můžete užít plynulé přecházení z jedné pozice do druhé v souladu s dechem. U hatha jógy se můžete těšit na různé dechové techniky a důkladné procítění jednotlivých pozic. Nebude chybět ani důkladná relaxace.

Dynamičtější praxe je tedy vhodná, pokud vaše pitta není příliš vysoká. Pokud i tak chcete praktikovat intenzivnější praxi, vyrovnejte pittu ochlazujícím dechem a delší relaxací.



Sitkari je ochlazující dechová technika, která snižuje krevní tlak a uvolňuje napětí. Posadte se s rovnými zády a dopřejte si několik dlouhých nádechů a výdechů. Pak vytvořte ze rtů tvar O a jazyk srolujte do ruličky. Pro někoho to může být výzva a nemusí to jít. Nevadí. V tom případě přepnete špičku jazyka o spodní zuby a vytvořte „tunýlek“. Jde o to, že v prvním nebo i ve druhém případě vdechujeme ochlazený vzduch skrze pootevřená ústa a srolovaný jazyk. Následně ústa zavřete a vydechnete nosem. Dýchejte tímto způsobem několik minut a prožijte si uklidňující účinky.

Podobný proces můžete vyzkoušet s technikou **sheetalī**, kdy se horní a dolní zuby dotýkají, pootevřeme ústa a opět dýcháme skrze zuby několik minut ochlazující vzduch. Obě techniky mají velmi podobný účinek, ochlazují naše tělo, uvolňují napětí, snižují zápal v těle stejně jako horečku. Obě mají také vliv na naši mysl, kterou zklidňují.

Když nám v létě energie schází, zvolme raději klidnější praxi, která uklidňuje a uvolňuje. Takové benefity přináší například jin jóga nebo restorativní jóga. U jinové praxe můžete důkladně protáhnout svaly. V jednotlivých pozicích se setrvává 2–10 minut. Nebojte, nebudete to zrovna stoj na hlavě. Jak se povoluje tělo, uvolňuje se i mysl a ztišují se emoce. U restorativní jógy jde vyloženě o hluboké uvolnění, volí pozice, při kterých se může tělo uvelebit i pomocí pomůcek, jako jsou bolstery nebo bločky. Na první pohled to vypadá, jako by se u restorativní jógy nic nedělo, ale přitom toto zastavení naše tělo potřebuje stejně jako i hlava.

Jaké pozice jsou na léto vhodné?

AM: Je to vlastně hodně o vás. Co teď nejvíce potřebujete? Kam se chcete posunout? Chcete pocítit více flexibility? Potřebujete se víc ukotvit? Chcete se spíš otevřít vnitřní svobodě? Odpovědět si upřímně na tyto otázky vás může velmi v praxi posunout.

Jógová praxe je vždy komplexní. To znamená, že jednotlivé pozice, dechové techniky i relaxace mají vliv na celé naše hrubohmotné i jemnohmotné tělo. Pak je tady celé další téma filozofické a eticko-morální, které jóga otevírá, například o tom, jak se máme chovat směrem ke světu (jamy) a vůči sobě samým (nijamy).

Rozhodně si můžete dopřát pozdrav sluncí. V ranní rose. Tak ho mám nejráději já.

A čemu se v létě věnovat dál? Můžete vyzkoušet **Cyklickou jógu**, která pracuje s ženským cyklem a naší proměnlivostí. Vnímám, že je důležité praxi uzpůsobit fázím, jak těm přírodním, tak těm vnitřním, které spolu ostatně velmi korespondují.

Cyklická jóga, která vznikla právě spojením vnímání ženského cyklu a hatha jógy,



se zabývá tím, jak naslouchat svému tělu, důvěřovat mu a naladit se na jeho rytmus. Jde o to svému měsíčnímu rytmu přizpůsobit své aktivity. Ať už je to intenzita jógové praxe, množství pracovních schůzek nebo výšlapů do přírody. Je to o tom umět se svou energií pracovat a naučit se svou sílu rozložit do celého měsíce. A cestou k tomuto naladění na sebe je právě ono ztišení na podložce a naslouchání vnitřnímu hlasu. A třeba bude vaše letní dovolená tím pravým momentem, kdy si vědomý čas pro sebe dopřejete.

A jak může vypadat meditační praxe v letních dnech?

AM: Energie léta nás zve ven. Je to přirozené a pobyt v přírodě nám může tolik dočerpávat energii. Možná si meditační praxi tedy více prožijete venku. Tady jsou mé oblíbené venkovní praktiky:

- **meditace v chůzi:** dopřejte si vědomou chůzi. Bosky někde v přírodě. Zpomalte a dýchejte. Vnímejte každý svůj pohyb. Užijte si každý svůj nádech a výdech. Jen pozorujte a nechte vše ostatní plynout.
- **dechové techniky v přírodě:** myslím, že po předchozím náročném období v souvislosti s koronavirem si všichni zasloužíme pořádně se nadechnout. Posadte se venku v přírodě a propojte se se zemí. Vyzkoušejte ochlazující dech nebo jednoduše jen zhluboka dýchejte a opět jen pozorujte to, co se děje uvnitř.

Za sebe také vnímám, jak je důležité po každém zážitku si dát prostor na vstřebání. Je to taková shavasana mimo podložku. Prostě nechat doznít krásnou dovolenou, piknik s přáteli nebo den u vody. Ukládám si tyto silné prožitky jako kapky do svého poháru energie.

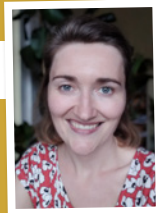
Přejeme krásné léto všem!
Hanka a Alice

Zdroje:
Martina Zisková, Áhára – výživa, 2014
Vasant Lad. Učebnice ájurvédy 2. díl, Maitrea 2017
Acharya Shunya, Moudrost ájurvédského životního stylu, Maitrea 2019
John Douillard, Sezónní dieta, Ecce Vita 2012



Alice Mičunek

Provází ženy na cestě k jejich hluboké vnitřní moudrosti. Jejimi pilíři jsou jóga, dech, meditace, cykličnost, ženské kruhy a rituály.
www.alicemicunek.cz



Hanka Svíčka Cestou ájurvédy

Návrat ke zdraví ájurvédskou cestou pomocí stravy a sebezpečí. Individuální konzultace, workshopy a kurzy vaření. Studium v Ájurvédské gurukule v Praze.

Facebook: Cestou ájurvédy
E-mail: hanka.cestouajurvedy@gmail.com