

# SEMINÁRNÍ PRÁCE

## AJURVÉDSKÁ MASÁŽ DÁTÁ SNÉHAN

2.ROČNÍK STUDIA

AJURVÉDSKÁ INSTITUCE  
DHANVANTRI  
PRAHA

JIŘÍ ONDRÁČEK  
KOVALOVICE

Jmenuji se Jiří Ondráček a jako seminární práci jsem si vybral ajurvédskou masáž Dátá snehan.

Jako první procedura, která mě oslovila je masáž celého těla Dátá snéhan.

Poprvé, když jsem se masáž Dátá snéhan učil na kurzu u pana Hložky, jsem sní přišel do styku jak masér (vidhú) tak masírovaný (sahan). Byla to pro mě úplná novinka, když jsem si mohl odskoušet masírovat celé tělo a zároveň mít svoje tělo namasírovaný masérem. Tak jsem si poprvé uvědomil jak je příjemné mít celé tělo dokonale uvolněný.

A napřed napíši pár řádků o masáži. Ajurvédská masáž Dátá snéhan je celotělová olejová masáž, kde vidhú pomocí prstů, dlaní a dalších technik uvolní masírovanému ztuhlé svaly, šlachy, úpony a klouby do správné polohy, a tím dochází k harmonizaci a k regeneraci tkání a oběhových systémů celého těla. Vidhú masíruje jak kůži, tak podkoží i hluboko uložené svaly a tím pomocí masírovaných bodů dochází k velké očistě organismu, kdy z těla jsou vyplavovány nečistoty ze svalů z kůže a šlach a tím dochází k harmonizaci celého těla jak po fyzické tak po psychické stránce.

Moje vlastní zkušenosti z pozice sahana.

Jak jsem absolvoval první masáž Dátá snéhan tak jsem cítil jak se mi uvolňuje tělo a moje mysl je klidnější, už není v takovém napjatém stresu, ale stává se úplně volnou. Dokonce se mi i při masáži podařilo tak uvolnit, že jsem usnul a nepamatuji se, jak se mnou masér nakládal. A to i při dalších masážích. Moje zkušenosti jsou celkově kladné a to i když jsem při masáži cítil někdy chlad. Taky jsem cítil někdy bolest při natažení a uvolnění, ale všechno bylo úplně přirozené. Jednou jsem dokonce zažil po masáži, když jsem vstával z lehátka závratě, stačilo chvíli počkat a ony přešly, moje mysl byla tak uvolněná, že nestačila tělo ihned vnímat. Na sobě jsem si vyzkoušel jak masáž Dátá snéhan opravdu působí na člověka. Jak s pomocí masáže dochází k celkové harmonizaci těla a srovnání a uvolnění svalů, kloubů, kůže, šlach, a úponů. Po masírování na části těla, jsem pak cítil jak dochází k uvolnění této části mého těla a já mohu říci, že jsem pak udělal pohyby ve větším rozsahu. Další co jsem prožíval po masáži v několika hodinách i dnech jsem se cítil úplně uvolněn a moje mysl byla radostně naladěna. Dokonce jsem prožíval úplně spokojené dny.

Moje vlastní zkušenosti jako vidhú.

Když jsem já začínal masírovat, tak jsem se snažil provádět masáž spíše silou a nedokázal jsem hned vycítit potřebu masírovaného člověka. Postupem času jak jsem masíroval různé typy lidí, tak jsem poznával jak mám zmáčknout, aby to člověka nebolelo moc a jak uvolnit různá místa na těle. Naposledy jsem masíroval důchodce 70 let a když ke mně přišel poprvé tak jsem cítil úplně jeho nemohoucnost, kůži na krku měl tak hrubou, že mi připadala jak beton, zároveň, když jsem mu masíroval ruce, nohy, záda, tak jsem cítil jak je všechno ztuhlý. Zároveň jsem musel masírovat spíše jemněji, protože u něho jsem vnímal strašnou bolest. Teď když jsem mu masíroval celé tělo po několikáté, dochází k uvolnění a vnímám jsem, jak se o kousek pohyby protahují, je to ale velice pomalý proces. Zatím co jsem masíroval ženu 38 let tak po masáži byla uvolněná a v pohodě. Druhý den došlo u ní k takové silné reakci těla, že tělo při očištění nastartování to nezvládlo. Úplně vypovědělo službu motáním, bylo jí zle, i psychicky.

Dalším pro mě velkým učitelem je mistr Govind který nás naučil techniky z masáže Dátá snéhan na určitých svalových skupinách. Například uvolnění šíje pomocí tahů ve tvaru velkých a malých trojúhelníků. Největším přínosem je pro mě to, že když jsem masíroval paní 55 let a uvolňoval jí ztuhlou křční páteř tak mi řekla, že už dlouho se tak nepohla, anebo paní 49 let, která se nemohla pohnout v kříži, pomocí techniky od učitele Govinda za pár minut problém neměla a narovnála se v kříži a neměla problém. Teď když jsem masíroval několik desítek lidí tak si uvědomuji, jak mě to dokáže obohatit.

Poznávám že i na druhých lidech se mohu učit a zkoušet nejefektivnější tahy na uvolnění a dochází k mému obohacení. Dobře uvolnit vazy a rozhýbat ztuhlý sval je opravdu krásná práce.

Masáž Dátá snéhan je opravdu požehnáním pro všechny kteří si potřebují napravit ztuhlé svaly, klouby, vazy a úpony. Potvrzují to jak z pozice maséra, tak z pozice masírovaného. Pomocí masážních technik dochází k harmonizaci a člověk se cítí daleko lépe než před masáží a může zase začít dělat věci jak o mnoho let zpátky.

V jedné knize o ajurvédě jsem se dočetl že každý vidhú je masér ale každý masér není vidhú. Vidhú totiž ví, zná, umí rozeznat a stále touží poznávat. Vidhú je totiž opravdovým znalcem ajurvédy.

Touto prací bych chtěl poděkovat učiteli Govindovi za jeho přístup k žákům, jeho kvalitní odborné znalosti a životní moudra ,kterými mě oslovil a naučil mě poznávat opravdový život naplněný radostí. A z těchto moudrostí i já bych se chtěl stát opravdovým vidhú, ale čeká mě ještě dlouhá cesta za přijetím poznání života.

Jiří Ondráček

Kovalovice

tygon @tiscali.cz

Student druhého ročníku ajurvédské školy AJURVÉDSKÉ INSTITUCI  
DHANVANTRI