

SHIRODHA

RA

Iva

Hladíková

2.

ročník

Úvod

Jmenuji se Iva Hladíková a jsem studentkou 2. ročníku ayurvédské vzdělávací instituce Dhanvantri.

Jako téma své ročníkové práce jsem si vybrala proceduru Shirodhara, protože ji považuji za téměř zázračnou. Proč? To se můžete dočíst v mé práci.

Nejdříve bych chtěla moc a moc poděkovat svému učiteli Govindžimu Rajpootovi za všechno poznání a pochopení, které nám předal. Za sebe můžu říci, že nám ho dokáže předávat takovým způsobem, že se natrvalo zapisuje do mého života. S každým dalším víkendem stráveným ve škole vnímám hlubokou moudrost, kterou ayurveda předává a někdy se až divím, jak jsem to někdy mohla vidět jinak.

Děkuju Marcelce za její nekonečně inspirující kulinářské umění, které způsobilo, že se ayurvédská strava zabudovala do našeho rodinného jídelníčku.

Děkuji Pětě za to, že mi ukazuje, jak žít ayurvedu v běžném životě.

SHIRODHARA - úžasná ayurvedská procedura

Co mi mé dosavadní životní zkušenosti ukázaly a studium ayurvedy jen potvrdilo, je fakt, že lidské tělo a mysl jsou jeden celek, kdy harmonie jednoho ovlivňuje stav druhého. Přičemž stav mysli je určující. Tělo nám většinou pouze ukazuje, co je třeba v mysli změnit. Změna sice nebývá snadná, protože navyklý způsob života člověka stále stahuje zpět do původních způsobů chování, ale pokud se nesprávný způsob chování podaří změnit, nerovnovážený stav těla se automaticky upraví. Pokud je vychýlení z rovnováhy velké nebo dlouhodobé, je většinou velmi těžké nastolit pozitivní, vyrovnanou mysl. Někdy to člověk vůbec nedokáže, i když ví, jak by to mělo být a moc chce. Pak je třeba alespoň na začátku pomoci podpůrnými prostředky.

Současná západní medicína nabízí většinou hlavně antidepresiva, která externě dodávají tělu chybějící hormony dobré nálady. Takové řešení může na čas pomoci, ale z dlouhodobého pohledu se podle mého názoru jedná o pomoc pouze zdánlivou. Externí podávání hormonů ovlivní endokrinní systém tak, že tělo přestane produkovat hormony vlastní. Kromě toho současná věda dokáže léky otestovat pouze do určité míry. Tu míru určuje schopnost přístroje, který lék testuje. Už i sama věda v posledních letech připouští, že dokáže prozkoumat pouze určitou část každého jevu. Rozhodně pouze to, co je pro daný přístroj viditelné. Ayurveda nás ale učí, že svět se skládá z věcí viditelných, poloviditelných a neviditelných (při našich současných schopnostech). Abych se vrátila zpět k antidepresivům, takže jak podávání antidepresiv ovlivní rovnováhu těla, mysli, příp. ducha, nedokáže nikdo zcela dohlédnout.

Co nabízí ayurvěda pro uvedení psychiky do rovnovážného stavu?

Proceduru SHIRODHARA.

Název shirodhara je složen ze 2 sanskrtských výrazů: „Shiro“, což znamená hlava a „Dhara“, což značí tok.

Jedná se o relaxační a regenerační techniku, při které se lije tenký proud teplého oleje na čelo a speciálně na oblast 6.čakry, tj. tzv. třetího oka.

Procedura doplňuje mastnotu do oblasti hlavy a tím pomáhá snižovat zvýšený VÁT, který je ve většině případů příčinou nerovnováhy v psychice. Co významně zvyšuje VÁT v psychice?

Přemíra informací, které v současné době v „civilizované“ části světa všichni čelíme, posílená o neustálý časový tlak a působení televize a novin, které ovlivňují život většiny z nás a zásobují nás téměř výhradně informacemi

vzbuzujícími strach. Každý z těchto faktorů zvyšuje VÁT v mysli každého člověka, který si je do mysli vpustí. Tento zvýšený VÁT v mysli následně způsobí zvýšení VÁT i na tělesné úrovni, což je příčina většiny tělo postihujících nemocí.

Proto já osobně považuji proceduru Shirodhara za tak úžasnou, neváhám použít i slovo zázračnou. Její působení zasahuje začátek procesu, protože čistí psychiku a od té se pak odvíjí vše.

Jak přesně shirodhara působí?

Shirodhara přidává další mastnou vrstvu na hlavu. Poté dochází ke komunikaci této mastné vrstvy s mozkiem ošetřovaného, mozek přestává horečně přemýšlet a probouzejí se skryté části psychiky, které se tímto otevřou a vyčistí.

V průběhu procedury dochází k hluboké relaxaci a zklidnění mysli. Z toho důvodu je velmi důležité zachovávat při proceduře konstantní prostředí. Velice vhodná je stejnorodá klidná hudba.

Před započítím procedury je třeba určit konstituci pacienta a tomu uzpůsobit typ použitého oleje, sílu proudu oleje a také techniku provádění, případně i délku procedury.

Pro VÁT konstituce je třeba zajistit silný proud oleje, který se lije stejnoměrně do 1 místa. Olej by měl mít trochu vyšší teplotu.

U KAF konstituce je třeba použít ještě o něco teplejší olej než u VÁT a je třeba nádobou kývat ze strany na stranu s menším proudem než pro Vát konstituci.

Pro PITT konstituci je vhodná nižší teplota oleje a tenčí proud lité konstantně do 1 místa.

Obvykle se používá sezamový olej. Pro zvýšení účinnosti je možno cca 10-15% objemu nahradit speciálním olejem pro danou konstituci, což je pro:

VÁT konstituci VAČA olej

PITT konstituci BRAHMI olej

KAF konstituci hořčičný olej

Průběh procedury:

Před započítím procedury je vhodné ochránit oči před zasažením olejem tak, že se uváže ochranný pásek přes obočí. Oči se mohou překrýt vatovými tampónky namočenými v růžové vodě, což lehce ochlazuje oči a zároveň je vyživuje.

Pacient leží na speciálním stole na zádech. Je třeba zajistit, aby se v poloze cítil pohodlně, protože pro průběh procedury je potřebné, aby pacient vydržel ležet téměř nehybně po celou dobu procedury. Nad hlavu pacienta se zavěsí nádoba s mírně zahřátým olejem. Ve dně nádoby je otvor a knot, který zajišťuje rovnoměrný tok oleje. Zastrčením knotu je možné regulovat sílu proudu. Olej stéká z nádoby na čelo pacienta a podle konstituce se určí, zda bude stékat do

jednoho místa = do oblasti třetího oka po celou dobu procedury nebo zda je pro pacienta vhodnější po určitou dobu kývat nádobou ze strany na stranu. Olej, který zteče z hlavy, se sbírá do zásobníku pod stolem a opět se vlévá do nádoby. Optimální výška zavěšené nádoby je 20 – 30 cm nad hlavou pacienta.

V literatuře jsem našla, co Shirodhara pomáhá:

- Zklidnit nervový systém
- Snížit nespavost
- Uvolnit nahromaděné napětí v oblasti krku a ramen
- Překonat stres a deprese
- Snížit četnost úzkostných a panických záchvatů
- Upravit hormonální nerovnováhu
- Zmírnit problémy spojené s nástupem menopauzy
- Při poporodních depresích
- Proti psychické únavě
- Stabilizovat všech 7 čakr
- Navodit hluboký pocit klidu a pohody
- Snížit psychické napětí
- Zlepšit paměť
- Pozitivně působí na migrény

Moje zkušenosti s procedurou Shirodhara

Měla jsem možnost vyzkoušet si proceduru jak v pozici terapeuta, tak v pozici ošetřovaného.

Jako terapeut jsem si ověřila, že je třeba získat určitou zručnost při dolévání oleje do nádoby v průběhu procedury tak, aby se 100% vyloučilo, že se pacientovi dostane olej do očí. K tomu je dobré použít také ochranný bavlněný pásek, který se uváže přes obočí ošetřovaného. Z počátku je lepší, když mohou spolupracovat 2 terapeuté, po nabrání zkušenosti postačí 1. Je třeba dobře hlídat teplotu oleje. Zároveň je velmi důležité zabezpečit konstantní klidné prostředí a empaticky sledovat, zda klient něco nepotřebuje. Aby se cítil bezpečně je někdy vhodné udržovat s ním v průběhu procedury fyzický kontakt.

Jako ošetřovaný jsem si prožila jednu intenzivní zkušenost s účinkem shirodhary. Asi 2 až 3 dny poté, co jsem měla první zkušenost s procedurou shirodhara, se můj psychický stav výrazně zhoršil. Vrátily se mi panické úzkostné pocity, kterými jsem trpěla v minulosti z důvodu přemíry stresu v práci. Nejprve mě to nepříjemně překvapilo, protože jsem si tehdy myslela, že jsem tyto úzkostné stavy překonala. Nyní jsou to 2 roky od této zkušenosti a od té doby mám od těchto stavů pokoj. Uvědomila jsem si, že to nejspíš shirodhara dočistila něco, co mi ještě v hloubi psychiky dřímalo, aby mě to již do budoucna netrápilo. Od té doby jsem absolvovala shirodharu ještě několikrát a nikdy se již tento zážitek neopakoval. Většinou jen krátkodobě cítím únavu očí a pak si už užívám jen pozitivních účinků, které shirodhara přináší.