

Seminární práce

PINDASVÉDAN

2. ročník

Alena Holfeldová

**Kurz Ajurvédy organizace
Dhantavari**

SEMINÁRNÍ PRÁCE

Jmenuji se Alena Holfeldová a navštěvuji druhým rokem kurz Ajurvédy v instituci Dhanvantri.

Pro seminární práci 2. ročníku jsem si vybrala ajurvédskou proceduru

PINDASVÉDAN

úvod

Pindasvédan je procedura, která zahřívá tělo vlhkým teplem. Při ní se přikládají na tělo teplé, mokré uzlíčky naplněné obilím a bylinkami.

Tato procedura je mi blízká, protože je jednoduchá a účinná. Není to drahá procedura. Obilí je levné a dostupné každému.

Miluji na těle dotek vlhkého, sliznatého obilí, které mi i voní a nejraději bych se do něj celá zahalila. Proto jsem si tuto proceduru vybrala.

Také se mi líbí, že tato procedura se provádí především při týmové práci několika lidí. Takové procedury mám ráda, protože je hezké s láskou a harmonií, v sehraném týmu pečovat o pacienta.

Zkoušela jsem tuto celkovou proceduru aplikovat sama své kamarádce, ale pro jednoho je obtížné udržet pacienta nestále v teple a pohodě, a aby dostal náležitou péči za určitý čas.

Zkoušela jsem si přikládat obklady sama na sobě, ale není to ono. Musela jsem si obklady přikrýt ručníkem, aby nevychladly, a teprve potom odpočívat. I tak mi to bylo příjemné a uvolnila se mi bederní a krční páteř. Nebyl to však ten dokonalý účinek, kterého lze při proceduře dosáhnout. Ten, který způsobuje péče o pacienta, při němž se on se může plně odevzdat odborníkům, zklidnit a ponořit do ticha, které také samo o sobě léčí, a pomáhá využít pozitivní účinky procedury. To mi chybělo.

Než začnu popisovat tuto proceduru, chtěla bych poděkovat za láskyplné vedení panu Dr. Govindovi, láskyplnou péči jeho ženě Marcelce, všech učitelům, všem kteří nám pomáhají učit se ajurvědu a žít podle ní. Děkuji také všem spolužákům, kteří opravdu tvoří ten správný tým.

Děkuji za Ajurvédské centrum v Sedmihorkách, kde budeme moci praktikovat ajurvědu.

S láskou

Alena Holfeldová

Pindasvédan – teplé, vlhké obklady

Tato procedura zahřívá tělo vlhkým teplem. Při ní se přikládají na tělo teplé, mokré uzlíčky naplněné obilím a bylinkami. Díky těmto obkladům se celé tělo potí. Uzlíčky se přikládají na vazy, kloubní spojení a kosti. Vyhýbáme se svalům, aby se neroztekly teplem.

Procedura působí na tvorbu kostí a vazů. V kloubech dochází k uvolnění, detoxikaci, obnovení vyživovacího procesu a ke zlepšení pohyblivosti. Vyživuje a zvláčňuje pleť, podkožní vaziva a tkáň, a kostní tkáň.

Je to omlazující procedura. Je účinná a zároveň velmi šetrná k tělu. Je vhodná i pro staré lidi, kterým by se nemohla aplikovat například razantnější sněhan masáž.

PŘÍPRAVA :

Uvaříme do měkka obilí. Může to být pšenice, žito, oves, ječmen, rýže, pohanka nebo jáhly. Je dobré kombinovat dva i více druhů obilí tak, aby byla vždy polovina obilí, ve kterém je obsažen sliz. Sliz obsahuje látky, které se dostanou hluboko do těla. Vyživuje a zvláčňuje.

Pokud vidhu, znalec ajurvědy, naordinuje k léčbě bylinky, tak se přidají do uvařeného obilí.

Do kusů bavlněných látek o velikosti cca 40 x 40 cm, nebo do utěrek, se dá větší hrst vařeného obilí. Uzlíčky se zaváží provázkem nebo gumičkou tak, aby se konce obtočily kolem a tvořily držátko. Tím se zamezí tomu, aby se převislé cípy plátna nešetrně dotýkaly pacienta, a také a se s uzlíčky lépe pracuje.

Dále si připravíme vařič a širší pekáček, ve kterém se na střední teplotu hřeje voda. V pekáčku se uzlíčky s obilím zahřívají. Je dobré si připravit více uzlíčků. Pokud pracujeme sami, tak asi 6 uzlíčků, pokud v týmu, tak více. V salóně používají i 20 uzlíčků. Potřebujeme také misky na odkládání, suché utěrky, ve kterých se dobře ždímají horké uzlíčky a papírové utěrky na otření pacienta nebo rukou. Jsou potřeba i ručníky a deky na pokrytí pacienta na místech, kde se ještě neaplikuje, a na pokrytí míst, kde je již procedura dokončena, aby pacient neprochladl. Dobré jsou i polštářky na vypodložení těla pacienta, tak aby se cítil pohodlně.

APLIKACE :

Proceduru je lepší provádět v týmu tří nebo čtyř lidí. Při celkové aplikaci si pacient lehne nejprve na břicho a dva asistenti mu přikládají obilné uzlíčky namočené v teplé vodě na určitá místa na těle.

Uzlíčky mají být tak teplé, jak pacient snese, a jak je mu to příjemné. Nesmí spálit ! Asistenti můžou přikládat i dva uzlíčky současně. Uzlíčky se **nepřikládají** na svaly a na měkké tkáň.

Obklady se tisknou směrem od paty výš. Na každou polovinu těla přikládá uzlíčky jeden, někdy i dva asistenti. Asistenti pracují v tichosti, harmonicky, s láskou a domlouvají se očima. Přikládají uzlíčky ve stejném sledu na stejná místa těla. Obklady se jemně přitlačí a chvíli nechají působit. Nadzvednou se a znovu přitlačí. Tak se to udělá několikrát na jednom místě. Potom se asistent posune na další místo a postupuje stejně. Říká se tomu také, že se razítkuje. Přitom dbáme, aby uzlíčky měly správnou teplotu, a byly akorát vlhké – příliš je nevyždímat, aby sliz a bylinky působily.

O přípravu uzlíčků se stará další asistent nebo asistenti, kteří stále zahřívá zbývající uzlíčky v teplé až horké vodě, a za pomoci suché utěrky je vyždímají a vyměňují asistentům za vychladlé uzlíčky. Uzlíčky musí být tak teplé, aby pacienta nespálily. Pozor, každý člověk je jinak citlivý. Je také dobré, pokud chceme uzlíček nechat na některém místě déle, třeba na kolenou, tak ho přikrýt ručníkem, nebo dekou, aby déle držel teplo.

Působnost procedury se zvýší, když se celé tělo, případně část těla, natře před procedurou olejem.

Procedura se začíná od pat. Pacient leží na břiše. Obklady přikládají dva asistenti, v harmonickém sledu se stejnými přítlaky, každý na jedné půlce těla. Postupně přikládají uzlíčky na achilovky, kotníky, na vazy pod lýtkem, pod kolenem, nad kolenem. Na spojení vazů, na klouby, kosti. Ne na měkká místa. Při kladení na kyčle se pacient přetočí na bok. Potom si zase lehne na břicho a pokračuje se s obkládáním pánevního skloubení a páteře. U páteře aplikují asistenti obklady proti sobě ke středu páteře. Jeden začíná od bederní páteře. Přitiskuje teplé uzlíčky na střed páteře, po chvíli přitiskne o kousek dál a druhý asistent proti němu postupuje stejně od zátylku hlavy. Asistenti se setkají se ve středu zad. Potom se aplikují uzlíčky na rameno a na lopatku. Pokračuje se na ruce, na lokti, na prstech a zápěstí. Vždy z vnější strany.

Potom si pacient lehne na záda. A stejným způsobem asistenti kladou uzlíčky na nártu, kotníky, na kolena. Kolena pacient může zvednout a můžeme mu lehounkými krouživými pohyby kolena objíždět. Potom přikládáme uzlíčky na kyčle. Uzlíčky se **nesmí se dotýkat třísel**. Naposledy přikládáme na ramena. Pozor, chráníme oči !

Po aplikaci pacienta přikryjeme, a aspoň hodinu má ležet v klidu a teple.

Pokud se provádí lokální aplikace na jedno místo, která trvá asi hodinu, účinek masáže je ihned znát. Je odstraněna ztuhlost a ošetřené místo je uvolněné, pohyblivé a bez bolesti. Po opakovaných aplikacích dochází k trvalému zlepšení i úplnému vyléčení. Lokální aplikaci provádí pouze vidhú – znalec ajurvědy, protože zná marmové body. Bez této znalosti by se mohlo poškodit zdraví.

Důležité je, předem procedury pindasvédan určit pacientovi diagnózu, kterou určí doktor nebo vidhu, aby se procedura aplikovala správně, měla léčebný účinek a případně neublížila.

Pindasvédan procedura samostatně trvá asi hodinu.

Je výborné aplikovat pindasvédan po předešlé masáži svédan, a to nejméně 30 minut. Působí jako omlazující procedura. Tělo se při ní celé potí.

Po aplikaci je vždy potřeba, aby pacient ležel v teple a v naprostém klidu a tichu aspoň hodinu pod přikrývkou, aby tělo mělo dost odpočinku a využilo účinky léčby.

Nenecháváme pacienta samotného. Jsme stále nablízku mu pomoci. Asi po hodině pacienta šetrně otřeme, pomůžeme mu, aby se pomalu posadil, nandáme mu pantofle, zahalíme do prostěradla, chvíli počkáme, a pomůžeme mu vstát. Pokud chce, podáme mu vlažný čaj nebo vodu. Pomůžeme mu s oblékáním nebo ho doprovodíme do sprchy, a dle potřeby omyjeme. Hlídáme ho do té doby, dokud je potřeba, podle stavu pacienta.

Připomeneme pacientovi, že tento den má odpočívat, nemá dělat těžkou fyzickou práci, nic vzrušujícího, nechodit do supermarketů, nedívat se na televizi, nesedět u počítače. Můžeme mu podat teplý čaj nebo vodu a nabídnout trochu jednoduchého teplého jídla, např. khičí (čočka s rýží). Doporučíme mu lehkou stravu a klidový režim na tento i následující den.

Doporučíme pacientovi lehkou stravu i před samotnou procedurou. Ani pacient, ani asistenti nemají být po těžkém jídle. Pro všechny má být zajištěn pitný režim.

