

TEPELNÉ PROCEDURY

PRACOVALA DAGMAR MARIE

Dokonalou a jedinečnou očistou celého těla je v Ájurvédě pančakarma. Má svůj systém a musí být prováděna odborníkem, který má nejen odborné znalosti, ale také cit pro rozpoznání místa a míry energetické disharmonie nemocného.

Určuje, jaké procedury zvolit, jaké vynechat, v jakém pořadí půjdou po sobě, kolikrát se budou opakovat, jaké ingredience a v jakém množství je použít.

Pančakarma má 3 části:

1. Purvakarma - předběžná ošetření:

Dipana pačana - k posílení agni (zaživacího ohně) a odbourání ámy (metabolického odpadu)

Snéhan - podávání olejových substancí

Svédan - tepelná ošetření

2. 5 hlavních ošetření:

Vaman - zvracení

Viréčan - projímání

Basti - léčebný klystýr

Nasja - ošetření nosu

Raktamokšan – pouštění žilou

3. Paschatkarma – dodatečná ošetření:

Samsadžan – posilování agni

Šaman – zklidnění dóš

Rasajan – regenerace, vitalizace a omlazování

SVÉDAN

Tepelné ošetření slouží dvěma cílům: 1. po snéhanu mají dále zkapalnit přebytečné uvolněné dóši a jedovaté látky a za 2. mají dále rozšířit šróty (tělesné kanály, v nichž se děje výměna a transport látek), aby se usnadnilo odplavování starých vnitřních nánosů. Tělo je musí odstranit svými přirozenými vylučovacími cestami. Rozlišujeme suchou a mokrou formu svédanu, podle materiálu, který při terapii použijeme. Využívá se voda, pára, olej a tuky, kravské mléko, písek, kameny i vařená rýže a řada dalších prostředků, které slouží jako nosič tepla. Svédan se dá využít jako součást „královské očisty“ pančakarmy, nebo jako samotná léčba.

Úsmasvédan (Baspasvédan) – je procedura, při níž sahan leží v uzavřeném dřevěném boxu a je ošetřován horkou párou s léčivými bylinami, která proniká zespona roštem vzhůru. Svédan box je konstruován tak, aby hlava sahana nebyla vystavena horké páře, tím se ochlazuje a chrání. Další výhodou je, že se nedýchá horký vzduch, jako například v sauně, nebo v páře, kde je člověk celý v horké místnosti. Tím je tato metoda daleko šetrnější než třeba sauna, kde se přehříváním zatěžují plíce, srdce a mozek. Na oblast ohambí a srdce se může přiložit studený obklad. Ve svédan boxu se sahan příjemně prohřívá a přitom dýchá vzduch pokojové teploty. Vidhú tak může sledovat podle potu a barvy obličejce hloubku prohřátí. Takové vypocení je obzvlášť vhodné u vátových poruch, díky tomu, že je vát suchá a chladná.

Kuti svédan využívá suchou saunu, při které se opět ochlazuje hlava. Je vhodná při přebytku kaph, protože má vlhkou a studenou povahu.

Pinda svédan je oblíbená omlazovací terapie, při které se tělo potí díky přikládání léčebných obkladů. Provádí se většinou po masáži. Horkou uvařenou rýží s bylinami zabalíme do lněných sáčků. Jeden, dva, až čtyři terapeuti synchronně masírují celé tělo sahana těmito horkými pytlíky s rýží. Můžeme použít i jako lokální masáž na místa, která potřebujeme prohřát. Tuto masáž by měl provádět pouze zkušený ájurvédař nebo vidhú, který zná marmové body. Jsou po celém těle a je třeba se jim při masáži vyhnout, aby nedošlo ke zdravotnímu poškození.

Nádí svédan je lokální ošetření párou z bylin za pomoci trysky a má praktické využití zejména při výronech a přetažených či natržených šlachách.

Valuka svédan je lokální suché tepelné ošetření horkým pytle m písku. Zahřátý písek v sáčku z lněné látky zformovaný do kulatého tvaru se rytmicky přikládá na potřebné části těla. Hodí se zejména u onemocnění plic s kaph přebytkem, onemocnění kloubů a při výronech.

Kajásek je prohřátí těla teplým olejem. Celé tělo je poléváno speciálně připravenou směsí ze sezamového oleje, ghí a bylinných extraktů. Sahan leží na zvláštním stole a vidhú, případně dva, ho synchronně polévají. Olej stéká na tělo rovnoměrně a pomalu, na polévání se používá nádoba s úzkým hrdlem, nebo naběračka s hubičkou. Při problémech kaph a vát má olej teplotu 35 – 40°C, u lidí se zvýšeným pitce chladnější. Polévání se provádí v sedmi polohách, aby olej prohřál celé tělo a účinek dosáhl až k hlubokým tkáním. Speciální stůl

Nějak se mi sem zamotala ještě jedna procedura Basti, která patří k jednomu z hlavních ošetření pančakarmy. Asi díky kombinaci účinku vnitřní sněhany a svedany. Vyživující nálev teplým olejem snižuje vát. Protože vát je ze všech 3 životních štáv poškozena nejčastěji, tomuto způsobu pročištění přikládá Ájurvéda mimořádný význam. Vát je v našem těle mocnou silou, protože řídí veškeré pohyby a má bezprostřední vliv na distribuci obou zbývajících dóš.

Čím je člověk starší, tím hůře se zachovává vát v rovnováze. Proto se tato metoda hodí zejména jako prevence chorob ve stáří. Basti okamžitě odebere nadměrný vát, vyčistí krev a nastolí klid. Basti léčí poruchy nervového systému, nespavost, úzkost, nervozitu a bolesti hlavy. Také nemoci páteře a kloubů, ztuhlost, neplodnost, nadměrnou plynatost, tuhou stolicí a zácpu.

Provedení: do nálevové stříkačky natáhneme dané množství teplého sezamového oleje a teplého ghí. Sahan leží na levém boku s pokrčenými koleny a vidhú mu do análního otvoru opatrně zavede kanylu a tekutina se pomalu nechá vtéct do tlustého střeva. Je-li vát příliš v převaze, je nutné olej dopravit do střeva pod přiměřeným tlakem. Poté leží sahan 10min. na zádech a lehce si masíruje podbřišek v protisměru hodinových ručiček, aby olej lépe vniknul do všech míst ve střevech. Olej by se měl v nich udržet co nejdéle. Kdy začne apánvají obsah vytlačovat ven, při sílícím tlaku na konečník se střevo nechá na toaletě vyprázdnit. Může se stát, že nevyjde ven vůbec žádná tekutina, což znamená, že střeva jsou hodně vysušená a všechen olej se beze zbytku vstřebal. Je řada receptů, čím provádět basti. V zásadě se dělí do 2 skupin. Anuwasana-basti je klystýr sezamovým olejem. Niruha-basti je s obsahem bylin vybraných podle poruchy dóš. Podle konkrétních potíží se basti střídají a na míře poruchy záleží i doba a četnost procedury. Basti působí hlavně v konečníku a posledním úseku tlustého střeva. Tím řeší např. problém s hemeroidy. V naší evropské kultuře je tato procedura některými lidmi přijímána s velkou nelibostí, u někoho vyvolá odpor. To až do doby, než takový člověk udělá vlastní zkušenost, pozná změnu, ucítí úlevu a sleduje ústup potíží. Pak změní názor. Co k tomu vědět: hlavním sídlem vát je tlusté střevo. Vát princip je králem dóš a tím má jeho regulace zvláštní význam. Když umíme ovládat vát, je daleko lehčí přivést ostatní dóši do přirozené rovnováhy.

V „Čaraka samhitě“ je napsáno: „ Přestože basti působí v tlustém střevu, přitahuje na sebe svou silou veškeré nečistoty, od chodidel až po hlavu, stejně jako slunce, které stojí na nebi, vysouší všechnu mízu země.“ Basti ošetřením odvedeme přebytečnou vát. Vát kontroluje všechny životní funkce. Z rovnováhy vypadne nejdřív tam, kde přirozeně sídlí, tedy v tlustém střevu. Později se porucha rozšíří na jiná místa a ostatní dóši. Když se podaří tento princip pohybu vyrovnat, vyléčíme nejen poruchu vát, ale i nemoci související s pitt a kaph.

pro kajásek je upraven tak, aby olej stékal do středového žlábků, poté do nádrže, kde se znovu ohřeje na žádanou teplotu. Díky tomu může procedura trvat hodinu i dvě. Je velmi příjemná a z vlastní zkušenosti se nemohu nezmínit, že jsem nepoznala krásnější a kufanditnější ájurvédskou proceduru. Působí hluboce zklidňujícím zážitkem a asi ne nadarmo se říká, kajásek patří mezi nejlepší proceduru při léčení narušené funkce nervového systému. Je vhodný i pro zdravé lidi jako omlazující kúra, podporuje regeneraci tkání a celkově posiluje zdraví. Lze místo oleje použít bylinné kravské mléko. Použije li se kajásek jako kúra, měla by se dodržovat určitá pravidla pro potenci léčebného účinku. Sahan by se neměl po dobu terapie a stejný čas po ní vystavovat fyzické ani mentální zátěži. Setrvání v klidu mu tak umožní mít nad svým tělem i myslí plnou kontrolu. Klidné a znovuobjevené vibrace by neměl po tuto dobu narušovat ani sexuální styk.

Podle možností lze využít k prohřátí těla různé prostředky a materiály. Byla uvedena pára, suché teplo, olej a tuky, písek nebo vařená rýže. Také horká sůl, obzvláště smíchaná s kurkumou, v kulatých lněných sáčcích, kterými prohříváme bolestivé klouby, prokáže ohromnou službu u lidí s artrózou. V oblasti, kde žijeme, v prostředí, v němž se nacházíme, je mnoho váty. To nám zavdává na vatové nemoci, obzvláště když kouříme, máme nevhodnou stravu a žijeme pod tlakem. Díky tomu je u nás takový výskyt artrózy. Je to dost bolestivé onemocnění, které postihuje nejen kyčle a kolena, ale jakýkoliv kloub, třeba čelistní. Lidi, které potkáváme na ulici o berlích, jsou většinou po endoprotéze kyčlí nebo kolen. Tento recept je výbornou pomocí tomu, kdo ještě nemá umělý kloub, ale občasné bolesti dávají najevo, že si artróza pomalu hledá místo k bydlení. Příkládáním horké soli s kurkumou a pravidelnými masážemi teplým sezamovým olejem můžeme docílit překvapivých výsledků. S tímto ošetřením mám velmi dobré výsledky u svých klientů.

Pizzičili je horký postřik celého těla pomocí speciálně připraveného sezamového oleje s bylinami vybranými podle dóš. Tady se spojuje účinek vnějšího snehanu a svédanu. Teplota oleje se během procedury pomaloučku zvyšuje, podle toho, jak jí sahan snáší. Při polévání olejem je zároveň prováděna masáž jemnými hladivými pohyby. Teplý olej pronikající pod kůži se naváže na uvolňující se pot a masáže dochází k vyplavování toxinů, čímž se dosáhne hlubokého pročišťujícího účinku v celém organismu. Hodí se zejména pro všechny vatové nemoci, jelikož je vát suchý a chladný.

V Ájurvédě se používá k masáži olej, ghí, olej s mlékem, sádlo a jiné tuky. Jestliže je k masáži potřebujeme ohřát, aby byly nosiči tepla, kombinujeme snéhan se svédanem. Když je tělo dostatečně zvenčí i zevnitř promazáno, stane se vláčným, měkkým, pružným a odolným. Zmírňuje se přebytečný vát a zlepšuje se vylučování odpadních látek. Je to výborná terapie podporující trávení a metabolismus. Většina jedů z životního prostředí, které se následně hromadí v našem těle, je rozpustná tukem. Nerozpouští se ve vodě a proto se nedají vodou vyplavit. Vše na nás působí, vše nějak zpracováváme. To, co je pro nás dobré, i to, co nám škodí. Hektický život, hluk a obrovská rychlost dnešní doby způsobuje nahromadění vát. Ta vysušuje tělo a činí je drsným a křehkým a to nejen zvenku, ale i zevnitř. Teplé procedury oleji a tuky jsou optimální příležitostí, jak přebytečný vát odbourat a nechat ho působit ve své přirozenosti.

V kapitole „Základy pevného zdraví“ píše Jutta Mattausch ve své knize „Ájurvéda, cesta k harmonii a vitalitě“ o třech pilířích života, které jsou základem zdraví, činnosti a radosti ze života. Jsou to: správná výživa, dostatek odpočinku a aktivní sexuální život. Zmíním se o sexu, protože ho autorka doporučuje zařadit v životě na obzvlášť významné místo. Sex je nejintimnější způsob setkání dvou lidí. Když si spolu vzájemně důvěřují a intenzivně dávají a berou, zažívají hluboké uspokojení. Jsme-li připraveni dávat, důvěřovat a naslouchat přáním svého partnera, stává se pohlavní styk vzájemným darem. Při sexuálním uspokojení čerpáme nové síly, cítíme se vitální, uvolnění a zažíváme vzájemný pocit štěstí. Proto tak významné místo pro sex. Nejprve se uvolnit koupelí, vyzdobit ložnici květinami, poslouchat klidnou hudbu a navodit správnou atmosféru například vzájemnou masáží teplými vonnými oleji, to oboustranný zážitek ještě prohloubí. I tak se dá využít jedna z tepelných procedur.