

ZÁKLADNÍ ONLINE KURZ ÁJURVÉDY

Vytvořila: Veronika Šilarová

© Všechna práva vyhrazena

Web:

<https://akademieklopoty.cz/online-kurzy/zakladni-online-kurz-ajurvedy-vzdelavani/>

ZÁKLADNÍ VLASTNOSTI (Guny)

1. lekce (1. část)

UNIVERZLN VLASTNOSTI – Základ kosmologie a jurvėdy

Veťker dalť jurvėdsk poznání vychází z dvaceti vlastností (atributů). Vlastn cel vesmír se dá chápat jako hra deseti protikladů. Jsou základem veťkerho dalťho uvaťovn o ťivlech, dzch, látkách, chutch atd.

Naučme se je vnímat kolem sebe.

20 KVALIT, VLASTNOSTÍ

tťk x lehk
tup x ostr
chladn x hork
mastn x such
hladk x drsn
tuh x tekut
mkk x tvrd
nepohybliv x pohybliv
jemn x hrub
ir x zastřen

Jedná se o deset pr.

TĚŽKÝ x LEHKÝ

Těžký – povzbuzuje v těle růst. Jídlo: maso, sýr, jogurt, cukr. Spánek je těžký – dlouhý spánek = pocity tíhy. Tíhu potřebujeme pro výživu, uzemnění, usebranost, stabilitu. Příliš tíhy = pomalý metabolismus, otupělost.

Lehký – opak těžkého. Povzbuzuje bdělost a pozornost. Příliš lehkosti = neuzemněnost, rozevlátost, roztěkanost, nestabilita; pocity nejistoty, nezabezpečení, strachu, úzkosti.

TUPÝ x OSTRÝ

Tupý, pomalý – vyvolává lenost, liknavost, pomalou činnost, uvolněnost, otupělost, ale také klid a tichost. Těžká a mastná jídla.

Ostrý, pronikavý – koření: kajenský pepř, obecně kořeněná/pálivá jídla. Oheň má kvalitu ostrosti. Zlepšuje učení (pronikavá mysl), chápání, porozumění. Přespříliš způsobuje např. vředy.

CHLADNÝ x HORKÝ

Chladný, studený – v těle vyvolává nachlazení, znečitlivění, umrtvení, smrštění, stagnaci, strach, necitlivost. Zpomaluje zažívání, snižuje imunitu.

Horký – stimuluje trávicí oheň, zlepšuje oběh, trávení, zažívání, vstřebávání. Podporuje čištění. Pálivý pokrm – teče vám z nosu, začnete se potit. Koření: kajenský pepř, chilli papričky. Pálivost, horkost vyvolává podrážděnost, hněv.

MASTNÝ x SUCHÝ

Mastný, olejnatý, tučný – přináší uvolnění. Způsobuje hladkost, vlhkost, lubrikaci. Dává sílu. Přispívá k soucitnosti. Např. láska je olejnatá, tekutá a výživná, tj. má tuto kvalitu.

Suchý – vyvolává dehydrataci. Je příčinou tvrdé a vysušené stolice, tím způsobuje zácpu. Způsobuje dávení, smršťování, zmenšování, křeče, bolesti. Vysušenost, drsnost, praskání pokožky. Suché emoce = strach, nervozita, pocity osamělosti a odmítání. U osamělého člověka je zvýšená vlastnost suchosti.

HLADKÝ x DRSNÝ

Hladký, sliznatý – jídlo: sýry, oleje, avokádo, ghí. Přináší promazávání a pružnost těla. Zabraňuje osteoporóze a artritickým změnám.

Drsný – zvyšuje suchost, míru vstřebávání a zácpu. Syrová zelenina má vlastnost drsnosti. Další jídlo: cizrna, fazole adzuki, černé fazole, fazole pinto – i uvařené zůstávají drsné, vyvolávají plynatost.

TUHÝ x TEKUTÝ

Tuhý, hutný – maso a sýr. Zvyšuje soudržnost těla, uzemňuje. Například maso dodává pocit stability. Vlastnost hutnosti přispívá k pevnost, hustotě, síle.

Tekutý – oproti tuhosti, která zahrnuje i aspekt vysoké koncentrovanosti, znamená tekutost i méně koncentrovaný, zředěný, řidší. Například voda. Tato vlastnost rozpouští a zkapalňuje. Přispívá k tvorbě slin, soucitnosti a soudržnosti. Pozor! Přílišné pití způsobuje zadržování vody.

MĚKKÝ x TVRDÝ

Měkký – vyvolává měkkost, jemnost, uvolnění, něžnost, lásku a péči. Lásky je měkká X hněv je horký, ostrý, pronikavý X strach je suchý a drsný.

Tvrký – třeba nádor je „tvrdým“ projevem nemoci – nejenom přeneseně, ale fyzicky. Tato vlastnost zvyšuje tvrdost, sílu, strnulost, sobectví, krutost, necitlivost mysli. Při zápalu plic „tvrdnou“ plíce. Mozoly na ruce či na nohou jsou „tvrdé“.

STATICKÝ x POHYBLIVÝ

Statický, nepohyblivý – přispívá ke stabilitě a podpoře. Dává oporu. Sezení v klidu a tichosti (meditace) navozuje statickou kvalitu a přináší stabilitu a léčení.

Pohyblivý – podporuje pohyb, třes, chvění a neklid. Myšlenky, pocity a emoce jsou pohyblivé. Kvalita pohyblivosti způsobuje pocit nedostatečného bezpečí, nejistoty, roztřesenost. Běhání, skákání a fyzická aktivita jsou příklady „pohyblivosti“.

JEMNÝ x HRUBÝ

Jemný, jemnohmotný – řada léků a bylin je „jemných“. Také alkohol a aspirin.

Hrubý – rozlišujte oproti „drsný“. Způsobuje zablokování, překážky, obezitu. Jídlo: maso, sýry.

ČIRÝ x ZASTŘENÝ

Čirý, čistý – zklidňuje, ale způsobuje izolaci a rozdělování. Přemíra může způsobit přehnanou očistu (klystýr, laxativa).

Lepkavý, přilnavý – způsobuje v těle a mysli soudržnost. V přemíře pak připoutanost. Jako **zastřený** způsobuje nedostatek jasného chápání a zastírá vnímání. Mléčné výrobky mají tuto vlastnost „zastřenosti“.

Použité zdroje:

Lad, Vasant. 2013. *Učebnice ájurvedy, 1. díl.* Maitrea.

ZÁKLADNÍ ONLINE KURZ ÁJURVÉDY

Vytvořila: Veronika Šilarová
© Všechna práva vyhrazena

Web:

<https://akademieklopoty.cz/online-kurzy/zakladni-online-kurz-ajurvedy-vzdelavani/>