



NA VLASTNÍ KŮŽI

# NIRVÁNA V INDICKÉM KRAVSKÉM UCHU

REPORTÉRKA REFLEXU  
VYZKOUŠELA V INDII,  
JAK NA SPECIÁLNÍM OČISTNÉM  
POBYTU JÍST, MEDITOVAT  
(A TŘEBA I MILOVAT)



TEXT A FOTO JITKA MENCLOVÁ,  
GOKARNA, INDIE

Širodhara je pročišťovací technika,  
při níž dojde k hlubokému uvolnění  
nervového systému pomocí aplikace  
teplého oleje na oblast hlavy



Pláž Kudle Beach na břehu Arabského moře v blízkosti městečka Gokarna, kde se prý z kravského ucha vynořil samotný Šiva

„Jedu v lednu do Indie,“ říkala jsem před koncem minulého roku kamarádům. „Ohřát se, cestovat, nebo snad někam do ášramu na jógu?“ – „Ne ne, jedu na ájurvédskou paňčakarmu...“ – „Na co?“ ptali se mnozí. *Ájurvéda* je vedle tradiční čínské medicíny jedním z nejstarších léčebných systémů na světě a *paňčakarma* je jakousi její královnou – jde o systém očištných terapií, které pomáhají organismu zbavit se nepotřebných látek, zharmonizovat se a vrátit do svého původního, „továrního“ nastavení.

mě k ájurvédě, podobně jako k dalším celostním přístupům ke zdraví, dovedlo vlastní autoimunitní onemocnění. To je z pohledu naší, západní medicíny doživotní a neléčitelné. Když připočítám svých pět křížků a nedávno prodělaný syndrom vyhoření, řekla jsem si, že na mou první paňčakarmu (slovo pochází ze sanskrtu a znamená pět postupů) dozrál čas. A tak začátek roku 2023 bude v mém osobním deníčku zapsán jako měsíc, kdy se příznivě sešly všechny konstelace a já se mohla za ájurvédou rozjet. A kam jinam než do její kolébky, do Indie, na malou kliniku na pobřeží Arabského moře.

Podobné problémy sem přivedly i Španělku Sáru: „Měla jsem opakující se záněty, špatné trávení i občasné psychické trable. Na kliniku doktora Kirana jsem dostala doporučení od kamarádů mé sestry. No a teď jsme tady spolu už po čtvrté. Z těch dvou až tři týdnů pobytu pak čerpám energii celý rok,“ říká sympatická spolumajitelka hotelu v marockém Marrákeši.

Ájurvédské pobyty lze sice realizovat i na Srí Lance, ale Indie u mne zvítězila hlavně díky dvěma věcem: má blízká kamarádka je velkou milovnicí Indie a umí o ní krásně vyprávět a také díky knize *Duše na hari*, ve které autorka barvitě popisuje zdejší pobyt. A tak jsem někdy koncem listopadu za-

čala hledat, jak se dostat do městečka Gokarna (v překladu Kravské ucho). Je to důležité poutní místo pro hinduisty, bůh Šiva se zde prý vynořil z kravského ucha, přičemž krávkou byla sama Matka země.

Když jsem se o svém záměru zmínila Áje, své bývalé spolužačky ze základky, byla mým nápadem tak nadšená, že se během pár minut rozhodla jet se mnou. A tak jsem nakonec na dalekou cestu měla i skvělého partáka.

#### OD STAROVĚKU PO MODERNÍ DOBU

Ájurvéda doslova znamená „věda o životě“ a vyvinula se mezi mudrci dávné Indie přibližně před šesti až sedmi tisíci lety. Opírá

se o přítomnost prány jako životní energie a takzvaných dós – tří typů tělesné konstituce. Jmenují se váta, pitta a kapha a každý člověk je má od narození v unikátním poměru. Pokud je tento vrozený poměr dlouhodobě narušen, například špatným stravováním nebo nevhodnými životními návyky, vzniká nerovnováha v těle, a tím i základ pro vznik nemocí. Toto vysvětlení je ale velmi, velmi zjednodušené; ájurvéda, stejně jako každá jiná lékařská nauka, je komplexní a studuje se dlouhá léta.

„Není to tak, že by byla napsaná jedna kniha a podle té se léčilo – ájurvéda je živý organismus, jenž se v průběhu tisíciletí neustále vyvíjel. Mění se poznatky, mění

se i techniky, které se zdokonalují. To vše přichází se změnou životních podmínek i s vývojem nových nemocí, jež jsou dnes samozřejmě úplně jiné než před 200 lety,“ říká doktor Kiran Achutha Bhat, zkušený ájurvédský lékař, který svou praxi provozuje již 27 let. Rukama mu v jeho dvou klinikách prošly tisíce pacientů, především ze západní Evropy – pomohl jim leckdy i s těžkými zdravotními komplikacemi. I když u nás ájurvédu lidé stále vnímají jako alternativní medicínu, v Indii je neoddělitelnou součástí života.

Jakýkoliv pacient v Indii nebo i na Srí Lance si může vybrat, zda chce být léčen západním způsobem, tedy alopaticky, nebo zda půjde k ájurvédskému lékaři – tuto variantu si přitom zvolí dva ze tří pacientů.

Protože objevovat a oceňovat benefity této prastaré nauky, která zohledňuje individualitu člověka v největší možné míře, začíná čím dál více lidí, ájurvédská centra vznikají všude po světě. Pár jich máme dokonce ve střední Evropě. „Principy ájurvédy jsou pořád stejné a je jedno, z jaké země, kultury nebo z jakých poměrů pocházíte. My se díváme na lidi komplexně; tedy na to, jakého jsou charakteru, jaké mají zvyky, a díváme se i na to, jakými změnami procházejí. Podle toho dáváme našim klientům doporučení, co by ve svém životě měli změnit tak, aby se jim lépe žilo,“ upřesňuje doktor Kiran. Skvělou prevencí nebo účinným způsobem, jak rychle dostat tělesnou konstituci zpět do rovnováhy, je právě paňčakarma, ájurvédská očista či detoxikace organismu.

#### INDOVÉ, KRÁVY A PSI, KAM SE PODÍVÁŠ

Podle očitých svědků se po Kudle Beach, kde je umístěna i „naše“ klinika Arya Ayurvedic Panchakarma Center, ještě před pár lety procházelo jen pár hipíků, krávy a smečky divokých psů. Globalizace a bohatnutí indické střední třídy ale způsobily, že se zalidňují i tato odlehlá místa. Pro hoteliéry a byznysmeny je to asi fajn, ale pro očištný pobyt, který spočívá i v kvalitním odpočinku, relaxaci nebo meditaci, to není úplně pravé ořechové. Indové, i když jsou velice usměvaví a přátelští, jsou ze své podstaty hluční. Chodí po skupinkách a nechávají za sebou nepořádek – řidiče se asi heslem padni kam padni, pláž je po jejich odpolední nebo večerní seanci plná



Autorka s kamarádkou po aplikaci širodhary



Při objednání ájurvédské masáže v Indii je nutné hlídat si odbornost terapeuta

prázdných lahví a obalů od chipsů. Nicméně hodně lidí sem jezdí především o víkend, zbytek týdne bývá celkem klidný.

A na krávy i psy si člověk velmi rychle zvykne – sudokopytníci jsou vesměs nekonfliktní, a když jim uhnete z cesty, nechají vás projít i v úzkých uličkách. Smečky divokých psů jsou směsí různorodých plemen a na pláži jsou všudypřítomné, ale ani oni vás nijak obtěžovat nebudou. Je mi jen záhadou, z čeho žijí; viděla jsem pouze, že je místní krmí slanými krekrý. Zvířata jsou zde aktivní hlavně ráno a večer, přes den vyhledávají stín. Nepříjemnou zkušeností zde ale může být nějaká mořská potvora – poprvé v životě jsem zažila „štipající“ plankton a jedna spoluúčastnice se v moři potkala s medúzou, která jí popálila předloktí tak, že ji museli ošetřit na místní poliklinice.

#### NAMASTÉ, INDIA

Letět na západ Indie se dá z Česka různě. Nejlepší, tedy nejkratší a nejpohodlnější, ale také nejdražší jsou letenky přes Spojené arabské

emiráty, Katar nebo Omán. Protože jsem letenky začala shánět pozdě, tyto varianty byly nereálné. A tak nakonec vyhrála cesta přes Londýn s přestupem v indickém Dillí. Naším cílem bylo letiště v Goi. Jde o nejmenší stát Indie, který byl až do prosince 1961 v držení Portugalců. A vidět je to úplně všude – koloniální architektura, katolické kostely a všude na indické poměry pořádek.

Po přistání na malém letišti v Dabolimu nás okamžitě překvapí závan teplého vzduchu. Jsme už v subtropickém pásmu. Hned se převlékneme do šatů a sandálů a zimní věci mizí v útrobach kuf-

## ÁJURVÉDA DOSLOVA ZNAMENÁ „VĚDA O ŽIVOTĚ“. VYVINULA SE MEZI MUDRCI DÁVNÉ INDIE.

ru. Venku na nás čeká řidič vyslaný z kliniky, naše jména pěkně napsaná na veliké ceduli. Usadíme se v klimatizovaném autě a rozjedeme se k cíli, který je v sousedním státě Karnátaka, a tak nás čeká ještě 150 kilometrů. V nedělním rušném večerním provozu to trvá asi čtyři hodiny. Ale což – příslib následujících dvou týdnů odpočinku nám to usnadní a překonáme vše! Z auta pozorujeme cvrkot na silnici – asijské tuk-tuky, motorčky vezoucí leckdy daleko více pasažérů než u nás, zaprášená auta a všudypřítomné troubení.

Po příjezdu na kliniku se ubytováváme v sousedním hotelu s honosným názvem Gokarna International. No, nejlepší léta má už rozhodně za sebou. Hurá, je tu sprcha (i když jen se studenou vodou), a hlavně postel! Padáme do kanafasu v indickém podání a okamžitě usínáme. Vrtuli stropního větráku necháváme zapnutou celou noc, ve 24 stupních je to osvěžující a i komáry tím snad odradíme od krvavého hodování.

#### PAŇČAKARMA – HERE WE GO!

První den našeho očištného pobytu zahajujeme snídaní: zázvorovým čajem s citrónem, talířem čerstvého ovoce a ovesnou kaší. Poté absolvujeme schůzku s ájurvédským lékařem Syamem Dayallem, který na klinice pracuje už více než 10 let. Je moc milý a jeho zářivý úsměv už určitě odzbrojil nejednu klientku.

„Madam, jaký je váš zdravotní stav, jaké nemoci a operace jste prodělala, jaké berete léky a co si od pobytu slibujete?“ ptá se každé z nás. Podle toho, co zjistí, a také prozkoumáním našeho pulsu a jazyka vytvoří individuální plán naší dvoutýdenní detoxikace. Ten zahrnuje techniky pro nastolení rovnováhy a rychlý odvod škodlivin z těla a také doporučené stravování. Tento list zároveň putuje i do kuchyně, kde se denně připravuje vše čerstvé a podle zásad ájurvédské kuchyně.

Náš jídelníček tedy v následujících 14 dnech bude sestávat ze snídání v podobě talíře teplého ovoce, oběda, kdy dostaneme vždy tři skleničky s různými šťávami, talíř teplé zeleniny a tři mističky se zeleninovými pokrmy. A k večeri je denně polévka a další tři mističky. Někteří klienti, hlavně ti, co nemusejí hubnout, dostávají k jídlům i přílohu: rýži, pohankovou nebo rýžovou placku, nebo dokonce dezert (sic!). No, nějak to snad vydr-

žím... Během celého dne bychom měly každá vypít dva až tři litry teplé vody. Ta je stále k dispozici ve várnici u recepce kliniky. Obdržíme také krabičky s bylinkami: ty ze žluté si mícháme s vodou a pijeme třikrát denně před jídlem, ty ze zelené sladíme medem a rozmixované s vodou si dáváme po večeri. Každé ráno si zároveň v recepci vyzvedneme lahvičku se svým jménem, v níž je speciální medicína namíchaná pro každého na míru, která se popijí během celého dne. Ta moje chutí připomíná bahno z mokřadu od Shreka, ale důvěřuji doktoru Syamovi, že tohle je přesně to, co moje tělo potřebuje, a uvolím se to pít.

Při vstupní proceduře je také nutno podepsat potvrzení, že jsme tu zcela dobrovolně a že jsme byly upozorněny na projevy detoxikace, jež se mohou objevit hlavně ze začátku, tedy na únavu, bolesti hlavy, vyrážku. Nevhodné jsou během doby očisty stimulanty jako alkohol, káva či čaj (povolený je maximálně ten zázvorový nebo ájurvédské kafe), nekonzumují se ani živočišné bílkoviny a syrová strava, které jsou obtížné na trávení. A studené, nebo dokonce ledové není dovoleno – kvůli našemu trávicímu ohni agni.

„Skvělé výsledky máme například u klientů s autoimunitními nemocemi, jako jsou lupénka, artritida, artróza, problémy s klouby, různé ekzémy. Pak také problémy se zažíváním, stavy po úrazech, neurologické problémy, stavy po chemoterapiích, psychiatrické problémy. Když pak přijedete domů a některé z návyků, jež jste zde vyzkoušeli, začleníte do života, určitě ucítíte pozitivní změnu,“ doplňuje doktor Kiran. Ideální délka pobytu pro paňčakarmu je 21 dnů, ale i 14 dní udělá svoje. Důležité je během této doby dodržovat všechny odborné rady. Na konzultaci se k některému z lékařů můžete objednat prakticky kdykoliv, zodpoví téměř vše nebo vysvětlí dané postupy. Po skončení celého pobytu následuje soukromá konzultace, kdy se vyhodnotí výsledky očisty a předá doporučení ohledně dalšího stravování a životního stylu. Dostanete také byliny na další dva měsíce.

Ale zpět k našemu začátku; první procedurou „na uvítanou“ je olejová masáž zvaná abhyanga. Zepředu, zezadu, od nohou nahoru, přes břicho, hrudník, paže,



**Aplikace teplého bylinného oleje na bolestivou oblast zad (kati basti) je vhodná u ztuhlosti, revmatismu, spasmů, bolestí zad a kříže**

konečky prstů a pak zase zpátky. „Madam face down, madam face up.“ Malé, tmavé a překvapivě fortelné Indky, které jsou většinou ze státu Kérala a jsou proškolené přímo na ájurvédské procedury. Moc si s nimi nepopovídáte, švitoří mezi sebou nějakým nám totálně neznámým jazykem – mimochodem Indie má tisíce jazyků nebo dialektů, uznaných je „jen“ 121. Anglicky umějí masérky

## „SKVĚLÉ VÝSLEDKY MÁME NAPŘÍKLAD U KLIENTŮ S AUTOIMUNITNÍMI NEMOCEMI.“

jen pár základních fráží. Jsou ale všechny moc milé a opravdu šikovné. Já jsem měla svou oblíbenou, asi dvacetiletou Shyfyu. Nevím, jestli to tak měli všichni – ale mně vztah s masérkou přišel až intimní; během ájurvédské masáže jste totiž tak, jak vás pánbůh stvořil. A po jejím skončení vám ještě celé tělo řádně otre od oleje nebo bylinného prášku. U malinkých ženůšek o výšce kolem metru a půl to při mých 180 centimetrech bylo leckdy zábavné. Samotné vzdělávání terapeutů trvá asi rok, pak si je na klinice ještě vezmou do učení ti zkušenější.

Celotělová olejová masáž mi asi nejvíce připomínala ruční lymfatickou masáž: jede se v určených postupech a určitě po lymfatických drahách. Dává to smysl, protože masáže podporují vylučování toxinů z těla. „No jasné, proto mu-

síme také hodně pít,“ dochází nám s Ájou.

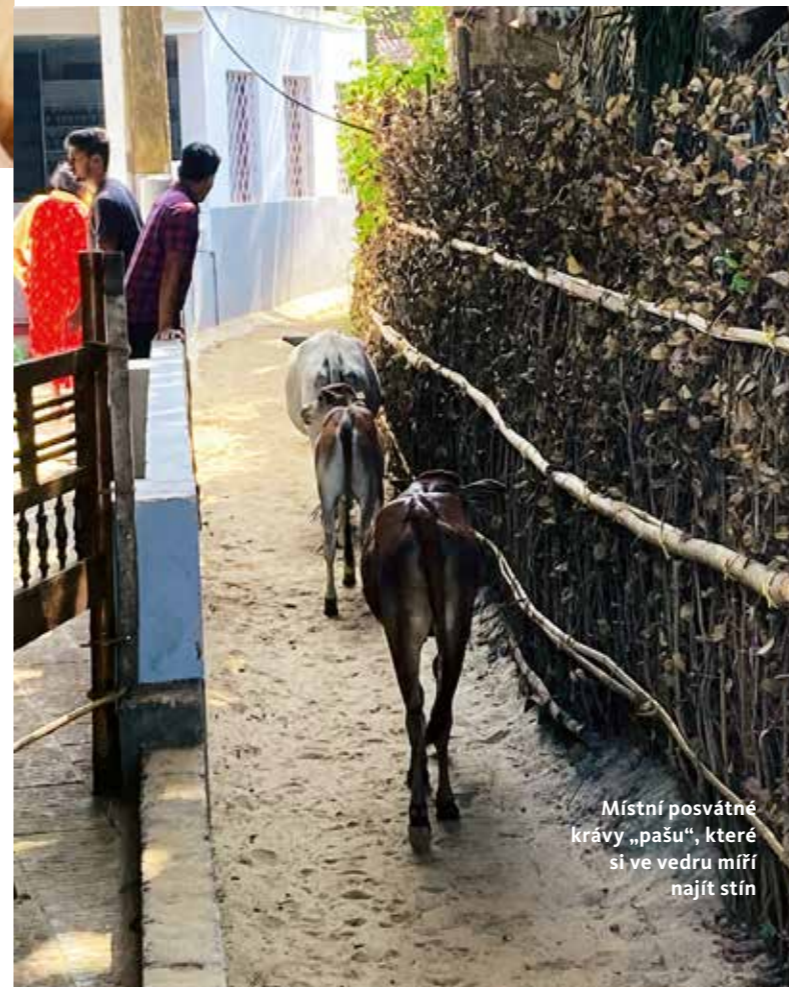
Následující ráno už nastupuje i pravá ájurvédská strava – avizovaný talíř teplého ovoce; na kostky nakrájená papája, meloun, ananas a banán, které se na chvíli ponoří do horké vody. Teplé jídlo totiž podporuje a usnadňuje trávení. Na chuť teplého ovoce si tak zvyknu, že si je dobrovolně dávám k snídani i po příjezdu domů.

Procedury nám začínaly denně v devět nebo v 10 hodin (klinika přitom fungovala od šesti od rána) a trvaly poctivou hodinu. Tedy ne jako například pojišťovnou hrazené masáže v lázních v délce 15 minut (leckdy i s oblečením). Další hodinu by měl člověk odpočívat, aby olej nebo byliny mohly na těle působit. Pak teprve se doporučuje umýt teplou vodou bez mýdla.

Každé ráno v šest se tu dá pěkně protáhnout tělo na józe. I když vím, že je to ideální start do nového dne a opravdu se snažím, povede se mi dorazit jen párkrát. A pak čelím oprávněné kritice Věrky, československé rodačky, která zde zastává pozici jakési provozní manažerky a tyto kursy vede. „Zkusím zítra,“ slibuji opakovaně a je mi trochu trapně. Spánek je ale sladší... Nicméně hodně lidí to zvládá a ráno kolem času snidaně se pak všichni potkáváme na procházce na pláži. „Hello, Ola, Hej, Ahoj,

Pryvít, Morgen, Szia“ – jsou tu lidé ze všech koutů Evropy. Samotná Kudle Beach má ideální délku – tam a zpět měří asi kilometr. Pociťtu, kdy jdete bosky po teplém písku a nohy vám olizuje teplé moře, se snad nedá nabažit, a tak doporučuji dvě až tři hodiny lehkých procházek tu lze hravě zvládnout. Jinak je na pobyt opravdu ideální udělat si čas a místo v sobě – neplánovat nic náročného, na práci lépe zapomenout... Už třetí den mi nešly ani luštit křížovky, ani hrát oblíbené scrabble. Tělo i hla-

**Náš obvyklý oběd v době paňčakarmy**



**Místní posvátné krávy „pašu“, které si ve vedru míří najít stín**

va zkrátka potřebují energii a klid k detoxikaci, a tak si je vezmou.

V prvním týdnu jsme nastoupily procedury práškových masáží udvartana. Je to celotělová procedura, kdy se tělo jemně drhne práškem z rozdrcených bylin. A ač se to nemusí zdát, je to moc příjemné a obzvláště užitečné při podpoře hubnutí. Pokožka je pak navíc sametově hladká a zjištěno na vlastní kůži – opravdu účinně likviduje celulitidu! Někdy jsme na druhou půlku masáže dostaly takzvané stamps, tedy razítka – jsou to drčené bylinky v plátěném pytlíku, jež jsou namočené do horké vody (nebo oleje), a těmi vás masérka „razítkuje“ na různých částech těla. „Hot O.K., madam? Yes, O.K.“ odpovídám a upadám do blaženosti.

Po absolvování každé procedury jsme pak zabalené do místních látek, takových sári. Naše byly oranžové, takže jsme vypadaly jako řádové sestry z Nepálu z nějaké komedie. I když udvartanu absolvovaly dvakrát denně několik dní po sobě, každá z masáží je trochu jiná. A už jsem si zvykla na zpočátku nezvyklé zakončení masáže – takové lehké plácnutí po chodidlech a pak ještě v oblasti pupíku.

### KOKOSY A OLEJOVÁ NIRVÁNA

Po Kudle Beach chodí pravidelně kromě neúnavných prodavačů šperků také prodavač kokosových ořechů. Kokos je při očistě dovolen, a tak si párkrát za pobyt čerstvý koupíme. Po vypití obsahu nám ho domorodec ještě obratně otevře a my můžeme „lopaticíčkou“ z jeho kůry vydlabat i jemnou krémovitou dužinu. Neuvěřitelná dobrota.

Jednou z nejdůležitějších zásad je podle ájurvédy dělat věci ve stejnou dobu, tedy pravidelně. Snažíme se to aspoň tady dodržovat, a tak po počátečním jetu lagu (je tu oproti Česku o čtyři a půl hodiny víc) vstáváme kolem půl sedmé až sedmé, před snídaní se jdeme projít, pak je čas na první proceduru, po ní hodinový odpočinek, následuje další procházka po pláži nebo plavání. Kolem třinácté jdeme na oběd, v patnáct máme druhou proceduru, po ní znovu odpočinek (mimochodem v ájurvédě je spání přes den zapovězeno). V devatenáct je večere a pak většinou povídání s ostatními nebo nákupy v blízké Gokarně. No a kolem jednadvacáté šupky do postele. Stmívá se tu kolem půl sedmé a jako všude blízko rovníku je tu západ slunce naprosto raketový – během pěti minut je úplná tma.

Zhruba ve třetině pobytu přichází řada i na olejové masáže – dopoledne máme masáž s jednou masérkou, odpoledne se dvěma. Ájurvédský olej je teplý a plný bylin – masérka vám ho perfektně naučenými pohyby hojně rozotírá po celém těle. Masáž je zakončená opět známým plesknutím přes chodidla a poklepáním na pupík. I v tomto případě je každá masáž trochu jiná, někdy začíná masírováním hlavy, někdy vsedě, aby se vám uvolnily zatuhlé šijové svaly.

Během paňčakarmy se kromě procedur a úprav jídla absolvovaly i samotné ájurvédské čištění. V průběhu prvního týdne se čistí střevní trakt, druhý týden pak orgány spojené s pitta dóšou (hlavně játra, žlučník, žaludek). Doktor nám podá projímadlo po snídani a první proceduře. V prvním případě v podobě lžice hnědé pasty (konzistencí i chutí se trochu podobá povídkám se skořicí), v druhém případě úžasně hořký prášek (později jsem ale zjistila, že projímací byliny se v tomto kroku liší podle konstituce klienta). Kýžený výsledek se dostává většinou během hodiny až dvou. Doporučuje se zůstat na pokoji, odpočívat a pravidelně (asi každých 15 minut) vypít skleničku teplé vody. První čištění jsme obě s Ájou zvládly v pohodě, kolem druhé hodiny odpoledne už jsme si v jídelně dávaly rýžovou polévku a o hodinu později se dokonce koupaly v moři. Druhé čištění pro mne bylo o poznání dramatičtější – měla jsem velké křeče a nahromaděný balast hledal cestu horem dolem. Za pár hodin bylo ale našťastí po všem.

Na závěr pobytu došlo i na nejúžasnější ájurvédskou masáž – širodharu, mimořádně vysoce účinnou léčebně-relaxační techniku, kdy vám pramínek teplého oleje vytéká přímo doprostřed čela, tedy do oblasti třetího oka. Takhle nějak musí vypadat nirvána!

V Aryi jsme se potkaly i s početnou skupinkou klientů z Česka a Slovenska, s nimiž jsme se v průběhu pobytu opravdu upřímně radovali z volby nové hlavy státu. Většina z nich tu byla už poněkoli káté. „Je to jako droga. Jak to jednou zkusíš a zjistíš, co ti to přináší, musíš sem znovu,“ usmívá se Jana, terapeutka tradiční čínské medicíny z Ostravy. A já? Cítím se skvěle, pět kilo dole, jsem příjemně naladěná a zklidněná. Takže se asi brzy začnu koukat po nabídce výhodných letenek na západ Indie na příští zimu.

Děkuji ti, Kravské ucho!