

## 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**

	<b>Váta</b>	<b>Pita</b>	<b>Kafa</b>
<b>Sezamový olej</b>	vyvažuje	zvyšuje	neutrální
<b>Mandlový</b>	vyvažuje	zvyšuje	zvyšuje

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