

## MÁ OBLÍBENÁ PROCEDURA

### ÚSMA SVÉDAN



Jolana Hlavová  
2012  
Ájurvédská Instituce Dhanvantri, Praha

## ÚVOD

Dnešní životní styl plný stresu a napětí, špatných stravovacích návyků velice ovlivňuje naše zdraví. Nevhodně připravená strava vede

k poruchám metabolismu a k vzniku velkého množství toxinů v těle.

Ájurvéda nám ukazuje zdravý způsob života a nejen díky procedurám, které jsme se naučili ve druhém ročníku (PINDA SVÉDAN, NÁDI SVÉDAN, SVÉDAN BOX, GARŠAN, SARVANG, ŠIRODAHAR, BASTI, MERU BASTI, NÉTRA BASTI, VÝPLACH OČÍ TRIFLOU, KARNAPURNA), pomáhá obnovit naše zdraví a vede k celkové změně našich starých návyků. Proměna lidského těla a ducha obnovuje celkovou vitalitu.

Nebylo pro mne lehké vybrat si z procedur tu nejoblíbenější. Všechny procedury jsou velice účinné.

Pro napsání seminární práce jsem si vybrala proceduru nazvanou ÚSMA SVÉDAN – potní proceduru, kterou bych se Vám snažila co nejlépe popsat.

Mým velkým snem je prožívat tuto příjemnou potní kůru co nejčastěji – pořídit si svédan box domů.

## ÚSMA SVÉDAN

Dokonalý pocit uvolnění, zklidnění, zbavení toxinů a celkovou relaxaci prožívám vždy ve SVÉDAN BOXU – procedura, která mi vždy uleví všem zatuhlým místům na těle a navodí pocit klidu.



Jedná se o parní lázeň, kde dochází k rovnoměrnému prohřátí celého těla.

Ležím v dřevěném boxu na roštu, který je vyroben z kvalitního dřeva - borovice, cedr. Odklopením víka boxu (truhlice) pomalu uléhám na rošt. Zespodu přes rošt proudí malými otvory vzhůru bylinná pára, která vyplňuje celý prostor boxu. Bylinná pára = směs bylin. Je stanovena na základě typu klienta (kaf, vát, pit).

Hlavu mám mimo uzavřený box na podložce, takže vdechuji pokojovou teplotu a nepřehřívají se mi plíce ani hlava (což mi není příjemné v sauně). Místnost může být provoněna vonnou tyčinkou.

Tělo se mi postupně zahřívá, otevírají se póry, kterými odcházejí toxiny.

Silně se potím po celém těle. Cítím postupné uvolnění svalů a kloubů. V boxu dle své konstituce můžu být cca 20 minut. Tepové frekvence mi je kontrolována na spánku, aby nedošlo k přehřátí těla.

V boxu je přibližně 40°C stupňů. Celková délka pobytu v boxu je závislá na typu klienta. Pitové konstituce musejí být kontrolovány velice často. Dochází u nich k rychlému pocení. Pobyt v boxu by měl být u této skupiny klientů nejkratší. Vátové a kafové konstituce vydrží potní lázeň delší čas.



Tělo se zbavilo velkého množství toxinů. Potřebuje relaxovat na lůžku. Po ukončení napařování jsem zabalena do prostěradla a teplé přikrývky. Postupně dochází k ochlazení a vyrovnaní tělesné teploty. Někdy i na lůžku usínám za poslechu příjemné hudby.

Po relaxování doplním tekutiny, protože jsem se hodně potila a mám žízeň. Dodržuji pitný režim, aby docházelo k dokonalému vyplavování toxinů z těla a tím i vyčištění organismu. Dopřávám si lahodný čaj nebo vodu pokojové teploty. V tento den, kdy si naplánuji tuto proceduru sním jen malé množství jídla (ovoce, kičří).

Po proceduře se cítím velice uvolněně. Mám příjemný pocit lehkosti a omlazení. Kůže je jemná a pročištěná.

Tato procedura je vhodná pro všechny věkové kategorie.

Vátové konstituce, než vstoupí do parního boxu jsou promasírovány olejem. Můžeme vybrat sezamový olej - uklidňující a výživný, který odstraňuje suchost z těla. Nebo GHÍ, které je snadno vstřebatelné. Klient získává velice kvalitní výživu nejen pro kůži, ale také orgány jsou vyživeny. Jde o čistý tuk - základ většiny ájurvédářských přípravků.

Po pobytu v boxu u vát konstituce klientů můžeme pokračovat v masírování - velice účinná je snéhán masáž.

### **Zdravotní účinky:**

- vátové poruchy
- nerovnováha vát -kaf
- prohřívá a uklidňuje
- pomáhá vyplavování toxinů
- bolesti uší
- zlepšuje krevní oběh
- ohrnutí celého těla
- zácpa
- problémy močového ústrojí
- ztuhlosti hrudníku, zad, pasu, pánve nohou, kolen a kotníků
- uvolňuje svalové napětí a únavu
- celková regenerace a relaxace

### **Kontraindikace:**

- těhotenství
- průjem
- cukrovka
- hemeroidy
- epilepsie
- chorobná žízeň
- žloutenka
- plicní a srdeční onemocnění
- otoky stehien
- závislost na alkoholu

Použité fotografie: internet

