

Ajurweda, czyli sztuka życia w harmonii

TEKST: Edyta Gwizdecka

Ajurweda – nauka o życiu – to najstarszy system medycyny naturalnej wywodzący się ze starożytnych Indii, powstały ok. 4 tys. do 5 tys. lat temu. Słowo Ayurveda pochodzi z sanskrytu i składa się z połączenia słów: „ayus” – życie oraz „veda” – nauka, wiedza.



Zatem Ajurweda to wiedza o życiu, inaczej sztuka życia, która zmierza do harmonii, prowadzi do równowagi ciała, ducha, zmysłów i umysłu. Ajurweda zajmuje się w pierwszej kolejności zdrowiem człowieka i jego naturalną kondycją. W następnej - służy chorym w odzyskaniu zdrowia. Według nauki ajurwedyjskiej choroba powstaje wtedy, kiedy zostaje zaburzona naturalna równowaga człowieka. Ta nierównowaga może powstać na poziomie ciała, ducha lub umysłu.

Nauka ajurwedyjska traktuje o wszystkich aspektach życia, dlatego tłumaczy się często: Ajurweda to wiedza o długim, zdrowym i szczęśliwym życiu. Bada ona, jakie elementy mają wpływ na nasze życie i zdrowie oraz co nam szkodzi. Rozważa także rodzaj i wielkość tych wpływów. Uczy, jak poprzez właściwą uważność na wewnętrzne i zewnętrzne okoliczności życia, w które jesteśmy zaangażowani, możemy wpływać na harmonię między ciałem, umysłem i duszą. Od tej równowagi zależy długość i jakość życia, a także zdrowie i szczęście każdego z nas. Kompleksowość takiego spojrzenia pozwala traktować Ajurwe-

dę jako pierwotne źródło wiedzy o akcie stworzenia, z którego wyprowadzona została wiedza o właściwym sposobie życia oraz o różnych aspektach sztuki uzdrawiania człowieka.

Klasyczna medycyna ajurwedyjska wyodrębnia osiem podstawowych działów: interna (medycyna ogólna), chirurgia, okulistyka i laryngologia, pediatria (w tym ginekologia i położnictwo), toksykologia, psychologia, nauka o odmładzaniu, nauka o afrodyzjach. Ajurweda zajmuje się w dużym stopniu odmładzaniem tkanek oraz sposobami na wzmacnianie odporności, czyli Ojas (najważniejszej substancji organizmu człowieka).

Zgodnie z nauką Ajurwedy mikro- i makrokosmos są jednym, podobnie jak ludzkie ciało i żywność – cały wszechświat jest zbudowany z pięciu podstawowych Elementów. Oznacza to, że człowiek w swojej konstrukcji jest mikrokosmicznym odzwierciedleniem makrokosmosu. Wszystkie cechy wszechświata zawierają się w istocie ludzkiej i odwrotnie – wszechświat posiada te same cechy, co człowiek.

Pięć podstawowych Elementów obrazuje różnorodne właściwości na poziomie materialnymi i subtelnym (duchowym/emocjonalnym): Eter (Przestrzeń), Powietrze, Ogień, Woda, Ziemia.

W celu określenia pierwotnej kondycji psychofizycznej człowieka (Prakriti), jak również jej odchyień/nierównowag (Vikriti), nauka Ajurwedy posługuje się koncepcją dosh. Trzy doshe: Vata, Pitta i Kapha są to siły lub inaczej bioenergii kształtujące materialny i subtelny poziom ludzkiej natury. Składają się one z pięciu wyżej wymienionych Elementów.

W każdym człowieku znajduje się pewna kompozycja tych dosh – określona w chwili poczęcia. Od niej zależą nasze indywidualne cechy psychofizyczne, wygląd, osobiste preferencje i antypatie, podatność na choroby – Ajurweda nazywa to indywidualną konstytucją.

Vata

Składa się z elementu Eteru i Powietrza i odpowiada za ruch w ciele człowieka. Jest ściśle powiązana z systemem nerwowym, odnosi się również do ducha i energii w ciele. Podstawowe właściwości Vaty to lekkość, mobilność. Jej siedziba w ciele znajduje się poniżej pępka, głównie w obszarze jelita grubego, oraz w głowie (poziom psychiczny). Cechy przypisane do Vaty: lekka, ruchliwa, chłodna, sucha, szorstka, szybka, zmienna, delikatna. Zmysły odpowiadające Vacie: dotyk i słuch.

Osoby, u których dominuje dosha Vata szybko się poruszają, mówią szybko i chaotycznie, są niespokojne, często nerwowe i niepewne siebie. Mogą być niecierpliwi, niesolidni, ale również bardzo czujni i aktywni, cechuje ich duża kreatywność i emocjonalność. Osoby te mają suchą skórę ze skłonnością do pęknięcia, łupież, łamliwe oraz sztywne włosy i paznokcie, a także widoczne żyły.

Pitta

Pitta składa się z elementu Ognia (Agni) i niewielkiej ilości Wody. Opowiada za transformację i metabolizm. Pitta związana jest z systemem gruczołów i enzymów w ciele, reguluje przemianę materii. Znajduje się głównie między sercem i pępkiem.

Cechy Pitty: gorąca, ostra, płynna, wilgotna, kwaśna, gorzka, lekka, rozprzestrzeniająca się. Zmysł wzroku przypisany jest do Pitty. O ludziach typu Pitta mówi się, że są wrokowcami.

Ludzie, u których dominuje dosha Pitta są gorący, ale nie tolerują ciepła. Często mają żółtawy do miedzianego kolor skóry, ze skłonnością do wczesnych zmarszczek, z wrażliwą, podatną na zaczerwienienia i skłoną do wyprysków cerą. Ich włosy mają tendencję do wczesnego siwienia i wypadania, a ich wewnętrzny ogień powoduje obfite pocenie się z intensywnym zapachem ciała. Typ Pitta jest inteligentny, ma dobrą pamięć oraz wyostrożony i krytyczny umysł, jednocześnie często dominuje w dyskusjach i spotkaniach. Jest odważny, często mało elastyczny, nieustępliwy, nawet pod dużym naciskiem pozostaje niewzruszony.

Kapha

Kapha składa się z elementu Wody i Ziemi, kontroluje konstrukcję, system odpornościowy i budulcowy ciała, reprezentuje zasadę stabilności. Kapha usytuowana jest powyżej serca, w górnej części ciała, odpowiada za prawidłowe funkcjonowanie układu limfatycznego, immunologicznego, uczestniczy w tworzeniu układu szkieletowego i struktury komórek w ciele.

Cechy Kaphy: słodka, ciężka, stabilna, miękka, zimna, tłusta, oleista, powolna, nudna. Zmysły odpowiadające Kapha: poczucie smaku i zapachu. Osoby z dominującą doshą Kapha są cierpliwe, silne, opanowane, wyrozumiałe, sumienne, dalekie od egoizmu. Są to ludzie szczerzy, kochający, lubiący harmonię i stałość w relacjach, bywają ociężali i powolni, bije z nich spokój, rozważa i zadowolenie. Łatwo rozpoznać ich po dobrze zbudowanej sylwetce – mają skłonność do nadwagi, duże sarnie oczy i hollywoodzki uśmiech, ich skóra jest tłusta i chłodna, często o sinawym kolorze.

Opisane dosze regulują wszystkie procesy fizjologiczne i psychologiczne w ludzkim organizmie. Udział procentowy Vaty, Pitty i Kaphy określa indywidualną konstytucję każdego człowieka. Kiedy doshe pozostają w pierwotnej równowadze, wtedy jesteśmy zdrowi. Nierównowaga dosh w ciele spowodowana przez np. stres, nieodpowiednią dietę i styl życia lub bodźce środowiskowe, jest przyczyną większości chorób. Każdy ma w sobie wszystkie trzy energie w indywidualnym połączeniu. Ten rozkład dosh określa konstytucję danej osoby - zwykle jedna lub dwie doshe są silnie reprezentowane. Pierwotnie wszyscy rodzimy się ze zrównoważoną konstytucją psychofizyczną, która jest nazywana w sanskrycie Prakriti. Prakriti pozostaje niezmiennie przez całe nasze życie.

U wielu osób występuje jednak nierównowaga dosh (Vikriti), ?wskutek niekorzystnego stylu życia, stresu w pracy lub w relacjach, złej diety, leków, zbyt dużej, małej lub złej aktywności fizycznej. W ten sposób dochodzi do zachwiania równowagi, w wyniku czego chorujemy, mamy złe samopoczucie, odczuwamy spadek energii.

Ajurweda to nie tylko tradycyjny system medyczny, który leczy choroby, ale przede wszystkim sposób życia w zgodzie z naturą. Pokazuje, jak zachować zdrowie i mieć więcej energii – jak żyć w pełni, wykorzystując cały potencjał cielesny i duchowy. Podstawowe sposoby zachowania zdrowia i wysokiej energii, na które wskazuje Ajurweda to: dieta dostosowana do indywidualnego typu konstytucji psychofizycznej, regularne masaże ajurwedyjskie, medytacja, joga oraz naturalne sposoby pielęgnacji urody.

Zgodnie z Ajurwedą nasze zdrowie i szczęście jest w naszych rękach. ■



Edyta Gwizdecka -
certyfikowana konsultantka
i masażystka ajurwedyjska