

Dodatek k ájurvédským masážím i z pohledu duchovního rozměru.

Co je láska pro srdce, to je olej pro tělo.

U nás se věří, že abychom mysleli, musíme myslet. Ale v ájurvédě se ví, že centrum myšlení sídlí v srdci, které chrání pocity.

Takže abychom se naučili myslet dle ájurvédy, musíme cítit průběh toho, co děláme v tomto stavu „ nemyšlení “ který je podobné stavu při meditaci. Bez nesobecké pokory to ale nefunguje. Pokora nás vede k tomu, abychom se dokonale uvolnili do zapomnění sebe sama, včetně všech zavádějících pocitů tak, že technika masáže sama, je až druhotná. Ájurvédský masér, dále jen ájurvédář, pak s masírovaným začíná komunikovat tiše srdcem, kde každý jeho dotek je provázen vědomým, tedy bez přemýšlení nad aplikovanými hmaty a tlaky.

Výsledkem je, že dochází při vzájemném souznění k postupnému hlubokému procesu na všech úrovních obalů těla, od fyzického, přes energetické, mentální (tzv. Velká bariéra) až po nejvyšší dvě astrální, tedy vědění a blaženosti, v kterém je tvořivý zdroj Atman. Rychlost metabolismu těla se sníží, v meditativním klidu se nastartují samoléčebné procesy. Tělo se stává jezerem absolutně klidným a křišťálově jasným a v tomto stavu cítí sebe samo mnohem silněji jako jednotné pole vědomí spíše, než tisíce fyzických částí.

Ájurvédská Dátá snéhan masáž, to je dar a dar dáváme nesobecky, tedy s pokorou a láskou tomu, kdo chce ten dar přijmout. Proto ájurvédář žádá klienta zda jej může masírovat a po masáži mu poděkuje, že měl tu možnost. Největší odměnou pro ájurvédáře je pak dosažení právě takového souznění.

Některé další pojmy:

Samádhi – pochopení své skutečné podstaty, prozření.

Mája – iluze naší pobloudilé mysli.

Vasána – nezdravé touhy vyvolávající pohyb vájů toků energie v ájurvédě, škodlivými směry

Sámskára – typ hluboko uloženého stresu v mentálním těle. Jsou to dojmy, vzorce, myšlenky, uchovávané zde po celý život. Čím déle zde jsou, tím hlouběji působí destruktivně v nervové soustavě a protože jsou v ochranné velké bariéře, těžce se dají dostat přes tuto bariéru z těla ven.

Ájurvédská masáž a zejména Dátá snéhan masáž, vysoce účinně napomáhá fungování fyzického těla a pohybu drah - šrot, dóš , vájů a nádí ve fyzickém i energetickém těle (v energetické těle pohyb v těchto drahách při takovéto masáži zvyšuje aktivitu čakr).

Masáž hlavy shirobjang a masáž třetího oka shirodhara patří mezi ty nejúčinnější celostní masáže, právě proto, že dokáží překonat velkou bariéru mentálního těla a vytáhnout ven i pevně ukotvené Vasány a Samskáry.

Jak působí ájurvédské masáže na dóšu Váta, Pita , Kafa ?

Širodhara všechny dóši vyvažuje

Shirobjang a Abjang všechny dóši vyvažuje

Svédan box Vátu a Kafu vyvažuje **Pitu** zvyšuje

Jaké vyvíjet tlaky které ovlivňují dóši ?

U Váty třeba menší tlak

U Pity střední tlak

U Kafy větší tlak

Základní vlastnosti olejů z pohledu Váty, Pity a Kafy

	Váta	Pita	Kafa
Sezamový olej	vyvažuje	zvyšuje	neutrální
Mandlový	vyvažuje	zvyšuje	zvyšuje

Kokosový	zvyšuje	vyvažuje	zvyšuje	
Ghí	vyvažuje	vyvažuje	zvyšuje	
Hořčičný	vyvažuje	zvyšuje	vyvažuje	
Navratna	vyvažuje	vyvažuje	zvyšuje	
Bhringaradž	vyvažuje	vyvažuje	zvyšuje	
Mahanarajan	vyvažuje	zvyšuje	vyvažuje	na bolesti svalů a kostí
Jasmínový	působí afrodisiakálně, celkově povzbuzuje			
Brahmí s kokosem	vyvažuje pitu , se sezamem vyvažuje vátu , vyživuje mysl a smysly			