

Ájurvédské masáže- otázky a odpovědi.

1. Jak velkou důležitost přikládá ájurvéda masírování?

Od nepaměti byly masáže součástí regenerace našich fyzických i duševních sil.

Vzpomeňme si na středověké lázebnice (jejich masáže spojené s koupelemi, použití vonných olejů a balzámů nebo tzv. výskání vlasů, což byla popotahování za vlasový porost pro jeho prokrvení a regeneraci. Ve starověkém Egyptě, Řecku, Římě, byli olejové masáže základem tehdejších kosmetických a pokožku omlazujících procedur) Dříve nejen kadeřník ale i holič prováděl jako součást úkonů krátkou masáž vlasového porostu. Naši předkové, pantátové, na venkově po celodenní robotě si ponořily nohy do škopku s horkou vodou a manželka nebo služka nebo děvečka dle společenského postavení, jim pohmaty uvolňovaly šíjové svalstvo. Na Tichomořských ostrovech, si rozštěpeným bambusem domorodci prováděli automasáže hlavy. V Orientu i na dálném východě, se kladl důraz i na automasáže v koordinaci s dechem, které tak posilovaly celkovou vitalitu a harmonizaci všech oběhových systémů organismu. I dítě hned po narození si cumlá prsty palec u nožiček, mne si prsty ručiček, tře si pěstičkami nadočnicové oblouky, nechá se hladit.

Chtěl bych se též zmínit o potlesku, kterým lidé odměňovali něčí výkon a mnutí rukou když se něco podařilo a tzv. mlýnek, tedy točení palců při propletených prstech což nás udržovalo v klidu a spokojenosti a nejlépe ještě v houpacím křesle, což jsem zažil kdysi na Kubě jako téměř celodenní relaxaci. Podobně jak na ploskách chodidel, je obraz celého těla, všech našich orgánů i na dlaních a na uších. Takže výše uvedené pohyby dlaní a prstů měli své opodstatnění. V józe existuje jóga prstů a každé klady prstů, mudry, mají své účinky na lidský organismu.

A ještě je třeba připomenout tu nejpřirozenější masáž, kterou je zpěv a také spontánní smích. U obojího se jedná o zvukové vibrace, které, když jsou vhodně cílené a načasované, mají stejné a mnohdy i silnější účinky než masáže. V kostele, při práci, při zábavě, při pohřbu, vždy se zpívalo. V ájurvédě je to jóga zvuku, mantry, v buddhismu sútry, atd. Dnes se aplikuje hudba a různé frekvence při muzikoterapii. V Indii, byly vždy hudební produkce koncipovány tak, že vibrace ze zpěvu a hudebních nástrojů měli v prvé řadě pozitivní účinek na lidský organismus byť pro uši Evropana, se zdál být takovýto hudební projev dost jednotvárný.

**Masírování je tedy součástí přirozených doteků, které potřebuje každá živá bytost, nejen člověk.**

2. Co je vlastně smyslem ájurvédských masáží – předpokládám, že prioritou je spíše léčba než požitek?

Musím předeslat,

že ájurvéda je stará jako lidstvo samo. (Jen ten pojem pochází z jazyku sánskrt a tedy z Indie. A sánskrt, to byl jazyk učenců, podobně jak mnohem pozdější latina.) Protože je to nauka o životě jako takovém, o životě v rovnováze.

A tedy, jen menší částí toho je léčba **nemocí, protože ty jsou již důsledkem nerovnováhy**. Čím více byli lidé spjatí s přírodou, tím více si uvědomovali tuto důležitost.

A ještě jedno malé vysvětlující odbočení.

Každému z nás se aspoň jedenkrát v životě stalo, že se v něm probudila romantická trochu smutná (jak to v romantice chodí), touha po něčem krásném co se ale nedá definovat, uchopit, realizovat. Proto smutek z neuchopitelnosti tohoto pocitu, smutek pramenící z neporozumění sama sebe, z neschopnosti spojit se se svým vědomím, které je součástí vesmírného vědomí. Touha, která jako krátký záblesk ukáže tu skutečnou podstatu našeho bytí, nezávislou na čase a prostoru. Touha po něčem, co zná naše duše ale my již ne, to těžko definovatelné „krásno“. A právě to je ta **rovnováha, harmonie, soulad** mezi fyzickým, energií a duchovním, rovnováha, která je vlastní všemu živoucímu a kterou jsme k naší škodě, díky tlaku vnějšího okolí a světu začali ztrácet již hned od narození.

Rovnováha, kterou zdůrazňovali již staří Řekové, rovnováha s kterou u nás pracovali zakladatelé biotroniky v 50. létech v Čechách, rovnováha kterou cítili i naši předci na venkově a jejíž poznání jim pomáhalo přežít v tvrdých podmínkách, rovnováha s kterou pracují úspěšní lečitelé po celém světě, rovnováha, k jejímuž poznávání nás již od dob Buddha vedou zenové meditace, **rovnováha, která je základem poznání života bez nemocí dle ájurvedy.**

Z výše uvedeného vyplývá,

že ájurvédské masáže zahrnovali jak masáže požitkové, kosmetické, relaxační, tak sportovní, rehabilitační i léčebné na což současná medicína moc neslyší. Mnoho thajských masáží vycházelo z ájurvédských masáží a to samé, mnoho bodových masáží různých systémů, dnes by jsme řekli akupresurních, vycházelo ájurvédských marmových masáží.

Samozřejmě každá etnická oblast si masáže dále rozvíjela k obrazu svému ať to byla např., Asie, Čína, Dálný východ a další.

Vzhledem k tomu, že obzvláště v dnešní době lidé hledají cesty jak si udržet zdraví a jak řešit tzv. nevléčitelné nemoci a dlouhodobé zdravotní problémy, začínají se pro ně stávat právě ty ájurvédské masáže, které jsou součástí přírodní léčby velmi aktuální. **Ájurveda** není alternativní medicína, je to **primární medicína**, jejíž součástí je **prevence a životospráva, akceptující individualitu každého jedince** dle diagnostiky rozpoznávání vlastností 5 ti prvků, z nichž je stvořeno vše živé. A v tom je právě unikátní a stále ničím nepřekonatelná.

3. Jak se liší klasická masáž od ájurvédské masáže?

Ájurvédské masáže jako prevence i jako součást léčby mají nejen uvolňující účinky na lidský organismus ale mohou nastartovat i samoléčebné procesy, kterým tělo rozumí a o které se neustále pokouší, (tedy uvádět organismus do rovnováhy, stavu, který je mu původem vlastní. Např. procesy detoxikace organismu, metabolismu a mnohé další, probíhají v našem těle neustále ale většinou ne optimálně, což může být zdrojem toxinů, různých zánětlivých přechodných nebo i chronických procesů, hormonálních poruch na různých úrovních poruch oběhového i pohybového systému ) Není to jen samotná masáž, ale přístup k pacientovi, atmosféra při masáži, předchozí pohovor, použití vhodných olejů a sekvencí vhodných masáží, které by měl určit ájurvédský masér, v časovém horizontu.

4. Můžete vyjmenovat některé druhy ájurvédských masáží a jejich smysl?

Vyjmenoval bych pár a ještě ne tolik rozšířených, vysoce účinných masáží, pocházejících z indické oblasti Radžastánu.

### **Masáž nohou tibetskou miskou KAN SU**

Procedura pomocí jednoúčelové tibetské misky ze speciální slitiny pěti kovů, je v ájurvédské a tibetské medicíně úspěšně praktikována tisíce let a vychází z tradice používání kovů k léčebným účelům. Každý orgán má na ploskách nohou zastoupení jedním nebo více body. Působením na tyto body, tedy jejich aktivací, lze u příslušných tělesných orgánů vyvolat samoléčebný proces. Masáží, třením misky po ploše chodidel, určitými pohyby, (z důvodů tření se používá na plosky nohou směs ghí a indického puškvorce) vyvíjením tlaků v různých bodech, dochází k regeneraci lymfatického systému, detoxikaci celého těla s posílením imunity, příznivému působení na otoky nohou, artrózu, roztroušenou sklerózu, poruchy krevního tlaku, zrakové problémy a mnohé další tzv. civilizační choroby. Protože tato masáž posiluje imunitu, je jako jedna z mála vhodná i při zánětlivých onemocněních, při menstruaci, při kardiovaskulárních problémech i při pooperačních stavech.

## Ájurvédská lymfatická masáž hlavy ŠIROBJANG

Tato masáž je po širodhaře, v ájurvédě druhou nejučinnější masáží vůbec, která působí i na jemnohmotné úrovni. Začíná se vždy v sedě, aby se zapojily svaly kolem páteře a podpořil stav sebeuvědomění. Při její opakované aplikaci, může dojít až k ovlivnění našich hluboko uložených paměťových vzorců, nejen karmických a genetických dispozic našeho chování ale též našich zpracovaných a vyhodnocených jak pozitivních, tak negativních životních zkušeností (ty ukládané negace zvětšují propast mezi tělem a myslí, dál od jednoty těla a vědomí) a našich dispozic k nemocem a celkové vitalitě organismu.

- navozuje pocit lehkosti, uvolňuje též bloky v ramenním vazivu a na krční páteři

(je to problém všech, co pracují s počítačem, při stresových zaměstnáních a u sportů při jednorázovém namáhání). Tato masáž má v ájurvédské medicíně tisíciletou tradici a je uzpůsobena současným evropským podmínkám,

- je vhodná též u nervově labilních jedinců, působí podpůrně u léčby lupenky, astma, rakoviny, alergií, snížené imunity, poruch krevního oběhu, očních chorob, chorob stařecké demence včetně Parkinsona a dalších civilizačních chorob.

- celkově působí revitalizačně a ovlivňuje detoxikaci celého organismu.

Doba trvání cca 45 minut a 15 minut následného odpočinku. Při masáži se používají ájurvédské léčivé oleje dle konstituce jednotlivce a jeho momentálního stavu.

## SHIRODARA – „Nebeský obklad“ – někdy označovaná jako „masáž 3. oka“

je považovaná za jeden z nejsilnějších dostupných léčebných prostředků protože doslova odzbrojuje nervový systém. Též se jí říká královna všech masáží.

Může při opakování vyřešit i nejloubežji uložené VASANY (jsou to touhy, které jsou v podstatě destrukční pro udržování rovnovážného stavu organismu) v limbickém mozku a uvést do úplně nového stavu sebeuvědomění. Snižuje se rychlost metabolismu, zpomalují se mozkové vlny. Stav klidu je neporovnatelný s ostatními technikami. Nervový systém se dostává do stavu hlubokého ticha.

Ajurvédský nepřetržitý tok léčivého oleje tekoucího na čelo a skalp je ojedinělou léčebnou terapií určenou k uvolnění duševního napětí a zklidňuje mysl. Stálý rytmus tekoucího oleje působí povzbudivě na lidské smysly.

Účinky Shirodary – působí léčivě na cca. 80 nemocí

- o Onemocnění krku, očí, uší, nosu
- o Podporuje krevní oběh
- o Zlepšuje paměť
- o Vyživuje vlasy a pokožku hlavy
- o Zpomaluje šedivění, podporuje růst vlasů
- o Zklidňuje organismus, odstraňuje stres a napětí
- o Léčí nespavost
- o Působí na civilizační nemoci

Doba trvání cca 55 min., vlastní procedura 25 minut.

Při masáži se používají Ajurvédské léčivé oleje dle konstituce jednotlivce  
Z hlediska aplikace Shirodhary je velmi nutná předchozí detoxikace pacienta,  
bylinnými přípravky, masážemi plosek nohou , lymfatickými masážemi, cvičením vhodným dietním jídlem. Pak i samotná jedna procedura má hluboké výše popisované účinky. Při aplikaci několik dní za sebou dochází velkému srovnání koordinace pravé a levé mozkové hemisféry a tím k uvolnění samoopravných vnitřních procesů v těle, které pak uvádějí celý organismus do fyzické i psychické rovnováhy.

Důležitá je typologie pacienta dle principů ájurvedy pro aplikaci vhodných olejů,  
teplota oleje při proceduře, trvání procedury a způsob pohybu shirodharové nádoby a též přístup maséra k pacientovi , co největší tichost při této proceduře a zvýšená teplota v masérské místnosti.

5. Jaký je rozdíl mezi ájurvédským masérem a klasickým masérem?

Rozdíl spočívá v přístupu, ve znalostech základů ájurvedy a jejího neustálého studia a poznávání, v technice provádění masáže, kdy se zpravidla nehladí svalová vlákna a působí se na úpony svalů tahy a tlaky, čímž se docílí dlouhodobějšího účinku, protože vlastně opravujeme paměť tahů a protitahů těchto úponů, pro správnou bilanci pohybového aparátu. Ájurvédský masér by měl mít dobré pozorovací schopnosti a individuální láskyplný přístup ke každému zákazníkovi.

6. Co vše by měl ájurvédský masér znát a jak poznat, že nejde o amatéra?

**Především by měl mít morální vlastnosti opravdového jogína.**

**Měla by to být vyrovnaná a odborně znalá osobnost s dobrými pozorovacími schopnostmi a znalostmi ájurvédského tridoš systému,** které umí i aplikovat u každého klienta (patří sem i navození atmosféry v masérském salonu, vhodná vůně, vhodná hudba, vhodné barvy, uvolněný věcný rozhovor před masáží, kdy masér především naslouchá.)

Není léčitel ale svým působením a znalostmi, pozvedá sebeuvědomění klienta a jeho schopnosti léčit sebe sama.

**Umět pracovat a hospodařit s energií, umět kordinovat dech s pohybem,** čímž se při masáži dosáhne přirozeného toku energie na místa, kde masér působí, která chce zprůchodnit, uvolnit. Maséři, kteří ještě nemají dlouhou praxi, se ze začátku často bojí, že energie s kterou se učí pracovat jim může ublížit, tedy jak ta vlastní, tak ta případná negativní z masírované osoby, která očekává naši pomoc.

Aby nám tyto energie neublížily, je třeba **pracovat s otevřeným srdcem,** díky čemuž se staneme průchozí a otevření všemu pozitivnímu, skrze nás proudí energie na masírovaného, nikoliv opačně a masér i masírovaný si odebírají z vesmírných sil jen to, co potřebují. Masáž je pak jako meditace, kdy vše splyne v harmonii vjedno.

Je-li **masér uvolněný fyzicky i mentálně,** intuitivně pozná směry masáží. Např. od konce páteře po konec lebky, pak energie proudí nahoru vzadu a v předu směrem dolů. Když např. masáž zad provádíme ze shora dolů, energeticky tím stimulujeme pohlavní orgány, když obráceně, uvolňujeme tím myšlenky.

Je-li to požadováno, věnuje vždy klientovi, tolik času kolik je třeba, musí umět však i odmítnout nevhodný požadavek klienta a to bez ohledu na nabízenou finanční odměnu.

**Mít základní znalost přírodních olejů** a jejich účinků při různých typech masáží a při zdravotních problémech a základní znalosti ájurvédských bylin. **Měl by též umět doporučit, dle zdravotních problémů vhodnou životosprávu a doplňující rehabilitační cvičení. Měl by mít základní znalosti z ájurvédské psychologie jednání se zákazníkem.**

**Masér by měl mít zpětnou vazbu na klienta** a po několika dnech jeho návštěvy zjistit jeho reakce a

účinky masáže a dle toho doporučit interval pro opakovanou návštěvu.

Mohu vás ujistit, že pokud masér splňuje výše uvedené, lépe řečeno jde-li touto cestou, klient vždy pozná, že to není amatér.

## 7. Co jsou to ájurvédské dátá snéhan masáže?

Výše popsané masáže patří mezi ájurvédské dátá snéhan masáže.

### **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 vždy klienta, zda jej může masírovat a po masáži mu poděkuje, že měl tu možnost. Největší odměnou pro ájurvédáře je pak dosažení právě takového souznění.

Výše popsané masáže patří mezi ájurvédské dátá snéhan masáže.

Vybavení ájurvédského masážního salonu za účelem provozování takovýchto masáží, je též velmi důležité. Ukázkou může být přiložené foto. Důležitý je i masérský stůl z masivu, který je universální polohovatelný, nastavitelný, umožňující i polévání olejem, tedy i s vlastností vaničky. A též možnost nastavení vhodné teploty místnosti, osvětlení i ozvučení.

## 8. Můžete říci, zda a jaké oleje a s jakými účinky se používají u ájurvédských dátá snéhan masáží?

Účinky olejů, používaných v ájurvédských dátá snéhan masáží je třeba vnímat z pohledu tridoš systému- Váta, Pita, Kafa ,tedy 3 dvojic, charakterizujících vlastnosti a souvztažnosti základních pěti elementů přírody ( éter tedy prostor, vzduch tedy proudění, oheň, vodu a zem)

Vlastnosti olejů z pohledu Váty, Pity a Kafy používaných při masáží.

	<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

**Jasmínový**

působí afrodisiakálně, celkově povzbuzuje

**Brahmí s kokosem** vyvažuje **pitu**, **se sezamem** vyvažuje **vátu**, vyživuje mysl a smysly

Obecně můžeme říci, že u **masážích pohybového aparátu**, je základem vlašný sezamový olej pro své vyživující, prohřívající i částečně antibakteriální účinky. U **masáží hlavy** se na obličejovou část používá v ájurvédě zásadně mandlový olej bez dalších příměsí, pro své vyživující, regenerační a dezinfekční účinky, kdy působí též pozitivně na naši nervovou soustavu, protože i na obličejí jsou body související s různými orgány našeho těla. Obecně na masáž skalpu, tedy části hlavy s vlasovým porostem se používá Navratna olej, což je směs bylinných olejů, kde převládá bylina amla, která snižuje vnitřní oheň, což je pro většinu klientů žádoucí, protože díky našemu hektickému životu máme většinou energetický přetlak v hlavě a v nižších částech těla nám ta energie chybí.

U shirodhary je opět základem sezamový olej s příměsí tzv. tridoš oleje který vyvažuje výše uvedené doši nebo se individuálně přidávají další oleje dle momentálního zdravotního stavu klienta.

**U masáže miskou KAN SU**, jak jsem se již dříve zmínil se používá pouze směs ghí a indického

puškvorce, kde puškvorec celkově posiluje naši přirozenou energii a ghí vyživuje všechny tkáně.

Kokosový olej, podmáslí a někdy též jogurt se používají tam, kde je třeba orgány chladit, tedy snižovat jejich vnitřní olej, což je i projev různých kožních onemocnění.

9. Jaký druh ájurvédské masáže byste doporučil nyní pro zimní období?

Rozhodně aplikace prohřívajících olejů a procedur, tedy např. **bylinný svédan box**

Jde o parní lázeň, ve které dochází k rovnoměrnému prohřátí celého těla kromě hlavy.

Prohřátím celého těla, především po masáži olejem, dochází k vylučování škodlivých látek-toxinů a k vstřebávání oleje do pokožky.

Člověk leží v dřevěném boxu na roštu, přes který zdola prochází pára aromatizovaná bylinkami.

Voňavá pára vyplňuje uzavřený prostor boxu, celé tělo se postupně prohřívá, otevírají se póry, odchází toxiny, čistí se střeva od plísní, vstřebává se olej z předešlé masáže a dochází k velice příjemnému pocitu celkového uvolnění.

Nejdůležitější je, že hlava zůstává po celou dobu mimo uzavřený prostor, člověk vdechuje vzduch o běžné pokojové teplotě a nedochází k nežádoucímu přehřívání plic, hlavy a mozku.

Indikace:

kašel, škytavka, astma, celková únava, bolesti uší, zhoršení hlasu, ochrnutí těla, únava svalů, napětí břicha, zácpa, potíže s močením, ztuhlost hrudníku, zad, pasu, pánve, kolen, nohou a kotníků, otoky mužských pohlavních orgánů.

Nebo tzv. **Kajásek**, polévání a potírání celého těla teplým sezamovým olejem s následnou koupelí v kádi s teplou vodou s mořskou solí, kurkumou a kafrem. Je to velmi silná regenerace celého organismu, díky celkovému uvolnění a prohřátí, výživě a zvláchnění pokožky celého těla.

Zpracoval

Vladimír Mazal

[WWW.AJURVEDA.TOP](http://WWW.AJURVEDA.TOP)