

Úvod do dóš

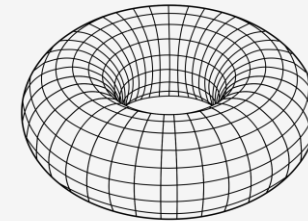
Ájurvéda 1. ročník 2022/2023

Ajay Bobade (Veda Čajtanja)

Co je dóša?

dóša = chyba, nepatřící, nečistý

- Dóša není součástí těla
- Dóša je rozhraní mezi tělem a vnějším světem
- Dóši popisují fyzickou konstituci a chování člověka



3 typy dóši:

- Váta
- Pitta
- Kapha



Funkce dóš v těle

Principy:

- Váta – pohyb
- Pitta - přeměna, proces
- Kapha - materiál, struktura

Procesy:

- Váta - katabolický proces – degenerační
- Pitta - metabolický proces – udržovací
- Kapha - anabolický proces - regenerační

Funkce:

- Váta – svalové pohyby, nervové pohyby, tlukot srdce
- Pitta – ostré tekutiny – enzymy, hormony, žluč
- Kapha – hlenovité tekutiny - voda, hleny, sliznice



Funkce dóš v těle

Dóša	Proces		Aktivita	Tělesné materiály	Prvek	Princip
Váta	Katabolický	Zánik	Pohyb	Vzduch a plyny v těle	Vzduch	Pohyb
Pitta	Metabolický	Udržování	Proces	Ostré tekutiny	Oheň	Energie
Kapha	Anabolický	Vznik	Brždění procesů	Hlenovité tekutiny	Voda	Materiál



Dóši a prvky

Váta

Prostor

Pitta

Vzduch

Kapha

Oheň

Voda

Země



Dóši a prvky

Váta

Vzduch + Prostor

Pitta

Oheň + Voda

Kapha

Voda + Země



20 kvalit / 10 párů

Těžká (Guru)	Lehká (Laghu)
Tupá, pomalá (Manda)	Ostrá (Tikšna)
Studená (Šíta)	Teplá (Ušna)
Mastná (Snigdha)	Suchá (Rúkša)
Slizká (Šlakšna)	Drsná (Khara)
Hustá (Sándra)	Tekutá (Drava)
Měkká (Mrdu)	Tvrdá (Kathina)
Statická (Sthira)	Pohyblivá (Čala)
Jemnohmotná (Súkšma)	Hrubohmotná (Sthúla)
Kalná, pěnivá (Ávila, Piččhila)	Průzračná (Višada)



Kvality dóš

- Váta – **suchá (rúkša), pohyblivá (čala)**, lehká (laghu), studená (šíta), jemnohmotná (súkšma), drsná (khara), čirá/průzračná (višada)
- Pitta – **teplá (ušna), ostrá (tikšna)**, lehká (laghu), tekutá (drava), mastná (snighda), pohyblivá (čala)
- Kapha – **těžká (guru), tupá (manda)**, tekutá (drava), hustá (sándra), mastná (snighda), slizká (šlakšna), měkká (mrdu), tvrdá (kathina), statická (sthira), kalná (pičchila), hrubohmotná (sthúla), studená (šíta)



Prakrti a vikrti

krt = dělat

krti = uděláno

prakrti = přirozeně uděláno (bez našeho přičinění)

vikrti = jinak uděláno (co znepríjemňuje náš život)

samskrti = dobře, dokonale uděláno (co zlepšuje náš život)

samskrtam = dobře, dokonale udělaný jazyk



Prakrti

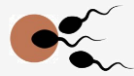
Prakrti = náchylnost (na chybu)

Prakrti = přirozenost

Prakrti = výsledná forma

Typy prakrti:

1. Džanma-prakrti



2. Déha-prakrti



3. Dóša-prakrti



4. Mano-prakrti



Kombinace

Sedm typů prakrti:

1. Váta
2. Pitta
3. Kapha
4. Váta-pitta
5. Pitta-kapha
6. Kapha-váta
7. Samadóša (váta-pitta-kapha)



Váta prakrti

vah = téct, nosit, pohybovat

- Kompaktní tělesná struktura
- Lehké tělo, lehké kosti
- Malé oči, suché vlasy
- Rychlá řeč, pohyb a emoce
- Nestabilita v různých oblastech (emoce, víra)
- Strachy, paranoia
- Kreativita



Pitta prakrti

tap = topit, zahřívát

- Průměrná tělesná struktura
- Středně velké oči, nažloutlá kůže, šedé vlasy, pleš
- Výborný trávicí systém
- Disciplinovanost, výborná schopnost studovat
- Perfekcionismus, vznětlivost, kritičnost, žárlivost
- Skvělí mluvčí, mají rádi luxus



Kapha prakrti

ka = voda

pha = obejmout, vyživovat, držet

} Držet pohromadě

- Mohutná tělesná struktura, široká ramena
- Tmavé, husté, kudrnaté vlasy, dobrá kvalita kůže, příjemný hlas
- Pomalý trávicí systém, sklon k tloustnutí
- Stabilita (důvěra, emoce, víra)
- Klid, flegmatismus, laskavost
- Lakomost, majetnictví



Vikrti

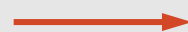
Vikrti = současný stav dóš

Vikrti = změna, odchýlení od přirozeného stavu

Prakrti



jídlo
emoce
životní styl
prostředí
počasí
věk



Vikrti (člověk se cítí jinak)

Vikrti = prakrti  zdraví

Vikrti ≠ prakrti  nemoc



Prakópa

kópa = hněv

prakópa = podrážděnost, zhoršení

- Vrddhi – zvýšení
 - Kšaja – snížení
 - Dušti – kvalitativní změna
- } Prakópa



Máte nějaké otázky?



Úvod do dóš

