

Agnieszka Wielobób

Maciej Wielobób



ajurweda

w praktyce

Jak współcześnie stosować
starożytną sztukę leczenia



Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Ewelina Burska

Projekt okładki: Jan Paluch

Ilustracje wewnątrz książki: Agnieszka Wielobób

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/ajurpr>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-246-8714-5

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

SPIS TREŚCI



OD AUTORÓW 5

Część I Teoria

- 1. CZYM JEST AJURWEDA? 9**
2. NAJWAŻNIEJSZE KONCEPCJE AJURWEDY 17

Część II Praktyka

- 3. DIAGNOZA CHOROBY 71**
4. LECZENIE I PROFILAKTYKA 79

Część III

Materiały dodatkowe

A KWESTIONARIUSZ DIAGNOSTYCZNY	125
B KILKA PROSTYCH PRZEPISÓW	133
C	145
BIBLIOGRAFIA	153

Rozdział 1

CZYM JEST AJURWEDA?



AJURWEDA NA TLE INDYJSKIEJ HISTORII I TRADYCJI

Indyjska legenda głosi, że wiedza o ajurwedzie pochodzi od Brahmę — stwórcy, pierwszej żywej istoty we wszechświecie. Od niego wiedza ta dotarła do Atrei, pierwszej ludzkiej istoty, która została uznana przez bogów za godną poznania tej nauki. Atreja jest jednym z riszych, starożytnych mędrców, którzy przez medytacyjny wgląd poznawali istotną dla ludzkości wiedzę. A zatem ajurweda jest metodą wglądową, w przeciwieństwie do współczesnej medycyny akademickiej nie opiera się tylko na badaniach naukowych, ale przede wszystkim na wykorzystaniu medytacyjnej uważności w holistycznym diagnozowaniu i leczeniu pacjenta. Wiedza ta początkowo była przekazywana ustnie, a dopiero później została spisana.

Ze względu na powszechnie znaną nonszalancję historyczną Hindusów, którzy zupełnie nie przywiązują wagi do precyzyjnego datowania, trudno określić, kiedy dokładnie pojawiły się pierwsze wzmianki o ajurwedyjskich koncepcjach. Hindusi oczywiście wierzą, że każdy system wiedzy wywodzi się z Wed, objawionych ksiąg hinduizmu. Dlatego też starają się również ajurwedzie przypisać wedyjski rodowód. Wedy zaczęły powstawać około 1500 r. p.n.e., dlatego też niektórzy twierdzą, że ajurweda ma ponad 3000 lat. Pewne zaczątki ajurwedyjskiego sposobu patrzenia na człowieka odnajdziemy w Upaniszadach, które są najmłodszą częścią Wed. Przyjrzyjmy się poniższemu cytatowi z Czhandogji, jednej z Upaniszad:

VI.5.1.

*Spożyty pokarm staje się trójdzielny,
Jego najgrubsza część przekształca się w kał,
Środkowa w ciało, a najsubtelniejsza w umysł.*

VI.5.2,

*Wypite wody stają się trójdzielne,
Ich najgrubsza część to mocz,
Środkowa — krew, a najsubtelniejsza to oddech.*

VI.5.3.

*Spożyty żar staje się trójdzielny,
Jego najgrubsza część to kości,
Środkowa — szpik kostny, a najsubtelniejsza to mowa.*

Oczywiście trudno powyższy cytat uznać za tekst stricte ajurwedyjski. Pierwszym istotnym i całościowym dziełem o ajurwedzie jest *Caraka sanhita*, przez większość praktyków i badaczy uznawana też za najważniejsze dzieło o medycynie indyjskiej. Według legendy tekst początkowo spisywany był przez Atreję oraz jego ucznia Agniweśę. Następnie Caraka zebrał i skompilował fragmenty ich pracy w jedną całość. *Caraka sanhita* omawia medycynę chorób wewnętrznych.

Drugim istotnym tekstem na temat ajurwedy jest *Suśruta sanhita*, która jest najważniejszym źródłem wiedzy zawierającym opis praktyk chirurgicznych wykorzystywanych w medycynie starożytnych Indii. Suśruta opisuje nie tylko choroby, ale również narzędzia chirurgiczne, które kształtem przypominają te używane w dzisiejszych czasach. Wymienia również grupy zabiegów chirurgicznych, jak nacięcie lub wycięcie tkanki, punkcja, sonda, nacinanie lub nakłucie skóry, ekstrakcja (usuwanie przez operację), oraz opróżnianie i szycie. Poruszana jest tematyka operacji plastycznych, przeszczepów czy też amputacji kończyn, anestezjologii.

Powyżej opisane teksty można uznać za pierwszy namacalny dowód istnienia ajurwedy jako w pełni już samodzielnej dziedziny wiedzy. *Caraka sanhita* prawdopodobnie pochodzi z czasu pomiędzy III a VI wiekiem n.e., a *Suśruta sanhita* — z VI wieku. Możemy w związku z tym podejrzewać, że początki kształtowania się systemu diagnozy i leczenia przypadają na okolice przełomu okresu przed naszą erą i naszej ery, natomiast w okolicach VI wieku n.e. system był już na tyle dojrzały, że mogły powstać tak całościowe i uporządkowane dzieła, jak wymienione powyżej traktaty. Dlatego też nie jest pewne to, co podaje wielu autorów, a mianowicie że ajurweda wpłynęła na medycynę grecką — być może było odwrotnie, to znaczy tak, że to właśnie koncepcje Hipokratesa (np. koncepcja trzech humorów), żyjącego na przełomie V i IV wieku p.n.e., wpłynęły na rozwój indyjskiej filozofii leczenia.

Caraka sanhitę i *Suśruta sanhitę* zalicza się do tzw. wielkiej trylogii, czyli trzech najważniejszych dzieł ajurwedy. Ostatnim traktatem wchodzącym w skład „wielkiej trylogii” jest *Astanga Sangraha*, napisana przez buddyjskiego mnicha Wągbhatę. Rozszerza ona naszą wiedzę m.in. o kwestie astrologii medycznej, według której te same choroby mogą mieć inny przebieg w zależności od konstelacji gwiazd. Istnieje również skrócona wersja *Astanga Sangrahy* znana jako *Astanga*

Hridaya. Poza trzema najważniejszymi dziełami, istnieje jeszcze kilka pomniejszych, ale nadal bardzo istotnych, traktatów o ajurwedzie, takich jak: *Madhava nidana*, *Sarangadhara sanhita* czy *Bhava prakasa*.

DEFINICJA AJURWEDY

Termin *ajurveda* jest złożeniem dwóch sanskryckich słów: *ajur*, czyli życie, oraz *veda*, czyli wiedza, nauka. Tak więc słowo „ajurveda” przetłumaczyć możemy jako: „nauka o życiu człowieka”, „znajomość życia” bądź „nauka o długowieczności”. Wszystkie tłumaczenia mają swoje uzasadnienia. Nauka o życiu człowieka — nauka o tym, jak współgrać z otaczającym nas światem, jak zatrzymać się na chwilę i poznać potrzeby swojego organizmu, czym kierować się podczas dokonywania wyborów, by było to najbardziej optymalnym dla nas rozwiązaniem. A dlaczego „nauka o długowieczności”? Ponieważ reagując na potrzeby organizmu (nie mylić z zachciankami), podążamy za tym, co zdrowe, zrównoważone. Dbając o swoją dietę, kondycję fizyczną oraz psychiczną, utrzymujemy wewnętrzną równowagę, której zachowanie niezbędne jest do długiego i zdrowego życia.

Ajurweda, jak każda nauka, ma swój specyficzny język, którego używa do opisania mikro- i makrokosmosu oraz zależności między nimi. Makrokosmos to w tym przypadku wszechświat, natomiast mikrokosmosem jest wszystko to, co znajduje się na ziemi: rośliny, zwierzęta, skały, wszelkie mikroorganizmy oraz człowiek. Cała nauka ajurwedy opiera się na założeniu, że **wszechświat i wszystko, co się w nim znajduje, jest ze sobą wzajemnie powiązane**. Dzieje się tak, ponieważ świat i jego „zawartość” powstały z tych samych elementów: eteru (*sansk.*: *akaśa*), powietrza (*vayu*), ognia (*tejas*), wody (*ap*) oraz ziemi (*prithvi*). Z powyższego założenia wynika kolejna prawda — że **wnętrze naszego organizmu jest odzwier-**

ciemieniem otaczającego nas wszechświata. Rozumieć to możemy w ten sposób, że wszelkie zmiany w naszym otoczeniu mają bezpośredni wpływ na nasz organizm. Właściwości pięciu elementów występujące w otaczającym nas świecie (powietrze, przestrzeń, woda, ogień, ziemia) stymulują dokładnie te same właściwości pięciu elementów występujących w naszym organizmie. W kolejnych rozdziałach będziemy bliżej jeszcze przyglądać się tym zależnościom.

Często przeczytać możemy, że ajurweda to system medyczny. Jednak bliższe jest mi stwierdzenie Roberta Svobody, który w książce *Prakriti. Odkryj swoją pierwotną naturę* pisze: *Ajurweda to przede wszystkim sposób życia, sposób uczenia się, jak współpracować z naturą i żyć z nią w harmonii, a nie system medyczny*¹. Ajurweda pokazuje, że dzięki prostym zaleceniom i zasadom, które rozbudzają świadomość naszego ciała, rozbudzają naszą uważność, będziemy w stanie dokonać konkretnych, świadomych wyborów, wspomagając prawidłowe funkcjonowanie naszego organizmu. Pojawia się tutaj kolejne ważne założenie, że zgodnie z naukami ajurwedy **najważniejsza jest profilaktyka, a zatem edukacja i budowanie uważności i samoświadomości, a nie leczenie.**

Dieta, aktywność fizyczna i umysłowa czy praca to nierozłączne aspekty naszego codziennego życia. Niestety nie zawsze wychodzą nam one na zdrowie. Ajurweda pokazuje, jak nie rezygnując z naszego dotychczasowego życia, a jedynie wprowadzając pewne modyfikacje, poprawić jego stan. Zdrowa, dopasowana do naszej indywidualności dieta, odpowiednio dobrana praca z ciałem oraz umysłem, masaże, zioła to tylko niektóre z licznych elementów, które mogą przyczyniać się do poprawy jakości naszego życia. Robert Svoboda decyduje się nawet na nieco radykalne, ale chyba bliskie wielu

¹ R.E. Svoboda, *Prakriti. Odkryj swoją pierwotną naturę*, Wydawnictwo a-ajurweda.pl, Kraków 2013, s. 15.

z nas, stanowisko: *Ajurweda pozwala człowiekowi cieszyć się przyjemnościami do takiego stopnia, by nie stawały one zdrowiu na przeszkodzie*².

Ciało i umysł są ze sobą nierozzerwalnie połączone. Poszukiwanie równowagi między ciałem i umysłem to kolejny ważny aspekt tej dziedziny. Stan fizyczny naszego ciała ma bezpośredni wpływ na umysł i na odwrót. Wielu wybitnych lekarzy ajurwedy podkreśla, że najmocniejszym środkiem leczniczym jest zmiana nastawienia umysłowego, której można dokonać na przykład przez odpowiednio dobrane praktyki medytacji i znane z psychologii jogi praktyki zmiany postaw i zachowań. Podobne stanowisko zajmuje Deepak Chopra, popularny autor, lekarz endokrynolog: (...) *umysł wywiera najgłębszy wpływ na ciało, a uwolnienie od chorób zależy od zmiany świadomości, zrównoważenia jej i przekazania tej równowagi ciału*³.

CZY AJURWEDA JEST UŻYTECZNA DLA WSPÓŁCZESNEGO CZŁOWIEKA ZACHODU?

Niektórzy być może zastanawiają się, czy starożytna indyjska nauka może im coś zaoferować. Czy to, że powstawała ponad 2000 lat temu, nie stanowi przeszkody w stosowaniu jej współcześnie? Czy nie będzie nam obca kulturowo?

Otóż — nawet po stosunkowo pobieżnym przestudiowaniu tego tematu — okazuje się, że ajurweda jest zaskakująco uniwersalną dziedziną. Jest to związane z faktem, że tak naprawdę nic nam nie narzuca, a jedynie pokazuje pewne prawidłowości, związki pomiędzy różnymi uwarunkowaniami, jak również narzędzia do zmiany, ale to my decydujemy, czy i jakie środki stosujemy.

² Tamże, s. 20.

³ D. Chopra, *Zdrowie doskonałe. O harmonii ciała i umysłu*, Wydawnictwo W.A.B., Warszawa 2007 s. 23.

Wiele osób narzeka, że żyje w pośpiechu. Zapewne dlatego większość ludzi, w wypadku złego samopoczucia, poszukuje pigułki, która szybko usunie jego objawy. Okazuje się zazwyczaj, że nie ma takich uniwersalnych recept, że nie ma prostych, a zarazem długotrwałych rozwiązań. W ajurwedzie, jako specyficznej filozofii życia, podkreśla się rolę uważności, obserwacji, kształtowania odpowiednich postaw i zachowań. Nie wynika z niej, że istnieje uniwersalne rozwiązanie danego problemu, ale jej stosowanie pozwala spojrzeć na to, jakie właściwości zostały zaburzone, gdzie powstała nierównowaga i uczy, jak ją usuwać. Nie wymaga stosowania skomplikowanych zabiegów, tajnych indyjskich ziół, a zamiast tego pozwala nam dokonywać prostych zmian w życiu codziennym.

Podstawową zasadą ajurweddy jest niejako uproszczenie sobie życia. Einstein ponoć mawiał, że wszystko trzeba robić tak prosto, jak to jest możliwe, ale nie prościej. Niech nauka ajurweddy stanie się dla Was inspiracją do poszukiwań, do poznania własnych potrzeb i nauczenia się siebie. I z tej samowiedzy niech wynika stosowanie prostych rozwiązań. Jeśli w Waszym życiu przyszedł czas na zmianę, ale czujecie, że nie ma na nią miejsca, to spośród wszystkich zaleceń, jakie ajurweda ma do zaoferowania, wybierzcie te, na które możecie sobie pozwolić w danym momencie Waszego życia. Niech Wasze decyzje nie wywrócą dotychczasowego życia do góry nogami. W wielu wypadkach takie rewolucyjne podejście wcale nie jest zdrowe. Na wszystko przychodzi właściwy czas, dlatego trzeba zaczynać od małych zmian, a gdy pojawi się odpowiednia przestrzeń, wprowadzać kolejne. Każdy z Was ma swój rytm i należy do niego dobrać tempo i rodzaj zmiany. Istotną sprawą jednakże jest systematyczność, regularność i niezmiennosc w podejmowanych decyzjach.

W kolejnych rozdziałach pojawiają się informacje, co jest dobre dla zrównowazenia poszczególnych dosz — *vata*, *pitta* bądź *kapha*, a co

może wpływać na nie destabilizująco. Jednakże pamiętajmy, że proces zmian musimy dostosować do swojego życia. Jeśli ktoś wraca z pracy o 22, to trudno mu będzie trzymać się tego, by jeść stosunkowo wczesne kolacje. W procesie budowania swojej świadomości i ajurwedyjskiego leczenia musimy wykazywać się elastycznością, byle tylko nie była ona pretekstem do usprawiedliwiania przed sobą rozmaitych aktów pobłażania swoim złym nawykom. Niektórzy zalecają, aby spośród wielu rzeczy, które należy zmienić, wybrać dwie – trzy proste, od których łatwo Wam będzie zacząć. Gdy stosuje się je przez jakiś czas, dostrzega się, że nie wymagają już wysiłku. Wówczas można przystąpić do wprowadzenia kolejnych przeobrażeń.

PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



- 1. ZAREJESTRUJ SIĘ**
- 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI**
- 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ**

Zmień swoją stronę WWW
w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA



Helion SA

Tajemniczy termin *ajurweda* powstał ze złożenia dwóch sanskryckich słów: *ajur*, czyli życie, oraz *veda*, czyli wiedza, nauka. Ta starożytna nauka o życiu i długowieczności jest jednak zdecydowanie czymś więcej, niż wynikałoby z jej nazwy. Jej podstawą jest założenie, że wszechświat i wszystko, co się w nim znajduje, jest ze sobą wzajemnie powiązane, a wewnątrz ludzkiego organizmu jest odzwierciedleniem wszechświata. Z tych podstaw filozoficznych wyływa przekonanie, że stan ciała i umysłu konkretnej osoby zależą od dostrojenia oddziaływań między nią a jej otoczeniem, naturą i całym kosmosem.

Autorzy tej książki pokazują, jak tę harmonię osiągnąć w praktyce. Podpowiadają, co robić, by czuć się zdrowym i spełnionym, zapobiegać chorobom i odnaleźć równowagę między pracą zawodową, życiem prywatnym oraz aktywnością fizyczną i umysłową. Oprócz omówienia założeń ajurwedy znajdziesz tu wskazówki dietetyczne, metody diagnozowania różnego typu zaburzeń, podstawowe ćwiczenia oddechowe, przepisy i nieco informacji o ziołolecznictwie. Najważniejsze jest jednak coś innego: ta książka pokazuje, jak spojrzeć na własne życie, by dostrzec w nim pewne – pozytywne i negatywne – uwarunkowania. I uczy, jak dzięki ajurwedzie stać się spokojniejszym, szczęśliwszym człowiekiem.

- Czym jest ajurweda?
- Pięć żywiołów i trzy dosze
- Dwadzieścia właściwości i sześć smaków
- Siedem dhatus, prakriti i vikriti
- Parinama, brahmana i langhana
- Trzy filary ajurwedy i trzy środki diagnozy
- Dieta równoważąca doszę vata, doszę pitta i doszę kapha
- Lista produktów równoważących doszę vata, doszę pitta i doszę kapha
- Ziołolecznictwo i asany
- Pranajama i medytacja
- Kwestionariusz diagnostyczny i kilka prostych przepisów

Ajurweda na co dzień – Twój własny sposób na zdrowie!

patroni:

YOGA
& AYURVEDA

joga
MAGAZYN WYJĄDKOWY

joga abc
przewodnik dla początkujących

JogaSutry.pl
portal entuzjastów jogi

Wegietariański

sens

ZielonyZagonek.pl

dzieci
są ważne

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

Nr katalogowy: 23551

Księgarnia internetowa:
<http://sensus.pl>

Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900
0 601 339900

sensus

Sprawdź najnowsze promocje:
• <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
• <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
• <http://sensus.pl/novosci>

Hellon SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
<http://sensus.pl>

Cena 29,90 zł

ISBN 978-83-246-8714-5



9 788324 687145