

Tělo neposloucháme, ale poroučíme mu

V září Prahu opět navštíví áyurvédský lékař z Indie dr. Kiran Achutha Bhat, BAMS. Na svých přednáškách znovu vysvětlí, co může toto tradiční léčitelství, které se v Indii vyvíjí více než čtyři tisíce let, nabídnout dnešním lidem v západním světě. Kromě toho také poskytne osobní konzultace.

Doktor Kiran Bhat navštěvuje naši republiku už několik let, vždy na jaře a na podzim, protože právě to je období, kdy se nejvíce mění potřeby našeho těla. Měli bychom jim umět naslouchat. „Tělo se mění podle sezony a na jaře potřebuje něco zcela jiného než na podzim. Proto bychom k němu také měli přistupovat jinak i při léčbě nejrůznějších potíží a roční období brát v potaz,“ tvrdí dr. Kiran Bhat.

Zatímco na jaře je dobré zaměřit se na detoxikaci, na konci léta tělo začíná přirozeně nabírat zásoby na zimu a očisty již tolik vhodné nejsou. Vlivem životního stylu, jaký je u nás obvyklý, navíc naše tělo většinou již není schopno zbavovat se přebytečných a škodlivých látek samo a je třeba mu v tom pomoci. Zároveň je ale nezbytné brát přítom v úvahu i konstituční typ každého člověka – každému z nás totiž svědčí něco jiného a platí to nejen pro běžnou stravu, ale také pro detoxikační systémy. Dr. Kiran Bhat proto na jaře každému poradí, jaký typ očisty je vhodný právě pro něj vzhledem k jeho tělesné konstituci, a na podzim mu může dát zase cenné rady, jaká strava jeho tělu pomůže nejvíce v chladném období. A pak je třeba sledovat, jak na to naše tělo reaguje. Tím získáme velmi cenné zkušenosti pro naše zdraví.

Rady na míru

Největší přínos Áyurvédy je právě v tom, že respektuje individualitu člověka a to v maximální možné míře. Přestože teoreticky lidi rozděluje do typů váta, pitta a kapha, v praxi vychází z toho, že v každém člověku jsou namíchány všechny typy, vždy však v jiném poměru. A právě snaha po vysvětlení toho, jak se projevují principy Áyurvédy v praxi, přivedla dr. Kirana společně s doktorkou biologie Věrou Konvalinkovou poprvé do Čech už v roce 2008. Do Prahy zavítali na pozvání Hany Buškové, která se roky věnuje áyurvéd-



▲ *V České republice je sluníčka méně a kromě toho jsou tady lidé zvyklí hodně pracovat a být co nejvíce výkonní, což má také vliv na jejich zdraví. Důležité je, aby pochopili a procítili, jak funguje jejich vlastní, jedinečné tělo,“ tvrdí áyurvédský lékař z Indie.*

ským masážím a jež před dvěma lety podstoupila na jeho klinice v Kérole očistnou kúru. Věra, která ho na jeho cestách po Evropě doprovází, pracuje od listopadu do dubna na jeho klinice Arya Áyurvedic Panchakarma Centre v Indii, a od května do října spolu s dr. Kiranem cestují již několik let po Evropě, kde mají stálou klientelu. V Praze je nyní v plánu přednáška na téma Vztahy a zdraví v Maitree (16. září) a o dokonalém zdraví z pohledu Áyurvédy bude mluvit 17. září v Praze U Džoudyho.

Dr. Kiran Bhat absolvoval Áyurveda College v Trivadrumu a posléze pracoval na několika áyurvédských klinikách. Před téměř patnácti lety založil a od té doby také úspěšně vede ARYA Panchakaram Centre v Kovalu ve státě Kérala a od roku 2010 také v Górkarně ve státě Karnátaka.

„S Áyurvédou je možné seznámit se v knihách, ale má-li pomoci, je dobré navštívit zkušeného áyurvédského lékaře. Laici, kteří mají zájem o alternativní metody a postupují podle knih, si určí, že jsou typ váta, pitta nebo kapha, a identifikují se s tím. Vůbec to ale tak být nemusí, a když zlepšení jejich potíží nepřichází, není divu, že si pak myslí, že Áyurveda nefunguje. Zkušený áyurvédský lékař ještě předtím, než dá pacientovi radu, jak se zbavit potíží, pečlivě prozkoumá jeho tělo, pokožku, klouby atd., čímž získá informace o jeho jedinečném a individuálním konstitučním typu, a vždy dané typy kombinuje. Je

třeba vědět, jestli je tělo na pohmat měkké či tvrdé, jak vypadají klouby a svaly, zdali je pokožka studenější, či naopak teplejší, jak je tělo ohebné atd. Právě na základě toho lze stanovit úspěšné léčebné postupy. Osvědčily se především při chronických obtížích, jako je obezita, poruchy vegetativního systému (nespavost, deprese, migrény), kožní choroby (alergie a ekzémy), degenerativní nemoci kloubů a páteře, kardiovaskulární potíže, chronické záněty, poruchy zažívacího ústrojí i látkové výměny a také autoimunitní onemocnění.

„Tímto způsobem mohou být diagnostikováni všichni lidé na světě a barva pleti v tom nehraje žádnou roli,“ vysvětluje dr. Kiran Bhat. Dodává však, že v Evropě mají lidé často nervovému prvku váta, protože tady je větší zima než například v Indii. „Sluníčka je méně a kromě toho jsou tady lidé také zvyklí hodně pracovat a být co nejvýkonnější, což má také vliv na jejich zdraví. Důležité je, aby lidé pochopili a procítili, jak funguje jejich vlastní, jedinečné tělo. Áyurvédský lékař by jim měl vysvětlit, jak vnímat jeho signály a jak na ně vhodně reagovat. Pro každého jedince jsou při uzdravování vhodné jiné způsoby a prospívá mu něco zcela jiného. Proto i uzdravování probíhá u každého jinak. Není nic, co by bylo prospěšné pro všechny, každému svědčí něco jiného a platí to i o lécích.“

Inteligentní tělo

Nejen naše mysl, ale také naše tělo je podle dr. Kirana Bhata velmi inteligentní, bohužel mu však málo nasloucháme. „V západním světě na to lidé nemají čas, a tak jedí to, co leží na stole před nimi, nebo co vidí v obchodě či v restauraci. Stravují se především pod vlivem reklam a tradic, ale kdyby se předtím do svého těla vcítili, zjistili by, jakou stravu jejich tělo potřebuje právě v tom okamžiku. Protože to však nevnímají, dělají věci, které tělu neprospívají. Řídí se rozumem a očima a tělu poroučí.“

Od typického evropského léčení se Áyurveda liší především komplexním a individuálním přístupem k pacientům – neléčí pouze postižený orgán, ale celé tělo. Mezi procedury, které se praktikují na klinice dr. Kirana Bhata v Indii, patří olejové koupele, bylinné parní lázně, přikládání bylinných váčků, pudrů a bylinných past, výplachy a nálevy, tradiční masáže atd. V Indii je tento způsob léčení velmi rozšířen a oblíben, přestože i zde jsou nemocnice západního typu. Lidé však vždy v první řadě vyhledají áyurvédského lékaře, ať už mají vnitřní potíže nebo vymknutý kotník. ◆

Věra Keilová