

*Já tě nechápu! Já tebe taky ne... 😊*

# Jak pochopit sebe a své okolí díky ájurvédě



***Jak je možné, že zatímco váš partner doslova skáče v 6 hodin ráno z postele, vy byste spala a spala, i když usínáte společně. Že každé z vašich dětí je povahově úplně jiné, jako by ani nebyly sourozenci? Že vy si nejlépe odpočínáte na pláži u moře a vaše kamarádka potřebuje zdolávat horské vrcholy?***

**M**ožná vám to bude znít jako klišé, ale každý jsme jedinečný. Nikdo nemá na světě svou kopii, stejně tak jako neexistují dva lidé se stejnými otisky prstů. Když si představíte celých 7,9 miliardy lidí, je to fascinující, že? Ale někteří lidé jsou si podobnější než jiní. Ať už svým chováním nebo vzhledem. Ájurvéda jako pět tisíc let starý medicínský systém nám lehce odpoví proč. Jedním z klíčových pilířů ájurvédské moudrosti je totiž nauka o konstitučních typech, které nám vysvětlují rozdíly ve fungování našeho těla a psychiky.

Jak už víte z předešlých článků, existují tři hlavní konstituční typy podle toho, která z dóš, tedy organizujících bioenergií, v našem životě převažuje. V ájurvédské terminologii se jim říká váta, pitta a kapha a souvisí s energií větru, ohně a vody, které fungují v našich tělech a celé přírodě. Skládají se z pěti elementů neboli živlů – éter,

vzduch, oheň, voda a země. Každý živel má své kvality a charakteristiky, které zabarvují naše fungování, prožívání a také ukazuje tendence k určitým potížím.

## 5 živlů neboli elementů:

- éter – prostor, ze kterého vše vychází a kam se vrací, není fyzický, pole našeho vědomí
- vzduch – pohyb a rozpínavost – svoboda, nadhled, hravost, v nadměře těkavost, roztříštěnost
- oheň – září a přeměňuje – přiměřený oheň transformuje, v nadměře nás popálí
- voda – spojuje a proudí – přizpůsobivá, mnoho skupenství, v nadměře bezhraničnost
- země – pevná a stálá – opora, stabilita, trpělivost, hranice, v nadměře ulpívání, těžkost, netečnost

**Kombinací elementů vznikají dóši. Jakou mají funkci a co řídí?**

- **VÁTA dóša = vzduch či vítr (vzduch a éter)**

Síla, co způsobuje pohyb – dýchání, srdeční tep, krevní oběh, činnost nervového systému, je to naše kreativita a intuice atd.

- **PITTA dóša = oheň (oheň a voda)**

Síla způsobující přeměnu, má na starosti metabolismus – má podobu tekutin jako žaludeční šťávy či krev. Řídí trávení, přeměnu živin v organismu a také zpracování myšlenek a nápadů v myslí.

- **KAPHA dóša = voda (voda a země)**

Síla způsobující soudržnost a strukturu – je to náš vnitřní oceán zajišťující promazávání a výživu kloubů, jsou to struktury těla ve formě svalové, tukové a kostní tkáně atd.

Všechny tři dóšy jsou přítomny v celém našem těle, ale každá má své primární sídlo či domov. Horní část těla řídí kapha (sídlí v plicích), střední část má na starosti pitta (sídlí v tenkém střevě, kde probíhá trávení) a dolní část váta (sídlí v tlustém střevě, kde se hromadí plyny (vzduch)).

Každá dóša má své charakteristické vlastnosti, kterými se projevuje. Ájurvéda pracuje s deseti protikladnými páry vlastností (tzv. guny), kterými popisuje veškeré dění ve vesmíru, a tedy i našem těle. Jsou to základní principy mužské a ženské energie. Jako například: studená versus teplá, suchá versus olejnatá, pohyblivá versus statická. Každá tato vlastnost se pak takto projevuje v nás samotných. Možná jste si všimli, že pohled některého člověka je pronikavě ostrý, zato jiného láskyplně měkký. Že někdo působí vysušeně a hubeně, má potíže s praskajícími klouby a slabý skřehotavý hlas. A jiný naopak působí šťavnatě, měkce a jeho hlas nás pohladí svou hloubkou a znělostí. To mají právě na svědomí tyto vlastnosti samotných dóš.

Každý člověk má dán do vínku svůj psychofyziologický kód, svou přirozenou konstituci neboli konstituční typ (prakti). Je to určitá neměnná kombinace dóš v našem těle. Jsme sice tvořeni všemi třemi dóšami, ale určující je, které z nich převažují a mají tedy největší slovo.

## EXISTUJE DESET KONSTITUČNÍCH TYPŮ:

samostatná dóša	duální kombinace	trojkombinace
váta	váta/pitta	váta/pitta/kapha
pitta	váta/kapha	
kapha	pitta/váta	
	pitta/kapha	
	kapha/váta	
	kapha/pitta	

Co konstituční typ, to trochu jiná povaha a vzezření. Nechci vás zahltit složitostmi, ale jen pro základní vysvětlenou – konstituce „váta“ znamená, že váta dóši je podstatně více než ostatních dvou – pittu a kaphy. Konstituce „váta/pitta“ je duální a říká, že nejvíce je váty, poté pittu a výrazně méně je kaphy. Pokud slova prohodíme na „pitta/váta“, nejvíce je pittu, poté váty a výrazně méně kaphy. Tedy pořadí hraje roli, protože čeho je nejvíc, to se nejvíce projevuje a ovlivňuje nás.

Konstituční typ je nejen dán poměrem dóš, ale i jejich kvalitami či vlastnostmi. Převažuje-li u někoho váta, patrně se u něj projeví její vlastnosti, jako jsou suchost, lehkost, studenost, pohyblivost, drsnost a jemnohmotnost. Ale i tak všech 10 lidí s váťovou prakti bude jedinečných. U někoho se více projeví suchost v podobě suché kůže a kloubů, jiný bude mít výraznější chlad jako studené ruce a nohy a horší krevní oběh.

## DÓŠA JAKO PŘEDZNAMENÁNÍ

Možná hrajete na nějaký hudební nástroj a víte, že v notovém zápisu bývá předznamenání. Kolik je ve skladbě křížků a béček, jaké je tempo a nálada skladby. Podobně fungují dóši, protože zabarvují naši osobnost svým tempem a náladou. Níže popisují základní charakteristiky jednotlivých dóš. Většina z nás je ale duální konstituční, kdy se u nás výrazněji projevují dvě dóši vůči té třetí (například váta/kapha). Zmíněné charakteristiky se pak kombinují. Tato typologie je jen návodná, ukazuje převažující tendence, ale jinak je schematická. Neznamená to, že dva lidé stejné konstituce budou naprosto stejní. Nezohledňuje totiž na sto procent naši individuální jedinečnost, tak ji prosím neberte doslovně.

• **Kvality váty:** je suchá, lehká, chladná, pohyblivá, drsná, čirá a jemnohmotná.



Obecně mají lidé typu **váta** suché vlasy, nehty a oči, slabý a vyčerpaný hlas, často trpí zácpou. Tohle vše jsou projevy suché vlastnosti. Mají křehčí tělo, lehké kosti, většinou jsou výrazně vysocí či naopak drobné štíhlé postavy. Mají lehký spánek a můžou trpět nejistotou, nervozitou a obavami. Dělá jim dobře teplo a teplá, pravidelná strava. Díky pohyblivosti jsou neustále v pohybu a mají tendence se přepínat a pracovat nad svou kapacitu. Mají až příliš mnoho aktivit a často střídají své zájmy. Jsou aktivní, energičtí a hovorní, ale mají sklony k váhavosti, bývají duchem mimo. Drsná vlastnost způsobuje drsnou kůži a praskající nehty. Rozpínavost váty může přinášet pocit neuzemnění, roztržštěnosti, jako by neměli směr. Jsou to dobří učitelé a komunikátoři a umělci. Mají velkou citlivost a přizpůsobivost.

Mohou trpět na chronickou zácpu, bolesti beder a kyčlí, ischias, revma, artritidu, neurologické potíže, svalovou atrofii aj. Na psychologické úrovni jsou to pocity úzkosti, strachu a poruchy nervového systému.

• **Kvality pittu:** je horká, ostrá (pronikavá), olejnatá (mastná), lehká, teplota, pohyblivá.



Lidé typu **pitta** mají obvykle rychlý

metabolismus, mírně zvýšenou tělesnou teplotu a střední, svalnatou postavu. Pokud mají hlad, je silný a potřebují se včas najíst. Ostrá vlastnost se projevuje bystrostí, ostrým pohledem. Olejnatá vlastnost způsobuje měkkou a mastnou kůži a mastnou, měkkou stolicí. Tekutá vlastnost přináší časté močení, průjem a výrazné pocení. Šířící se vlastnost se projevuje na kůži kopřivkou, vyrážkou či kožními problémy. Zároveň se říká, že jejich ambice a výkonnost je ženou k tomu, aby o nich bylo známo, aby se jejich jméno šířilo do okolí. Pittovsky typická kyselá a pálivá chuť jim dává náchylnost na překyselení a pálení žáhy. Jsou soutěživí, systematictí, někdy kritičtí k ostatním, ale ne k sobě. V nerovnováze mohou být podráždění a zlostní. Díky své zvědavé mysli to bývají dobří vědci a psychologové. Jejich smysl pro pořádek a zákony je může vést k profesi vojáků, politiků či manažerů. Jsou výborní řečníci, umějí přesvědčit.

Trpí na potíže typu akné, kožní vyrážky, záněty kůže, chronickou horečku, žloutenku, zvětšenou slezinu, krevní a jaterní poruchy a dnu. Nadměrná pitta se projevuje častým rozčilováním a posuzováním.

• **Kvality kaphy:** je těžká, pomalá, chladná, olejnatá, mazlavá, měkká, hutná, statická.



Lidé s převažující **kaphou** mají těžké kosti, hodně svalů, a tedy mohutnější a hmotnější postavu. Pomalá kvalita způsobuje jejich celkovou pomalost, ať už v pohybu, rychlosti trávení či rozhodování. Často touží po sedavém způsobu života bez potřeby moc sportovat. Chladná kvalita jim dává chladnou, bělavou kůži, olejnatá zase mastné vlasy a kůži. Mají tendence k zadržování vody, což má za následek otoky. Měkká vlastnost dává kaphovým lidem měkkou kůži a vlasy a celkový měkký vzhled a energii. Hutnost dává husté vlasy. Jsou věrní a láskyplní, učí se pomaleji, ale mají dobrou paměť. Rády jsou součástí skupiny, nemají rády změny a potřebují k nim popostrčit. Mohou mít potřebu shromažďovat majetek a ukazovat svou moc druhým. Jsou dobrými pečovateli, kuchaři, bankéři či realitními makléři. Velký hrudník jim dává dobré plíce a hlas, takže nezdíka jsou to dobří zpěváci s plným, sametovým hlasem.

Mají tendence k zánětům dutin a nachlazení, častým bronchitidám, astmatu, městnání lymfy, pomalému trávení, edémům. Patří sem i potíže psychologického rázu, jako jsou deprese, zármutek a citová připoutanost.



## DÓŠI NA VLASTNÍ KŮŽI

Dóši pro nás mohou být ze začátku složitě a těžce představitelné. Jak pocítit vátu, pittu a kaphu v běžném životě? Ájurvédský lékař David Frawley nabízí následující cvičení:

### VÁTA

Posaďte se venku na klidném místě, když je typické podzimní počasí – chladné, suché a větrné. Když vítr odnáší listy ze stromů a je čas prvních mrazíků. Ideálně na vrcholu nějakého kopce, odkud máte výhled na okolní krajinu. Sedte a naladte se na to, jak na vás takové prostředí působí. Můžete cítit nadhled, lehkost, průzračnost, velký prostor kolem sebe, jako byste se mohli rozprostřít do dálky. Pokud tam budete sedět dlouho, vítr vám bude foukat do uší a obličej a budete volně v prostoru bez možnosti se o něco opřít či se nějak schovat, můžete se začít cítit až příliš rozevlátě, neklidně, zranitelně, jako byste neměli pevnou půdu pod nohama.

### PITTA

Posaďte se venku, když je zatažený letní den a teplé a vlhké počasí. Jak se budete cítit? Bude vás hřát teplo, vlhkost vám bude nejspíš příjemná. Pokud takto budete sedět déle, pocítíte potřebu schovat se do stínu, nějak se ochladit. A pokud se to nestane, může přijít podrážděnost a rozčilení, vztek.

### KAPHA

Sedte venku během jarního dne, kdy je ještě chladno, ale po dešti, příroda se probouzí a začíná se zelenat. Možná vám tam bude zprvu příjemně a klidně, ucítíte vláhu, zaujme vás začínající šťavnatost přírody a začátek života. Po delší chvíli se ale budete cítit tak nějak zpomalně a těžce, strnule a nebude se vám chtít se pohnout a něco změnit.

## TAJEMSTVÍ NAŠÍ KONSTITUCE

Pokud známe svou individuální konstituci, tedy konstituční typ, napoví nám to ve výběru stravy, denních návyků a práce. Tedy zdravému životnímu stylu na míru pro nás, kterým se udržujeme vitální a můžeme předcházet potenciálním potížím. Naše konstituce říká hodně o naší povaze – psychosomatickém temperamentu a fyzické konstituci.

Věřím, že cesta ke zdravému a radostnému životu vede přes vlastní pochopení



ní života. A koho pochopit víc než sama sebe? K tomu nám právě pomáhá znalost naší vlastní konstituce. Poznat ji, uvidět ji v celé své kráse a svých slabínách. Může to být celoživotní cesta. Cesta dovnitř, k sobě. Jaké chování, pocity a vzorce jsou opravdu naše a co jsme získali po cestě – výchovou, společenskými zvyky a normami, stylem našeho života. A tak se běžně stává, že se vlastně vůbec neznáme. Že upozaďujeme kvalitu vlastní konstituce (prakrti), a dáváme přednost jiným (vikrti). Tedy žijeme jiný poměr dóš, než je nám vlastní a přirozený. Prakrti je totiž neměnná, ale může být „překrytá“ naší současnou nerovnováhou – předchodným stavem vikrti.

Pomáhá znát i konstituci lidí kolem nás, protože nám to umožní pochopit jejich osobnost a chování. Tím pádem se s nimi můžeme lépe domluvit či dorozumět. Životní styl a strava jednoho nebude sedět druhému. Jeden potřebuje popohnat (kaphový typ), druhý zklidnit (vátový typ). Někomu prospěje kořeněná strava podporující jeho trávení (kaphového typu), další by jo tomtež byl podrážděný a přehřátý, protože má trávení již tak silné (pittového typu). A tak můžeme pokračovat. Kouzlo ájurvédy jako celostní medicíny je právě v tom, že umí zohlednit naše individuální rozdíly. To standardizovaná medicína nedokáže.

## SHERLOCK HOLMES NA STOPĚ

Podle ájurvédskeho lékaře Vasanta Láda je náš konstituční typ daný v momentě

oplození, kdy se dóši spermie mísí s dóšami vajíčka. Jedná se o jedinečný genetický kód, jakýsi otisk naší osobnosti, který se po zbytek život nemění. Je daný genetickými dispozicemi, stravou, emočním naladěním a celkovým životním stylem našich rodičů před početím. Při početí vzniká genetický kód člověka, který je kombinací poměrů VPK u matky a otce v okamžiku početí. Takovéto původní nastavení se dá odečíst pulzovou diagnostikou.

Proto ájurvéda klade takový důraz na vědomé početí, doporučuje se i předchozí očista obou rodičů, aby kvalita vajíčka a spermií byla co nejvyšší. Genetická dispozice ovlivňuje i období početí. Pokud je dítě počato na jaře, kdy sezoně dominuje kapha, promítně se to i do konstituce dítěte. Pokud jsou oba rodiče konstituce pitta, pravděpodobně i jejich dítě ji zdědí. Pokud dítě počnou v létě v období pittu, je to ještě pravděpodobnější. Dle ájurvédy se do genetiky dítěte promítají také jeho karmické vlivy, své rodiče si karmicky vybíráme. Není překvapením, že naši konstituci a zdraví ovlivní celkový průběh těhotenství, emoční naladění a životní styl matky.

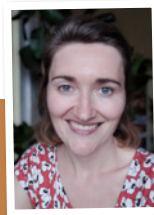
Je důležité ještě zdůraznit, že žádná z konstitucí není lepší než jiná. Každá má své silné a slabé stránky. Naši konstituci nám pomůže určit ájurvédský odborník. Ráda vám s tím pomůžu v rámci své ájurvédské praxe. Existuje také řada konstitučních dotazníků, které pomáhají konstituci zjišťovat. Ty nás ale většinou spíš zmatou, protože často nedokážeme odhadnout rozdíl mezi konstitucí vrozenou a současnou nerovnováhou (tedy prakrti versus vikrti). Cesta k poznání vlastní konstituce – tedy své přirozenosti – je opravdu cesta sebepoznání. Jde o to vnímat více sama sebe, jak a co na nás působí, co nám dělá radost a naopak. Napoví, jak jsme vypadali a cítili se jako děti, ještě tolik neovlivnění okolím. Buďme na stopě jako Sherlock Holmes, je to zábava.

Přeji vám dobrodružnou cestu k poznání své konstituce a krásné léto!

Zdroje:

Vasant Lad. Učebnice ájurvédy 2. díl, Maitrea 2017

David Frawley, Ájurvédská psychosomatická terapie, Fontána 2019



### Hanka Svíčka Cestou ájurvédy

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

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