



Text: Tímea Keresztényiová Foto: Lukáš Kimlička

Všetci potrebujeme VYSYPAT' SMETIAK

KARIN GRÓFOVÁ (41) ŽILA V DRAVOM SVETE REKLAMY A MARKETINGU AKO RYBA VO VODE, AŽ KÝM JEJ PRED DEVIATIMI ROKMI NEVSTÚPILA DO ŽIVOTA AJURVÉDA. AKO VYSOKO RACIONÁLNA ŽENA K NEJ PRISTÚPILA S PATRIČNOU OBOZRETNOSŤOU, ALE PO PRVOM POBYTE JEJ BOLO JASNÉ, ŽE UŽ NIČ NEBUDE AKO PREDTÝM.

Multifunkčná Karin je presne taká Madam, ktorá všade bola, všetko videla a každého pozná, v tom najlepšom zmysle slova. Vyštudovala andragogiku a marketingovú komunikáciu, ale ako vášnivá workoholička skončila v reklame, do toho organizovala veľké jagavé eventy, neskôr pracovala v marketingu v Telekomu. Žila prácou, nevypínala mobil, všetko zvládala a vyriešila, okrem zdravotných problémov svojho muža,



popíska k fotke



ktoré sa už dosť dlho ťahali. A vtedy si spomenula na kamaráta, ktorý jej povedal, že jeho najlepšie investované cestovateľské peniaze boli do ajurvédskeho pobytu.

„V tom čase som o ajurvéde nevedela nič. Považovala som to trochu za niečo spirituálne,“ spomína s odstupom takmer deviatich rokov. To ju však nemohlo zastaviť a pátrala dovtedy, kým nenašla rezort na Srí Lanke s dobrými referenciami a hlavne dobrým doktorom. Vyrázili a vrátili sa nadšení jednak z krajiny, prístupu, neuveriteľného zdravotného efektu. Pochopili, že to nie sú žiadni šamani, ale vyštudovaní lekári, a boli šokovaní, čo všetko dokážu odčítať len na základe tepu či jazyka. „Prišli sme domov a všetkým sme o tom začali rozprávať. Lebo každý z nás niečo má, v tomto veku dupľom. Buď fyzicky, alebo mentálne. A ľudia sa na mňa začali obracať. Ja som vlastne v kuse telefonovala, volali mi aj tí známi a vyťaženi, že nech im pomôžem vybrať, zabookovať, dohodnúť... A takto nejako mi to prischlo.“ Karin medzičasom porodila, vyslala na Srí Lanku desiatky ľudí a povedala si, že musí urobiť prehľadnú stránku (www.ayurveda-srilanka.sk), aby nemusela toľko visieť na mobile a aby boli všetky informácie o ajurvédskych pobytoch prehľadne na jednom mieste. A ako to pri týchto akčných povahách býva, postupne objavila viac rezortov, plus začala z Kanady dovážať špičkovú ashwagandu, čo je indický ženšen, potom tibetskú rhodiolu a jedno s druhým prepojila, aby odovzdala to najlepšie, čo spoznala a zažila, ďalej. Pretože ak by sa mala označiť len jediným slovom, o čo som ju na úvod požiadala, povedala by: ľudomil.

Vráťme sa k tvojmu prvému dotyku s ajurvédou. Pamätáš si svoje pocity po prvom pobyte?

Cítila som sa úplne ľahká. Ťažko sa to opisuje. Ja to volám že „ideš vysypať smetiak“. Naštartuješ sa odznova a lepšie, vyčistíš sa. Nechcem veľmi používať

slovo detox. My by sme totiž žiadny nepotrebovali, máme nesmierne múdre telo, ktoré si vie poradiť samo. Lenže si ho devastujeme zlou stravou a stresom, naše prirodzené mechanizmy preto nefungujú tak, ako majú.

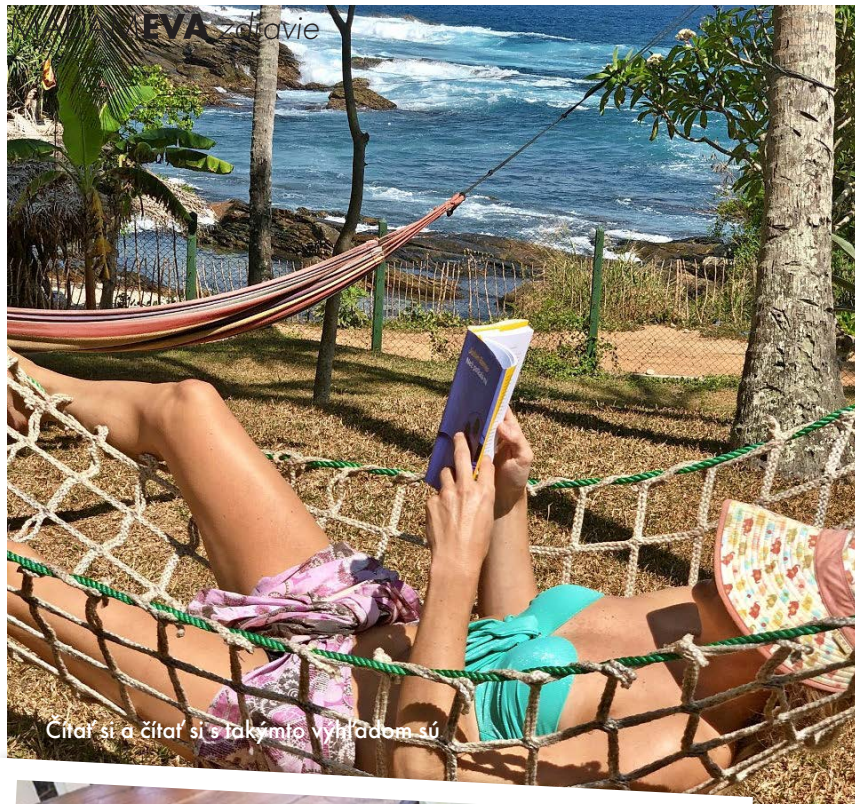
Skúsme to tak po lopate vysvetliť: koľko má trvať takýto pobyt, aby mal zmysel?

Dva týždne sú minimum, samozrejme, záleží, čo riešime. Chodia sem v podstate tri skupiny ľudí: tí, ktorým nič nie je a berú ajurvédu ako prevenciu, oddych, investíciu do seba. Potom tí, ktorí majú psychické problémy typu vyhorenie, totálne vyčerpanie, chronická únava, úzkosti, depresie. A potom tí, ktorí sa chcú konkrétne zamerať na niečo, napríklad reumatickú artritídu, migrénu, psoriázu, chudnutie, tam odporúčam minimálne tri týždne.

Máme si to predstaviť ako také kúpele? Denne iks procedúr, diétna strava, večer skoro spať, akurát pozerám na nádherné palmy respektíve more.

Presne. Nie je to klasická dovolenka, ale liečenie. Zvyčajne máš päť až sedem terapií denne, z čoho





Cháť si a čítať si s takýmto výhľadom sú

osemdesiat percent sú masáže. Tváre, hlavy, chodidiel, brucha, chrbta, kĺbov a tak ďalej. Terapia je napríklad shirodara, čo je liatie oleja na hlavu, ale aj nasyam, olej do nosa na čistenie dutín.

Veľmi obľúbený.

Áno, veľmi... (smiech) V každom prípade ráno vstávaš najneskôr o siedmej, pretože tam o deviatej večer už väčšinou spíš, jednak si unavená a jednak je tam už tma. Ak chceš, ideš na jogu, špeciálnu ajurvédsku, zameranú na dýchanie a natáhovanie. Potom sú od ôsmej raňajky a nasledujú celý deň procedúry. Medzitým ľudia spia, čítajú, pozerajú „do blba“.

Panuje taká ľahká obava, či neprídeme do ajurvédскеho rezortu a ešte vo dverách nedostaneme, povedzme, klystír.

Úrčite nie. Existuje terapia vasti, čo je výplach konečníka olejom, ale deväť z desiatich klientov ju vôbec nedostane a prehlasujem, že to nič nie je, len taký

teplý pocit v bruchu. Nasyam (čistý nos a dutiny) je určite nepríjemnejší. A stále môžete povedať nie, samozrejme.

Môžeme tieto pobyty vyhlásiť aj za beauty, respektíve chudnúce?

Môžeme, zhruba dve-tri kilá idú dole tak či tak. Ak pobyt vyslovene zameriate na chudnutie, je to aj dvakrát toľko. Veľa pijete, čaje, vodu, masírujú vás, lymfa prúdi, takže nie div. A človek je po pobyte príjemne splasnutý, pokožka rozžiarená, je to naozaj vidieť.

Veľká kauza pre Slováka je jedlo. Na čo sa treba pripraviť?

Striktne vegetariánske, tepelne spracované, samozrejme, a raz za týždeň je ryba. Hlavne veľa skvelého ovocia a zeleniny. Taktiež to nie je turecký all inclusive, čo sa týka množstva. Ajurvéda uznáva jedlo len trikrát za deň. Oni nechápu, prečo my tu stále niečo jeme a zobkáme medzi jedlami.

A ako to naši ľudia znášajú?

Väčšine nesmierne chutí, mnohí chodia vyslovene kvôli strave. V ajurvéde sa jedlo neprihrieva, takže všetko je zakaždým super čerstvé a zdravé. Raňajky sú veľmi bohatý ovocný tanier, plus rôzne zeleninové smoothie, ktoré sa obmieňajú. Čerstvé šťavy z manga, papaje, gravioly, niečo úžasné. Obed je zvyčajne veľa rôznorodej tepelne spracovanej zeleniny. Obsahuje celé spektrum chutí od kyslej cez slanú po sladkú, aby si nemala vlčí hlad a bola v rovnováhe. Celý pobyt je vlastne o návrate do rovnováhy, harmónie. Večera je polievka a opäť teplá zelenina.



Vašu stravu bude tvoriť najmä tepelne

Moja najobľúbenejšia terapia: shirodara. Azda najzaujímavejšia procedúra, veľa ľudí pri nej zažíva neopísateľné pocity... Vidia tunel alebo zažívajú „emočný plač“. Po shirodare sa veľa vecí uvoľňuje. Najobľúbenejšia masáž: chrbát a chodidlá. Je to nežnejší prístup než thajská masáž, používajú sa liečebné detoxikačné oleje, pre každý typ je určený iný. A muži masírujú famózne. Niektorí robia takú fantastickú masáž tváre, že by ste to od chlapa nikdy nečakali. Môj najobľúbenejší hotel: Isolabella Resort a Soul Resort. Najlepšie miesto na výlet na Srí Lanke: čajová plantáž. Moje najobľúbenejšie jedlo: ryžové rezance so zeleninou a ešte ovocie graviola.

Čo si tu vždy kúpim: bylinný nápoj Samahan – prírodný bylinný prípravok vhodný na podporu a posilnenie imunitného systému, pri prechladnutí a nádche.

Čo by sme sa mohli naučiť od tunajších ľudí: viac sa usmievať. Aj napriek chudobe, v ktorej mnohí žijú, dokážu byť spokojní, šťastní a nerobia si z vecí ťažkú hlavu. Skrúka, neriešia. :-)

Ešte tri zásadné veci. Wifi?

Je všade.

Káva?

Nie.

Alkohol?

Nie, nie... (smiech) No v jednom rezorte je majiteľ Talian, čiže ak si zúfalá, vyjde ti v ústrety.

Podľa čoho si vyberáš, s ktorými rezortmi spolupracuješ?

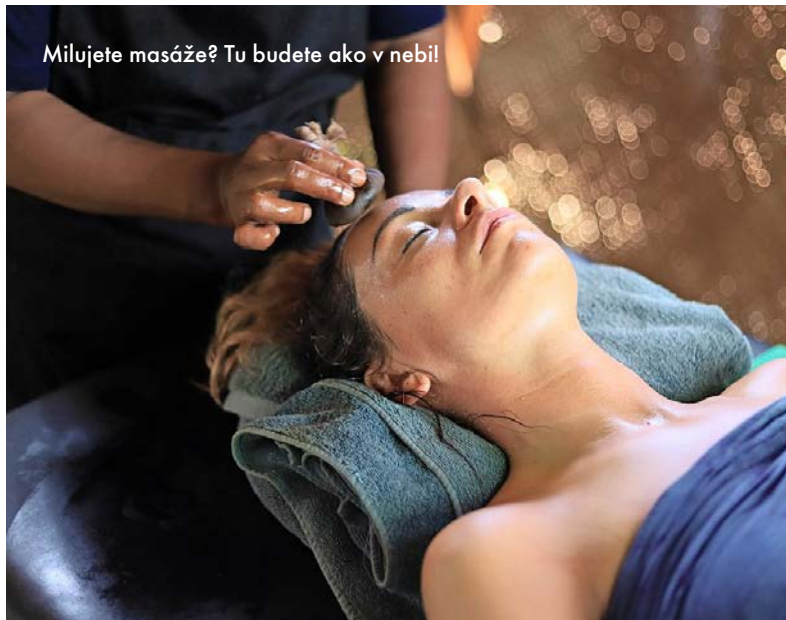
V prvom rade nerobím s veľkými rezortmi. Sú to rodinné komorné rezorty, po sedem alebo dvanásť izieb. S klientmi sa veľa rozprávam a chcem vedieť, čo od toho očakávajú. Ak majú záujem aj o jogu, je na mieste k dispozícii srílanský lektor alebo niekoľkokrát ročne, keď sa robia skupinové pobyty, sú v rezortoch aj vysokokvalifikované jogové lektorky zo Slovenska. Ajurvéda je rovnaká, ale všade je iný doktor, iný personál, iná izba... Bola som si pozrieť zhruba dvadsaťpäť rezortov, niektoré na základe krásnych webstránok, podotýkam, a dvadsať z nich by som nikdy neodporučila. Som citlivá na pocit, atmosféru, genius loci, počet ľudí v ajurvédskom rezorte a hlavne na toho doktora. Keď mi v nejakom rezorte povedia, že majú desať doktorov, viem, že je to masovka. Ten doktor si ma nemá šancu pamätať medzi toľkými ľuďmi. V našich rezortoch presne vie, kto som, čo riešim. Nevravím, že veľké rezorty sú zlé, ale nemám rada pocit, že maséri celý deň makajú do bezvedomia a ja k nim mám prísť, povedzme, o štvrtej na masáž. V akom stave môžu byť od rána? Momentálne mám teda päť rezortov a ešte dom, ak chce niekto absolútne súkromie a chce prísť aj s malými deťmi, ktoré inak v ajurvédských rezortoch nie sú povolené. Väčšie deti, zhruba nad trinásť rokov, sú už okej.

Rada by som otvorila ošemetnú tému s názvom cleaning day, čo je, buďme úprimné, dramatický moment týchto pobytov.

Nie je to až také dramatické, je to proste, ako keď máme pol dňa hnačku. Rezorty, s ktorými robím, prevádzkujú panchakarmu, to znamená, že nejde o wellness rezorty. Panchakarma je ajurvédsky systém intenzívnych očistných terapií. To je napríklad riadené zvracanie, čo sa tu nerobí, neboj sa, alebo pijavice na čistenie krvi, ktoré sa veľmi špecificky podávajú len v nemocniciach. No a jednou z metód, ktoré sa tu robia, je cleaning day, očistný deň.

Tak to skúsme opísať rétorikou elegantného časopisu.

Prvý deň je diagnostika, z jazyka, očí, pulzu. Klient povie, čo chce riešiť, lekár zase, čo vidí on, a na základe toho stanoví, kedy bude mať takzvaný cleaning day, či na piaty deň, na siedmy deň a podobne. Dni pred ním sa pije ráno ghee maslo popri ostatnom jedle a všet-



Milujete masáže? Tu budete ako v nebi!

ky terapie sa sústreďujú na nahromadenie všetkých toxínov do žalúdka, ktoré z nás v deň D pôjdu von. No a ráno dostaneme svoj nápoj lásky, alias laxatíva a strávime nejaký čas na toalete. Pre tých, ktorí obdivuhodne dočítali až sem: zvyšok pobytu je už len slasť a oddych, však?

Presne tak. Pozeráte sa na krásnu prírodu, hladkajú vás, masirujú, peelingujú, od sekundy, keď vojdete, je o všetko postarané. Nepremýšľate, čo si oblečiete, čo si dáte na večeru, na obed, ako strávite deň, či máte vlasy masťné od oleja, ste len také jednobunkovce. Ticho, pokoj. Ak sa chcete s niekým rozprávať, rozprávate sa, ak nie, tak nie. Mínilo mi zazvonila doma jedna klientka s kyticou a vravela, že nikdy v živote sa o ňu nikto nestaral tak ako tu. *Ktoré príbehy konkrétnych ľudí ti utkveli ako tie špeciálne a nezabudnuteľné?*

Kamarát šiel s reumatickou artritídou, nevedel si už ani vytlačiť zubnú pastu, tak ho boleli prsty. A vrátil sa prešťastný, veľmi sa mu polepšilo. Jedna pani, 58-ročná, si vyriešila migrénu, ale podotýkam, že šla na 5-týždňový pobyt. Od minulého roka nemala záchvat. Keď dostanem takéto správy, veľmi ma to teší, pretože mi tá práca dáva zmysel. *Predpokladám, že po pobyte sa vrátim domov s nejakými odporúčaniami.*

Ajurvéda je postavená na princípe, že tak, ako dokážeme zo stravy ochorieť, tak sa ňou môžeme aj vyliečiť. Takže áno, keď človeku s reumatickou artritídou povedia, že paradajky sú problém, vzdá sa ich. Dostaneš nutričný plán s európskymi potravinami a odporúčaniami, čo je často, čo len občas a čo vôbec. Niekedy sú to veľmi prekvapivé veci. Samozrejme, oni chápu, že tu nežijeme vo vákuu a nemôžeme si doma celý deň variť špeciálnu stravu. Ale isté veci môžeme urobiť, napríklad nedať si ráno nalačno kávu alebo studený jogurt do žalúdu.