

Ajurvédsky MAGAZÍN

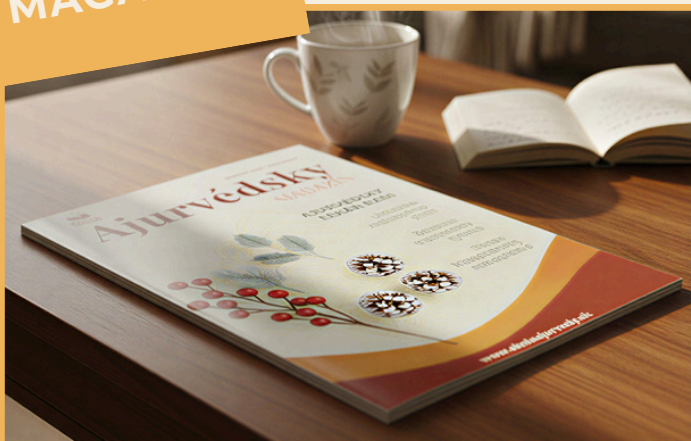
**AJURVÉDSKY
LEKÁR RADÍ**

Umenie
vedomého
žitia

Zdravie
v zimnom
rytme

Cesta
k vnútornej
rovnováhe

O MAGAZÍNE



Ajurvéda je starodávna múdrosť, ktorá pretrvala tisícročia, pretože funguje. Učí nás vnímať telo ako celok, žiť v súlade s prírodou a starať sa o svoje zdravie vedome, s rešpektom a láskavosťou k sebe samým.

Náš ajurvédsky magazín vznikol z túžby šíriť toto poznanie ďalej. Veríme, že zdravie je to najcennejšie, čo máme – základ radosti, rovnováhy a hodnotného života. Keď sa oň staráme včas a s porozumením, dokáže nás podporiť na každej životnej ceste.

Prinášame inšpirácie, praktické rady, rozhovory aj hlbšie pohľady na ajurvédu tak, aby bola zrozumiteľná, živá a použiteľná v každodennom modernom živote. Chceme byť mostom medzi starobylou múdrosťou a dnešným svetom.

Tento magazín je pre všetkých, ktorí cítia, že zdravie nie je len o absencii choroby, ale o rovnováhe tela, mysle a duše. Pretože keď sa šíri múdrosť, šíri sa aj zdravie.



„Najväčšie
bohatstvo je
zdravie.“

- Virgil (70 - 19 p. n. l.)

Ajurvédsky MAGAZÍN

Vydáva:

Škola ajurvédy, Ajuvéda pre
verejnosť o.z.
Uloža 51, 05371

Periodicita:

Mesačník

Zakladateľ:

Miroslav Maďuda

Šéfreditorka:

Lenka Hradiská

Grafický dizajn:

Patrik Hradiský

Autori:

Amitesh Mehra
Ingrid Bajžíková
Ivana Kočíšová Vavreková
Jozef Jogendra Zajasenský
Lucia Knížková
Ľuboš Gajdoš
Milan Macko
Slávka Rukmani

Kontakt:

email: ahoj@skolaajurvedy.sk
tel: 0915 850 255

© 2026 Škola Ajurvédy
Všetky práva vyhradené.

Web:

www.skolaajurvedy.sk

Instagram:

@skola.ajurvedy

Facebook:

Škola Ajurvédy

YouTube:

@skolaajurvedy



PRÍHOVOR ČITATEĽOM

Milí priaznivci ajurvédy.

Všetkým vám zo srdca prajem v mene celého kolektívu Školy ajurvédy, aby nastupujúci rok 2026 bol pre vás rokom splnených želaní a radostného života v zdraví a hojnosti.

Hovorí sa, že zdravý človek má veľa rôznych želaní, ale chorý má len jedno – zdravie.

Zámerom tohto ajurvédскеho magazínu je šíriť informácie o tom ako chorobám predchádzať vlastným úsilím založenom na poznaní ajurvédy.

O to sa v našej Škole Ajurvédy usilujeme už viac ako desať rokov – prostredníctvom rôznych kurzov, v ktorých vzdelávame záujemcov o ajurvédu.

Minulý rok sme urobili rozhodnutie a vykročili sme z rámca rýdzo vzdelávacej inštitúcie priamo do praxe a v spolupráci s partnermi a odborníkmi z Indie sme pre verejnosť založili ajurvédске Panchakarma centrum v Demänovej.

V tomto novom roku máme veľa nových plánov a nápadov, o ktorých vás budeme informovať aj cestou tohto magazínu.

V mene celej redakcie si želáme, aby ste našli v tomto mesačníku poučenie, zábavu a hlavne veľa inšpirácie do života v zdraví.



Miroslav Maduda

Zakladateľ Školy ajurvédy

Člen Európskej ajurvédскеj asociácie

Zakladateľ Slovenského centra ajurvédy

Zakladateľ Slovenskej asociácie ajurvédy

Riaditeľ Professional European Ayurvedic

Center of Excellence

OBSAH

ÚVOD

Príhovor čitateľom 2

DEMÄNOVÁ REZORT

Medailón Milana Macka 4

AJURVÉDSKY LEKÁR RADÍ

Zimná bolesť kĺbov 7

VASTU SHASTRA

Keď priestor dýcha – Vastu Šástra a umenie bývať a byť 11

RECEPTY

Krémová polievka z červenej kapusty a batátu 15

Semolínové špagety v omáčke z pečenej tekvice, kápie a fety 17

JYOTISH

Január 2026 – tichá brána medzi dvoma cyklami 19

AYURBEAUTY

Keď pokožka prehovorí 23

AJURJOGA

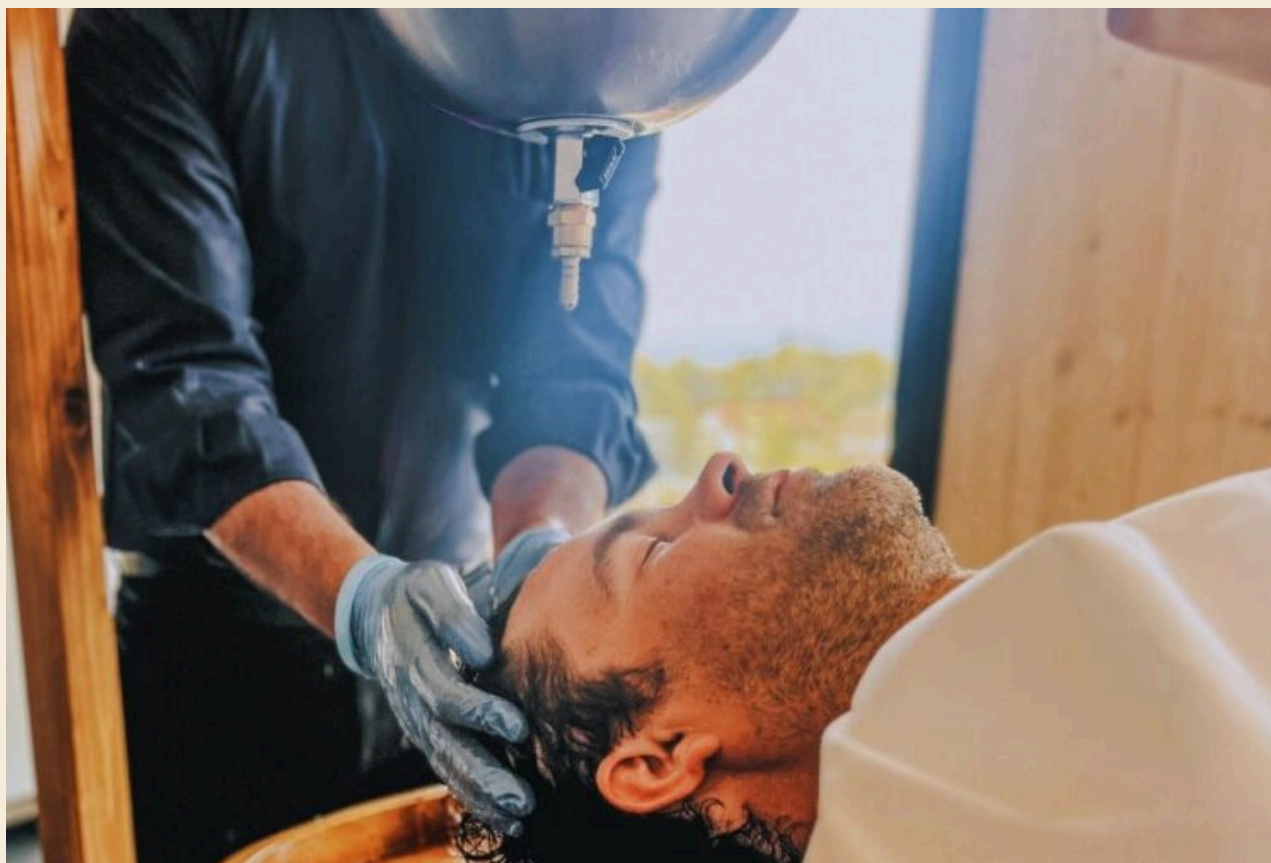
Apána Ásana 27

CESTA K ROVNOVÁHE

Výpoved' Ingi Bajzíkovej 32

PLANET AYURVEDA

Brahmi 36



AJURVÉDSKE PANCHAKARMA CENTRUM V DEMÄNOVEJ



Škola ajurvédy sa zaoberá vzdelávaním ajurvédskych špecialistov na Slovensku už viac ako 10 rokov.

V minulom roku otvorila s partnermi ajurvédске centrum s pobytmi v Rezorte Demänová ako svoje centrum praktickej výuky. Prevádzkovým manažérom centra je **absolvent našej Školy ajurvédy Milan Macko** a tu je jeho krátky medailón:

Volám sa Milan Macko a pochádzam z Liptovského Mikuláša.

Vyrastal som v prostredí, kde práca, zodpovednosť a rodina mali vždy svoje pevné miesto. Viac ako dvadsať rokov som spolu s bratom viedol rodinný podnik v oblasti turizmu. Bola to intenzívna etapa môjho života – plná výziev, rozhodnutí, rastu, ale aj tempa, ktoré človek často berie ako samozrejmosť. Dnes už viem, že práve toto tempo ma postupne začalo viesť k potrebe zastaviť sa a začať sa na veci pozeráť inak.

K ajurvéde som sa dostal približne pred desiatimi rokmi, vďaka Mirovi Madudovi. Pamätám si to veľmi presne – už v ten prvý deň som mal zvláštny pocit, akoby sa čas na chvíľu spomalil. Akoby mi niekto dovolil vydýchnuť a vrátiť sa viac k sebe.

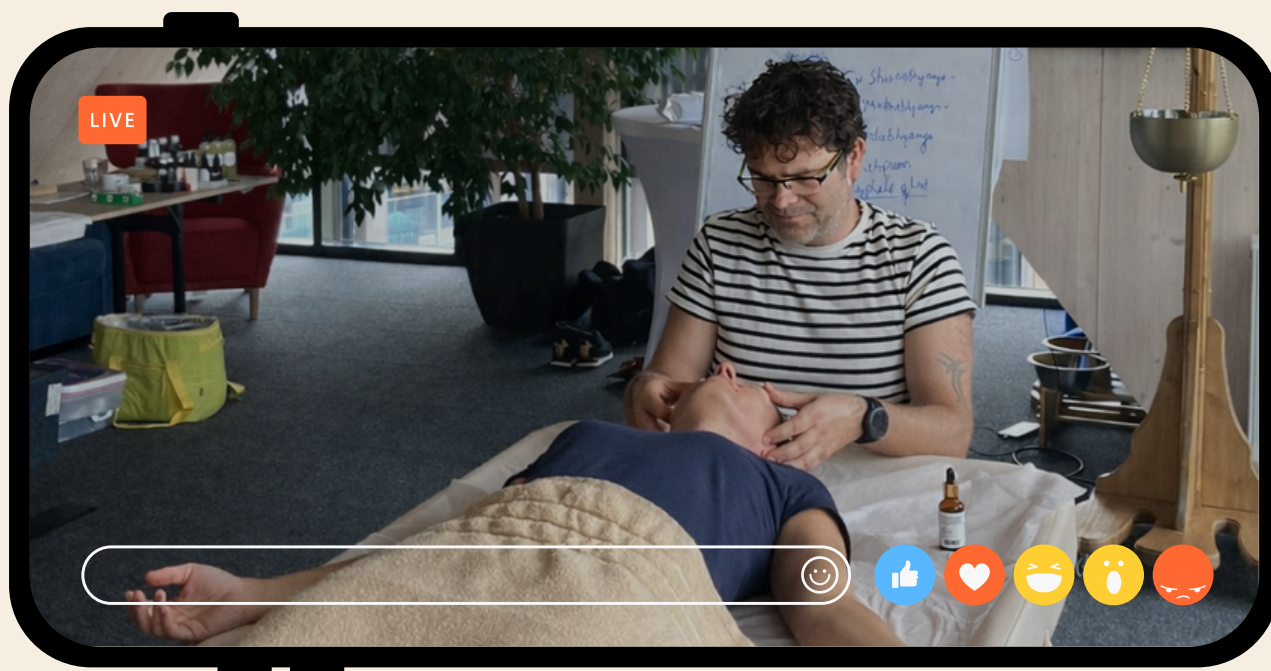
Absolvoval som s ním niekoľko workshopov a naučil ma prvé jednoduché ajurvédске „triky“, ktoré fungovali rýchlo, lacno a prekvapivo účinne. Vtedy som ešte netušil, že ide len o jemný dotyk niečoho, čo neskôr zásadne zmení môj život.

Zlomový moment prišiel v roku 2020, keď som nastúpil do Školy ajurvédy. Paradoxne práve obdobie covidu, ktoré bolo pre mnohých náročné, sa pre mňa stalo „šťastím v nešťastí“. Zavretý doma som mal čas – a najmä priestor – začať na sebe a na svojej rodine dôsledne uplatňovať ajurvédске princípy. Nie teoreticky, ale naplno, v praxi. Výsledky na seba nenechali dlho čakať.

Nikdy som nebol vážne chorý, no aj tak sa mi podarilo stravou a zmenou životosprávy vyriešiť viacero zdravotných problémov. Znížil som si vysoký krvný tlak, upravil som stukovatenú pečeň, schudol som desať kilogramov. Dokonca som po rokoch mohol začať darovať krv. Moje športové výkony sa zlepšili približne o päťdesiat percent. A pritom som neurobil nič extrémne – „len“ som začal rešpektovať prirodzené rytmy tela. Vtedy som ešte ani nevedel, že tomu ajurvéda hovorí dináčarija.

Postupne sa pre mňa ajurvéda prestala týkať len zdravia. Začala sa košatiť do ďalších nadtém a podtém, oblastí a nenápadne prenikla do všetkých častí môjho života. Absolvoval som dlhodobý koučing a kurzy u Veroniky Madudovej, kde sa mi otvorilo pragmatické spirituálne okienko, za čo jej ďakujem, lebo mi odpálilo nové dvere nahliadania na všetko, čo tu ako ľudia robíme a prečo :)

V tom období som si doprial najviac voľného času pre seba, aký som kedy mal. Patrí za to veľká vďaka celej mojej aj bratovej rodine za trpezlivosť. Tento čas mi priniesol množstvo uvedomení, ktoré sú pre mňa dodnes kľúčové. Okrem zdravia, športu a vzdelávania som mohol cestovať po Euroázii, spoznávať nové kultúry a učiť sa veci, na ktoré predtým nebol ani čas, ani priestor.



Zvedavosť ma postupne priviedla k joge, Jyotish, Vastu poznaniu, frekvenčným metódam liečenia, práci s energiou, Human designu, kineziologickým technikám, regresným terapiám a ďalším spirituálnym kurzom. Absolvoval som aj Panchakarma stáž v Indii. V istom bode to už jednoducho muselo niekde „prasknúť“ – a prasklo to presne tam, kde to malo.

Výsledkom bolo prirodzené rozhodnutie odovzdať moje kompetencie v rodinnom podniku synovcovi. Zapadlo to aj do jeho plánov a celé rozhodnutie prebehlo férovo, pokojne a s rešpektom – tak, ako to je v našej rodine zvykom. Nebol to útek ani vynútený krok, ale vedomý posun vpred pre všetkých zúčastnených.

A keďže šťastie praje pripraveným, v deň, keď som si podpísal výpoveď v starej firme, prišla ponuka starať sa o AyurVia – Panchakarma centrum v Demänovej. Centrum s ambíciou stať sa najväčším na Slovensku, s dvanástimi terapeutickými miestnosťami, stálou prítomnosťou indických lekárov, Panchakarma pobytmi, ambulantnými terapiami, diagnostikou a autentickou indickou reštauráciou. Teším sa, že práve na Liptove vzniká ajurvédске osvetové centrum a že môžem byť jeho súčasťou.

Najviac ma fascinuje stretávanie sa s indickými lekármi, ktorí sa pri určitej úrovni intuície dokážu zhodnúť na diagnóze – každý však inou cestou. V Indii som sa naučil, že menej je často viac a že zdravie nemusí byť zložitý konštrukt. Učia sa tam, ako sa starať sami o seba – jednoducho preto, že iná cesta ani neexistuje.

Presne tento princíp si odnášajú aj naši spokojní klienti z AyurVia centra. Či už ide o štvordňové alebo sedemdnňové pobyty, cieľom je zamerať sa na niekoľko kľúčových vecí, ktoré majú skutočný dopad. Ajurvéda nefunguje zo dňa na deň – prvé výsledky možno očakávať približne po troch mesiacoch. Vyžaduje si vytrvalosť, no odmena stojí za to.

Ak vás tento prístup oslovil, srdečne vás pozývam navštíviť naše centrum. Momentálne pracujeme na novom webe a vizuálnej identite, no už čoskoro sa AyurVia naplno rozbehne. Budem rád, ak sa stretneme osobne.

Kedykoľvek sa spojte so mnou na kontaktoch uvedených nižšie.



Milan Macko



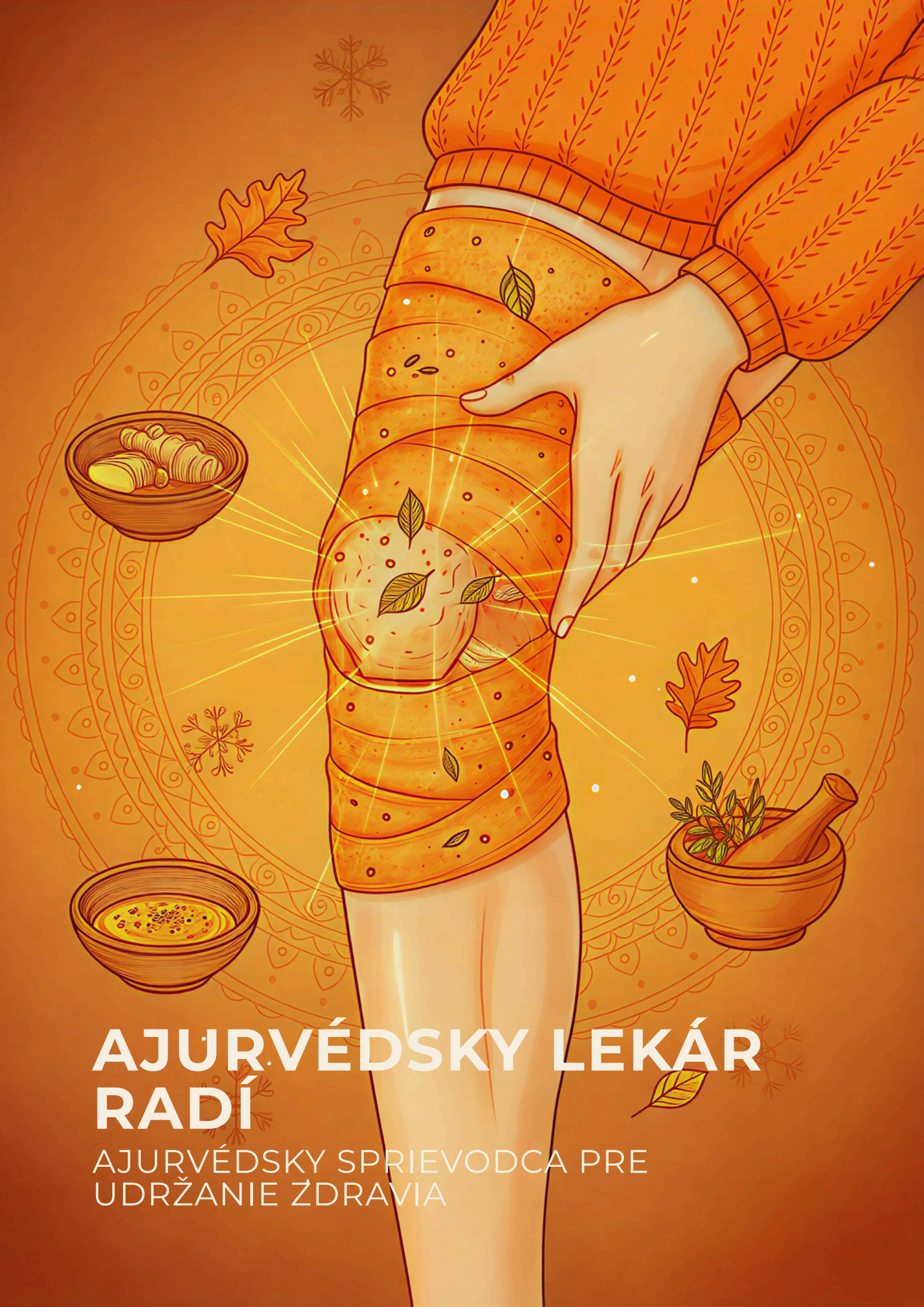
+421 908 219 666



ajurveda@demanovarezort.sk



www.demanovarezort.sk/activities/ajurveda/



AJURVÉDSKY LEKÁR RADÍ

AJURVÉDSKY SPRIEVODCA PRE
UDRŽANIE ZDRAVIA

ZIMNÁ BOLEŠŤ KÍLBŮV

Pohľad ajurvédy na bolesť kĺbov

Pochopenie bolesti kĺbov zvnútra

Ajurvéda nevníma bolesť kĺbov len ako mechanický problém, ale ako hlbokú nerovnováhu vo vnútornej ekológii tela.

Najskoršie štádium sa začína zhoršením dóši Váta, ktoré vnáša do kĺbov suchosť, stuhnutosť a znížené premazávanie. Keď sa Váta zvýši – v dôsledku starnutia, stresu, nepravidelného režimu, vystavenia chladu alebo zlého trávenia, vyživujúce tekutiny, ktoré udržiavajú chrupavky, sa stanú nedostatočnými, čím sa kĺby stanú náchylnými na opotrebovanie.

Ajurvéda tiež vysvetľuje, že zima má osobitný vplyv. Chladný vietor vonku zadržiava prirodzené teplo v tele a posilňuje náš tráviaci oheň. Tradične bolo toto obdobie vhodné na vychutnávanie teplých, výživných jedál, ako sú polievky, dusené jedlá, zdravé tuky a uzemňujúce potraviny.

V dnešnom rýchlom životnom štýle však mnohí ľudia vynechávajú výživné jedlá alebo jedia spracované, nekvalitné potraviny. Keď je tráviaci oheň silný, ale potrava slabá, telo začne spaľovať vlastné tkanivá, aby získalo energiu. Tento proces narúša Váta dóšu, energiu zodpovednú za pohyb a mazanie, čo vedie k suchosti, praskaniu a bolesti kĺbov.

Druhým "spoluvinníkom" je Áma, lepkavý, toxický vedľajší produkt slabého trávenia a pomalého metabolizmu. Ajurvéda vysvetľuje, že pri oslabení tráviaceho ohňa nestrávené častice cirkulujú a usadzujú sa v zraniteľných miestach, ako sú kolenné, bedrové a prstové kĺby. To vedie k opuchu, ťažobe a tupej bolesti. Zaujímavé je, že moderný výskum túto myšlienku potvrdzuje: nízka miera zápalu, hromadenie metabolického odpadu a nerovnováha v črevách sú v súčasnosti uznávanými spúšťačmi predčasnej degenerácie kĺbov.

Jednoducho povedané:

Slabé trávenie + nerovnováha Váty = vyššia bolesť kĺbov.

Kľúčovú úlohu zohrávajú aj telesné kanály. Keď sa upchajú, živiny sa nedostanú do kĺbových tkanív, čo spomaľuje prirodzené regeneračné procesy. Toto zablokovanie časom zosilňuje vysušujúci účinok Váty, čím sa urýchlí stuhnutosť a nepohodlie.

Ako pomáha ajurvéda

Ajurvéda kladie dôraz na jednoduché, upokojujúce návyky, ktoré prirodzene posilňujú kĺby.

Praktické tipy pre životný štýl a stravu:

1. Jedzte teplé, výživné potraviny

Uprednostňujte polievky, dusené jedlá, kaše, sezónnu koreňovú zeleninu, zdravé tuky (ghee, olivový olej, sezamový olej), teplé koreniny, ako je zázvor, rasca, kurkuma a škorica. V zime sa vyhýbajte studeným nápojom,



alkoholu, surovým šalátom, nadmernému množstvu cukru a spracovaným potravinám. Tieto voľby podporujú trávenie a znižujú tvorbu toxínov.

2. Udržujte telo v teple

Teplo zlepšuje krvný obeh, uvoľňuje kĺby a znižuje stuhnutosť. Vyhýbajte sa studeným expozíciám, výborne fungujú horúce sprchy, teplé oblečenie a masáže nahriatym olejom (Abhyanga).

3. Jemné cvičenie

Pravidelný pohyb udržiava kĺby zdravé: Chôdza, joga a ľahký strečing. Aj 20 minút denne pomáha udržiavať flexibilitu.

4. Zvládnite stres

Stres napína svaly a zhoršuje Vátu. Hlboké dýchanie, meditácia, teplé kúpele a dobrý spánok podporujú kĺbový komfort.

Ajurvédske bylinky pre zdravie kĺbov

Niekoľko bylín je známych tým, že posilňujú kĺby, znižujú zápal a zlepšujú pohyblivosť. Tieto bylinky pôsobia jemne, ale účinne, najmä v kombinácii so zmenou životného štýlu. Niektoré z nich sú:

- **Kurkuma** (Curcuma) - prírodný protizápalový prostriedok
- **Ašvaganda** (Withania somnifera) - znižuje Vátu, posilňuje tkanivá
- **Shallaki** (Boswellia serrata) - zlepšuje pohyblivosť, znižuje opuchy
- **Guggul** (Commiphora mukul) - silný detoxikačný prostriedok, posilňuje kĺby
- **Zázvor a čierny korenie** - podporujú trávenie a krvný obeh

Panchakarma: Hĺbkové liečenie chronických bolestí kĺbov

Pri dlhodobých alebo silných bolestiach kĺbov odporúča ajurvédka liečbu Panchakarma. Procedúry ako Abhyanga (olejová masáž celého tela), Swedana (bylinná para), Basti (liečivý klystír) a Pinda Sweda (bylinná vrecúšková terapia) pomáhajú odstraňovať toxíny, znižovať stuhnutosť a vyživovať oslabené tkanivá.

Kati basti – terapia udržania medikovaného oleja na boľavom mieste chrbta, Janu basti na bolesti kolien, Greeva basti na bolesti krčnej chrbtice.

Pre tých, ktorí hľadajú autentickú ajurvédsku podporu v Európe, ponúka Planet Ayurveda bylinné prípravky určené na podporu zdravia kĺbov, ako napr:

- Kapsule Joint Aid Plus
- Kapsule Boswellia Curcumin
- Kapsule Ashwagandha

Odporúčané oleje z Planet Ayurveda na masáž celého tela (Abhyanga):

- JAI SHREE DHANWANTHARAM OIL
- MAHA NARASIMHA THAILAM
- MAHAMASH OIL

Záver

Boleť kĺbov môže začať potichu, ale nemusí sa stať celoživotným bojom. Pochopenie jej koreňov – či už ide o degeneráciu, návyky v životnom štýle, zimné zhoršenie alebo hlbšie ajurvédské príčiny, ako sú Áma (endotoxíny) a nerovnováha Váty – nám umožní včas konať. Vďaka teplým, výživným jedlám, jemnému cvičeniu, zníženiu stresu, bylinnej podpore a terapiám, ako je Panchakarma, možno zdravie kĺbov obnoviť prirodzenou cestou.

V kombinácii s vysokokvalitnými prípravkami a terapeutickými olejmi, aké ponúka napríklad spoločnosť Planet Ayurveda, pomáhajú tieto postupy znižovať bolesť, zlepšovať pohyblivosť a prinášať trvalý komfort kĺbom.



Dr. Amitesh Mehra
Planet Ayurveda





VASTU SHASTRA



UMENIE HARMONICKÉHO PRIESTORU A
PRÚDENIA ENERGIE

Keď priestor dýcha – Vastu Šástra a umenie bývať a byť

Určite ste už zažili ten zvláštny pocit: vojdete do domu, bytu či chalupy – a nechcete odísť. Akoby vás objali neviditeľné ruky priestoru. Zrazu sa upokojí myseľ, telo sa uvoľní, dych sa prehĺbi. A inde, napríklad v kancelárii, nemocnici alebo v dome s dlhými úzkymi chodbami, sa necítite dobre. Niečo je nesprávne, aj keď to nevidno.

V skutočnosti hovoríme o inteligencii priestoru – o jeho schopnosti komunikovať s človekom, podporovať alebo oslabovať jeho vnútorné nastavenie. Staroveké kultúry to vedeli veľmi dobre. V Indii sa táto múdrosť zachovala v učení zvanom Vastu Šástra – doslova „veda o priestore“. Vastu skúma vzťah medzi architektúrou, smermi, prvkami, tvarmi a prúdením životnej energie. Učí, ako priestor dýcha, aké rytmy v ňom pulzujú, a ako ich človek môže zosúladiť so svojím vnútorným dychom.

Prečo nie je jedno, ako bývame?

Moderná architektúra rastie do výšky. Tlačí na priestor, na zmysly, na nervový systém. Vertikalita síce šetrí miesto, no zároveň zhusťuje energiu, spôsobuje tlak, zhon a vnútornú nepokojnosť.

Vastu hovorí, že zdravé obydlie potrebuje horizontálny tok – prúdenie svetla, čerstvého vzduchu, voľné prechody a otvorený stred, kde sa energia môže rozlievať ako pokojná rieka.

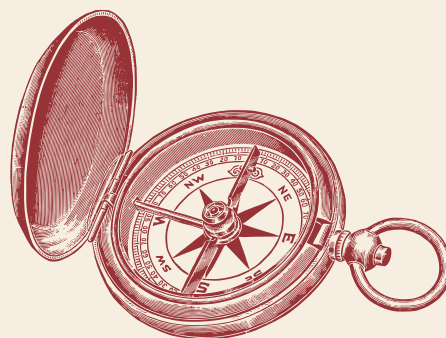
Každý smer nesie inú kvalitu:

Východ prináša svetlo, jasnosť a zrodenie nového dňa.

Juhovýchod je ohnivý, patrí energii činnosti.

Sever prináša čistotu, poznanie a prúd hojnosti.

Severozápad podporuje pohyb, zmenu, vzťahy a komunikáciu.



Znie to ako mystika?

Možno. No dnes už vieme, že tvar miestnosti, svetlo, vlhkosť a orientácia majú priamy vplyv na náš spánok, hormonálnu rovnováhu, krvný tlak aj psychickú pohodu.

Architektúra, to nie sú len steny a strechy – je to živý organizmus, ktorý dýcha spolu s nami.

Vastu a Ajurvéda – dva nástroje tej istej harmónie

Hovorí sa, že človek a jeho dom sú ako hudobník a jeho nástroj. Môžete byť výborný interpret, no ak sú vaše husle rozladené, tóny budú vždy falošné. Ajurvéda je hudobník, ktorý ladí telo. Vastu je nástroj, ktorý ladí priestor. Keď sa tieto dve vedy spoja, človek nemusí tlačiť na zdravie. Telo a dom sa začnú podporovať.

Dom sám o sebe môže pôsobiť ako liečivý priestor – nie liečbou v zmysle terapie, ale jemnou harmonizáciou nervového systému, trávenia, spánku, energie aj emócií. Tak ako rastlina kvitne len tam, kde má dostatok svetla a vody, aj človek rozkvitá v priestore, ktorý ho živí – nie vysáva.



Moje prvé stretnutie s Vastu

Mnohí by si mysleli, že som sa s Vastu stretol v Indii. Paradoxne, nebolo to tam. Prvý impulz prišiel v Bosne a Hercegovine, v tajomnom údolí pyramíd – mieste, o ktorom sa vedú vášnivé diskusie. Hovorí sa, že tam stojí sedem pyramíd, tvoriacich energetický komplex.

Všetko začalo úplne obyčajne – výletom, zvedavosťou a odporúčaním priateľky. Keď som vošiel do tunelov Ravne, cítil som zvláštny tlak na ušiach, ostrosť v mysli a zároveň hlboký pokoj v hrudi.

Miestni sprievodcovia tvrdili, že toto miesto má „architektúru, ktorá ešte len čaká na vysvetlenie“. Na lúke pod Dračou pyramídou, kde sa podľa miestnych križujú energetické uzly, som stretol starého muža. Povedal mi vetu, ktorú si pamätám dodnes:

Táto veta vo mne otvorila niečo hlboké. V tom okamihu sa prepojilo všetko, čo som dovtedy študoval – tvary, orientácie, svetové smery, posvätnú geometriu, tok prvkov, Akášu...

Zrazu som pochopil, že Vastu nie je len teória o stavbách. Je to vedomie priestoru, ktoré cítime, keď sa stíšime.

*„Dom nesmie bojovať s prírodou.
Dom má rásť z jej prúdov.“*



Keď dom zrkadlí človeka

Vastu učí, že dom je zrkadlom jeho obyvateľa. Nie je to len o estetike či funkčnosti. Každý dom má svoju osobnosť, náladu a vibráciu. Ak sa človek cíti neustále vyčerpaný, možno netreba meniť diétu ani životný štýl, ale otvoriť okno na správnej strane, presunúť posteľ alebo uvoľniť stred priestoru. Niekedy stačí pustiť do domu viac svetla – a zrazu sa zmení aj vnútorný svet.

Vastu je veda staršia než písané dejiny. Učí, že každý dom, každý pozemok má svoj energetický odtlačok ešte skôr, než sa tam položí prvý kameň. Našou úlohou je tento prúd rozpoznať, nie prekážať mu. Vtedy sa dom stáva živým chrámom, v ktorom sa dobre býva aj dobre žije.

Keď sa priestor a človek stretnú

Od mojej skúsenosti v Bosne prešlo niekoľko rokov. Študoval som a študujem Vastu v zahraničí aj doma na Slovensku, a čím viac sa do tejto múdrosti ponáram, tým viac cítim, že Vastu nie je o stavbách, ale o živote.

Nie je to len veda o tom, ako orientovať dvere či kam umiestniť kuchyňu. Je to umenie byť v priestore tak, aby s nami dýchal. A možno práve o to ide – znovu si spomenúť, že priestor nie je prázdny. Je to tichý spoločník nášho života. Keď mu načúvame, prestáva byť len domom. Stáva sa domovom.



Ľuboš Gajdoš



Lubi Ľuboš





RECEPTY



KRÉMOVÁ POLIEVKA Z ČERVENEJ KAPUSTY A BATÁTU

Ajurvédsky náhľad na recept a jeho vhodnosť pre jednotlivé dóše:

Celkový charakter polievky: teplá, krémová, prevažujúce chute – sladká a kyslá, guna – skôr ťažšia, výživná, energia – zahrievajúca vďaka tamarindu, hingu, pippali a cesnaku.

Váta - najviac vhodná, nakoľko je teplá, krémová a výživná. Batát a cukor jej dodávajú sladkú a uzemňujúcu chuť, tamarind – kyslú chuť. Koreniny – podporujú Agni a zároveň bránia nadúvaniu z kapusty. Pri vychýlenej Váte – ubrať kapustu a pridať viac batátu.

Pitta - vhodná s drobnými úpravami: použiť menej tamarindu – alebo vymeniť za chladivejšiu limetku, ubrať cesnak a pálivé koreniny, ktoré zvyšujú oheň. Namiesto petržlenu pridať čerstvý koriander.

Kapha - vhodná s úpravami – menej batátu a cukru, pridať viac pippali, prípadne aj zázvor.



Recept na cca 4 porcie:

- 1 malá červená kapusta – nakrájať nadrobno
- 1 veľký batát
- ½ červenej cibule
- 2 cesnaky
- 1 PL ghee masla
- 1 liter vody alebo zeleninového vývaru
- 1 PL tamarindu (prípadne jablčný ocot alebo citrónová šťava)
- 2 PL panela cukru/trstinového cukru



Korenie:

- ½ čl mletého feniklu
- 2 čl mletej rasce
- ½ čl mletého bobkového listu
- ½ čl ajurvédскеj soli Kala namak
- ¼ čl asafoetidy
- štipka pippali (dlhé čierne korenie)
- himalájska soľ na záver podľa potreby



Ostatné:

- mandľové lupienky (orestované na suchej panvici)
- slnečnicové semienka
- konopné semienka
- čerstvá petržlenová vňať na ozdobenie

Postup:

Do väčšieho hrnca pridáme ghee maslo a necháme rozpustiť, orestujeme na ňom cibuľu a cesnak a pridáme koreniны, krátko premiešame. Postupne pridáme batát, nakrájanú červenú kapustu, pridáme cukor a všetko spolu opražíme, zalejeme vodou, osolíme ajurvédskou soľou a uvaríme do mäkka (cca pol hodinku). Polievku rozmixujeme v mixéri do hladkého krému a vrátime späť do hrnca, dochutíme himalájskou soľou a tamarindom, aby sme dosiahli sladko – kyslú chuť. Podávame s čerstvou petržlenovou vňaťou, semienkami a mandľovými lupienkami.



Ivana Kočíšová Vavreková



@ivanakocisova27



Ivana Kocisova Vavrekova





SEMOLINOVÉ ŠPAGETY V OMÁČKE Z PEČENEJ TEKVICE, KÁPIE A FETY

Ajurvédsky náhľad na recept a jeho vhodnosť pre jednotlivé dóše:

Je to teplé, krémové, sýte a uzemňujúce jedlo. Prevládajú chute – sladká (tekvica, cestoviny, sirup), slaná (feta, soľ), mierne kyslá (citrón), jemne štiplavá – (cesnak, pór, pippali).

Váta – najviac vhodné, teplé, masťné, sladko-slano-kyslé jedlo, vďaka použitým koreninám podporujúce trávenie a zahrievajúce zároveň.

Pitta – vhodné s jemnou úpravou – namiesto citróna zvoliť limetku, ubrať z cesnaku, póru, pippali, ktoré Pittu môžu zahrievať a pozor na množstvo fety, ktorá je slaná a môže dráždiť ľudí so silnou Pittou. Prípadne fetu vymeniť za čerstvý syr – buratta. Do jedla je vhodné pridať čerstvý koriander, ktorý jemne ochladzuje.

Kapha – najmenej vhodné, len občas a v menšej porcii alebo s úpravami – použiť bezlepkové cestoviny, pridať trikatu korenie, pre podporu Agni, ubrať sirup, ghee maslo, vynechať tekvicový olej, aby jedlo nebolo príliš ťažké.

Recept na dve porcie:

- ½ malej Hokkaido tekvice
- 5 cm zelenej časti póru
- 1 cesnak
- ¼ červenej kápie
- ¼ feta syra
- 1 pl ghee masla
- Semolinové špagety /prípadne pšeničné
- Cca 1 dcl vody (z uvarených špagiet- podľa potreby aj 2 dcl)



Korenia:

- 1 čl mletej rasce
- štipka pippali
- ¼ čl mletého feniklu
- ¼ čl muškátového orieška
- himalájska soľ podľa potreby
- olivový olej alebo ghee maslo na vymastenie pekáča

Ostatné:

- citrónová šťava (z 1/8 citróna)
- 1 pl javorového sirupu
- čerstvá petržlenová vňať
- tekvicový olej
- tekvicové semienka





Postup:

Uvaríme si špagety podľa návodu a cca 2 dcl vody zo špagiet si odložíme na zriedenie omáčky. Menší pekáč si vymastíme s ghee maslom alebo olivovým olejom. Na spodok pekáča dáme nakrájaný pór a navrch uložíme nakrájanú tekvicu na kocky, kúsky kápie, cesnak. Celé to okoreníme, do stredu vložíme fetu a prelejeme to ešte olivovým olejom alebo ghee maslom. Pečieme v rúre cca 15 minút pri teplote 180 stupňov celzia. Po upečení preložíme do mixéra (pár kúskov tekvice môžeme nechať na ozdobu), podľa potreby pridáme vodu (najprv 1 dcl a podľa potreby prilievame) a vymixujeme do hladkej omáčky. Preložíme na panvicu a dochutíme to citrónovou šťavou, cukrom a čerstvou petržlenovou vňaťou. Omáčku dosolíme a vložíme do nej uvarené špagety, premiešame a servírujeme na tanier. Posypeme to opraženými tekvicovými semienkami, kúskami pečenej tekvice a pokvapkáme tekvicovým olejom.



Ivana Kočišová Vavreková



@ivanakocisova27



Ivana Kocisova Vavrekova



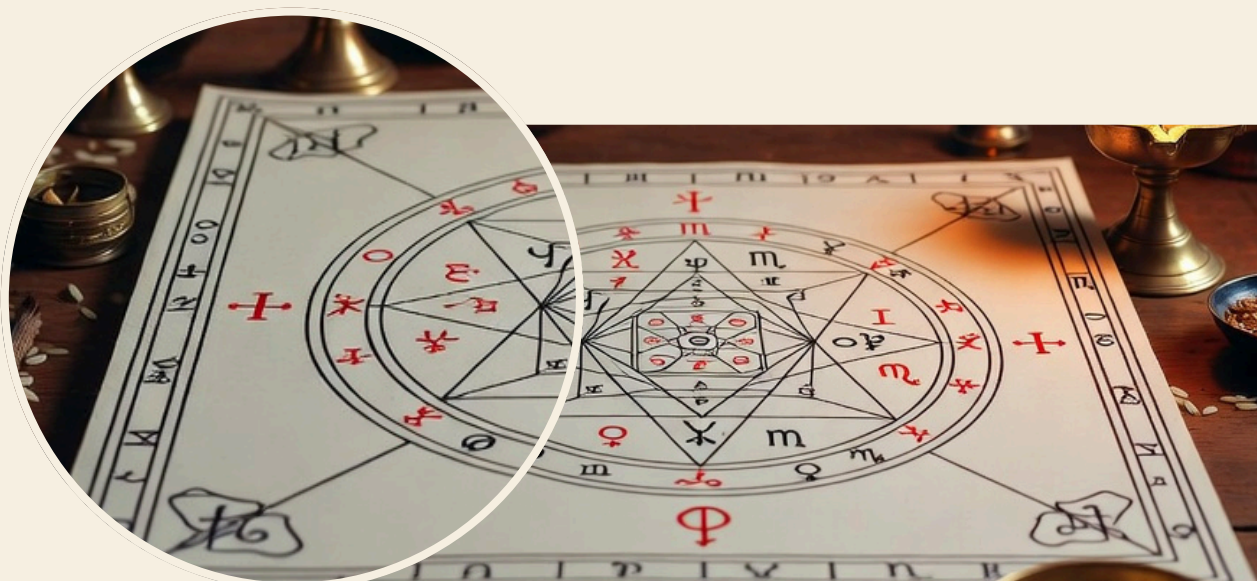
JYOTISH

JANUÁR 2026 – TICHÁ BRÁNA MEDZI
DVOMA CYKLAMI



Čo prinesie nový rok?

Január 2026 prináša výnimočnú kvalitu energií a výrazných javov. Je to mesiac, ktorý jemne, ale pevne zatvára dvere minulosti a otvára priestor pre novú kapitolu. Ak dokážeme v januári spomaliť, veľmi jasne ucítíme, čo má odísť, čo zostať a čo v nás dozrelo do novej formy.



Saturn v Rybách – hlboké upratanie v podvedomí

Saturn prechádza nakšatrou **Uttarabhadra**, ktorá je známa svojou schopnosťou ísť „až na dno vecí“. Ukazuje všetko, čo je nejasné, nepomenované alebo dlhodobo odkladané.

V tomto období sa deje:

- ukončenie starých karmických vzorcov
- odhalenie klamov, idealizácií či sebaklamu
- túžba po jednoduchosti, pravde a vnútornej čistote
- prirodzená potreba zavrieť kapitoly, ktoré už nemajú pokračovanie

Saturn tu pôsobí ako prísny, ale veľmi múdry učiteľ. Otvára oči, uzatvára dlhé cykly a necháva odísť všetko, čo nie je pevné. To, čo má v živote zostať, ostáva. Nie na základe želaní, ale pravdy.

Retrográdny Jupiter v znamení Raka – návrat domov, k sebe a k výžive

Jupiter v Rakovi je silný a štedrý, no retrográdnosť jeho energiu otáča smerom dovnútra, kde sa deje tichá, ale intenzívna vnútorná obnova.

Prináša nám:

- návrat k témam rodiny a domova
- liečenie vnútorného dieťaťa
- prehodnotenie toho, čo nám dáva pocit bezpečia
- zjemnenie, výživu, citovú stabilitu
- posilnenie ojasu – esencie vitality a spokojnosti

Nakšatra **Punarvasu** vnáša energiu znovuzrodenia. Hovorí: „Vráť sa k sebe. Návrat domov je začiatok novej sily.“ Január je tak ideálnym časom pre jemné, výživné rituály, viac spánku a vedomejší prístup k telu.

Slnko, Mars, Merkúr a Venuša v Kozorožcovi – čas disciplíny a realizácie

Všetky štyri planéty spojené v Kozorožcovi vytvárajú veľmi stabilnú a praktickú konfiguráciu. Nakšatra **Shravana** podporuje učenie, počúvanie, tradíciu, rytmus.

Shravana prináša:

- potrebu zaviesť disciplínu
- návrat k rituálom a pravidelnosti
- schopnosť dobre organizovať svoje dni
- potrebu budovať hranice
- dlhodobú stabilitu a trpezlivosť

Mars je v Kozorožcovi povýšený, čo dodáva odvahu, vytrvalosť a silu konať.

Je to najlepší čas v roku na:

- zavedenie rutiny
- reštart pracovného prostredia
- upratanie života v praxi
- dôležité dlhodobé rozhodnutia
- nový systém pre telo, myseľ aj duchovnú prax

Kozorožec prináša posolstvo:
„Vybuduj to, čo bude slúžiť aj o rok.“



Rahu vo vodnárovi a Ketu v levovi – posun z osobného k spoločnému

Rahu prechádza Vodnárom v nakšatre Shatabhisha, Ketu je v Levovi v **Purva Phalguni**. Táto os mení naše smerovanie od osobnej identity k širšiemu zámeru.

Rahu vo Vodnárovi podporuje:

- víziu, nadhľad a nové smerovanie
- služby svetu, komunity či skupiny ľudí
- odvahu prekročiť osobné hranice a tvoriť pre väčší celok
- inovácie, liečenie a spoluprácu

Ketu v znamení Leva uvoľňuje:

- potrebu uznania
- ego založené na výkone
- potrebu stáť v centre pozornosti
- staré formy identity, ktoré už nepatria do novej etapy

Táto os prináša hlbokú otázku: „Ako môžem svoj dar preniesť z osobnej roviny do služby svetu?“



Mesiac v Ardre – prečistenie emócií a jasnosť

Mesiac v nakšatre **Ardra** prináša intenzívne, ale veľmi očistné obdobie. **Ardra** je energia búrky, ktorá prichádza, aby niečo zmyla, uvoľnila a pripravila priestor pre nový začiatok.

Prináša:

- uvoľnenie emócií, ktoré boli dlho potlačené
- výrazné mentálne uvedomenia
- schopnosť vidieť pravdu bez prikrášlenia
- pocit vnútorného dýchania po emocionálnom daždi

Ardra nie je negatívna, je transformujúca.

Čo teda robí január 2026 výnimočným?

Je to mesiac, v ktorom všetky energie smerujú k jednému bodu:

- ✓ Saturn uzatvára
- ✓ Jupiter lieči
- ✓ Kozorožec buduje nový systém
- ✓ Rahu/Ketu menia smer duše
- ✓ Ardra čistí myseľ aj emócie

Január 2026 je prechodové obdobie, v ktorom sa dá postaviť nový život na pravdivších a zdravších základoch.

Praktické odporúčania

1. Rituál Shravany – uč sa, počúvaj, upravuj systém

Vyber si 1–2 rituály, ktoré budeš robiť 21 dní:

- ranný režim
- 10 minút písania denníka
- večerné stíšenie, meditácia

2. Saturnov deň upratania

Raz týždenne:

- dokonči resty
- uprac priestor
- uvoľni psychické napätie

3. Jupiterov rituál domova

Ráno: teplý nápoj, automasáž, ticho a dychové cvičenia. Výživa pre nervový systém a ojas.

4. Rahu krok odvahy

Zapíš si jeden zámer, ktorý ťa vráti k autenticite. A urob jeden, jediný konkrétny krok.



Slávka Rukmani



@slavka_rukmani_jyotish



Slávka Rukmani - Sebapoznanie pre ženy

„NA KONCI CYKLU SA DEJE TICHU.
VÔ VZÁCNOM TICHU SPOZNÁŠ, ČO UŽ
NEPATRÍ DO TVOJHO ĎALŠIEHO ŽIVOTA.“

–MÚDROŠŤ MESIACA–



KEĎ POKOŽKA PREHOVORÍ

Príbeh môjho syna a sila zmeny, ktorá začína v mysli

Pokožka má zvláštnu schopnosť hovoriť za nás. Môžeme ju prehliadať, natierať či zakrývať, no keď sa v našom vnútri deje niečo podstatné, skôr či neskôr to ukáže. Nikdy som to necítila tak silno ako v období, keď môj syn Samko prechádzal veľkou životnou zmenou. Nemohla som si nevšimnúť, čo sa dialo na jeho koži.

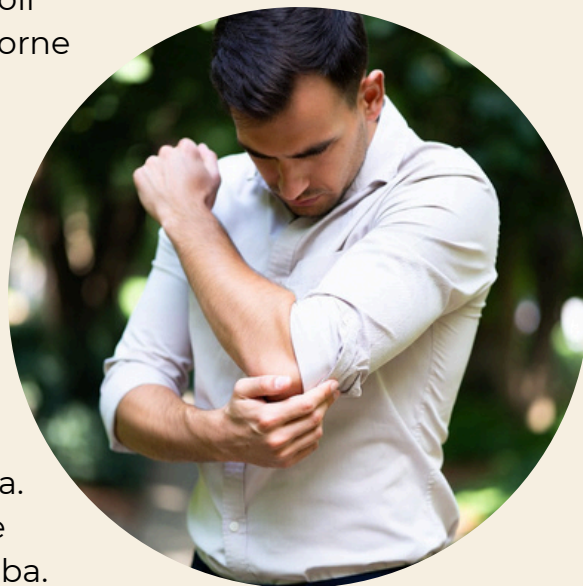
Keď sa už nedá predstierať, že „som v pohode“

Samuel študoval na vysokej škole v zahraničí, odbor IT v Dánsku. Bola to voľba, ktorú urobil sám – bol plný očakávania, nadšenia a pocitu, že robí správnu vec. Zo začiatku všetko vyzeralo dobre. No postupne, takmer nenápadne, začal cítiť, že jeho každodennosť sa akosi vzdaluje od toho, kým naozaj je.

Predmety, prostredie aj ľudia okolo neho boli v poriadku, no postupne cítil, že ho to vnútorne nenapĺňa. Hoci sa snažil adaptovať, vnútorný nepokoj rástol. A potom prišiel prvý signál jeho tela: suchý, červený ekzém na predlaktiach.

A keď sa to po týždňoch stále zhoršovalo, začala som tušiť, že to nebude len o pokožke.

Až neskôr priznal, že ho netrápi len pokožka. Že i keď sa mu v štúdiu IT darí a cítil, že síce urobil „správne“ rozhodnutie, ale nie pre seba. Ako keby sa ocitol v príbehu, ktorý nežil on, ale niekto iný.



Čo sa dialo z pohľadu ajurvédy?

Z pohľadu ajurvédy je takáto situácia veľmi jasná. Keď človek žije v napätí, v nesúlade so sebou a pod tlakom, rozkolíše sa Váta aj Pitta:

- **Váta** – zmeny, neistota, strach → suchosť, šupinky, nespavosť
- **Pitta** – frustrácia, pretlak, vnútorný „ohneň“ → začervenanie, zápal, ekzémy

Presne to sa dialo Samkovi. Koža bola len posledný článok reťaze, ktorý to už nevydržal držať v sebe.

Bod, keď si človek povie „takto už nie“

Po roku prišlo niečo ako jemné, ale zásadné precitnutie.

Raz mi povedal:

„Mami, mám pocit, že tu nežijem svoj život.“

A bolo to vonku. Pravda, ktorá bola dovtedy zatlačená niekde medzi povinnosťami, logiku a „takto by to malo byť“.

Začal uvažovať o prestupe na inú vysokú školu, do inej krajiny. K architektúre, ktorá ho od detstva priťahovala. Do Prahy, kde cítil inšpiráciu a kus domova. A práve v momente, keď v jeho hlave vzniklo rozhodnutie „môžem to zmeniť“, keď sa v jeho tele uvoľnilo napätie, stalo sa niečo, čo by z medicínskeho hľadiska možno pôsobilo ako náhoda. Z pohľadu ajurvédy však vôbec nie.

Ekzém, ktorý ho trápil vyše roka, zmizol

Úplne. Bez mastičiek, bez špeciálnej liečby, bez drastických zásahov. Len tým, že sa zmenilo jeho vnútorné nastavenie.



Keď som to pozorovala, znova som si uvedomila, aká citlivá je pokožka na náš emocionálny a mentálny svet. Koža je totiž napojená na nervový systém, ktorý je úzko spojený s Váta dóšou. Keď sa Váta upokojí – odstránením vnútorného konfliktu – koža prestane kričať.

Samkov ekzém bol len „reproduktorom“ jeho duše. A keď našiel smer, ktorý bol v súlade s ním, reproduktor stíchol.

Nebolo to nič „záračné“. Bola to jednoducho rovnováha, ktorá sa vrátila.

Ajurvédské vysvetlenie: Prečo mysl' lieči pokožku

Ajurvéda tvrdí, že krása a zdravie pokožky sú výsledkom rovnováhy telo-mysl'-duša. To, čo sa v nás hromadí – nevyjadrené emócie, frustrácia, strach, pochybnosti – sa odrazí tam, kde je telo najcitlivejšie.



1. Vnútorný konflikt zvyšuje Vátu aj Pittu

- **Váta** = strach, neistota, tlak
- **Pitta** = frustrácia, sebakritika, pocit „musím“

Kombinácia týchto dvoch vytvára zápal + suchosť → ideálna pôda pre ekzémy.

2. Koža reaguje na naše rozhodnutia

Keď človek zmení kurz, uvoľní psychický tlak. Hneď sa upokojí nervový systém, zlepší sa trávenie a koža dostane signál, že môže regenerovať.

3. Dotyk duše sa zobrazí na dotyku pokožky

Keď začneme žiť život, ktorý s nami ladí, koža žiari. Keď ideme proti sebe, koža vädne alebo protestuje.

My a pokožka: niekedy vieme všetko, len si to nechceme priznať

Nie vždy stačí natierať, potierať, detoxikovať a hľadať „ten správny krém“. Niekedy je odpoveď oveľa tichšia:

- **v ktorom kúsku života sa necítim dobre?**
- **kde idem proti sebe?**
- **čo si už dlho nechcem priznať?**

A moja obľúbená otázka:

„Keby som mala dnes urobiť malú zmenu pre seba, aká by to bola?“

Koža je prekvapivo rýchla v tom, ako na to odpovie.

Záver: Koža nás nikdy neklame

Príbeh môjho syna ma naučil, že telo nás nikdy neoklame. My áno – pred sebou samými, ale telo nie. A koža už vôbec nie. Koža nemusí byť nepriateľ, ktorý sa pokazí. Je to verná sprievodkyňa, ktorá nás upozorní, keď zídeme z vlastnej cesty.

Dnes, keď pracujem so študentmi v kurze AyurBeauty, často sa vraciam k tejto skúsenosti. Lebo krása nie je o tom, ako vyzeráme. Je to o tom, ako žijeme. A najmä o tom, či náš život ladí s tým, čo cíti naša duša.

A keď ladí... koža to povie ako prvá.



Lucia Kniežová
Lektorka Školy Ajurvedy



@lucia_ajurveda



Knazna Lucy



do-pilates.online/ajurvedska-premena-srilanka-2026





APÁNA ÁSANA – KLÚČ K UZEMNENIU, K LEPŠIEMU TRÁVENIU A VYLUČOVANIU POČAS CHLADNÝCH DNÍ

V januári vonku vrcholia vlastnosti Váta energie pôsobením elementov vzduchu a éteru

Je tuhá zima, sucho, veterno, a ešte stále krátke dni, počas ktorých si málo užijeme slnečné lúče – prvok ohňa.

Keď je Váta zvýšená, cítime sa ako suchý list vo vetre

Studené ruky a nohy, suchá pokožka, nepokojná myseľ, nespavosť a tráviace ťažkosti (najmä plynatosť a zápcha), stuhnuté svaly alebo pukajúce kĺby, bolesti chrbtice najčastejšie v driekovej a krížovej oblasti.

Nemusíte robiť hodinu dynamickej jogy. Niekedy je najmocnejším liekom ten najjednoduchší pohyb alebo dokonca len uvoľnené vedomé zotrvanie v pozícii.



Záchrannou „kotvou“ na zvýšenú Vátu pre tento mesiac je **nominovaná Apána Ásana** – ktorej názov nám napovedá, že priamo pôsobí na Apána Váju – veľmi výraznú subdóšu Váta dóše.

Čo je Apána Ásana a prečo je magická práve pre Vátu?

Apána Váju sídli v hrubom čreve a v panvovom priestore, tzn. v oblasti podbruška a vzadu v driekovej a krížovej oblasti. Je to zostupná energia smerujúca od pupka nadol, zodpovedná za vylučovanie (fyzické aj emocionálne), menštruáciu a pôrod.

Ak sa Apána Váju nahromadí vo svojom sídle, môžeme to pocítiť v uvedenej oblasti v podobe bolestí, kŕčov, vysušovania, zápchy, neschopnosti kontrolovať močenie, neprítomnosti menštruácie, narušenia funkcie pohlavných orgánov, príliš veľkým množstvom myšlienok, apod.



Apána ásana je prvou pomocou na rýchle uvoľnenie a uzemnenie nahromadenej Apána Váju, pričom poskytuje **mnohé ďalšie benefity**:

- 1. Presmeruje nahromadenú energiu nadol** (uzemnenie) cez spojenie driekovej a krížovej oblasti s podložkou.
- 2. Uvoľňuje napätie v spodnej časti chrbta**, ktorá v zime často tuhne, a Apána tu spôsobuje bolesti.
- 3. Uvoľňujúco stimuluje aj hrubé črevo** – sídlo Apána Váju.
- 4. Mechanicky masíruje aj brušné orgány** – pomáha nielen po „sviatočnom“ nafukovaní.
- 5. Variácia s kolísaním zahrieva a pozitívne podporuje obličky a nadobličky**, ktoré môžu trpieť Váta emóciami strachom a úzkosťou.
- 6. Keď sa v tejto pozícii schúlite do „kíbk“** dochádza k mechanickej kompresii brucha a stehien, ale aj k jemnému tlaku chrbta a drieku o podložku.

Tento pohyb aktivuje špecifické marmové body (vitálne energetické uzly) nasledovne:

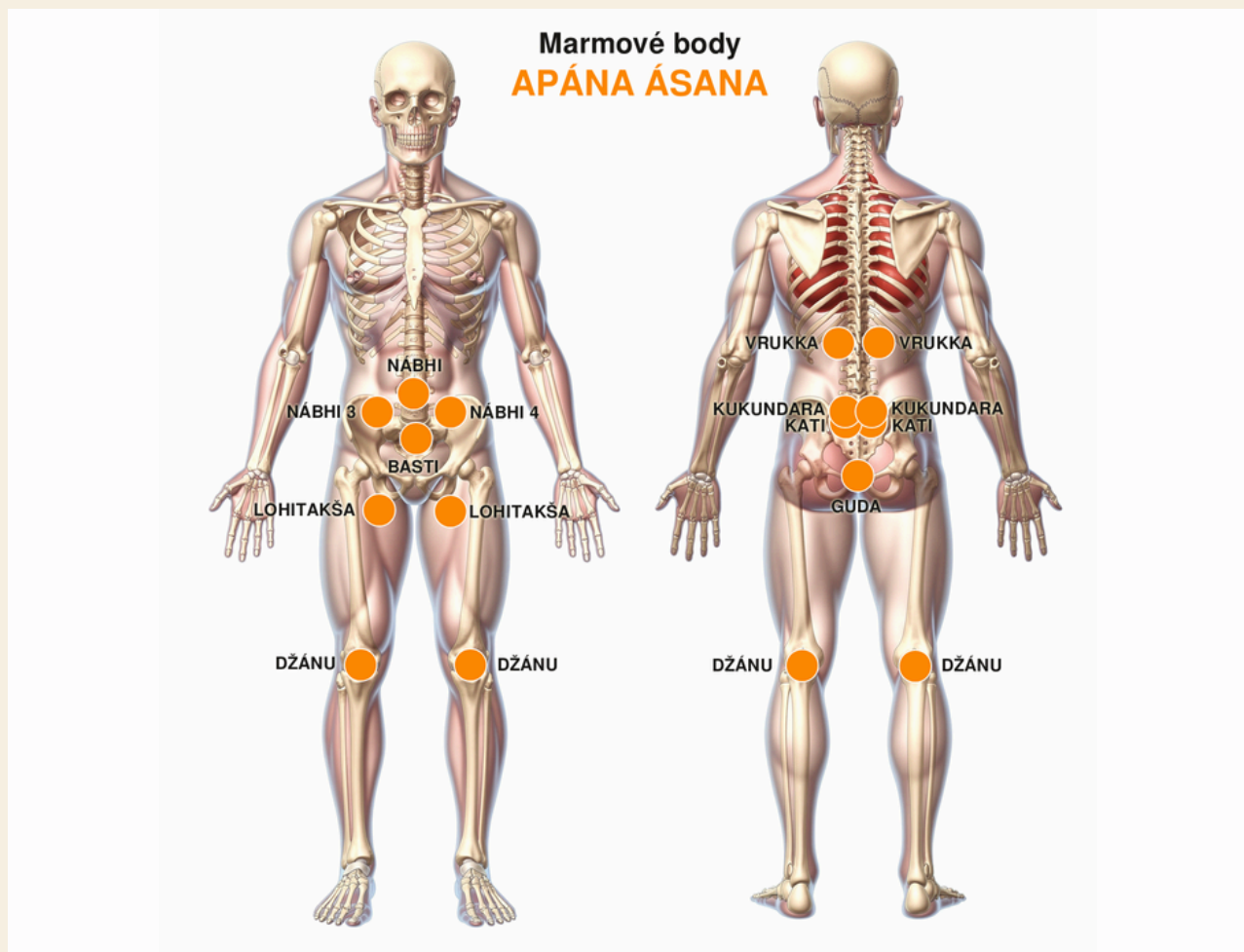
Centrum trávenia – Nábhi (predovšetkým Nábhi 3 a 4) a **Basti marma** – je to srdce Apána ásany. Keď pritiahneme stehná k bruchu, vytvoríme "uzáver" ktorý masíruje vnútorné orgány. **Nabhi marma** je sídlom našej vitality a tráviaceho ohňa. Jej stimulácia pomáha nielen fyzickému tráveniu, ale aj "tráveniu" emócií. **Basti marma** ovláda vodu a vylučovanie. Práve stimulácia tohto bodu robí z Apána ásany jeden z najlepších liekov na zápchu a nafukovanie.

Uzemnenie cez chrbát – Kukundara a Kati marma – keď ležíme na chrbte a pritiahneme kolená, naša krížová kosť a drieková časť chrbtice sa sploští a zatlačia do zeme. Tým sa aktivujú Kukundara a Kati marma (body na bedrách a krížovej kosti). Tieto body sú bránou k uvoľneniu chronickej bolesti chrbta a prinášajú pocit bezpečia a stability.

Uvoľnenie zatažujúcich Váta emócií ako je strach a úzkosť zabezpečuje – **Vrukka marma** – uvoľnením dráh obličiek, nadobličiek a močového mechúra.

Stimulácia vylučovacej dráhy – **Guda marma** – podporí vylučovanie stolice cez konečník keď Apán Váju vysuší hrubé črevo. Účinnejšie pôsobenie získame vypitím 2-3 pohárov teplejšej vody pred cvičením.

Prúd energie v nohách – **Lohitakša** a **Džánu marma** – ohyb v bedrách "priškrtní" a následne po uvoľnení prudko prekrví oblasť slabín (Lohitakša), čo je vynikajúce pre lymfatický obeh. Objatie kolien rukami zasa posiela liečivú energiu do Džánu marmy, čo pomáha udržať kolená zdravé a pružné.



Ako správne cvičiť Apána Ásanu?

1. Vhodný čas: v prvom rade by sme mali byť nalačno aspoň 2-3 hodiny a ideálne ásanu cvičíme v čase zvýšenej Váty, tzn. ráno v čase medzi 02-06h (pre uvoľnenie stuhnutosti po noci a naštartovanie peristaltiky čriev) alebo poobede medzi 14-18h (uzemnenie Váty po denných aktivitách) ešte pred večerou. Alebo si môžeme ásanu dopriať aj večer pred spaním na upokojenie mysle.

2. Východisková pozícia: Lahneme si na chrbát, ideálne na tepelne izolačnú podložku aby sme neležali na chladnej zemi, a v prípade Váta telesnej konštitúcie si vyberieme hrubšiu a mäkšiu podložku.

3. Prechod do pozície: S nádychom zodvihujeme obe kolená a s výdychom ich rukami pritiahneme k hrudníku. Objatie vykonáme rukami spredu v predkolení alebo ak máme citlivé kĺby sa chytíme šliach v jamke pod kolenami.

4. V pozícii: Jemne pritiahneme stehná k bruchu, pričom kostrč sa snažíme udržať na zemi (nezdvíhame zadok príliš vysoko). Pri nádychu dovolíme bruchu, aby sa oprel o stehná (vytvorí sa tlak). Pri výdychu pritiahneme stehná bližšie (tlak sa uvoľní a orgány sa masírujú). Zotrváme v ásane vedome uvoľnene 1 – 3 minúty.

5. Variácia hojdanie: Jemne sa kolíšeme zo strany na stranu, precitujeme masáž bedrovej a hrudnej chrbtice. Hlava je uvoľnená.



Kedy necvičíme Apána Ásanu?

- S plným žalúdkom.
- Pri zdravotných problémoch s brušnými orgánmi.
- V tehotenstve v pokročilom štádiu. V skorom štádiu tehotenstva, ak môžeme ásanu cvičiť, kolená dáme doširoka (smerom k podpazušiu), aby sa nestláčalo bruško.
- V prípade chladnej miestnosti, prievanu a hlavne na chladnej podložke.



Prehĺbte účinok na Apána Váju

Je to statická ásana a Váta miluje teplo. Preto si doprajte na cvičenie teplú miestnosť, mäkkú teplú podložku alebo sa môžete počas cvičenia aj zakryť dekou. A pred cvičením vypite 1 – 2 poháre teplejšej vody.

Mantra pre posilnenie účinku ásany:

„S každým výdychom púšťam to, čo už nepotrebujem. Som uzemnený/á a v bezpečí.“

Vaša výzva na najbližšie januárové dni

Skúste si ešte dnes poobede alebo večer ľahnúť na 3 minúty do Apána ásany. Sledujte, ako sa zmení váš dych a napätie v chrbte a v drieku. Vyskúšajte ásanu aj hneď ráno po zobudení na posteli, ako na vás bude pôsobiť.

Opakujte ásanu každý deň po dobu 2 – 4 týždňov a dajte nám vedieť ako vám ásana pomohla.



Jozef Jogendra Zajasenský

Lektor Školy Ajurvédy & Ajurvédsky konzultant v Harmonizačnom centre Jasienka



Harmonizačné centrum Jasienka



jozef@skolaajurvedy.sk



www.jasienka.sk

VÝKON BEZ REGENERÁCIE NIE JE ÚSPECH: PRÍBEH ŽENY, KTORÁ NAŠLA ROVNOVÁHU V AJURVÉDE

Inga Bajzíková je lektorkou Školy ajurvédy a spoluzakladateľkou projektu **insi ayurveda**.

So svojou cestou k ajurvéde sa s nami podelila vo svojej výpovedi:

„V živote sa veci dejú pre niečo.“

Dlho som to vnímala ako vetu, ktorú si človek povie, keď chce udalostiam dať zmysel. Až neskôr som pochopila, že niektoré „náhody“ prichádzajú presne vtedy, keď ich potrebujeme. Ajurvéda sa do môjho života dostala práve takto – v období, keď som si na ramená nakladala viac, než som bola schopná uniešť.

Rok 2016 si pamätám veľmi presne. Navonok som fungovala v korporátnom svete, mala som tempo, výborné výsledky, zodpovednosť, kariéru... a mala som aj pocit, že takto to má byť. Pracovala som 16 hodín denne, víkendy boli „bežná súčasť“ a ja som to dlho brala ako dôkaz mojej sily. Už teraz viem, že moja Pitta energia v tom období bola na vrchole – keď som sa do niečoho pustila, brala som to za svoje a išla som naplno. Niekedy až príliš naplno. A niekde medzi výkonom a perfekcionizmom som si prestala všímať signály tela.

A potom prišla fyzická aj mentálna **STOPKA**. Nie ako jemné varovanie. Ako jasné – a dosť.

V tom čase som mala v živote ľudí, ktorých dodnes vnímam ako záchrancov. Jedna z nich „moja HR aj ajurvédská koučka“ prišla s ponukou Indie. Môj partner aj rodina (naše deti v tom období boli ešte malé) ma podporili a ja som nemusela riešiť myšlienku: „Čo si to za matku, keď ideš na mesiac preč od rodiny“. Je super, že existuje okrem mami aj tatino, ktorý to s deťmi vie.

A ja som zrazu sedela v lietadle – odchádzala som z komfortnej zóny a z medzinárodného prostredia, kde som mala výborné podmienky, do neznámeho sveta. A priamo do ajurvédskej nemocnice v dažďovom pralese.



Moja prvá skúsenosť s ajurvédou bola pre Európanku šoková. Iná kultúra. Iné podnebie. Veľa ľudí, hluk, farby, pachy, úplne nový rytmus života. A zároveň – paradoxne – ticho, pokoj a niečo, čo som dovtedy nepoznala: „ničnerobenie“, ktoré nebolo lenivým únikom, ale liečivým návratom k sebe. V pralese sa jednoducho nedalo nespomaliť. Príroda, režim, starostlivosť personálu, pravidelné masáže, bylinné terapie (nie vždy mňamka pre môj jazýček), úžasné jedlo... všetko bolo nastavené tak, aby sa telo aj myseľ mohli konečne nadýchnuť.



Ajurvéda ma tam naučila viac než len „čo jesť“. Naučila ma upokojiť myseľ. Pozastaviť sa. Dať si kvalitné jedlo bez výčitiek a bez multitaskingu. Vnímať svoje telo ako partnera, nie ako nástroj. Stravovanie podľa princípov ajurvédy sa postupne stalo mojím liekom – a zmenilo môj životný štýl. Nie nárazovo. Prirodzene, krok za krokom.

Aj keď som nebola „pacient“ v zmysle akútnej diagnózy, bola som preventívny pacient – a práve to mi otvorilo oči. Videla som, čo dokáže každodenný režim, jedlo, pokoj a správne vedenie urobiť s človekom nielen počas pobytu, ale aj dlhé mesiace po návrate domov. A preto sa do Indie vraciam pravidelne.

Popri tom sa mi začala skladať jedna dôležitá súvislosť: ajurvéda a ľudské zdroje – dve oblasti, ktoré sa na prvý pohľad môžu zdať vzdialené – majú spoločné jadro. Prácu s človekom, je to vlastne HRA = HR (ako ľudské zdroje) + Ajurvéda.

Dnes hovorím otvorene - HR pre mňa nikdy nebolo „oddelenie ani

administratíva“. Je to spôsob, ako vytvárať prostredie, v ktorom ľudia vedia rásť, cítiť zmysel a podávať dobrý výkon – prirodzene, bez zbytočných fráz. Ajurvéda mi do tohto priniesla nový rozmer – pochopenie, že výkon bez regenerácie a zmysluplného režimu nie je úspech, ale riziko. A že skutočne kvalitná práca s ľuďmi sa nezačína v tabuľkách (čo ja doteraz milujem), ale v každodenných návykoch, v mentálnej hygiene a v tom, ako sa človek cíti vo vlastnom tele.

K intenzívnemu štúdiu ajurvédy ma paradoxne priviedol aj Covid. Rok 2019, kde sa veľa vecí „zastavilo“ a toto mi dalo priestor prestať len zbierať zážitky s ajurvédou a začať skladať vedomosti. A zrazu som bola študentka v Škole Ajurvédy Miroslava Madudu a konečne som videla Levoču a okolie a dopriala som si babské víkendy na Uloži.

Môj príbeh sa vlastne začal už v mojom detstve – kde som princípy ajurvédy už prirodzene žila, len som ich nevedela pomenovať. Moja mama mi zvykla hovoriť: „Teba asi vymenili v nemocnici.“ Nechcela som byť podľa tradícií našej rodiny – hoci sme chovali domáce zvieratá a mali sme domáce, kvalitné mäso a jedlo bolo poctivé. Mňa to vždy ťahalo k tomu, čo rástlo na záhrade. Ovocie, zelenina podľa ročných období, jednoduché jedlá, ktoré mi robili dobre. A tento štýl som si neskôr preniesla aj do svojej rodiny. Priatelia sa smiali, že manžela a deti „chovám na brokolici“. Dnes sa už nesmejú – dnes sa pýtajú. Čo mám robiť? Ako? Prečo? A práve vtedy som pochopila, že moje osobné skúsenosti a odhodlanie majú zmysel aj pre iných.

Ajurvéda je štúdium na celý život. A keď ju začnete vnímať hlbšie, často sa už nedá „odvidieť“ to, čo ukáže. Nie je to len systém. Je to jazyk, ktorým sa dá preložiť telo, myseľ aj každodenný život do zrozumiteľnej mapy.



Zo štúdia ajurvédy na Slovensku aj online v zahraničí, silného vzťahu guru-šišja parampara (vzťah = môj učiteľ a ja), nášho priateľstva a otvorenosti postupne vznikla aj myšlienka vybudovať komunitu a priniesť vzdelávanie priamo aj do Bratislavy. A práve preto dnes spolu s mojou spoločníčkou Ingrid Trenčanskou lektorujeme v Bratislave už štvrtý rok, vytvárame komunitu ľudí, kde vznikajú priateľstvá, podpora a nové smerovanie.

Neučíme len „čo je ajurvéda“ – prekladáme ju do praxe, cez nové materiály, videá a jednoduché kroky, ktoré sa dajú žiť hneď. V individuálnych konzultáciách nehľadáme rýchle „záplaty“, ale funkčný a udržateľný smer pre každého. A zároveň to prepájame s HR svetom cez wellbeing programy – tam, kde stres a výkon potrebujú zdravú rovnováhu.



Ajurvéda ma naučila ešte jednu podstatnú vec: pracovať s egom. Prijatť, že nie všetko musí byť dokonalé – aj keď vo mne žije silná potreba, aby všetko, čo odo mňa odchádza, bolo „na sto percent“. Naučila ma akceptovať prehry, straty, rôzne kultúry a odlišné pohľady – bez toho, aby som stratila svoje hodnoty. Naučila ma, že sila nie je len v tom, koľko unesiem, ale aj v tom, kedy si dovoľím pustiť.

Keď sa dnes obzriem späť, všetko čo som robila – ma fakt bavilo. Ajurvéda mi však dala možnosť robiť to ešte hlbšie – s väčším zmyslom a s väčšou úctou k človeku. A ak by som mala zhrnúť svoj príbeh do jednej myšlienky, bola by to táto:

„Veci sa v živote dejú pre niečo. Niekedy ako dar. Niekedy ako stopka. A niekedy ako pozvanie začať žiť tak, aby telo a myseľ už nemuseli kričať.“



Ingrid Bajžíková, Lektorka Školy Ajurvédy



@insi.ayurveda



insi.ayurveda



@insi-ayurveda



www.insi-ayurveda.com



Planet Ayurveda®

Holistic Healing through herbs



Brahmi (Bacopa monnieri)

Staroveký elixír pre myseľ,
pamäť a vnútorný pokoj



Táto drobná, plazivá rastlina, ktorá rastie v močaristých oblastiach Indie, je už tisíce rokov považovaná za najsilnejšie tonikum pre ľudský mozog a nervový systém. Jej názov je odvodený od mena boha Brahmú, stvoriteľa vesmíru v hinduistickej mytológii, čo symbolizuje jej schopnosť podporovať tvorivú energiu, vedomie a intelekt. Brahmi nie je len obyčajným doplnkom výživy; je to Medhya Rasayana – kategória bylín špeciálne určených na omladenie mysle, zlepšenie pamäte a zvýšenie kognitívnych schopností.



Ajurvédské vlastnosti (Guna-Karma)

Energetika byliny je kľúčom k jej správne použitiu:

- **Rasa (chuť):** Tikta (horká) a Kashaya (trpká/zvieravá). Táto horkosť je signálom jej čistiacej a detoxikačnej schopnosti.
- **Guna (vlastnosť):** Laghu (ľahká). To znamená, že je ľahko stráviteľná a nezaťažuje metabolizmus.
- **Virya (potencia):** Sheeta (chladivá). Toto je zásadná vlastnosť. Brahmi ochladzuje prehriaty organizmus, najmä hlavu a pečeň.
- **Vipaka (efekt po strávení):** Madhura (sladká). Napriek horkej chuti má po strávení vyživujúci a anabolický efekt, čo je dôvod, prečo regeneruje tkanivá.

BOTANICKÝ A AJURVÉDSKY PROFIL

Latinský názov: Bacopa monnieri

Sanskrt: Brahmi

Aby sme pochopili, ako Brahmi funguje, musíme sa pozrieť na jej identitu a energetické vlastnosti, ktoré určujú jej pôsobenie v ľudskom tele.

Časti rastliny používané na liečenie:

Používa sa celá rastlina (Panchanga) – korene, stonka, listy, kvety aj plody, pretože liečivá sila je distribuovaná v celej byline.



- **Prabhava (špeciálny účinok):** Medhya. Špecifická schopnosť zlepšovať intelekt, pamäť a kognitívne funkcie, ktorú nemožno vysvetliť len jej chuťou či potenciou.



Planet Ayurveda®

Holistic Healing through herbs



BRAHMI: POHĽAD KLASICKÝCH TEXTOV VS. MODERNÁ VEDA

Spojenie tradície a vedy pri Brahmi je fascinujúce a potvrdzuje, že starovekí mudrci mali pravdu.

V ajurvédskych textoch (Charaka Samhita, Sushruta Samhita): Brahmi je popisovaná ako Medhya Rasayana – látka, ktorá nielen lieči, ale transformuje kvalitu mysle. Texty uvádzajú, že pravidelné užívanie Brahmi s mliekom a ghí predlžuje život, zlepšuje hlas, pamäť a intelekt. Je považovaná za Sattvickú bylinu, čo znamená, že zvyšuje čistotu vedomia a podporuje meditáciu.

Pohľad modernej vedy:

Moderné klinické štúdie potvrdili účinky Brahmi a identifikovali hlavné účinné látky – bakoziody A a B.

- **Mechanizmus účinku:** Výskum ukazuje, že bakoziody zlepšujú prenos nervových vzruchov, opravujú poškodené neuróny a zvyšujú syntézu proteínov v hipokampe (časti mozgu zodpovednej za dlhodobú pamäť).
- **Neurotransmitery:** Brahmi moduluje hladiny kľúčových neurotransmiterov ako serotonín, dopamín a GABA, čím prirodzene reguluje náladu a úzkosť.
- **Antioxidant:** Pôsobí ako silný lapač voľných radikálov v mozgu, čím spomaľuje starnutie mozgových buniek.

KLÚČOVÉ ÚČINKY BRAHMI NA ZDRAVIE

Brahmi pôsobí na úrovni Majja Dhatu (nervové tkanivo) a Manovaha Srotas (kanály mysle). Jej účinky sú rozsiahle:

1. Zlepšenie pamäte a učenia: Brahmi stimuluje schopnosť učiť sa nové informácie a uchovávať ich. Je ideálna pre študentov počas skúškového obdobia.

2. Neuroprotektcia a regenerácia: Podporuje rast dendritov (nervových spojení) v mozgu, čím zlepšuje komunikáciu medzi neurónmi. Chráni mozog pred oxidatívnym stresom.

3. Znižovanie úzkosti a stresu: Pôsobí ako anxiolytikum (proti úzkosti) a adaptogén. Znižuje hladinu kortizolu (stresového hormónu) a navodzuje pocit pokoja bez toho, aby spôsobovala ospalosť či otupenosť.

4. Podpora spánku: Vďaka upokojeniu Váta dóše v mysli pomáha pri nespavosti spôsobenej prehnaným premýšľaním (overthinking).

5. Zlepšenie reči a artikulácie: V ajurvéde sa tradične používa pri poruchách reči, koktaní a oneskorenom vývoji reči u detí.

6. Podpora rastu vlasov: Keďže chladí hlavu a znižuje Pittu (ktorá páli korienky), často sa používa v olejoch na podporu rastu vlasov.



Planet Ayurveda®

Holistic Healing through herbs



PÔSOBENIE NA DÓŠE

Brahmi je vďaka svojim vlastnostiam unikátnym harmonizérom:

1. Vďaka horkej chuti **znižuje Kaphu** (hlen, ťažobu, letargiu).
2. Vďaka chladivej potencii **znižuje Pittu** (zápal, hnev, prehriatie).
3. Vďaka sladkému efektu po strávení vyživuje a pri správnej kombinácii (napr. s ghí) **upokojuje aj Vátu** (nervozitu).

NAJLEPŠIE SYNERGICKÉ KOMBINÁCIE

1. Brahmi + Ashwagandha:

- Cieľ: **Stres, vyhorenie, nespavosť.**
- Brahmi upokojuje myseľ a Ashwagandha dodáva silu nervovému systému a telu. Ideálna kombinácia pre unavených a vystresovaných ľudí.

2. Brahmi + Vacha (Puškvorec):

- Cieľ: **Reč, pamäť a intelekt.**
- Vacha "prečisťuje" rečové kanály a stimuluje intelekt, zatiaľ čo Brahmi podporuje pamäť. Klasická kombinácia pre deti s poruchami reči.

3. Brahmi + Shankpushpi:

- Cieľ: **Hlboký spánok a duševný pokoj.**
- Shankpushpi je najlepšia bylina na upokojenie a spánok. Spolu s Brahmi tvoria silné tonikum proti úzkosti a hypertenzii spôsobenej stresom.

4. Brahmi + Gotu Kola:

- Cieľ: **Maximálny výkon mozgu.**
- Kombinácia dvoch najsilnejších "mozgových" bylín pre maximálnu koncentráciu a regeneráciu nervového tkaniva.

Primárne je teda určená na upokojenie **Pitta** a **Kapha** dóše, ale považuje sa za Tridoshic (vhodnú pre všetkých), ak sa správne kombinuje.

NAJČASTEJŠIE DIAGNÓZY, KTORÉ BRAHMI POMÁHA LIEČIŤ

Na základe klinických skúseností ajurvédy je Brahmi kľúčová pri liečbe týchto stavov:

1. ADHD a poruchy pozornosti: Pomáha deťom aj dospelým lepšie sa sústrediť a znižuje impulzivnosť.

2. Úzkostné poruchy a depresia: Pôsobí ako prírodné antidepresívum bez vedľajších účinkov letargie.

3. Alzheimerova choroba a demencia: Spomaľuje progresiu straty pamäti a zlepšuje kognitívne funkcie.

4. Epilepsia: Pomáha znižovať frekvenciu záchvatov vďaka stabilizácii nervového systému.

5. Nespavosť (Insomnia): Najmä tá, ktorá je spôsobená neschopnosťou "vypnúť" večer.

6. Syndróm vyhorenia (Burn-out): Regeneruje mentálnu energiu.

Brahmi je skutočným darom prírody – bylina, ktorá nám pomáha nielen lepšie myslieť, ale aj pokojnejšie žiť v dnešnom uponáhľanom svete.

ČO VÁS ČAKÁ NAJBLIŽŠÍ POLROK?

FEBRUÁR 2026



Ayurbeauty Expert

BRATISLAVA



AjurJoga

BRATISLAVA

MAREC 2026

ULOŽA

AjurJoga



ULOŽA

**Workshop: Uzdravte sa pomocou dychu
metódou Dr. Butejka**



APRÍL 2026



Ajurvédsky výživový poradca

DEMÄNOVÁ REZORT



Zdravie žien podľa ajurvédy

ULOŽA

MÁJ 2026

ULOŽA

**Workshop: Karma, reinkarnácia,
regresná terapia**



ULOŽA

Workshop: Ajurvédске omladzovanie



Počas celého roka sa môžete samostatne vzdelávať v našej online akadémii. Okrem toho ste vítaní na ajurvédskych pobytach v ajurvédskom centre v Demänovej a na Uloži. Viac informácií na: www.skolaajurvedy.sk