

Ajurweda



Podróż do własnego wnętrza

Wiedza o tajemnicach wewnętrznej równowagi jest podstawą długiego i zdrowego życia. W tej broszurze znajdą Państwo informacje na temat fascynującego i zróżnicowanego świata ajurwedy.

Poradnik SpaDreams: Ajurweda



Pochodząca z Indii ajurweda zdobyła w ostatnich dwóch dekadach dużą popularność w świecie zachodnim. Jest to zrozumiałe, gdyż kuracje ajurwedyjskie są uniwersalne i efektywne w przypadku wielu dolegliwości. Ajurweda nadaje się zarówno do leczenia, jak i do zapobiegania chorobom, służy również jako terapia odmładzająca, rewitalizująca i poprawiająca ogólne samopoczucie. Holistyczne podejście, przy uwzględnieniu indywidualnych potrzeb każdego kuracjusza, odróżniają ten system od medycyny konwencjonalnej.

Efektom rosnącej popularności ajurwedy jest jednak zalew różnorodnych ofert kuracji, które nie zawsze odpowiadają standardom prawdziwej ajurwedy. Z tego powodu osobom nieobeznanym z tą nauką trudno jest znaleźć odpowiedni dla siebie program. Jest to częściowo spowodowane tym, że ajurweda jest bardzo skomplikowanym systemem zdrowotnym, używającym swojej własnej terminologii, i może przybierać różnorodne formy.

Właściciel marki SpaDreams – FIT Reisen – już od 20 lat oferuje kuracje ajurwedyjskie, w tym u samych źródeł ajurwedy, czyli w Indiach i na Sri Lance.

Spis treści

Czym jest ajurweda?	2
Podstawy ajurwedy	3
Dosza – typ konstytucji	
Jaki jest mój typ dosza?	
Zdrowie i choroba w ajurwedzie	
Kuracja ajurwedyjska:	5
Diagnoza	
Zabiegi	
Puvakarma – przygotowanie do kuracji	
Panchakarma – pięciokrotnie oczyszczanie	
Paschatkarma – zabiegi po oczyszczeniu	
Odżywianie	
Prawdziwa kuracja ajurwedyjska – nasze kryteria jakości	6
Zdrowie, witalność i lepsze samopoczucie	
Mały leksykon ajurwedyjski	7

Czym jest ajurweda?



Czym jest ajurweda?

Słowo ajurweda przychodzi na myśl dalekie kraje i egzotykę. Każdy, kto interesuje się zdrowiem, z pewnością o niej słyszał, wiele osób jednak nie wie dokładnie, na czym ona polega. W zrozumieniu ajurwedy pomagają tłumaczenie samej nazwy: słowo „ajurweda” wywodzi się z sanskrytu i oznacza dokładnie wiedzę („veda”) o życiu („ayus”).

Fundamentem ajurwedy jest postrzeganie zdrowia jako dobrego samopoczucia fizycznego i psychicznego. Ciało nie może być postrzegane w oderwaniu od duszy, a człowiek nie może być oddzielony od swojego środowiska. Według ajurwedy na zdrowie wpływają liczne czynniki, takie jak emocje, rozum, zachowanie, miejsce zamieszkania, stosunki społeczne, a także pory roku. Są one uwzględniane podczas diagnozy i terapii ajurwedyjskiej.

Zabiegi ajurwedyjskie są bardzo zróżnicowane. Ich bazą jest odpowiednie, ustalone na podstawie typu konstytucji wyżywienie, a także ziołolecznictwo, w którym stosuje się ponad 3000 różnych roślin i ziół, oraz różne techniki oczyszczania (np. Panchakarma) i masaże z wykorzystaniem olejków. Zabiegi uzupełniają jogę i medytacja.

Celem kuracji jest przeciwdziałanie chorobom i utrzymanie dobrego samopoczucia, jednak autentyczna ajurweda pomaga również leczyć dolegliwości takie, jak reumatyzm czy wysokie ciśnienie.

Starożytna sztuka leczenia

Korzenie ajurwedy sięgają czasów epoki wedyjskiej starożytnych Indii – zakłada się, że ajurweda liczy sobie ponad 5000 lat. Według legendy wiedza o leczeniu została zgromadzona przez mędrców zwanych Riszi, którzy przez setki lat przekazywali ją wyłącznie ustnie. Dopiero w pierwszych wiekach naszej ery wiedza ta została spisana i powstały klasyczne teksty, tzw. Czaraka Samhita oraz Susruta Samhita, stanowiące do dziś podstawy tego systemu medycznego.

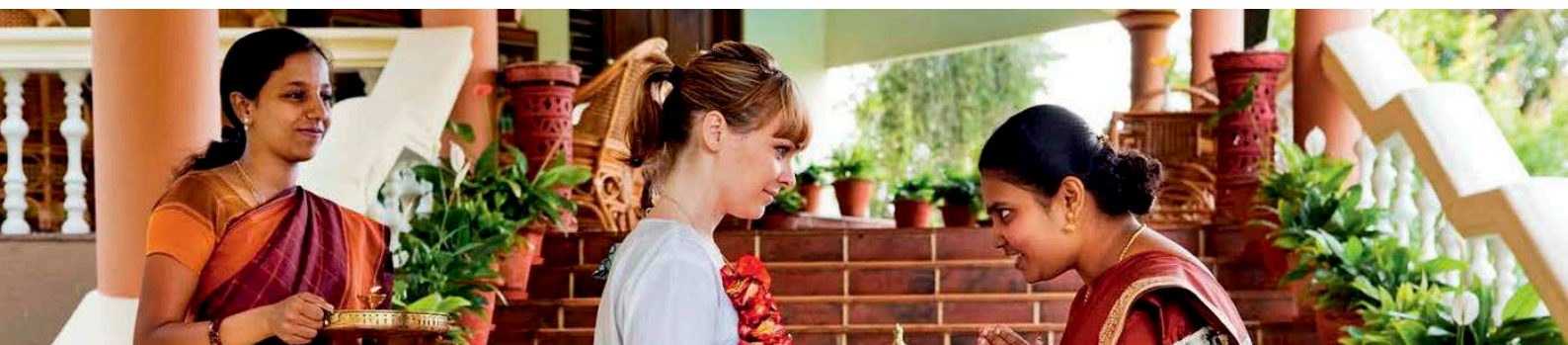
W czasach średniowiecza, wskutek niestabilnej sytuacji politycznej, wiele tekstów ajurwedyjskich zostało zniszczonych. Ajurwedzie nie sprzyjały również czasy kolonialne



(od XVIII w.), gdy była ona postrzegana jako zacofana i nienowoczesna, w efekcie czego wszystkie ajurwedyjskie uniwersytety zostały zamknięte.

Pierwsze ajurwedyjskie szkoły zostały ponownie otwarte w latach 20. XX wieku, w czasach Ghandiego. Ajurweda uzyskała status oficjalnego systemu medycznego w 1947 r., po odzyskaniu przez Indie niepodległości.

Podstawy ajurwedy



Typy dosza

Kluczem do zrozumienia ajurwedy jest system tzw. dosz (dosza). Według tego systemu filozoficzno-medycznego każdym ciałem kierują trzy podstawowe, składające się z pięciu żywiołów, bioenergie: Vata, Pitta i Kapha.

Różnorodne funkcje dosz przejawiają się w ich charakterystycznych właściwościach, opartych na pięciu elementach: eterze, powietrzu, ogniu, wodzie i ziemi. Elementy te łączą się ze sobą, tworząc dosze.

VATTA – składająca się z powietrza i eteru, jest źródłem energii życiowej. Za jej charakterystyczne właściwości uznaje się lekkość, ruchliwość, subtelność, zmienność, suchość i zimno, a w organizmie odpowiedzialna jest ona za układ ruchu, mięśnie, organy wewnętrzne, krążenie krwi, oddychanie oraz zdolność do koncentracji.

PITTA – na którą składają się woda i ogień, kieruje przede wszystkim przemianą materii. Charakteryzują ją gorąco, lekkość, płynność, ostrość i lekka oleistość. Jej zadaniem jest regulowanie temperatury ciała, trawienia, przemiany materii, krwi oraz stanu skóry. Pitta odpowiada za działanie umysłu, zdolność wyrażania emocji oraz wzrok.

KAPHA – zbudowana z żywiołów ziemi i wody, jest powiązana przede wszystkim z odpornością na choroby. Jej główne właściwości to ciężkość, zimno, słodycz, stabilność, powolność, oleistość, gładkość, stałość, powolność. Kapha reguluje płyny w organizmie, odpowiada za psychiczną stabilność i równowagę oraz pamięć.

Jakim typem dosza jestem?

Ajurwedyjskie typy konstytucyjne

Każdy człowiek łączy w sobie wszystkie trzy dosze, przy czym jedna lub dwie z nich mogą mieć charakter dominu-

jący. To właśnie typ dominujący kształtuje cielesne i psychiczne cechy człowieka. Ajurweda rozróżnia 7 głównych typów dosza (konstytucji): Vata, Pitta, Kapha, Vata-Pitta, Pitta-Kapha, Vata-Kapha i Vata-Pitta-Kapha.

Typ konstytucji opisuje mocne i słabe strony organizmu; jest on także informacją o jego odporności oraz podatności na choroby, wpływa na jego reakcję na jedzenie, klimat i warunki życiowe. Ustalenie typu dosza jest więc podstawą każdej terapii.

Typ VATTA:

Delikatna budowa ciała i niska waga. Skłonność do suchej skóry. Niska tolerancja zimna i wiatru. Zmienny apetyt, nieregularne trawienie, skłonność do zatwardzeń. Zdolność do szybkiej reakcji i łatwe rozumienie nowych rzeczy, krótka pamięć, skłonność do zamartwiania się i problemów ze snem.

Typ PITTA:

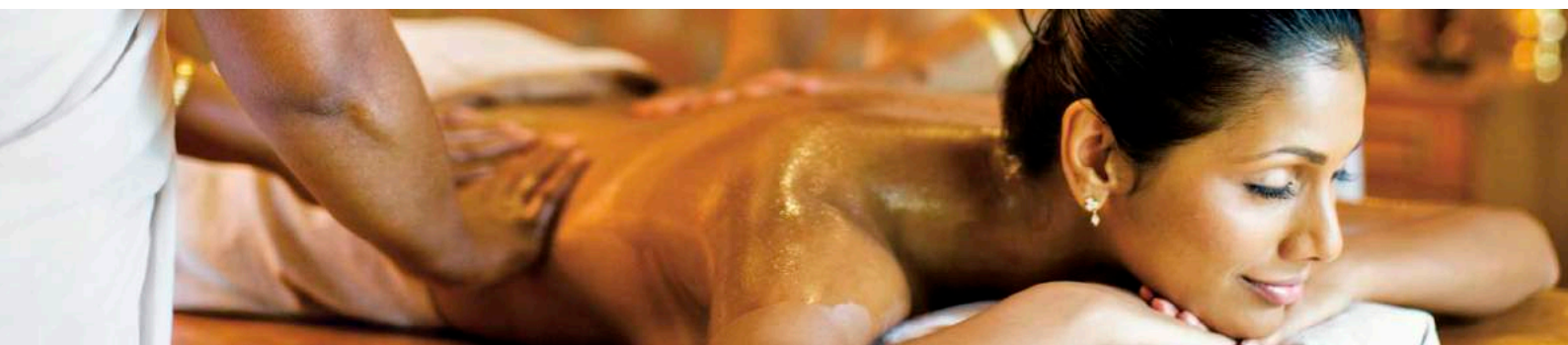
Cięższa budowa ciała, skóra normalna, słaba tolerancja gorąca, spory apetyt, dobre trawienie, preferencja zimnych napoi i pokarmów, często rude włosy, piegi, znamiona; pracowitość, systematyczność, średnio szybkie uczenie się i przeciętna pamięć, dobry mówca, sprawny intelekt, przedsiębiorczość, odwaga, łatwo niecierpliwi się i denerwuje.

Typ KAPHA:

Stabilna, dość ciężka budowa ciała, skłonność do tłustej skóry, przeciętny apetyt, wolne trawienie, mocne, ciemne włosy, siła i wytrzymałość, metodyczność, spokój, zrównoważona osobowość, dobra pamięć długotrwała, dobry, mocny sen, rzadko traci kontrolę.

Powyższe charakterystyki są tylko ogólnym zarysem typów ajurwedyjskich. Szczegółową analizę typu konstytucji tworzy lekarz ajurwedyjski.

Zdrowie i choroba



Zdrowie i choroba w ajurwedzie

Według nauki ajurwedyjskiej równowaga dosz jest podstawą zdrowia. Gdy Vata, Pitta i Kapha funkcjonują płynnie i bez zakłóceń, człowiek osiąga harmonię i jest zdrowy. Zachwianie tej harmonii prowadzi do złego samopoczucia, a w dłuższym zakresie do chorób.

Na równowagę dosz wpływ ma wiele czynników związanych ze środowiskiem, np. pora roku lub nawet pora dnia, odżywianie, praca, pogoda, sen i stres.

Celem zabiegów ajurwedyjskich jest przywrócenie harmonii i zapobieganie wystąpieniu choroby. W przypadku niewielkich zakłóceń wystarczają małe zmiany w sposobie odżywiania i niektóre zabiegi, np. masaże z wykorzystaniem olejków. W przypadku dużego zachwiania równowagi dosz konieczna jest oryginalna kuracja ajurwedyjska z Panchakarmą.

Kuracja ajurwedyjska: Panchakarma

Panchakarma jest specjalną, ajurwedyjską kuracją oczyszczającą, dzięki której z ciała usuwane są wszelkie toksyny i złoży oraz przywracana jest równowaga pomiędzy doszami. Jest ona zalecana w przypadku następujących dolegliwości: reumatyzm, choroby serca i układu krążenia, chroniczne bóle głowy, nerwica i bezsenność, stres, wypalenie zawodowe, chroniczne infekcje nosa i oskrzeli, probelmy z przemianą materii, wysoki cholesterol, cukrzyca, alergie, stany pooperacyjne oraz złe samopoczucie po chemioterapii, szum w uszach, wysokie ciśnienie krwi.

Kuracja oczyszczająca jest dość wymagająca i męcząca dla organizmu, dlatego na jej przeprowadzenie należy przeznaczyć minimum 2, a najlepiej 3 tygodnie. W skrajnych przypadkach może być wymagany pobyt nawet dłuższy.

Diagnoza

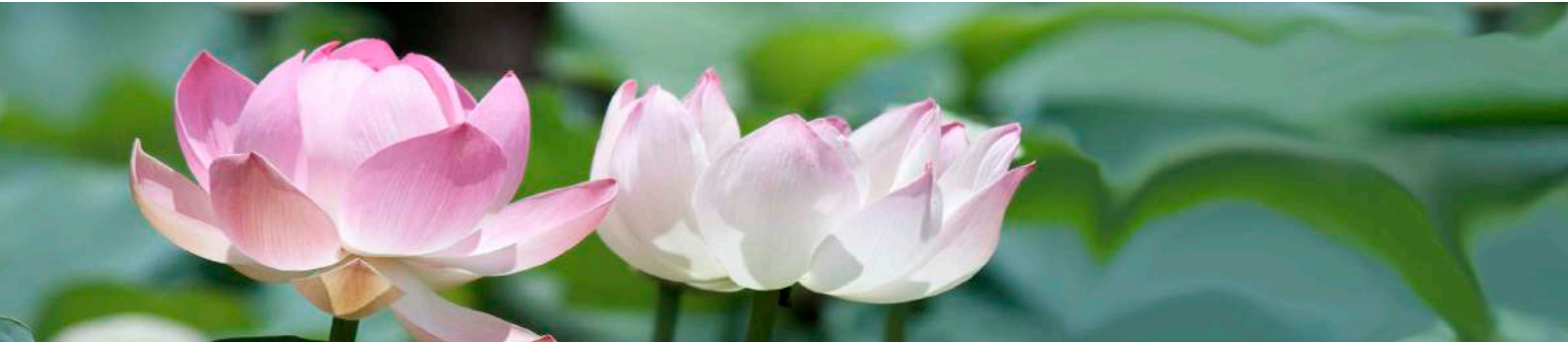
Kurację rozpoczyna intensywne badanie przez lekarza ajurwedyjskiego, który zastosuje różnorodne metody. Badanie to opiera się przede wszystkim na diagnozie pulsu, na podstawie której lekarz określa, w jakim stanie znajdują się dosze i gdzie zaistniał brak równowagi. Podczas konsultacji lekarz zbada również stan skóry, włosów, paznokci i oczu i na podstawie tego badania ustali typ dosza i przepiśe odpowiednie dla niego zabiegi.

Zabiegi

Terapia oczyszczająca składa się zawsze z 3 etapów:
Purvakarma – procesy przygotowawcze
Panchakarma – oczyszczanie organizmu
Paschatkarma – relaksujące zabiegi końcowe



Kuracja ajurwedyjska



Purvakarma, czyli przygotowanie organizmu do oczyszczania

Podczas pierwszego etapu, przygotowawczego etapu kuracji pacjent poddawany jest wzmacniającym, rozluźniającym zabiegom, ułatwiającym usuwanie z organizmu toksyn (Ama). Duże znaczenie w tej fazie ma zastosowanie ajurwedyjskich roślin leczniczych (Agni Diepana-Pachana). Można spodziewać się również wielu zabiegów z oleistymi substancjami. Przykładowo, rano kuracjusze otrzymują do spożycia tzw. ghee, czyli lecznicze masło klarowane. Duże znaczenie mają również masaże z olejkami, umożliwiające szybsze pozbywanie się zgromadzonych w organizmie tłuszczu.

Do najważniejszych masaży należą zsynchronizowany masaż całego ciała (Abhyanga), oczyszczający masaż ciała z mączką jęczmienną i z ciecierzycy (Udvaartana) oraz suchy, synchroniczny masaż całego ciała rękawicami jedwabnymi (Garshana). Oprócz masaży do środków przygotowujących należy również zabieg polewania czoła ciepłym olejkiem (Shirodhara). Usuwanie toksyn wspomaga również oczyszczające jelita parowe zabiegi ziołowe (Swedana).



Panchakarma – pięciokrotne oczyszczanie

Celem Panchakarmy jest usunięcie zgromadzonych w tkankach toksyn i złogów i wyrównanie balansu pomiędzy doszami. W tej fazie stosowanych jest pięć metod:

1. Vamana – terapeutyczne wymioty
2. Virechana – terapie przeczyszczające
3. Vasti – lewatywa
4. Nasya – oczyszczające zabieg na nos i zatoki
5. Raktamokshana – przeczyszczanie krwi

Nie wszystkie elementy tej terapii są stosowane. Zwłaszcza w przypadku pacjentów z krajów zachodnich na ogół rezygnuje się z oczyszczania krwi oraz wymiotów. Oczyszczanie organizmu z reguły przeprowadzane jest poprzez podawanie specjalnych środków przeczyszczających (Virechana) oraz lewatywę (Vasti).

Paschatkarma – zabiegi po oczyszczeniu

Działanie kuracji oczyszczającej widoczne jest następującej po niej fazie regeneracji. Celem Paschatkarmy jest wsparcie ciała i duszy za pomocą substancji roślinnych, lekkich masaży z wykorzystaniem olejków oraz dostosowanej do typu konstytucji diety. Dużą rolę odgrywają również Rasajana, czyli kuracja odmładzająca, jak również joga i medytacja.

Odżywianie

Ważną rolę w wyrównywaniu dosz poprzez terapię ajurwedyjską odgrywa odżywianie. Ajurweda przypisuje sile oczyszczającej (Agni) ważne znaczenie terapeutyczne. Siła ta, rozumiana jako „ogień życia”, zamienia pożywienie w budulec energetyczny i strukturalny. Ajurweda przypisuje wręcz tej sile większe znaczenie aniżeli rodzajowi pożywienia.

Posiłki muszą z kolei odpowiadać indywidualnemu typowi konstytucji i być zbalansowane. Oznacza to, iż powinny

Panchakarma



one zawierać wszystkie smaki (słodki, kwaśny, słony, ostry, gorzki i ziołowy). Plan żywieniowy dostosowany do typu dosza zostaje zawsze przygotowywany przez specjalistę ajurwedyjskiego na początku kuracji.

Prawdziwa kuracja ajurwedyjska – nasze kryteria jakości

Właściciel marki SpaDreams – niemiecki touroperator FIT Reisen – organizuje podróże z ajurwedą już od ponad 20 lat. Doświadczenie i znajomość tematyki sprawiają, iż gwarantujemy najwyższą jakość oferowanych przez nas kuracji ajurwedyjskich:

- SpaDreams stawia duży nacisk na rozróżnienie pomiędzy oryginalną kuracją ajurwedyjską a ajurwedyjskim wellness, rozumianym jako jednostkowe, ajurwedyjskie zabiegi, jak np. masaże lub zabiegi z wykorzystaniem olejków. Jako kurację rozumiem rozpoczynający się diagnozą lekarską w celu regeneracji, odmłodzenia lub ogólnej poprawy samopoczucia.
- Wszystkie nasze resorty oferujące oryginalne kuracje ajurwedyjskie, zarówno na Sri Lance i w Indiach, jak i w Europie, specjalizują się w ajurwedzie.
- Przepisane w ramach kuracji ajurwedyjskiej zabiegi są przeprowadzane przez doświadczonego lekarza ajurwedyjskiego.
- Program zabiegów jest tworzony przez lekarza zawsze na początku kuracji, po diagnozie lekarskiej.
- Z wieloma hotelami ajurwedyjskimi utrzymujemy wieloletni kontakt i stale kontrolujemy, czy wymagane przez nas standardy są przestrzegane.
- Do autentycznej kuracji ajurwedyjskiej należy się odpowiednio przygotować. Chętnie pomożemy Państwu w wyborze odpowiedniej kuracji.

Zdrowie, witalność i lepsze samopoczucie – dzięki ajurwedzie!

Ajurweda może przyczynić się do wielu pozytywnych zmian w Państwa życiu. Sprawdza się ona doskonale jako terapia dla zestresowanych i wypalonych zawodowo, może być zastosowana do zwalczania konkretnych dolegliwości albo być sposobem na odkrycie dalekowschodnich tradycji. Tem liczący kilka tysięcy lat system medyczno-filozoficzny ułatwia zrozumienie samego siebie i pomaga odzyskać zdrowie i witalność.

Leksykon ajurwedyjski

Abhyanga: masaż całego ciała z ciepłym olejkiem.

Agni: siła trawienna, uniwersalna baza, opisująca przemianę materii oraz witalność.

Ama: złogi i toksyny zgromadzone w komórkach.

Dhatu: tkanki powstałe ze spożytego i przetrawionego pokarmu; ajurweda rozróżnia siedem ich rodzajów.

Dosza: system regulacji bioenergetycznej, regulujący funkcje organizmu. Wyróżnia się 3 rodzaje dosz: Vata, Pitta i Kapha.

Garshan: suchy masaż całego ciała rękawicami z surowego jedwabiu.

Ghee: masło klarowane, uważane za eliksir życia.

Kapha: dosza zbudowana z elementów wody i ziemi, odpowiadająca za budowę ciała i równowagę płynów w ciele.

Marma: punkt łączący materię ze świadomością; na skórze istnieje 107 punktów marma, które mogą być stymulowane przez dotyk.

Nasya: jeden z zabiegów Panchakarmy. Składa się z zabiegów olejowych, parowo-ziolowych, kompresów i płukania nosa.

Ojas: esencja energii, powstała w wyniku dobrego trawienia.

Panchakarma: ajurwedyjska terapia oczyszczająca, uwalniająca ciało od złogów i przywracająca równowagę.

Pinda Sweda: masaż całego ciała stemplami wypełnionymi ryżem i zbożem.

Pitta: dosza zbudowana z elementu ognia, odpowiedzialna za trawienie i przemianę materii oraz utrzymanie odpowiedniej temperatury ciała.

Prana: życiodajna energia.

Srota: kanały w ciele, poprzez które transportowane są substancje fizyczne.

Udvarthana: masaż pastą z olejów i zbóż, przeprowadzany symultanicznie przez dwóch terapeutów.

Vasti: oczyszczająca lewatywa.

Vata: dosza zbudowana z elementów powietrza i eteru, odpowiedzialna za ruch, aktywność i kontrolujące pozostałe dwie dosze.

Bibliografia:

Scherer, Dieter: The big book of Ayurveda: Health in line of our energies, Heinrich Hugendubel publishing, 2002

Schrott, MD Ernst: Ayurveda for every day: The gentle healing art for Perfect Health and welfare– The latest practice book, Wilhelm Goldmann publishing, 14. ed., 2002

Schrott, MD Ernst/Schachinger, MD Wolfgang (publishing): Ayurveda Manual – Fundamentals and treatments: Understandings the traditional healing practical explained, Karl F. Haug publishing, 2005

Schutt, Karin: Ayurveda – Feeling young for a lifetime, 6th edition, Gräfe and Unzer publishing, 2004

Kirschner, Monika/Schwertfeger, Bärbel: The Ayurveda Boom – Insider tips and background information, Egmont vgs publishing 2004