

# Az élet dajkája, az alvás

<http://ayurliget.hu/pages/wiki/harmonia/47/>

Az ájurvéda szerint az alvás a jó egészség egyik legfontosabb támasza. Csaraka, a nagy tekintélyű ősi ájurvédikus gyógyító egyenesen „az élőlények dajkájának” (*bhúta-dhātri*) nevezi az alvást, amely táplálja és életerővel tölti fel mindenki szervezetét. A megfelelő mennyiségű és minőségű alvás a testet és a lelket egyaránt megújítja, így életfontosságú ahhoz, hogy egészségesek és boldogok legyünk. Az alvás kihat életünk minden részére: ha rosszul alszunk vagy nem elegendő mennyiséget, nem csupán egészségünk, de életminőségünk is leromlik. Tompák, fáradtak, kedvetlenek, ingerlékenyek vagy akár depressziósak is lehetünk. Munkateljesítményünk, kreativitásunk csökken. Mi több, újabb kutatások feltárták, hogy sok esetben alvásproblémák állnak az olyan problémák hátterében is, mint az elhízás, a magas vérnyomás vagy a legyengült immunrendszer (állandó megfázás, influenza stb.).

## Az alvás megújító szerepe

Az alvás „üresjáratai” ugyanis jóval többek öntudatlanságban eltöltött óráknál. Szervezetünk intelligenciája alvás közben megdöbbenő erejű és hatékonyságú helyreállító folyamatok tucatjait vezényli le bennünk. Mindaz az energia, amelyet a szervezet az éber működés megannyi funkciójának ellátásához használ, ezekben a passzív órákban a szervezet megújulására fordíthat. Ennek következtében az alvás a legnagyobb gyógyító, melynek működését a legcsodálatosabb gyógyszerek sem pótolhatják! Alvás közben olyan vegyületek szabadulnak fel bennünk, amelyek segítenek a kórokozók és betolakodók, valamint a mérgeanyagok közömbösítésében.

Testünk rendellenességei mellett lelkünk sebei is jobban gyógyulnak, ha eleget alszunk, és szellemi teljesítményünk is javul. Újabb kutatások rávilágítanak arra, hogy agyunk működésében az alvás milyen rendkívüli szerepet kap. Idegrendszerünk az alvás és különösen az álom folyamán hatalmas „rendrakó” tevékenységet folytat belső világunkban: feldolgozza a nap eseményeit, hosszú távú memóriánk szilárdan rögzíti a megtanult információkat, mi több, még emlékeinket és érzelmeinket is átválogatja és újraalkotja. Mindezek által felkészít bennünket arra, hogy a következő nap is helytálljunk, nem csupán újlult erővel, de megnövekedett bölcsességgel és tudással.

## Az alvás életerőt hoz létre

Az ájurvédikus felfogás szerint az alvás legfontosabb funkciója, hogy növeli bennünk az ódzsaszt, a szervezet vitális esszenciáját. Az ódzsasz a test, az elme és a legbelső tudatosság közötti fő koordinátor, az élet elsődleges fenntartója. Az ódzsasz támogatja a pozitív folyamatokat és mint egy stressz-elnyelő rendszer, megvéd bennünket a negatív hatásoktól: segít a mentális stresszek feldolgozásában és a test immunrendszerének erőssé tételében.

Remélhetőleg e cikk olvasóinak legtöbbször jól ismeri azt az érzést, amikor egy kiadós alvás után kipihenten és boldogan ébred fel. Ekkor még a világot is másként látjuk: kékebb az ég, zöldebb a fű és a madarak is mintha szebben dalolnának. Ez az ódzsasz jelenléte a szervezetben. Átala az érzékek és az idegrendszer koordinációja megfelelő támogatást kap, és mi boldogabban, lendületesebben és kreatívabban vághatunk neki a napnak.

Ahhoz, hogy az éber órákban csúcsteljesítményre legyünk képesek és megfeleljünk az élet kihívásai közepette, mindenekelőtt elégséges mennyiségű pihentető alvásra van szükségünk. Hogy ez pontosan hány órát jelent, egyénenként változik, ám egy felnőtt embernek általában 6-8 órányi alvásra van szüksége. Sajnos, sokan manapság már annyira aktív – „pörgő” – életet élnek, hogy szinte idejük sincs az alvásra. Majd kialszom magam a hétvégén, intézik el egy legyintéssel a dolgot, és inkább serkentőszerek után nyúlnak, hogy mégis képesek legyenek tartani a lépést a mindennapokban. Ez azonban könnyen kiégéshez vezet, az üzemanyag egyszer csak elfogy – általában évekkel korábban, mint arra számítanánk. A szervezetünkkel nem lehet visszaélni. Az aktív teljesítményt ugyanolyan mélységű és minőségű pihenéssel kell egyensúlyozni. Minél magasabbra építünk egy felhőkarcolót, annál mélyebbre kell ásunk az alapjait, különben könnyen összedől.

## A minőségi alvás

Az ájurvéda azonban az alvás mennyisége mellett nagy jelentőséget tulajdonít az alvás minőségének is. Aludjunk eleget – ez a legfontosabb tanács, ám hogy ezt miként tesszük, az is legalább ennyit számít. Az ájurvéda legfontosabb elve, hogy éjszaka aludjunk. Noha a kijelentés banálisan hangzik, a mai lámpafényes világban már egyáltalán nem magától értetődő, hogy az emberek akkor aludjanak, amikor a külső környezetünkben sötét van. Szervezetünk belső órája azonban rendkívül szoros kapcsolatban áll a természet ciklusaival. Ha ismerjük ezek működését, és összhangban élünk velük, nem kisebb támogatót találtunk egészségünk és jóllétünk megőrzéséhez, mint a természet határtalan erejét.

Az ájurvéda szerint a dósák hatásai ciklikusan végigvonulnak az egész napon, négyórás periódusokban váltva egymást. Kettőtől hatig a váta, hattól tízig a kapha, majd tíztől kettőig a pitta uralkodik, a reggeli és a délutáni-esti időszakban egyaránt. Az este tíz előtt befejeződő kapha időszak nyugalma, békessége ideális ahhoz, hogy nyugovóra térjünk és mélyen aludjunk, utána pedig kora reggel frissen, tiszta fejjel ébredjünk. Sok ember úgy találja, hogy ezt a természetes ritmust követve kevesebb alvásra van szüksége, mégis sokkal pihentetőbben alszik. Az klasszikus szövegek a nappali alvást kapha-növelőnek, míg az éjszakai alvást pitta csökkentőnek mondják.

Érdeemes néhány szót ejteni arról, hogy mi történik a tíz és kettő között lezajló pitta időszakban. A szervezet méregtelenítő és megújító rendszerei ekkor végzik el karbantartó programjukat. Nagyon fontos, hogy ezeknek a programoknak ekkor van itt az ideje, ha ilyenkor nem alszunk, ezek egyáltalán nem mennek végbe. Kevesen tudják, de agyunk, mely szervezetünk tömegének mindössze 2

százalékát teszi ki, felelős energiafogyasztásunk 20-25 százalékáért. Ha az éjszakai pitta időszakban (10 óra után) éberek vagyunk, mi rosszabb, aktívan dolgozunk vagy még eszünk is, méregtelenítő szerveink egyszerűen nem kapnak elegendő vért és energiát ahhoz, hogy megtisztítsák azt a vért, amelyet az agy majd másnap a friss gondolkodásra felhasználna. A vérben keringő méreganyagok fokozatosan lerakódnak a szervezetünkben, rombolva egészségünket, elménk pedig napról napra fásultabb és nehezkesebb lesz.

### Általános tanácsok a minőségi alváshoz:

- Ne fogyasszunk koffeint, alkoholt és egyéb stimulánsokat a nap folyamán, de legalábbis a lefekvés előtti órákban. Az alkohol ugyan valamennyire ellazít, mégis megzavarhatja az alvási folyamatot. Aki az estjét nem tudja egy üveg sör nélkül elképzelni, váltson át alkoholmentes fajtára, vagy, ami még jobb, nyugtató gyógyteákra.

- Modern kutatások is igazolták, a rendszeres mozgás és sport javítja az alvásminőséget. Az ájurvéda tanácsa, hogy mértékletesen mozogjunk, különösen idősebb korban, és soha ne merítsük ki magunkat. Mindennap fél óra séta többet ér, mint heti kétszer hatvan perc keserves izzadás egy edzőteremben. A vacsora utáni 15-20 perces könnyű séta az emésztést és az elalvást is megkönnyíti.

- Alváshoz viseljünk könnyű, természetes öltözetet és használjunk természetes anyagú ágyneműt. Az ősi szövegek még arra is intenek bennünket, hogy mindig használjunk tiszta ágyneműt, és ne abban a ruhában aludjunk, amiben nappal voltunk (nappal pedig ne az éjszaka tompa energiáit hordozó pizsamában legyünk). Maga az ágy is természetes anyagokból legyen, közel a földhöz, és ne legyen túl puha, hogy gerincünk természetes tartásban pihenhessen.

- A vacsoránk könnyebb fogásokból álljon és legalább három órával a lefekvés előtt együk, hogy elalvásig kiürüljön a gyomrunkból. Kerüljük a csípős, fűszeres – „magyaros” – ételeket is.

- A hálószoba legyen kizárólag az alvásé és az intimitásé. Bár a modern ájurvédikus tanácsadók és könyvek olykor tapintatosan hallgatnak felőle, az örömteli és rendszeres (se nem túl ritka, se nem túlpörgetett) házasság szintén hozzásegít ahhoz, hogy álmunk mély legyen és nyugodt.

- A munkával kapcsolatos dolgokat, a tévét és egyéb nyugtalanságot keltő dolgokat soha ne tartsuk abban a szobában, ahol alszunk.

- Hálólhelyünk legyen sötét, hűvös és jól szellőztethető. A légzés által a szervezet ugyanis rendkívül sok méreganyagot szabadul meg, jobb, ha ezeket nem lélegezzük be újra.

(Az egyes dósákhöz köthető alvási problémákról az alábbi linkeken olvashatunk: váta, pitta, kapha)