

Lektorka Tea Heřmánková v rozhovoru pro Deník: „Není to zázrak, prostě reakce, která musela nevyhnutelně přijít“.

# Praktikováním ajurvédy se člověk mění. Je intuitivnější a silnější

**Praha** – Ajurvéda je považována za nejstarší léčebný systém na světě. Proč se o ní v Čechách tolik neví? A čím vším může náš převážně úspěšný životní styl obohatit? Otázky samy o sobě nejsou zas tolik důležité, mnohem důležitější je samotné zamýšlení se nad tím, zda nám náš současný život vyhovuje a pokud nikoliv, pokusit se ho změnit. A o této velmi zajímavé a přirozené změně jsme si povídali s lektorkou Ajurvédské techniky proti stresu Teou Heřmánkovou.

**S uzavřením hranic v období totality se omezil přístup i všem mezinárodním ideovým směrům. Tak tomu bylo i u ajurvédy. Jedná se jen o okrajovou záležitost, která rychle odezní, nebo má u nás už zapuštěné kořeny?**

Mám zkušenosti s tím, že kdo se blíže seznámí s principy ajurvédy, které jsou maximální a fantastickou zdravotní prevencí, tak ji už nepustí. Důkazem toho je její obrovská oblíbenost v Německu za posledních 40 let a v dnešní době se radí mezi velmi seriózní preventivní a zdravotní metody a postupy. Jak v Německu, ve Švýcarsku, tak v jiných zemích jsou mnohé ajurvédské metody, konzultace či léčebné masáže hrazeny pojišťovnami. U nás byla ajurvéda jednou velkou neznámou. Dnes se stala pevnou součástí systému a stále více lidí objevuje její kouzla a dary.

**V čem je například ajurvéda tak kouzelná?**

Například v jednoduchém doporučení, v kolik hodin bychom měli vstávat. Má to své kouzlo a opodstatnění. Na Srí Lance a v Indii každý den svítá v 6 hodin ráno, a proto je dobré vstávat v tuto nebo spíše před touto dobou, neboť po šesté hodině vstupujeme do sekce Kaphy. Působí na nás pomalé energie, které nám neposkytnou tolik síly k vyřizování úkolů, když vstáváme třeba kolem osmé

**„I přestože si určité věci v životě máme projít a jen těžko se jim vyhneme, tak při prolnutí ajurvédy s našimi aktuálními životními rytmy se nám žije mnohem snadněji.“**

deváté ranní. Potom začne fungovat jakási spirála a začnou se hromadit a narůstat zdravotní problémy. Nemáme dost energie, tak pijeme více kávy, energetické drinky, alkohol, abychom toho více vzáhlí. Potom třeba těžce usínáme, budíme se anebo v nejhrošším případě si vezmeme léky na spaní.

**Žijete podle ajurvédy či je jen doplňkem vašeho života? Je v tomto pohledu nějaký rozdíl?**

Žijí normální plnohodnotný život, velmi aktivní s rodinou, malým dítětem, prací na plný úvazek, tudíž je pro mne doplňkem, možností, jak žít plnohodnotný život vícevěřitelná prevence, pozastavení se v okamžiku, kdy se nemoc může rozjždět. I přestože si určité věci v životě máme projít a jen těžko se jim vyhneme, tak při prolnutí ajurvédy s našimi aktuálními životními rytmy se nám žije mnohem snadněji. A to hlavně platí pro akutní zdra-



**POKUD SE TĚTO TECHNICE pravidelně věnujeme, léčíme nejen sebe, ale také můžeme pomoci svému okolí.** Foto: Deník/Kateřina Velcová

votní potřeby, kdy nevnímáme dostatečně varovné signály a dál jedeme na plný plyn.

**Proč jste se rozhodla studovat ajurvédskou techniku proti stresu a jak jste se o ní dozvěděla?**

Tuto techniku jsem se naučila na Srí Lance. Při jedné ze svých prvních cest mi místní lidé doporučili učitele, který mi pomůže pracovat se stresem a vyřeší moje problémy se spánkem a v neposlední řadě nastartuje sebezdravné procesy pro syndrom vyhoření. Nejdříve jsem ji po nějakou dobu sama praktikovala a poté, co jsem se přesvědčila o jejích pozitivních účincích, jsem požádala o zasvěcení, abych mohla tuto techniku předávat dál.

**Jaké byly vaše prvotní zkušenosti při její aplikování do běžného života? Narušuje, či vyvažuje životní rytmus?**

Bylo to v období, kdy se v mém životě „stále něco dělo“, spíše v tom negativním slova smyslu. Zpětně to vnímám tak, že díky tomuto poznání mám plnohodnotný život a téměř všechny moje problémy vymizely. Není to žádný zázrak, pouze reakce, která nevyhnutelně musela přijít, jelikož můj život byl do té doby velmi hektický. Pokud se této technice pravidelně věnujeme a ponořujeme se denně do hlubin klidu, léčíme sebe, ale i svoje okolí, neboť i naše přítomnost ovlivňuje svým vyzářováním svoje okolí. Ajurvédská technika proti stresu jednoznačně vyvažuje životní rytmus. Dává nám zpět naši přirozenou intuici, kterou ztrácím super rychlým moderním životním stylem, a tím nám pomáhá zaměřit se na to, co je pro nás dobré.

**Pokud se této metodě člověk věnuje pravidelně, jsou výsledky překvapující?**

Dalo by se říci, že při praktikování metody se člo-

věk mění. Stává se silnějším, zdravějším, intuitivnějším. Člověk má tendenci dělat „správné věci“, které mají nějaký opravdový smysl a hodnotu.

**Jakým způsobem může tato technika ovlivnit naši každodenní potřebu dávky stresu, kterou bohužel dnešní doba tolik vyžaduje?**

Technika má takovou sílu, že při jejím praktikování se naše tělo dostává do dvojnásobné hloubky odpočinku, než přináší spánek. Důvod je jednoduchý. Pokud spíme, ležíme, lehce nás někdo může přepadnout. Proto při spánku naše tělo není schopno jít do tak hlubokých relaxačních vln. Naproti tomu, při praktikování této techniky jsme při plném vědomí. Slyšíme,

**„Díky ajurvédě mám plnohodnotný život a téměř všechny moje problémy vymizely. Není to žádný zázrak, jen možnost zpomalit svůj dosavadní hektický život.“**

vnímáme, pokud by nám chtěl někdo ublížit, můžeme hned reagovat.

**Stres je druhý nejčastěji hlášený zdravotní problém z povolání. Pokud se chceme vyhnout stresu, měli bychom stále měnit povolání?**

Touto změnou se vlastně vyhýbáme řešení. Častá změna zaměstnání signalizuje, že se stále hledáme, že hledáme nové výzvy. Při praktikování techniky dokážeme dělat efektivnější rozhodnutí a posunovat se velkými kroky dopředu. Přestane nás spousta věcí rozčílovat, už nám tolik nevadí a dokážeme racionálně a efektivně pracovat a nalézat řešení. Může nám pomoci nalézt i náš životní úkol, naše poslá-

ní, pro něž jsme byli stvořeni.

**Techniku se dokáže naučit každý. Jejím výhodou je totiž naprostá jednoduchost. Proč je tedy v Čechách tak opomíjena?**

Domnívám se, že je to z toho důvodu, že ajurvéda nebyla v Čechách moc známá. Navíc mnoho lidí si ani nedokáže představit, co znamená slovo meditace. Meditace je pro ně něco neznámého, náročného a mají pocit, že to pro ně není.

**Také může přispět i k rozvinutí kreativity. Například kytarista Georgie Harrison z Beatles se jí věnoval celý život. Může nám pomoci i k produktivitě nebo ke štěstí?**

Ano, je to fantastický, jednoduchý a velmi příjemný nástroj pro rozvinutí naší kreativity, pro nalezení sama sebe, pro daleko větší výkonnost. To vše vedoucí k daleko většímu a dlouhému období, kdy se skutečně cítíme šťastní a v pohodě.

**Je možné si tuto techniku nastudovat samostatně z dostupné literatury?**

Vyučuje se pouze osobně. Každý dostane mantru, která je vhodná právě pro něj. Dozví se všechny drobné detaily, jak s ní pracovat a prakticky si ji vyzkouší. Odchází s tím, že ji umí a může ji praktikovat kdekoli a kdykoli. Je přirozeně jednoduchá a je velmi příjemné si s ní krátit čas v MHD, restauraci, než vám přinesou jídlo. Na místo toho, abychom byli frustrováni z toho, že musíme čekat v nějaké frontě, tak děláme něco pro sebe, cítíme se u toho skvěle, odpočineme si a cítíme se, jako kdybychom si dali „dvacet“, a ještě s kavičkou a dortičkem.

**Výuka techniky trvá tři hodiny. Je možné se v technice zdokonalit za tak krátkou dobu?**

Ano. Krédem této techniky je: jednoduchost, neusilování a efektivnost. Dříve bylo potřeba se tomuto cvičení věnovat roky. V dnešní době, kdy už poměrně hodně lidí umí meditovat a pravidelně medituje, pak naučení se této technice je opravdu snadné.

**Vyzkoušela jste i jiné techniky, které by pomáhaly odbourat stres a byly by účinné?**

Na začátku, kdy jsem měla sama spoustu dlouholetých, celoživotních problémů s usínáním, spánkem, vnitřním neklidem, zvýšeným pocením, tedy vyplavováním spousty stresových hormonů, tak jsem to jako mnoho lidí řešila nejdříve sportováním. To nám sice odstraní již vyprodukované stresové hormony, ale neřeší problém, jak zabránit tomu, aby se stresové hormony přestaly ve zvýšeném množství tvořit. Potom jsem zkoušela mnoho různých antistresových či meditačních technik. V podstatě u mě moc nefungovaly, ale hlavně mě moc nebavily. Musela jsem se k tomu nutit a efekt nebyl ani zdaleka podobný tomu, čeho člověk dosáhne při pravidelném praktikování Ajurvédské techniky proti stresu. (kv)

## Tea Heřmánková

Autorka webu o numerologické seznamce NáhodaNeexistuje.cz, lektorka Ajurvédské techniky proti stresu, numeroložka, členka Stře-dočeské asociace manažerek a podnikatelek, členka projektu Moudré podnikání žen a absolventka programu Maminky, nebojte se podnikání.