

Jak na západní stres? Evropská ajurvéda se přesně strefuje do potíží moderního člověka

„Stres je stavem mezi očekáváním a realitou. Obvykle vzniká proto, že příliš mnoho přemýšlíme a nejsme vyrovnaní mezi vnitřním a vnějším,“ říká Elisabeth Mauracher, ředitelka Resortu evropské ajurvédy Sonnhof. Ajurvéda poskytuje osvědčené nástroje a prostředky, jak se se stresem aktivně vypořádat.

Řada studií uvádí, jak se západní společnost, ke které se řadíme i my, utápí ve stresu. Stresová zátěž má obvykle tendence nabírat na síle a člověku samozřejmě způsobuje různé komplikace. Pokud máme před sebou příliš náročné výzvy, propadáme pocitu bezmoci. Z dlouhodobého hlediska se stres škodlivě podepisuje na celkové kondici. V takové situaci bychom měli vystoupit z oslabující pasivity a změnit myšlení typu „Nezvládnou to“ na „Já se do toho pustím“. Strategie a nástroje, které k tomu použijeme, dokážou škodlivý vliv stresu eliminovat a přivést nás zpět ke svému vlastnímu středu.

Ajurvéda a typy stresu

Ajurvéda v překladu znamená znalost života. Indická léčivá filozofie a metoda vidí původ každé hmoty v pěti elementech, kterými jsou éter (prostor), vzduch, oheň, voda a země. Každý člověk se skládá ze všech pěti prvků v různém poměru, jednotlivé elementy jsou u každého z nás různě zastoupeny a to určuje naši individualitu. Podle typu, ke kterému patříme, se projevují také reakce na stres. Typ Váta (vzduch a éter) stresem ztrácí ukotvení a cítí se prázdnější na mysl i na těle. U typu Pitta převládá oheň, který je v centru všeho, tento typ doslova hoří, klasickým důsledkem bývá syndrom vyhoření. Naopak pro typ Kapha (země a voda) je všechno jaksi čím dál těžší. Je náladovější, projevuje se u něj letargie, a čím víc stresu zažívá, tím je statictější, nehybnější.

Strategie evropské ajurvédy na zvládání stresu

Lidé jsou ve svých reakcích na stres rozdílní. Stejně tak se liší jejich strategie, jak se se stresem vypořádat. V evropské ajurvédě platí nejen ajurvédské zásady, ale i principy, odpovídající našemu evropskému způsobu života. V metodice využívá tisícileté znalosti z Indie v kombinaci s moderními znalostmi a kulturně a geograficky danými podmínkami. Evropská ajurvéda definuje strategie na zvládání stresu, které nás uvedou do rovnováhy. Používá princip, při kterém se mysl projevuje prostřednictvím těla. Může to být ale i naopak, kdy tělo ovlivňuje mysl například stravou, fyzickými aktivitami a relaxací.

Každý člověk reaguje na různé prostředky podle typu osobnosti. Typ Váta potřebuje především podporu, stejně tak jako dostatek. Toho může dosáhnout uspořádaným životem, který sleduje určitý rytmus. Teplá, těžká, sladká strava a jídla, která nejsou suchá, u něj podporují rovnováhu. Podobně na něj působí i léčba ajurvédským olejem.

U typu Pitta se důraz klade na ovládání ohně. Tito lidé by se měli vyhýbat teplu, jako jsou sauny nebo intenzivní opalování a ostrým kořeněným jídlům. Pro typy Pitta je zvlášť důležitý sport, který snižuje jejich přebytečnou energii.

Typ Kapha potřebuje více lehkosti, kterou získává z ostrého koření a lehké a teplé stravy. Mezi činnostmi by si měl dělat krátké přestávky a nenechávat je splynout dohromady.

Vědomým dýcháním proti stresu

Pokud se chcete aktivně vypořádat se stresem, chopte se znovu kormidla a vystupte z kolečka v kleci pro křečky. Vědomé přestávky s ajurvédou v tom dokážou pomoci. Vezměte si čas pro sebe, předefinujte své hodnoty a zhodnoťte si, co vám dává, nebo naopak ubírá energii. Přeskládejte si priority a vezmete svoje vnitřní dítě znovu do náruče. Gaurav Sharma je bakalářem ajurvédské medicíny a chirurgie v Indii a certifikovaným ajurvédským praktikem. V době stresu doporučuje věnovat zvláštní pozornost vědomému dýchání: „Hluboké nádechy a výdechy působí zázraky. Dejte si jazyk mezi zuby a zaměřte tak svou pozornost jen na dýchání. Na chvíli si vyprázdnete hlavu a zrelaxujete.“

Pořádný spánek

Téměř polovina lidí v naší západní společnosti opakovaně trpí poruchami spánku. Noční přemítání narušuje biologický rytmus a omezuje během dne náš výkon. Tělo se nezastaví a neodpočine si, protože se naše mysl neustále točí v myšlenkových kruzích. Noční přemýšlení funguje jako spouštěč stresu, svým způsobem totiž přesouvá úkoly a zvyšuje subjektivní zátěž. Pak je nejvyšší čas, abyste se postarali o zdravý a klidný spánek, při kterém můžete zregenerovat. Gaurav Sharma doporučuje: „Před spaním se vyhněte obrazovkám! Mobilní telefony, televize a notebooky byste měli vypnout nejméně hodinu před spaním. Negativa před spánkem pomůže odfiltrovat i krátká sprcha. Pokud ležíte v posteli, jste vzhůru a nemůžete usnout, raději vstaňte, dokud nebudete unavení. Tím zamezíte negativnímu kolotoči myšlenek.“ Podle Sharmy vám usnout pomohou Brahmi nebo chmelové tablety, suchý extrakt z třezalky tečkované, čaj nebo kapsle z růžového kořene nebo ostružinové tablety. Jsou to přírodní a vysoce účinné prostředky.

V dlouhodobém horizontu můžete proti stresu bojovat jen trvalou změnou, která začíná právě tím, že se k ní vědomě rozhodnete. Pokud na sobě budete cíleně komplexně pracovat a zohledníte přitom svoje životní okolnosti, můžete ve zvládnutí stresu dosáhnout hlubokých efektů. Pokud se pro dlouhodobou a trvalou změnu životního stylu rozhodnete, je Resort evropské ajurvědy Sonnhof tím správným výchozím bodem. Pomůže vám získat pevný, silný a udržitelný základ pro to, jak čelit budoucím životním výzvám.

PRESS OFFICE | marketing deluxe

Claudia Reichenberger | Nicole Ginzinger
Wopfnerstraße 9 | 6130 Schwaz | Austria
T +43 5242 61115
presse@marketing-deluxe.at | marketing-deluxe.at

www.sonnhof-ayurveda.at

Foto ke stažení: <https://bit.ly/3fYPCeT>

Copyright: European Ayurveda Resort Sonnhof