

Ájurvéda a snéhan

Snéhan. Toto slovo mi bylo ještě donedávna zcela neznámé a dnes mám o něm něco napsat jako student prvního ročníku Ájurvédy.

Tak tedy co je to za slovo a co představuje? Toto slovo je sanskrtské a jeho významem je něha, ale jaká něha? Představme si to slovo vizuálně a hned se nám vyjeví, jek se někdo o někoho stará citlivě, jemně a vnímavě, hladí ho a jsme u toho o čem chci psát o masáži o hlazení těla o něžných dotycích dodávajících tělu klid, uvolnění a znovuuvedení rovnováhy.

Snéhan, ta něha o níž je zde řeč, vychází z Ájurvédské praxe a je velice propracovanou technikou jak člověku pomoci ke zdraví. Ájurvéda je věda, která se zabývá životem ve všech jeho aspektech a cílem toho všeho je, aby si člověk uchovával **zdraví, životní rovnováhu a spokojenost**. Stačí se podívat kolem sebe a člověk může hned zjistit kolik lidí kolem něho je šťastných a spokojených (i když se o to všichni snaží), kolik lidí je vnitřně i na venek vyrovnaných a kolik lidí je zdravých. Život sebou nese spousty situací, které nás ovlivňují jak psychicky tak fyzicky a nabalujeme na sebe každý den nové a nové zátěže a pokud tyto zátěže neumíme, nebo nestíháme ze sebe dostat - hygienou tělesnou a duševní a tímto neposilujeme a neutužujeme pravidelně sami sebe, nastává nerovnováha a ta se projeví na našem zdraví a nastává nemoc. Pak vyhledáváme pomoc a jednou z nich je i masáž snéhan.

Tato masážní technika je tedy nerozlučně spjata s Ájurvédou a v rámci této vědy se lidé dělí do tří kategorií(tridóš) **vát, pít, kaf**, které tvoří konstituci (prakriti) člověka.

Vesmír je utvořen z **pěti prvků** (panč mahábhūt), kterými jsou **éter** (akáš), **vzduch** (váju), **oheň** (agni), **voda** (džal) a **země** (prthví). V lidském těle se tyto prvky projevují jako **tridóš** a sice – éter a vzduch utvoří **vát**, voda a oheň utvoří **pít** a země s vodou utvoří **kaf**. Tyto dóši pak dále ovlivňují nejen naši tělestnost, tj. vzrůst, výšku, šířku, metabolismus, stav kostí, kloubů, zubů, vlasů atd., ale také naši psychiku, povahu, chutě, záliby, mysl a vědomí.

S tohoto je možno vyzorovat, že nikdo nejsme stejný jako ten druhý a každá konstituce má svoje pro i proti. Pokud se tedy budeme bavit o konstituci v rámci masáže, tak nás nejvíce asi bude zajímat tělesná stránka dané konstituce. Zajímá nás to proto, protože každý logicky bude vyžadovat něco jiného z hlediska techniky, provedení a zvolení podpůrných prostředků.

Tak tedy jak tělesně poznáme **člověka vátové konstituce**? Takový člověk bude většinou hubený a jeho pohyblivost bude značně omezena díky skráceným šlachám, které tuto konstituci charakterizují. Jeho pleť bude suchá a bude působit zimomřivě a na dotek bude většinou studený. Představme si prvek vzduch – ten vítr v tomto člověku který jakoby zvýrazní vše pod kuží, čili jeho klouby budou dosti viditelné až vyčnívající.

Pitový člověk působí tělesně vyrovnaně a hezky. Postavou bývá střední a jeho pleť bude lesklá, teplá, klouby budou normální. Jeho pohyblivost a ohebnost bude dobrá a bez obtíží .

Kafový člověk bude působit statně až zavalitě. Ohebnost dobrá v rámci možností jeho leckdy mocného těla. Jeho klouby budou velké a dobře tvarované, pleť tlustá, studená a mastná.

O technice si povíme záhy, nyní přejdeme na **podpůrné prostředky**. Přejde-li člověk za ájurvédařem masérem (vidhu), tak jeho úkolem je nejprve pacienta (sahan) diagnostikovat, protože samozřejmě jak se dá pomoci, tak snadno se může i ublížit. To že sahan má svoji prakriti je jedna věc, ale je důležité zdůraznit, že problém, nerovnováha, nebo nemoc může vzniknout zvýšením nějaké dóši a na to je potřeba brát zřetel. Pokud je sahan nemocen, nebo trpí chronickým onemocněním a u žen 5 dní před a 5 dní po menstruaci by se tato masáž neměla praktikovat vůbec.

Podle konstituce vidhu stanoví (pokud nejde o relaxační masáž) doplňující procedury, různé bylinky – což je dost často v případě kafových lidí, kteří jsou opravdu objemní a vidhu by masíroval vrstvu tuku, nebo vody, která bývá u kafových lidí problémem – vodnatost. Zde většinou vidhu zvolí bylinnou léčbu, po nějakou dobu dodržování určité životosprávy a pak následuje masáž.

Také je vhodný svédan box, což je dřevěná skříň podobná soláriu, akorát že vám z tohoto kouká hlava ven a neopalujete se, ale ze spoda do této skříňě otvory vstupuje pára, která bývá i bylinná a účelem tohoto boxu je prohřátí. Svaly se uvolní, člověk jakoby změkne a vidhu s ním pak může snáz a účinněji pracovat.

Samozřejmě nesmíme vynechat oleje, protože snéhan je olejová masáž, kde se podle dané konstituce sahana volí také olej. Pro sahana vátové konstituce zvolíme oleje mastné, oteplující což jsou například ajurghí, ghí, sezamový olej. Pro pittovou konstituci zvolíme oleje ochlazující například kokosový olej. Pro sahana kafového volíme opět mastné a oteplující oleje.

Jak jsem již popsal u svédan boxu důležitost prohřátí, tak je dobré během masáže samotné oleje zahřívát (s vyjímkou pittové konstituce) a také olej nanášet tak, že ho rozetřeme na sahana a tím i zahřejeme. Dále jsou na prohřívání u stuhlých nebo bolavých partií vhodné nahřáté kameny, které se přikládají na požadovaná místa a nebo váčky naplněné bylinami, solí a nebo jakýmkoliv tepelným nosičem, které také nahřejeme a přikládáme.

A nyní k technice snéhan.

Jelikož se vše řídí konstitucí sahana tak při volbě techniky tomu také nebude jinak. Předem je ale nutno zamyslet se nad významem a účelem samotné masáže a i když existují určité tabulkové návody, tak jak v celé Ájurvédě je dobré, přistupuje-li se ke všemu a ke každému individuálně a tabulky a návody mít pouze jako vodítko, ale ne jako pevné dogma, protože každý je vsutku jiný a proto obzvlášť při snéhanu je nutno mít na zřeteli sahana a pokud možno se co nejvíc do něj vcítit a jakoby s ním splynout.

Buď se snéhan užívá jako léčba konkrétního daného místa a nebo se používá jako celková masáž s daným postupem. Nejprve se namasíruje levá ruka a rameno, poté přední strana levé nohy. To samé na pravé straně. Sahan se otočí na břicho a my namasírujeme levou nohu od spoda nahoru a přejdeme na záda – levou polovinu opět od zdola nahoru a to samé zopakujeme na pravé straně. Masáž zad ukončíme krkem a krční páteří a necháme sahana otočit na záda a provedeme masáž hlavy.

Každý si ale také najde svůj styl masáže, jaký mu vyhovuje a může si to tak trochu přizpůsobit, takže se mohou například udělat nejprve ruce – levá, pravá, potom přední strana nohou od spoda nahoru – levá, pravá. Dále zadní strana nohou od spoda nahoru – levá, pravá, a záda od spodu nahoru střídavě levá, pravá.

U snéhanu se užívají různé techniky úchopů, kdy si vidhu sahana různě manipuluje a využívá tak různého napnutí a uvolnění vazů a šlach, které zároveň druhou rukou různě tře, hněte za vydatného užití oleje. Důležité je, aby vidhu byl dostatečně silný na sahana, proto také bylo zvikem, že žena masírovala pouze ženy a muž muže. Dalším opodstatněním bylo, že se při této masáži mnohdy musí zajet i do choulostivých míst jako jsou slabiny a mohlo by být na škodu, když sahan není zcela uvolněný.

Dále je důležitá **práce s dechem**, kdy se dbá, aby sahan při některých technikách spolupracoval a zhluboka dýchal.

Jak je to tedy s konstitucemi a vhodnou technikou?

Vátový sahan má střední citlivost, takže masírování bude prováděno střední silou a protože skrácenost šlach je u té to konstituce největší, budeme se zaměřovat hlavně na tento problém a na klouby, které budeme zároveň hodně promazávat.

Pittový sahan má velmi malou citlivost, takže tam se může pěkně zabrat, naproti tomu je ale dobře pohyblivý a masáž u něj nemá takový význam jak u ostatních konstitucí. Proto se doporučuje pouze promačkávat a zasahovat pouze na lokální, nějakým způsobem postižená místa.

Kafový sahan je velmi citlivý, ale na druhou stranu je potřeba v některých místech více tlačit a být důraznější, to kvůli tuku a vodě. Zároveň je nutno dost prohřívát.

Ke konci bych ještě rád uvedl, že je dobré učit se snéhan u nějakého mistra snéhanu, protože lidské tělo je nejen velice zajímavé ale i velice citlivé a může se snadno něco pokazit při neodborných tlacích na místa, na která by se tlačit nemělo – těmto místům se říká **marmy**. Jsou to anatomické body podobné akupresurním, kterých je v těle 108. Tyto body jsou tak citlivé, že působením na ně, člověk který ovládá jejich tajemství a umí s nimi zacházet dokáže tuto jejich moc využít k léčení i těžko léčitelných nemocí, ale naopak člověk, který je neovládá dokáže nechtěně nenávratně ublížit i zabít. Díky této moci těchto bodů je jejich učení velmi tabuizováno, aby nedocházelo ke zneužití.

Proč zvolit zrovna snéhan?

Jako student Ájurvédy bych tu určitě měl vychvalovat jeho přednosti a klady a vyzdvihovat ho především, ale myslím si, že to není nutné ani žedoucí a mému učiteli by se to jistě také nelíbilo. Každý má právo volby a protože jsme každý jiný, tak každému pocitově a vůbec vyhovuje něco jiného. Proto je tolik druhů masáží a každá je jiná a pro někoho tou nejlepší a pro druhého vůbec. Zrovna tak každý věří něčemu jinému a miluje něco jiného. Je to právo volby a je to tak v pořádku. Snéhan se kdyžtak obhájí sám. Konec konců lidé se mohou snažit, aby nikdy masáž nepotřebovali, aby nikdy nepotřebovali Ájurvédu a jiné medicíny. Mohou se snažit naslouchat svému tělu, být k němu ohleduplní a laskaví, nebrat ho pouze jako nástroj, který se dá do opravy, nebo servisu. Vykonávat onu již zmiňovanou hygienu těla i ducha a hledat štěstí v sobě.

S poděkováním svému učiteli a mistru Govidžimu Rajpootovi.

L.V.

Dodatek: Použito z *Ájurvédské masáže – Dr. Govind S. Rajpoot, PhD*

Druhy olejů pro snéhan:

Pahlvan masážní olej – je vhodný pro veškeré druhy masáží, neboť prokrví svaly a uvolní šlachy a vazy

Sezamový olej – tišící, uklidňující a výživný, odstrňuje suchost těla a to jak při zevním, tak vnitřním použití. Hodí se k masážím, klystýrům, zábalům vlasů, výplachu úst, tak i k použití v kuchyni. Pravidelným potíráním sezamovým olejem se zvyšuje uvolnění napětí a kůže získává dokonalou výživu. Ájurvéda doporučuje sezamový olej ke snížení vát.

Ghí – je velmi čistý tuk plný energie, má satvické vlastnosti a je nejvhodnější jak pro zevní, tak pro vnitřní použití. Snadno se vstřebává i přes kůži. Je kvalitní výživou pro plíce, srdce a kůži, proto je základem většiny ájurvédských přípravků. Výborně promastí suchou kůži, popálenou kůži, rty a citlivější oblasti. Je nejvhodnější pro masáž dětí i nemluvnat a masáž obličeje. Při silné únavě se doporučuje masáž s ghí, nebo jeho konzumace. S ghí se dají lehce smíchat různé bylinné extrakty, minerály ve formě popela (aby je tělo mohlo dobře strávit), dá se použít zábal, při kterém se ghí maže přímo na listy a ty se zahřáté přikládají na postižená místa. Ghí vydrží neomezeně dlouhou dobu bez jakýchkoliv konzervačních látek.

Ghí starší deseti let se nazývá purána ghí a je velmi účinné při léčbě srdečních a plicních chorob, chronických bolestí kloubů, je to silné tonikum pro celý organismus.

Sto let staré ghí je velikou vzácností, přesto se dá ještě výjimečně sehnat. Takové ghí se nazývá mahághí (velké ghí) a je vskutku zázračným lékem na nervové choroby, neurologické problémy, ostrou bolest hlavy, astma, revma, bolesti a tuhnutí kloubů, ostré pálení kůže na ruce a nohy a na nemoci očí. Je to velice účinný lék na snížení vát a kaf. Dají se s ním vyléčit nemoci vzniklé zvýšením těchto dóš.

Hořčičný olej – doporučuje se k masážím orgánů postižených vát bolestí. Snižuje vát a odstraňuje kaf. Podporuje růst vlasů, působí blahodárně při léčení kožních nemocí a při snižování nadváhy. Pomáhá u nemocí jako jsou hemeroidy, bolesti hlavy, zimnice a slouží také k odstranění parazitů.

Mandlový olej – je výživný, posilující, hojivý, vhodný zejména pro jemnou a suchou kůži. Podle staroindické medicíny mandlový olej zlepšuje paměť, inteligenci, a rychlé uvažování, výborně vyživuje mozkovou kůru a celkově zlepšuje psychiku a proto je nejvhodnější k masáži hlavy. V indických královských rodinách se používal do základních kosmetických přípravků.