

Má nejoblíbenější ajurvédská procedura

Už při slově pančakarma se slastně protáhnu Jak ráda bych na sebe nechala působit dobrodiní ajurvédské péče. Klidně hned. Je tolik procedur, těžké mezi nimi vybrat tu nejlepší. Všechny mají úžasné účinky a jejich vliv se projevuje ještě dlouhý čas po proceduře. Masáže, olejové procedury, parní lázeň a napařování - jaká slast!

Jsou i procedury, které na první pohled tak úžasné nejsou - jako basti, vaman, může k nim patřit i „něžná“ masáž sahan. Ale ty výsledky! Rychle zapomenete na počáteční nepříjemné pocity, rádi se znovu všemu podrobíte, protože po proceduře se dostaví vždy úleva a lehkost těla i mysli. Znovu nastartovaná energie Vám proudí tělem, klouby jsou zase ohebné, záda nebolí. Zase je vše barevné, únava a tíha ty tam. A je Vám dobře. Tělo je pročištěné, hezky promazané, pracuje jako hodinky. Mysl je klidná a radostná. Chuť do života zase klepe na dveře.

Snéhan, kajásek a širodhara - těm nelze odolat nikdy. Jsou báječné a úžasné. Těžko si vybrat. Po které bych sáhla vždy? Po všech.

Nakonec volím širodharu. Když jsem o ní poprvé před lety slyšela, divila jsem se : olej a teče na čelo? Jak to může působit? A jak to může být příjemné ? Vlasy plné oleje, ležet bez hnutí... Dost vody uběhlo, než jsem tuto proceduru poznala na vlastní kůži. Možná i pár let. Ale čas od času se mi někdy připomněla ať už obrázkem nebo jsem o ní někde slyšela. Počáteční nedůvěru vystřídala zvědavost. Něco jsem si také přečetla o tom, jak působí. Ale kde jste u nás na ni mohli běžně před lety narazit? A představa teplého oleje pomalu a klidně stékajícího na Vaše čelo a vlasy, oleje, který přináší hluboký klid, mě už neodrazovala, ale lákala. To musí být nádhera! Jaké asi pocity může člověk při této proceduře zažívat? A těšila jsem se, až někdy.

Daru širodhary se mi dostalo v Indii, v Kérale, v prostém venkovském ajurvédském salonu. Ležela jsem na dřevěném lůžku, nad mou hlavou visela na provaze zavěšená nádoba a usměvavá indická masérka mi vážala ochranný proužek látky kolem hlavy nad očima. Pak poklidně vlila teplý olej do nádoby nade mnou a první kapky oleje začaly stékat po provázku upevněném ke dnu nádoby na mou hlavu. Mé představy mě nezklamaly. Bylo to tak příjemné, uklidňující. Olej stékal na čelo a pak dál do vlasů a odnášel napětí a únavu. Laskavá Indka si sedla za mou hlavu a prsty mi od čela pomalu pročešovala vlasy a pomáhala oleji, aby lehčeji klouzal po vlasech. Zpívala si mantry. Občas pomalu kývala nádobou nad mým čelem ze strany na stranu nebo vracela olej do nádoby. Byl to pro mě báječný obřad poklidu a vnitřního ztišení.

Druhou krásnou širodharu jsem absolvovala už v Čechách, na kuti v Horních Počernicích. Tentokrát to byly ruce Ivanky, které se spolu s olejem dotýkaly mé hlavy a přinášely úlevu a hlubokou relaxaci.

Tato ozdravná procedura se používá více jak 5 tisíc let, zmiňuje se o ní i Čaraka. V sanskrtu znamená širo hlavu a dhara je tok. Pramínek vlahého oleje stéká na čelo a navozuje uvolnění a probouzí očistné léčivé síly v organismu. Z těla se vylučují toxiny a zároveň se vyživují tkáně. Teplý olej ovlivňuje hypofýzu, která ovlivňuje celý hormonální systém. Některé prameny uvádějí, že působí léčivě až na 80 druhů nemoci.

Širodhara zklidňuje nervový systém, snižuje stres, odstraňuje poruchy spánku, migrény, úzkost, strach, působí na nemoci očí, uší, vyživuje vlasy a pokožku hlavy, zpomaluje šedivění a vypadávání vlasů, zlepšuje paměť, podporuje krevní oběh, působí na astma, snižuje cholesterol, dobře působí na cukrovku a žaludeční vředy, pomáhá při revmatizmu, celkově uvolňuje a působí relaxačně.

Terapie trvá do 20-45 minut, může se provádět i déle (1,5 hodiny). Nejlépe je jí provádět ráno na lačno. Jako pouze uvolňující proceduru ji lze aplikovat i během dne. Léčebná aplikace podle povahy onemocnění se provádí po dobu jednoho až dvou týdnů denně.

Olej se používá většinou sezamový s přidávkou léčivých bylin. Na určitá onemocnění lze použít i mléko. Nádoba na olej může být z různých materiálů (kov, dřevo, hlína, porcelán, plast) s otvorem uprostřed dna, odkud stéká olej plynule po provázku zachyceném jedním koncem v otvoru nádoby. Je mnoho variant uchycení nádoby nad hlavou pacienta (zavěšení na řetězu nebo provazu visícím ze stropu, nebo na speciálním stojanu), vždy musí být zabezpečena stabilita nádoby, bezpečnost pacienta a plynulost stékání oleje.

Olej se zachytává do nádoby za hlavou pacienta za lůžkem, a znovu se nalévá do nádoby nad hlavou. Olej nesmí vychladnout, je nutné ho průběžně zahřívát. Manipulace s olejem a nádobou by měla být tichá, klidná, tak aby zvuk nerušil pacienta. Po celou dobu procedury pacient leží na zádech a olej mu stéká na čelo, na oblast třetího oka. Po ukončení procedury následuje odpočinek na lůžku. Je dobré nechat olej dále působit na pokožku hlavy a vlasy umýt až druhý den.

Pacient je přikrytý tak, aby mu bylo příjemné teplo, v místnosti má být klid, může hrát příjemná relaxační nebo meditační hudba. Tiché a laskavé prostředí je velmi důležité.

Širodharu velmi oceňuji. Je to vynikající léčebná procedura, báječný odpočinek a relaxace. Posiluje a omlazuje tělo i mysl a uvádí je do rovnováhy. Zakuste i Vy její blahodárnost a nechte se unášet do ticha a míru.

Marie Vratislavová

25.7.2012

