

Veda o življenju nas vrača tja, kjer smo zgrešili odcep

Ajurveda ni modna muha

Vajurvedi velja načelo »enako privlači enako«. V sodobnem življenju prevladujeta doši *vata* in *pitta*. Za ti energiji je značilno gibanje, tekmovalnost in prekomerna mentalna aktivnost. Ljudje poskušajo pretežno sedeče položaje v službah, pomanjkanje gibanja in stresno delo uravnotežiti s fizično preveč intenzivnimi športi in dejavnostmi, vendar to ni pravi način.

Če želimo um izklopiti, se moramo najprej ustaviti in umiriti ter dopustiti, da začutimo, kaj se dogaja znotraj nas. Ajurveda zdravi z nasprotji. Tako ustvari psihofizično ravnovesje in prepreči bolezen. Za tipe *vata* je priporočljiva joga, počasen sprehod v naravi, tisto, kar je nasprotno od njegove prevladujoče nagnjenosti h gibanju. Intenzivni športi pa so primernejši za uravnavanje doše *kapha*, ki se nagiba k statičnosti.

Šola ajurvede in joge, ki je od oktobra v Ljubljani, nas nauči prepoznati naše značilnosti ter vzdrževati psihofizično ravnovesje s pravilno telesno aktivnostjo, dnevno rutino in prehrano. To ne pomeni, da moramo jesti indijsko hrano; odlični so tudi naš korenček, zelje, cvetača, jabolko in hruška, pa zelišča, ki rastejo pri nas. Počasen umirjen sprehod v naravi pa nas prav tako umiri kot sedenje v meditaciji. Lahko pa se vprašamo, kaj nam ustreza z ajurvedskega vidika glede na naš energijski stroj, letni čas in naš *vikruti* ali trenutno psihofizično stanje.

ODPRAVA IZGORELOSTI

Kaja Kastner, svetovalka ajurvedske medicine in učiteljica joge, se je na številnih izobraževanjih o starodavnih jogijskih znanjih in tehnikah srečala tudi z ajurvedo. Ko jo je desetletje zahtevnih služb v multinacionalkah, z vsemi zah-

Ajurveda takoj zazna neravnovesje in ga tudi zna odpraviti še preden pride do akutnega stanja.

tevami po učinkovitosti in tekmovalnosti, privedlo do skrajne izčrpanosti, ki se je končalo z izgorelostjo in napadi tesnobe, je vedela, da jo čaka pot zdravljenja. Odklonila je uradno medicino, rešitev je poiskala v ajurvedi. S prehrano, čistilnimi tehnikami, oljenjem telesa in vzpostavitvijo osebne dnevne rutine so napadi tesnobe minili v treh dneh. S prečiščevanjem telesa so se prečiščevalce tudi misli.

Učinkovitost ajurvede jo je spodbudila k študiju te večne znanosti. Začela ga je na indijski ajurvedski kliniki, nadaljevala na ameriškem Ajurvedskem inštitutu pri ajurvedskem zdravniku dr. Vasant Ladu. Znanje je nabirala s področja ajurvede, nutricionizma, zeliščarstva, terapevtske joge, sanskerta, vedske



Kaja Kastner, svetovalka ajurvedske medicine in učiteljica joge.

filozofije, anatomije in dela na kliniki. In sedaj v Ljubljani in Kopru svetuje o ajurvedski medicini. V Ljubljani vodi, poleg klasične joge, tudi posebno vadbo ajurvedske joge, ki je zasnovana za posamezne energijske tipe.

Kaja Kastner nam je v pogovoru odkrila nekaj ajurvedskih načel, po katerih živi, dela in jih tudi prenaša naprej v programu enoletnega učenja ajurvede in joge za samopomoč.

Kaj so glavni vzroki težav skozi ajurvedski pogled?

Ajurveda vidi bolezen kot zadnji klic telesa, da moramo spremeniti svoje navade in razmišljanje. Večina težav izvira iz misli, nekaj pa tudi iz načina življenja in za nas neustrezne prehrane. Ajurveda podpira telo in prek njega um, joga pa podpira um in s tem vpliva na telo. Skozi postopno zavedanje spoznaš, da lahko vsakršno misel opustiš ali jo preoblikuješ. Takrat pride do »čebuljenja«, ko plast za plastjo odstranjujemo ovoje, da pridemo do svojega bistva.

Zunanje okoliščine, tudi bolezen, nam pri tem pomagajo. Potisnejo nas v kot, kjer ni več drugega izhoda kot ta, da se ustavimo in pogledamo vase. Vse pa se začne pri telesu, našem osnovnem orodju, prek katerega lahko duša deluje. Zato ajurveda poudarja osebno izbrano hrano, zelišča, primerno dnevno rutino, aktivnosti in čiščenje telesa.

Zakaj se je zanimanje za ajurvedo povečalo?

Ker je preprosta in učinkovita, kar je ravno tisto, kar v današnjem času potrebujemo. Ni modna muha, ampak nuja, smer, ki nam lahko postopoma pomaga obuditi pot človeka k sebi in k naravi, k prijaznemu življenju. Kljub napredku na vseh področjih znanosti je človeštvo v

nevednosti in kaosu, ker je pozabilo na druge kvalitete. Civilizacijsko smo prišli do skrajnega roba, ko se moramo umakniti nazaj. To ni nazadovanje, je vrnitev na kraj, kjer smo zgrešili odcep do človeka, kar nam kažejo vse degenerativne bolezni. Pa tudi stres, pohlep, tekmovalnost in prenaprezanje; vse, kar smo si ustvarili, ko smo, pod različnimi vplivi, pozabili na zakone narave, katerim je podvržen tudi človek kot del nje. Ajurveda pozna nekaj preprostih načel, po katerih stvari delujejo dobro. To so univerzalni principi narave in človeka, ki delujejo povsod enako.

Zapis o tem, kaj smo, se ustvari ob spočetju. To ajur-

AJURVEDSKA JOGA ZA DOŠE

Program ajurvedske joge za posamezne energijske tipe ali doše je prvi te vrste v Sloveniji. Primeren je za vse ljudi ne glede predznanje ali gibljivost telesa. **Joga vata** se osredotoča na umirjanje uma z usklajenim gibanjem in dihanjem. Jogijski položaji se izvajajo natančno, počasi, z gradjenjem občutka prizemljenosti. **Joga pitta** se osredotoča na hlajenje ter umirjanje telesa in uma, položaji se izvajajo brez primerjanja in tekmovalnosti. **Joga kapha** je dinamična in ogreva telo. Jogijski položaji se povezano izmenjujejo, spodbujajo delovanje vseh funkcij telesa, še posebej cirkulacijo in dihanje.

Več o došah in test, s katerim lahko ugotovite razmerje svojih doš, najdete na www.ajurjoga.si/test-ajurvedske-konstitucije.

veda imenuje *prakruti* ali razmerje treh doš vata, pitta in kapha. Ti trije principi odražajo lastnosti petih elementov. Vsak posameznik je edinstven v tem, kakšno razmerje doš nosi ter kakšen um ima. Zaradi zunanjih vplivov, neprimerne prehrane, čustev in misli pa se to naravno stanje poruši, kar imenujemo *vikruti*.

V čem je učinkovitost ajurvedskih načel?

Zdravilo je po ajurvedskih načelih vse, kar pride v telo z namenom, da vzpostavi ravnovesje, nato pa telo zapusti brez vsakršnih negativnih posledic. Kar ima drugačne učinke, velja za strup.

Ajurveda pozna tudi šeststopenjski razvoj bolezni, za razliko od uradne medicine, ki potrdi bolezen šele na peti stopnji. Ajurveda takoj zazna neravnovesje in ga tudi zna odpraviti še preden pride do akutnega stanja. Zdravi brez stranskih učinkov. Z individualno izbrano hrano, začimbami, naravnimi rastlinskimi pripravki, dnevno rutino in čistilnimi tehnikami. Za uravnavanje energij na subtilni ravni vključuje jogo in vse metode, ki jih danes poznamo kot alternativne terapije: akupresuro, aromaterapijo, terapije z zvokom, barvami in masaže. Tako celostno poskrbi za človeka na vseh njegovih ravneh.

Taja Vetrovec ❄