



Podstata vesmíru je nehmotná. Podle Ájurvédy je člověk složen z pěti elementů, tří životních energií či principů (zvaných dóša), sedmi tkání (dhatus) a množství kanálů (šrotas). Pět elementů - vzduch, prostor, oheň, voda a země - tvoří nekonečné množství kombinací, takže každý předmět, rostlina nebo člověk existuje jako jedinečný. Vzájemné aktivní působení a propojení těchto prvků umožňuje udržovat svět v pohybu. U člověka představuje Země strukturu orgánů a tkání, tj. hmotu (kostra, svaly); Prostor tělesné dutiny (krev, lymfa); Oheň kontroluje zažívání (enzymy) a inteligenci; Voda tělesné tekutiny (voda, lymfa, krev) a Vzduch tělesné pohyby.

## Naše konstituce

Dva z pěti prvků tvoří základ tří energií (dóš), určujících naši konstituci. Pro pojmenování dóš používáme původní slova ze sanskrtu, Váta, Pitta a Kapha. Všichni jsme kombinací těchto tří principů: Váty jako principu pohybu, Pitty čili principu metabolismu a Kaphy tedy principu struktury. Všechny tři dóši vytváří fyziologickou konstituci jedince.

Prakruti označuje naši vrozenou konstituci, která vznikne kombinací dóš v momentě narození. Během života se nemění.

Vikruti označuje náš současný stav, momentální poměr dóš, jež se může lišit od vrozené konstituce.

Všechny tři energie, dóši, se vyskytují u všech lidí. Někteří jedinci mají výrazně vyjádřenou jednu dóšu. Většina lidí ale má smíšenou konstituci, tzn. kombinaci dvou nebo tří dóš. Jedna dóša je u jedince zastoupena výrazně a druhá převažuje nad poslední, třetí dóšou.

V ideální harmonii se prakruti (vrozená konstituce) a vikruti (momentální stav) rovná. V harmonickém stavu tří dóš jsme zdraví, při porušení této rovnováhy onemocníme.

V běžném životě jsme ovlivněni zvyky, zevními vlivy (počasí, roční období), stresem, rodinnými či pracovními problémy, naším myšlením nebo jídlem, které narušují tuto harmonii. Základním principem léčení v Ájurvédě je obnovit harmonii neboli rovnováhu tří dóš, tedy energií.

## Tři principy energie a konstituce

Pro správný výběr vhodných potravin, životosprávy, správného cvičení atd. je vhodné znát svou konstituci. Jak ji určíme? Spolehlivým způsobem k určení konstituce je pulzová diagnostika, kdy ájurvédský lékař vyšetřením tepu na několika úrovních zjistí nejen konstituci, ale také případnou nerovnováhu a druh onemocnění, který se zatím ani nemusí projevit. Včasným opatřením tak lze zabránit rozvoji nemoci.

### Váta - pohyb

V lidském těle má Váta na starosti a řídí dýchání, žvýkání, polykání, krevní oběh a srdeční tep, veškerý pohyb muskulo-skeletárního (tj. svalově-kostního) systému, činnost nervového a trávicího systému, včetně posunu potravy zažívacím traktem a vylučování všech odpadních látek.

**Charakteristika:** suchá a chladná kůže, suché vlnité vlasy, malé oči, menší nebo vysoká postava, rychlé pohyby a řeč, slabé svalstvo, nepravidelná hladina energie, hladu a vylučování, malé množství stolice a moči, nízká tolerance fyzické zátěže a slabší životní síla a imunitní systém. Tito lidé nesnášejí chladné počasí. Jsou náladoví, citliví, tvůrčí, sexuálně aktivní, mají bystrý intelekt, představitost, lehký spánek. V nerovnováze trpí úzkostí a strachem.

### Pitta - metabolismus

Pitta řídí trávení potravy a nápojů, přeměnu živin v organismu a také zpracování myšlenek a nápadů v mysli. Ovlivňuje funkci zraku a pokožky. Zabezpečuje tělesnou teplotu.

**Charakteristika:** střední postava, přiměřená svalová hmota, mateřská znaménka, teplá pokožka, sklon k zarudnutí, předčasné šedivění a vypadávání vlasů, středně velké bystré oči, ostré rysy, velká chuť k jídlu a hodně energie, nemají rádi horké počasí a těžší fyzickou práci, dávají přednost studenému, pálivému jídlu, vyžadují pravidelnou stravu, mají rychlé a dobré trávení, pravidelné vylučování většího množství stolice a moči. Potřebují středně dlouhý spánek. Pitty jsou zaměřeny na cíl, mají bystrý intelekt, výbornou paměť, rychle se učí a vládou organizačními schopnostmi. Někdy jsou konfliktní. Mají smysl pro humor. Při nerovnováze se u Pitty projevuje sklon k agresivitě, žárlivosti, netrpělivosti, hněvu a nespokojenosti.

### Kapha - struktura

Poskytuje fyzický základ pro energii Váty a Pitty, výživu kloubům a strukturní podporu těla ve formě svalové, tukové a kostní tkáně.

**Charakteristika:** silnější postava, vyšší svalová hmota či tuk, dlouhé končetiny, studená, vlhká, jemná kůže, vlasy silné, vlnité, oči velké, nápadné, vysoká tolerance fyzické zátěže. Nemají rádi chladné a vlhké počasí. Chuť k jídlu vyrovnaná, pomalý metabolismus a trávení, jemná a mastná stolice, pravidelné vylučování, hluboký spánek. Velký sexuální drive. Klidná povaha, pomalá mluva, soucitná, svědomitá, dobře snášející stres. Výborná dlouhodobá paměť a logická analýza. V životě dávají přednost stabilitě a jistotě oproti změnám. V nerovnováze se projevuje nedůtklivostí, závistivostí a hamižností.

Je důležité si uvědomit, že Ájurvéda lidi nedělí jednoduše jen na tři skupiny - Vátu, Pittu, Kaphu. Existuje nespočet kombinací a odchylek založených na základě těchto tří energií. Každý člověk je proto tak jedinečný.

### Tip

#### Jednoduchý tip pro orientační určení konstituce

Zamyslete se, jak vnímáte okolí: Váta vnímá více zvukové vjemy (hlasy, hudbu), Pitta se soustřeďuje na zrakové vjemy (barvy, vzhled) a u Kaphy převažuje pocitové vnímání (doteky, teplota vody a vzduchu).

df