

# Ajurvéda v Barberynu

## Obsah

Ajurvédská léčba.....	1
Nemoci, které se v Barberynu léčí.....	5
Příklad nemoci léčené v Barberynu .....	7
Ajurvédská strava .....	8
Jóga.....	8
Meditace.....	9

Ajurvéda se stala zavedeným názvem u všech, kteří se zajímají o „alternativní medicínu“. Ajurvéda však není alternativní medicínou. Je to jedna z nejstarších podob lékařské vědy, která je lidstvu známá – vznikla před 5000 lety. Je to způsob zdravého a dlouhého života a může doplňovat moderní medicínu.



### Ajurvédská léčba má dva hlavní cíle:

- Léčit nemoci a jejich příznaky u nemocných
- Udržovat zdraví u zdravých, pomoci člověku posílit imunitní systém.

Ajurvédská medicína léčí tělo, mysl a duši člověka jako celek. Funguje na základě vzájemného ovlivňování těla a mysli, které společně mohou předcházet nemoci.

## Ajurvédská léčba

Ajurvéda přikládá stejnou důležitost udržování zdraví a léčbě nemoci. Nepotlačuje jen nemoc, spíše se snaží odstranit původ nemoci.

Podle ajurvédských zásad je nemoc způsobena nerovnováhou tří biologických energií (tri doša) – v důsledku mnoha let špatného stravování, slabého trávení, nesprávného metabolismu a neúplného vylučování odpadních látek, nedostatečného spánku, znečištění, stresu a tvorby a hromadění biotoxinů (ama) atd.

Během úvodního (pročišťujícího) procesu šodana se tyto toxiny shromažďují z různých částí těla a jsou vylučovány nejbližším vývodem. Potom má šamana (uklidňující léčba) nebo omlazovací léčba na tělo lepší a dlouhotrvající účinek.

### Ajurvédská léčba má dvě základní stránky:

1. **Šodana čikitsa:** Jde o vnitřní pročišťující proces, který je v holistických léčbách jedinečný. Říká se, že narušená dóša – když se jednou odstraní – už znovu nevytvoří nemoc. Nejlepší je provádět pročišťovací postup ve třech stupních. Celý proces trvá nejméně dva až tři týdny.
2. Pro ty, kteří nemohou zůstat dva týdny nebo více, sestaví lékaři ve zdravotním centru plán léčby obsahující většinu důležitých pročišťovacích terapií – podle potřeb Vašeho těla a délky pobytu.

Pročišťovací proces má tři stádia:

- a. **Purva karma:** (přípravné postupy) – postupy olejování a přikládání teplých obkladů.
- b. **Pradhana karma:** (hlavní pročišťovací postupy) – hlavní postupy paňčakarma obsahují podle individuálních potřeb metody vama, virečena (anuvasan a niruha), vasti nasyam a rakta mokšana.
- c. **Paschat karma:** (postupy po pročištění) – po pročištění následuje šamana (uklidňující) nebo rasayana (omlazovací) léčba.

- 3. Šamana čikitsa:** Jde o uklidňující léčbu zjevných (projevených) chorob. Používají se vnitřní a vnější terapie obsahující byliny, minerály a další biologické produkty jednotlivě nebo ve složených přípravcích. Mnohé nemoci, jako jsou alergické potíže, kožní nemoci a neurologické potíže – pro něž nemá v současnosti západní medicína běžnou léčbu – je možné zvládnout prostřednictvím jednoduché bylinné léčby.

Individuální léčebný plán se může skládat z uvážlivé kombinace široké škály terapií dostupných v ajurvédě, které jsou uvedeny dále.

#### **Šareera/Sarvanga abhyanga (ajurvédská masáž těla)**

Abhyanga je vhodná denně pro zdravého jedince, zejména u neuromuskulárních (neuro svalových) onemocnění (vaata vyadhi); jak už bylo uvedeno, v ajurvédě se provádí s bylinnými oleji. Abhyanga posiluje a zpevňuje svaly, odstraňuje únavu, zlepšuje krevní oběh, zlepšuje spánek, oživuje tělo a oddaluje změny způsobené stářím. Výběr druhu oleje závisí na stavu těla a diagnóze lékaře. Léčba trvá obvykle 30 – 40 minut.



#### **Širo abhyanga (ajurvédská masáž hlavy)**

Masáž hlavy s použitím oleje s léčivými přísadami. Širo abhyanga zlepšuje zrak, barvu, strukturu a objem vlasů, posiluje svalstvo na hlavě, krku a ramenou, odstraňuje bolesti hlavy, prospívá dobrému spánku, uvolňuje, napomáhá k oddálení ochabování smyslových orgánů a stárnutí. Je užitečná při vaata vyadhi (neurologických potížích), ardita (ochrnutí obličeje), pakšaghata (jednostranném ochrnutí) a širo roga (různých druhů bolestí hlavy).



#### **Akupunktura**

Akupunktura léčí pacienty zavedením pevných, obvykle tenkých jehel do těla. Při zavádění jehel propojuje poznatky různých přístupů – rozložení meridiánů, pojetí reflexní terapie, model spouštěcích bodů a anatomické pohledy (jako např. rozložení dermatomů (segmentů kůže inervovaných daným nervem)). Zdá se, že akupunktura je nejúčinnější při zvládnání symptomatické bolesti a žaludeční nevolnosti, nespavosti, úbytku váhy atd.



#### **Akšitarpana (vyživující léčba očí)**

Metoda udržování olejů s léčivými přísadami na očích v malé uměle vytvořené nádržce s pomocí speciálních past. Léčba trvá 5 – 10 minut. Tato léčba je prospěšná u určitých očních onemocnění. Zlepšuje zrak a posiluje vnitřní a vnější oční svaly.



#### **Karna purana/Tarpana (vyživující léčba uší)**

Metoda nalévání olejů s léčivými přísadami do uší nebo v obměně udržování olejů s léčivými přísadami v uších v malé uměle vytvořené nádržce s pomocí speciálních past. Léčba trvá 5 – 10 minut. Tato léčba je prospěšná u určitých neurologických ušních potíží, ztráty sluchu a tinitu (zvonění v uších) atd.

### **Kašaya Paana (odvary)**

Řada bylinných léků připravovaných každý den podle individuálních předpisů. Při přípravě těchto léků, které se vaří po dlouhou dobu v hliněných nádobách, se může používat přes 40 sušených a čerstvých složek (kůra, kořen, semena, květy atd.).



### **Mukha lepana (ošetření obličeje)**

Na čištění, vyhlazování, projasňování a ožívování unavené, problematické nebo vráscitě pokožky na obličeji a krku se používají bylinné pasty.



### **Avagaaha (bylinná koupel)**

Ve vodě se uvaří kořeny a listy bylin a další surové látky. Voda se pak lije na pacienty. Podle převládajících onemocnění a stavu pacienta se používají různé druhy odvarů.



### **Parišeka (stříkání bylinného odvaru na tělo)**

Podobně připravený vlažný bylinný odvar se stříká na tělo pacienta. Podle onemocnění se používají různé druhy odvarů.

### **Vašpa swedana (teplé obklady na celé tělo)**

Ve vodě se uvaří kořeny a listy bylin a další surové látky. Celé tělo se na předepsanou dobu vystaví páře s léčivými přísadami. Je to velmi prospěšné pro neurologické a degenerativní potíže (vata vyadhi), svalové bolesti a potíže s nadváhou.



### **Nasya karma (nosní léčba)**

Přes nosní otvory se podávají v určitém množství a po určitou dobu oleje s léčivými přísadami, bylinné výtažky, prášky atd. Tato léčba je účinná u sinusitidy (zánětu vedlejších nosních dutin), chronických bolestí hlavy, migrény, ochrnutí obličeje, ucpaného nosu a nemocí očí, nosu, uší, úst a hlavy.

### **Patra pinda swedana (přikládání teplých obkladů)**

Tato olejová masáž společně s obklady se provádí přikládáním obkladů (připravených z bylinných listů) na tělo. Je vhodná pro degenerativní choroby kloubů, jako je spondylóza, artritida, kloubní ztuhlost (vata vyadhi), potíže spojené s ochrnutím (pakšaghata), svalovou bolest a stavy akutní bolesti.





### **Šaštika šali pinda sweda (obklady z mléčné rýže)**

Olejová masáž společně s obklady se provádí příkládáním obkladů (připravených z rýže uvažené v mléce a bylinného odvaru) na tělo. Je vhodná pro degenerativní a se stářím spojené potíže s klouby a svaly (vata vyadhi), svalové dystrofie (mamsagata vata) atd.

### **Sarvaanga dhara – pizhičil (olejové obklady na celé tělo)**

Nalévání vlažného oleje s léčivými přísadami na celé tělo se synchronizovanou masáží po určitou vymezenou dobu je známé jako sarvaanga dhara. Je to prospěšné u jednostranného ochrnutí, částečného ochrnutí poloviny těla, degenerativních chorob kloubů, jako je spondylóza, artritida, potíží spojených s akutní bolestí, jako je tenisový loket, zamrzlé rameno, podvrknutí (v ajurvédě to všechno spadá pod vata vyadhi).

### **Kati vasti (udržování oleje s léčivými přísadami na zádech po dlouhou dobu)**

Na zádech pacienta se vytvoří kruhový val z pasty z fazolí mungo. Nalije se tam vlažný olej s léčivými přísadami a nechá se tam po stanovenou dobu. Je to prospěšné u spondylózy, kloubní ztuhlosti a také u vychýlení meziobratlové ploténky atd.

### **Ekanga piču (přiložení obkladu s olejem s léčivými přísadami na různé části těla)**

#### **Širo piču (přiložení obkladu s olejem s léčivými přísadami na hlavu)**

Při tomto postupu se namočí do oleje kousek bavlny nebo přírodní tkaniny a po stanovenou dobu se nechá na hlavě nebo na určitých jiných částech těla. Je to prospěšné u mnoha duševních poruch spojených se stresem (mano roga) a také u chorob spojených se stářím, svalové ztuhlosti a neurologických potíží.



#### **Širodhara (metodické proudění tekutin s léčivými přísadami na hlavu)**

Širodhara je postup spočívající ve stálém proudění oleje s léčivými přísadami na čelo pacienta po následně se zvyšující dobu. Olej nebo tekutina s léčivými přísadami se vybírá podle nemoci a tělesného typu člověka. Širodhara je výbornou ajurvédskou léčbou pro zvládnání stresu, uvolnění a pro léčbu chorob spojených s hlavou, krkem, očima, ušima, nose, hrdlem a také pro neurologické potíže, jako je ochrnutí, migréna, nespavost, Parkinsonova choroba, atrofie mozku, tinitus atd. (vata vyadhi).



#### **Širo vasti (udržování oleje s léčivými přísadami na hlavě po dlouhou dobu)**

Udržování oleje na hlavě pomocí speciální kožené čepice po stanovenou dobu se nazývá širo vasti. Vlažný olej s léčivými přísadami se lije do této speciální kožené čepice. Délka léčby a druh oleje se liší podle nemoci a tělesného typu pacienta. Tato léčba je velmi užitečná pro ochrnutí obličeje (ardita), určité druhy bolesti hlavy (širo roga), degenerativní neurologické potíže (vata vyadhi), chronickou nespavost (anidra), duševní stres a určité psychické poruchy (mano roga).

### **Vamana karma (terapie zvracením)**

Vamana je první a nejdůležitější z terapií pančakarma. Je určena k odstranění narušené dóši (zejména narušené dóši kapha) orální cestou (skrze ústa). Při tomto postupu je narušená dóša (nahromaděné biologické toxiny a zbývající látky) přivedena do žaludku a vyloučena prostřednictvím zvracení. Je to prospěšné při léčbě potíží spojených s amou (bio-oxidanty), bronchiálního astmatu, zaživacích potíží (agni mandya), nadváhy, jiných určitých onemocnění spojených s dýchacími cestami a psychických poruch. Vzhledem k tomu, že jde o hlavní postup pančakarmy, jeho zařazení je zcela závislé na rozhodnutí lékaře.

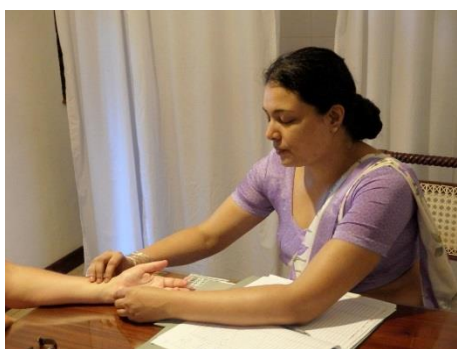
### Virečana karma (pročišťovací terapie)

Toto je druhá karma v posloupnosti pančakarmy. Jejím cílem je vytáhnout narušenou dóšu (zejména narušenou dóšu pitta) z dolního konce trávicího ústrojí (anální cesta, skrze konečník). Je vhodná pro léčbu metabolických poruch (paitika vyadhi), nadváhy (medo roga), určitých potíží spojených s konečníkem, chronické zácpy, zažívacích potíží (agni mandya) atd. Vzhledem k tomu, že jde o hlavní postup pančakarmy, jeho zařazení je zcela závislé na rozhodnutí lékaře.



### Vasti Karma (terapie klystýrem s léčivými přísadami)

V ajurvédě se léčebné klystýry dělí hlavně na olejové klystýry a na klystýry s použitím odvaru. Vasti, která se podává skrze konečník, je jedinečnou terapií užitečnou pro velké množství nemocí, protože přímo stimuluje mozek ve střevěch. Proto je prospěšná pro mnohé neurologické, metabolické, degenerativní, reprodukční, psychické a také gastrointestinální poruchy. K pocítění příznivých výsledků však dojde, pouze pokud bude v období po terapii po stanovenou dobu pečlivě dodržována životospráva. Vzhledem k tomu, že jde o hlavní postup pančakarmy, jeho zařazení je zcela závislé na rozhodnutí lékaře.



Diagnostika podle pulsu



Materiál pro přípravu léků



Léky připravené pro pacienty

## Nemoci, které se v Barberynu léčí

Ayurvedya Chikitsa (ajurvédská léčba) má osm hlavních odvětví, které se dále dělí na šestnáct pododvětví. Léčba se nezaměřuje jen na úlevu od příznaků, ale na navrácení rovnováhy tělesně-duševních a duchovních stránek člověka.

Když máte nějaké konkrétní zdravotní potíže, lékař vám vysvětlí, jak jsou chápány v ajurvédě, pokud jde o jejich původ, známky a příznaky, stádium nemoci, zmírňující a zhoršující faktory, co je prospěšné a co nikoliv a – co je nejdůležitější – jaký by byl nejlepší směr zvládnutí těchto potíží.

Některá onemocnění a potíže, které se v centru léčí:

- |  |                                     |                      |
|--|-------------------------------------|----------------------|
| • Břišní infekce   | Abdominal infections                |                      |
| • Abdominální distenze (/nafouknutí břicha) kvůli špatnému trávení |                                     | Abdominal distension |
| • Zánět Achillovy šlachy   | Achilles tendinitis                 |                      |
| • Akné   | Acne                                |                      |
| • Závislost na nikotinu/kouření                                    | Addiction to nicotine/smoking       |                      |
| • Alergická rýma   | Allergic rhinitis                   |                      |
| • Úzkost   | Anxiety                             |                      |
| • Astma  | Asthma                              |                      |
| • Nadýmání   | Bloating sensation                  |                      |
| • Nezhoubné zvětšení prostaty                                      | BPH (Benign prostatic enlargement)* |                      |
| • Syndrom vyhoření   | Burn out syndrome                   |                      |
| • Chronický únavový syndrom  | Chronic fatigue syndrome            |                      |

• Chronická zácpa	Chronic constipation
• Spondylóza/spondylitida krční páteře	Cervical Spondylosis/spondylitis
• Deprese	Depression
• Cukrovka (vzniká v dospělosti)	Diabetes Mellitus (NIDDM- maturity onset)
• Syndrom suchého oka	Dry eye syndrome
• Úplavice	Dysentery
• Zvýšený cholesterol v krvi	Dyslipidemia
• Poruchy erekce a podobné potíže	Erectile Dysfunction
• Oční únava	Eye strain
• Strnulost ramenního kloubu	Frozen shoulder
• Žlučové kameny	Gall stones *
• Zánět žaludku	Gastritis
• Zelený zákal	Glaucoma*
• Dna	Gout
• Gynekologické potíže	Gynecological conditions
• Vypadávání vlasů	Hair loss
• Pálení žáhy	Heartburn
• Onemocnění jater a sleziny	Hepato-splenic dysfunctions/diseases
• Vysoký krevní tlak	Hypertension
• Syndrom dráždivého tračníku	Irritable Bowel Syndrome
• Nespavost/poruchy spánku	Insomnia/disturbed sleep/sleeplessness
• Bolest v kříži, bederní páteře	Lower back ache
• Nízký krevní tlak	Low Blood pressure
• Spondylóza bederní páteře	Lumbar spondylosis
• Menierova choroba	Meniere's disease
• Potíže spojené s přechodem	Menopausal syndrome
• Duševní stres	Mental stress
• Migréna	Migraine
• Roztroušená skleróza	Multiple Sclerosis
• Neuralgické potíže paralysis etc.	Neuralgic complaints-hemiplegia, paraplegia, hemiparesis, facial
• Neuralgické a tenzní bolesti hlavy	Neuralgic headache – tension headaches
• Artróza kloubů	OA-Osteoarthritis – multi-joint
• Artróza kolene	OA-Osteoarthritis -knee
• Osteoporóza	Osteoporosis*/Osteopaenia*
• Onemocnění kůže (ekzém, zánět kůže, plísň, plíseň nohou, ...)	Skin diseases (eczema, dermatitis, fungal infections, athlete's foot)
• Nadváha/obezita	Overweight/obesity
• Hemeroidy	Piles /hemorrhoids
• Pacienti po chemoterapii/radioterapii	Post chemotherapy/ post radiotherapy patients
• Lupénka	Psoriasis
• Revmatická artritida	RA- Rheumatoid Arthritis
• Revmatismus	Rheumatism
• Raynaudova nemoc (zbělení prstů)	Raynaud's syndrome
• Sinusitida (zánět vedlejších dutin nosních)	Sinusitis
• Systémový lupus erythematosus	SLE- systemic Lupus erythematosus
• Tenisový loket	Tennis elbow
• Špatná funkce štítné žlázy	Thyroid dysfunction*
• Tinnitus (ušní šelest)	Tinnitus
• Ulcerózní kolitida	Ulcerative colitis
• Podváha	Under weight
• Močové infekce	Urinary infections
• Křečové žíly	Varicose veins
• Vitiligo/leukoderma (bílé skvrny na kůži)	Vitiligo/leukoderma

\* v počátečních stádiích

## Příklad nemoci léčené v Barberynu

**Název zdravotního problému: Ischias (bolest zad)**                      Sciatica (Back pain)

**Název podle ajurvédy:** Gradhrasi

**Příčina nemoci:** Podle ajurvédy je ischias obvykle způsoben zvýšením nebo zhoršením „vaty“. Sedací nerv obsluhuje hýždě, část stehen a nohou. K tomuto zdravotnímu problému vede tlak na sedací nerv a zánět oblastí, které ho obklopují. Poškození sedacího nervu zpomaluje vedení impulzů nervem nebo je zastavuje.

Poškození sedacího nervu může být způsobeno namáhavou činností, jako je zvedání těžkých předmětů nebo nadměrné vystavení studenému větru. Nerv může poškodit také dlouhotrvající sezení nebo ležení s tlakem na hýždě. Mnoho různých nervů, včetně sedacího nervu, mohou obvykle poškodit systémová onemocnění, jako je například cukrovka. Ke zranění sedacího nervu může dojít také při zlomenině pánve nebo jiném poranění hýždí nebo stehen.

**Příznaky:** Bolest zad pociťovaná v oblasti hýždí, zadní strany stehen nebo nohou. Pacient má obtíže při chůzi.

- Mění se cítění v zádech, v lýtkách nebo na chodidlech
- Znecitlivění a snížené cítění
- Pocity brnění a pálení
- Mírná nebo silná bolest
- Slabost v kolenou nebo chodidlech vedoucí k obtížím při chůzi
- Neschopnost pohybovat chodidlem (vážné případy)
- Neschopnost ohnout koleno (vážné případy)

**Ajurvédská léčba:** V ajurvédě se ischias léčí kombinací vnitřních bylinných léků, bylinných odvarů a elixírů/vína a vnější použitím oleje a horkých obkladů.

### Vnitřní léčba

1. Bylinné léky s názvem „Yogaraja Guggulu“. Guggulu je pryskyřice získaná ze stromu Camphora Mukul, který roste v jižní Asii. Yogaraja Guggulu se vyrábí jako pasta z pryskyřice Guggulu, 25 druhů bylin a ghí (přepuštěného másla). Přípravek je velmi účinný při léčbě všech bolestí nervového systému.
2. Bylinný elixír/víno s názvem „Dashamula Arishta“. Tento elixír obsahuje asi 63 bylin, švestky, třtinový cukr (melasu), med a vodu. Název „Dashamula“ vychází ze skutečnosti, že tekutina obsahuje deset hlavních bylin (dasa znamená v sinhálštině deset). Lék má protizánětlivé vlastnosti. Posiluje nervy a pomáhá jim účinněji fungovat.
3. Čerstvé bylinné odvary připravované vařením velkého množství sušených a čerstvých bylin (někdy až dvaceti složek). Podle stavu pacienta pomáhají tyto odvary také snižovat bolest spojenou s nemocí.
4. K předejití zácpy, která často zhoršuje příznaky, se pro vnitřní užívání s odvary předepisuje olej Castor. Je to dobré projímadlo a snižuje účinek zácpy spojený s „vatou“.

### Vnější léčba

1. Vnější použití léčivého oleje „Sarshapadi“ na bolestivé části těla, zejména v oblasti zad, hýždí a části stehen a nohou. Tento léčivý olej se vyrábí z hořčičného oleje, kafru, a rostlinné terpentýnové pryskyřice.
2. Horké obklady na bolestivé části pomocí „Bolus“ – svazků částí čerstvých a sušených bylin a mořské soli zabalených v látce.

Olejová masáž a obklady zlepšují krevní oběh, povzbuzují a posilují nervy a snižují zhoršenou „vatu“ a pomáhají snížit bolest.

**Vyhlídky léčby:** Podle zpracovaných údajů se většina pacientů z nemoci vyléčila. Léčba trvá přibližně čtyři týdny. Téměř všichni pacienti pociťovali zmírnění příznaků. Ke zmírnění příznaků docházelo asi po dvou až třech týdnech léčby.



## Ajurvédská strava

Podle ajurvédy hraje stravování člověka při ajurvédské léčbě důležitou doplňující úlohu. Proto dostane každý host po stanovení zdravotního stavu lékařem předepsanou stravu odpovídající diagnóze a doporučené léčbě.

O jídle, které má šest hlavních chutí (sladkou, kyselou, slanou, hořkou, pálivou a trpkou) a mnoho podchutí, se píše v klasických knihách o ajurvédě, z nichž některé jsou až 5000 let staré, společně s charakteristickými vlastnostmi potravin: Guna (vlastnost), Virya (síla), Vipaka (účinek po strávení) a Prabhava (zvláštní rysy).

Z tohoto důvodu hraje ajurvédská strava v Barberynu velmi důležitou úlohu. Neznamená to, že jde o přísný režim s mdlými, nevýraznými nebo hořkými vegetariánskými jídly předepsanými lékaři. Naopak, ajurvédská kuchyně je jednou z našich největších předností a jídla připravovaná našimi kuchaři vás budou každý den pobytu překvapovat a těšit!

Při snídani je bufet s čerstvým ovocem, ovocnými džusy, bylinkovými polévkami, domácími chleby a sušenkami a výběrem srílanských jídel připravovaných k snídani. K obědu nabízíme široký výběr jemných ryb, zeleninových a bylinných kari vystavených v krásném bufetu. K večeři podáváme vegetariánské menu s možností výběru ryby. V sobotu slavíme „srílanskou noc“ s rozšířeným bufetem – naši kuchaři připravují před vašimi očima typická místní jídla.

V ajurvédě se potraviny a nápoje třídí mnoha různými způsoby – podle chuťových vlastností, schopnosti těla jídlo strávit a metabolizovat, přínosu pro určité chorobné stavy, ročních období vhodných ke konzumaci určitých jídel atd. Když vezmeme v úvahu současně všechny tyto stránky, úmyslně se snažíme zahrnout pro každého jednotlivce do každého jídla všechny chutě v určitém propojení.

Podáváme čerstvou zeleninu, ovoce a také ryby. Nepodáváme maso a alkohol.

Během doby stravování je v Barberynu vždy přítomný a k dispozici ajurvédský lékař nebo odborník na stravu. Poradí vám, jaké konkrétní zeleniny, bylinky a koření jsou dobré. Pomůže vám vybrat jídla podle předepsané léčby a poradí, jakým potravinám se vyhnout. Každý má na stole svůj osobní bylinný elixír a pokyny od lékařů ze zdravotního centra.

Tato péče a pozornost věnovaná stravě je v Barberynu jedinečná.

Strava se považuje pro lidské bytosti za pránu (životadárnou energii). Proto byste měli jíst každé jídlo s vědomým prožíváním vůně a chuti – jeho příjemné hřejivosti a pocitů zavlažujících ústa.

## Jóga

Lidé na západě přijali jógu teprve nedávno, ale obyvatelé jižní Asie ji znají a provádějí už tisíce let – jako významný doplněk k ajurvédské medicíně a léčbě. Ajurvéda a jóga vycházejí ze stejných filosofických základů. Zkoumají pojetí těla/myšli z hlediska péče o zdraví a léčby nemocí.

V Barberynu se cvičí především tradiční hathajóga (pozice) s pranajámou (dýcháním). Cílem je probuzení kundalini (třetího oka). Tato forma jógy pomáhá protáhnout páteř. Když si dokážete udržet pružnou páteř, pomáhá to oddálit proces stárnutí. „Jste tak staří, jak je stará vaše páteř.“

V Barberynu je cvičení jógy dvakrát denně. Pro ubytované hosty je jóga a tai či zdarma. Rozsáhlá plocha Barberynu se pro cvičení jógy dobře hodí. Pro cvičení jógy byl postaven zvláštní pavilon, z něhož je krásný výhled na moře.





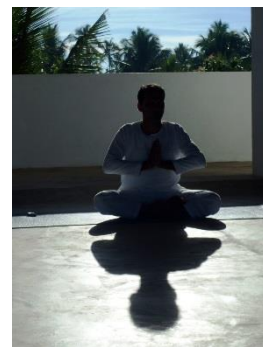
Jógové pozice a dechové techniky jsou známé svou prospěšností pro zdraví. V Příručce jógového cvičení „Hatha Joga Pradipika“ z 15. století se píše, že výsledkem cvičení jógových pozic (ásán) je „statnost, nepřítomnost nemoci a lehkost“.

Pozice (ásány) vytvářejí tlak na akupunkturální body v těle – a mají tak příznivé účinky. Například „Gomakasana“ vytváří tlak na akupunkturální body ledvin – to může udržovat ledviny zdravé a podpořit jejich správnou činnost.



Některé ásány aktivují endokrinní systém, který se skládá ze žláz s vnitřní sekrecí. Tento systém je odpovědný za udržování zdraví a správné činnosti všech životně důležitých orgánů a jeho cílem je dokonale fungující tělo.

Kromě toho, že je jóga důležitá svými léčivými účinky, přináší klid a pokoj do našeho života. Tyto dvě stránky jógy tak poskytují mocný nástroj pro vyrovnávání se s fyzickou a psychickou zátěží moderního života.



V Barberynu se nesnažíme soutěžit. Hodiny jógy jsou vytvořeny tak, aby byly pro každého – pro začátečníky i pokročilé studenty tak, aby se nikdo necítil opomíjený. I lidé, kteří jsou „tvrdí jako prkno“, se budou divit, jak rychle se jejich tělo přizpůsobí a jak rychle se pustí do náročných a složitých pozic. Již za pár dní vás tělo odmění zvýšenou pružností a výdrží.



## Meditace

Pomáhá obnovovat přirozenou vyrovnanost těla a mysli a zvyšovat sebeuvědomování.

Duchovní cvičení byla vždy pro způsob života rodiny, která vlastní a vede Barberynu, důležitá.

V našem středisku udržujeme tradiční zvyky. Hosté se jich mohou účastnit, pokud chtějí.

Středisko také pořádá návštěvy chrámů, kostelů a mešit. Hosté si mohou od majitelů půjčit knihy a audio/video materiály týkající se hlubších stránek života a široký výběr dalších témat včetně sebepoznání.

Zkušené učitelé vedou pravidelně hodiny meditace.



### Nabízíme tři hlavní přístupy k meditaci:

- *Meditace zaměřená na dech* (například buddhistická meditace Satipatthana), která napomáhá soustředění a otevírá v mysli novou cestu vnímání.
- *Meditace, která rozvíjí sebeuvědomování a vědomí* (například buddhistická meditace Vipassana).
- *Meditace milující laskavosti* (například buddhistická meditace Metta), která podle svého názvu podporuje laskavost a soucítění se sebou a s druhými lidmi.

Tyto duchovní činnosti jsou nedílnou součástí způsobu života v Barberynu. Vytvářejí prostředí, v němž i „nejvystresovanější“ hosté cítí klidnou energii tohoto místa a začínají pociťovat, jak přichází zevnitř skutečná spokojenost a štěstí.

Účast na těchto aktivitách je samozřejmě zcela dobrovolná. Jsou poskytovány pro blaho hostů, které se o ně zajímají. Mohou uspokojit jejich intelektuální zvědavost a rozšířit znalosti a zkušenosti.

