



Ájurvéda pod Troskami

VBorku v rodinných lázních u Mazalů se „léčí“ maximálně čtyři klienti najednou, navíc se musejí vzájemně znát. Tedy přátelé či příbuzní. Vstup není zakázán ani dětem od čtyř měsíců a kojícím matkám.

„Konečně pravá ájurvédská masáž. Ze které části Indie pocházíte?“

„Jsem z Prahy.“

„Ale kde jste se narodil?“

„V Praze.“

Rozhovor se před lety odehrál mezi návštěvníkem hotelu Ambassador v Praze a masérem Vladimírem Mazalem.

Hostem hotelu byl Ind.

„Dělám masáže, které pocházejí z Rádžasthánu, největšího indického státu pod Himálajem. Jeho obyvatelé patří převážně do nejvyšší kasty. Jsou to lidé vzdělaní,“ říká Vladimír Mazal, který rodinné lázně v Borku pod Troskami otevřel před pěti lety.

Z Rádžasthánu je i Govind Rajpoot, který u nás jako první založil školu ájurvédy, kterou Vladimír Mazal studoval čtyři roky. Na praxi jezdil do mezinárodního ájurvédského centra Tapovan ve Francii, kde potkal další učitele z Rádžasthánu, a tam ho poprvé napadlo, že by ájurvédské lázně, ovšem v komornějším stylu, mohl otevřít i v Česku.

Oáza klidu

„To je moje jedenadvadesátiletá maminka a její sestry, když byly mladé, můj dědeček s babičkou z otcovy strany, nalevo dědeček z matčiny strany,“ ukazuje Vladimír Mazal na zarámované fotografie, které visí na stěnách jednoduše zařízené chatičky s kamny a s nábytkem poděděným po předcích.

Jen topný keramický panel se vymyká venkovské idyle z devatenáctého a začátku dvacátého století. Tady přespávají klienti, pokud nedají přednost lůžkům v rodinném domku.

Léčivou, navíc bezplatnou, procedurou je už samotný pobyt na místě kdysi obývaném Kelty, mezi Troskami, Hrubou Skálou a hradem Valdštejn, kam mimochodem všichni klienti Mazalů mají volný vstup. Úžasná příroda, čistý vzduch, klid, jílovitá půda a kobylka Limetka, pasoucí se na louce za domem, uklidňují. Mazalovi, vzděláním oba technici, si Český ráj oblíbili dávno předtím, než se rozhodli provozovat lázně, a dozvěděli se, že v Borku je na prodej pozemek. „Kdybych tady neměl v okolí tři hrady, tak bych tu nemohl bydlet. Jednou za čtrnáct dní musím na Valdštejn. Vynahrazuji si tím, že už nebydlím v Praze. Mám rád starou Prahu,“ vysvětluje Vladimír Mazal.

Selský rozum

„Lidé se ještě nenaučili být zodpovědní za svoje zdraví,“ říká Vladimír Mazal. „Domnívají se, že čím víc peněz budou mít, tím si je budou ti druzí považovat. A nakonec si za peníze koupí i to zdraví. Tak to ale nefunguje,“ vysvětluje. Pokud člověk nepochopí, že nejprve si musí srovnat myšlenky v hlavě a pak si teprve srovná i tělo, není mu podle Vladimíra Mazala pomoci. Obráceně to totiž nefunguje. Ostatně základním principem ájurvédy je soulad mysli a těla.

„Přijede klient a zeptá se, co s ním budu dělat. Odpovím mu, že nevím. Navíc mi o sobě odmítá cokoli říct. Večer se jdeme projít a posadíme se na břehu říčky Libuňky nebo u stu-

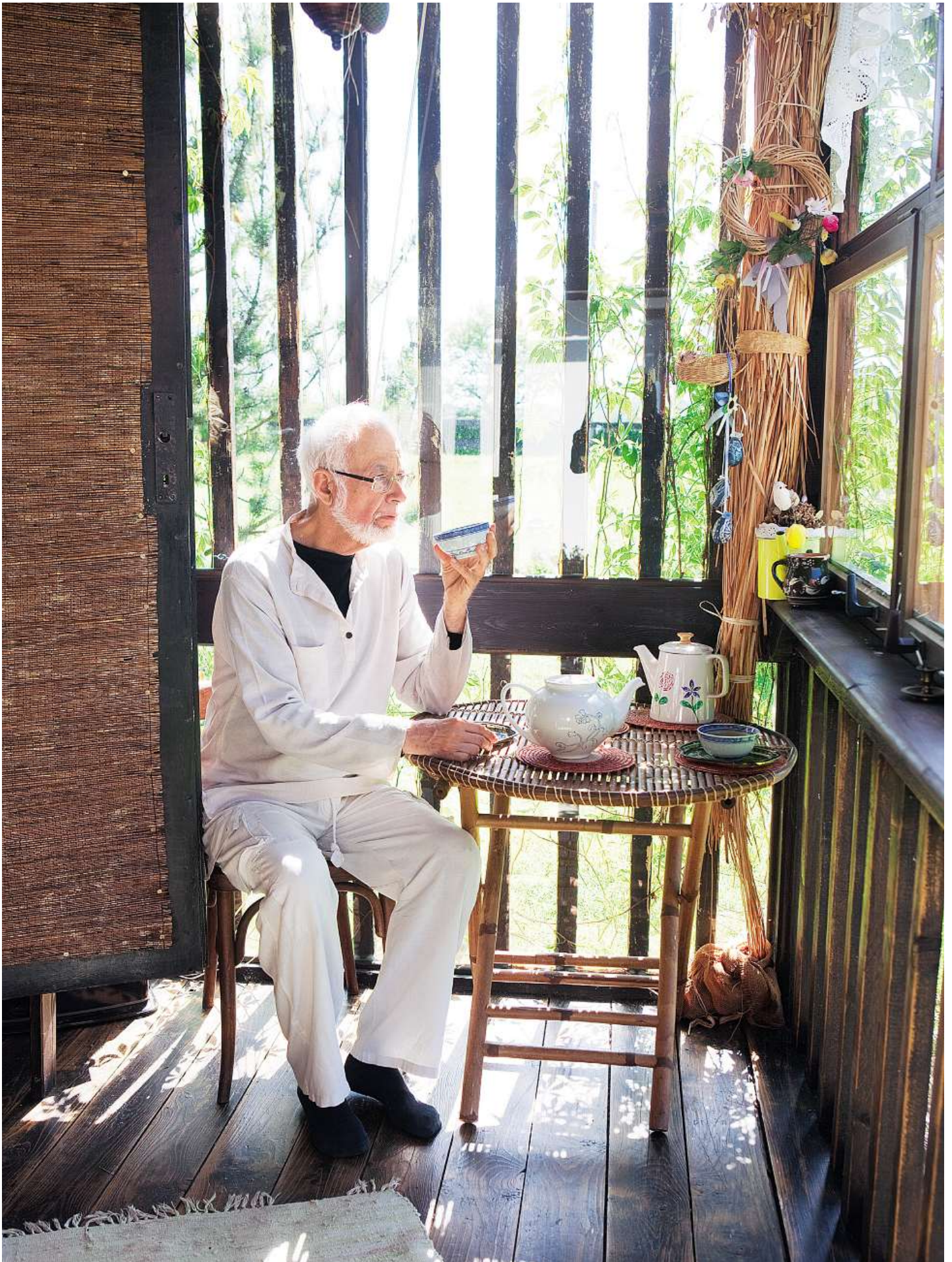
dánky a začneme si povídat. Ráno už vím, co s ním budu dělat. Podle ájurvédy rozlišujeme tři tělesné a mentální typy – vátu, pítu a kaphu. V každém člověku jsou zastoupeny všechny tyto tři dóši, ale v různém poměru. U vás převažuje pítu. Jste ohnivý typ a nebezpečné jsou pro vás všechny záněty. Při masáži bych použil olej, který má chladivé účinky a snižuje vnitřní oheň.“

Vladimíra Mazala vždycky zajímaly věci, které sloužily lidem. Ať už to byly počítače, když zakládal počítačová střediska, nebo dnes, kdy se pokouší lidem změnit špatné životní návyky. Studoval mnohé filozofické a náboženské směry, z nichž si vybral „vlastní“: „Být dobrým člověkem. A kdo to je? Ten, který nezištně pomáhá druhým a má z toho radost. A já chci žít v radosti,“ usmívá se.

Pouze s láskou

Rodinné ájurvédské lázně mají celoroční provoz s nabídkou jednodenních, víkendových i týdenních pobytů. Ideální je prodloužený víkend, který začíná čtvrtečním večerem a končí v neděli, kdy se viditelně zdravotní stav „pacienta“ zlepšuje.

Ájurvédské dáta snéhan masáže nelze autenticky provádět jako na běžícím pásu. Čtyři za den je maximum. To byl také jeden z důvodů, proč Vladimír Mazal už nechtěl masírovat ve wellness centrech hotelů. Tvrdí, že bez lásky masírovat nelze. Ostatně snéhan znamená hlazení těla s něhou. „Pokud člověk lásku v sobě nemá a chce jen vydělat peníze, pak už nejde o autentickou ájurvédskou masáž,“ tvrdí. K ní se podle typu klienta používají rozličné oleje. Při



masáží zad a krční páteře se uvolňují úpony vaziva a svaly se dostanou do správné polohy. Při jejím opakování se svaly rozpomenou na svoji původní činnost, dokud nebyly stažené. Má větší efekt, než když se masáží hladí jen svalová vlákna.

V Borku lze vyzkoušet také masáž plosek nohou tibetskou miskou Kan Su, masáž hlavy, královnu všech masáží shirodaru, která v důsledku působí celostně, trakční lehátko, energetickou pyramidu, olejové koupele a již zmíněnou bylinnou parní lázeň, v ájurvédě známou pod pojmem svédan box.

Kuchyně paní Soni

„Jíst luštěniny a zeleninu jsem naučila jíst děti a manžela já. Také po svatbě zhubl,“ ujišťuje mě Soňa Mazalová. Sama měla problémy s váhou a lupénku. Vhodná strava jí hodně pomohla. Ukázky jídel, která vaří podle ájurvédské kuchařky, jejímž autorem není nikdo jiný než Govind Rajpoot, jsou dostupné všem.

Jak uvařit jídlo, které pomáhá nejenom tělu, ale i mysli? Samozřejmě že suroviny jsou v biokvalitě a žádné jídlo nesmí být ohříváno. Důležitou roli hraje koření. Respektuje také, že určité potraviny se k sobě nehodí – a že mají být pokud možno tepelně zpracované.

Radost z „práce“

Rodinné lázně pod Troskami objevují stále noví cizinci i našinci. „Občas zavítá i milionář, který hledá romantiku, ticho a jednoduchost,“ říká majitel.

Vladimíra Mazala si domů nikdo z klientů neodveze, jak chtěla jedna Kanaďanka, která vedle osobního lékaře toužila i po osobním masérovi. Pár dobrých rad, několik cviků, čaj, koření, olej nebo kuchařku ájurvédských receptů si ale návštěvník odvézt může.

„Největší radost mám, když mi někdo po pobytu u nás začas zavolá, že stále cvičí a přemýšlí o tom, co bere do úst,“ uzavírá Vladimír Mazal.



Vladimír Mazal (na protější straně) se věnuje ájurvédským masážím. Vegetariánské jídlo připravuje v rodinných lázních pod Troskami Soňa Mazalová, Vladimírova manželka.

inzerce

CHYTRÝ TELEFON SI TEĎ UŽÍVEJTE NA DOVOLENÉ JAKO DOMA

htc one

VÝDAJE ZA INTERNET MÁTE PLNĚ POD KONTROLOU

Používejte svůj chytrý telefon v zahraničí naplno a bez obav vyhledávejte v mapách nebo sdílejte fotky na Facebooku. Balíček Travel & Surf s 50 volnými MB vás vyjde jen na 185 Kč a v předem víte, kolik utratíte.

Zapnete si jej SMSkou ve tvaru TRAVEL 50MB 1 na číslo 4603 nebo v aplikaci Můj T-Mobile. S tou navíc budete mít své výdaje vždy pod kontrolou. Balíček platí ve všech zemích EU včetně Chorvatska. Více na www.t-mobile.cz/roaming



PRO SPOLEČNÉ ZÁŽITKY



T-Mobile