

**Moje**

**nejoblíbenější procedura**

**v ajurvédě**

# Míša Mansfeldová

## II.ročník

### Indická masáž hlavy

Z ajurvédských procedur jsem si oblíbila nejvíce Indickou masáž hlavy. Je snadná na přípravu, dostupná každému, má široké léčebné uplatnění. Od srdce a z rukou dávajícího LÉČÍ na všech úrovních těla.

Indickou masáž hlavy (champi) zaujímá v ajurvédě velmi důležité místo můžeme zařadit mezi nejžádanější dotekové terapie. Je součástí ajurvédského sebeléčení, které se předávalo z generace na generaci po několik staletí. Dodnes tam této znalosti využívají kadeřníci a berou to jako součást péče o vlasy. Také ji provádějí většinou ženy při pravidelné péči o svůj vzhled. **Je lékem na fyzické i psychické problémy lidí všech věkových kategorií**, je to technika, která představuje spojení starověké kulturní tradice s požadavky moderního způsobu života. Je vhodná pro děti, dospělé i seniory.

Indická masáž hlavy je brána jako léčivé ošetření nejen hlavy, ale i krku, ramen a horních částí paží. Ulevuje od napětí a každodenního stresu. Velmi problematickou partií je krční páteř, která trpí nedostatkem pohybu v kombinaci dlouhodobě strnulou polohou hlavy. Napjaté krční svaly jsou častou příčinou bolestí hlavy. Postupně dochází k bolesti zad, tlačení v očích, neostrému vidění, migréně. Na hlavě je mnoho nervových zakončení, proto je masáž hlavy vnímána jako báječný a slastný zážitek, lék na bolesti hlavy, očí a napětí ve svalech krku a ramen. Zlepšuje též kvalitu vlasů. Navodí maximální relaxaci a uvolnění.

Dále masáž hlavy uleví od nepohodlí, zlepší bdělost a soustředěnost. Podporuje paměť, mírní bolesti hlavy, chrání před hromaděním kaphy v těle a výrazně pomáhá při chronickém nachlazení, migréně a zánětech vedlejších dutin.

Navíc jednoduché dechové cvičení k této masáži přispěje nemalou měrou k uvolnění stresové situace, odstraní napětí v šíji, ramenech, zrelaxuje celkově záda a zatuhlost v těle.

Dospělí se při indické masáži hlavy uvolní od vysokého tempa, stresu. Zbaví se fyzického i psychického napětí, nervozity, pocitu vyčerpanosti, úzkosti, deprese a tísně. Ustoupí bolesti hlavy, odstraní se ztuhlost šíje, ramen a krku, zmizí únava očí,lepší se spánek, koncentrace a duševní svěžest. Nervový a imunitní systém je odolnější, lépe pracuje oběhový, dýchací i lymfatický systém. Při pravidelné aplikaci se výrazně vylepší kvalita, hustota a celkový vzhled vlasů, protože masáž prokrvuje pokožku hlavy a vyživuje vlasové kořínky.

Dětem tato technika zprostředkovává uklidnění, relaxaci a pocit léčivého dotyku od druhé osoby. Je vhodná pro děti neklidné, hyperaktivní, s psychickými problémy, nesoustředěné, s poruchami

učení, spánku. Masáž je pro ně prospěšná nejen ze zdravotních důvodů, ale především z důvodů psychických.

Pro seniory je indická masáž hlavy blahodárná a oblíbená nejen pro výše uvedené zdravotní účinky, ale také proto, že se masáží jemně a šetrně spouští ozdravný a regenerační proces. Starší lidé jsou většinou také více ostýchaví a zvyklí na svou osobní intimitu, proto velmi vítají, že můžou při této proceduře zůstat oblečení. Masáž hlavy je pro ně příznivá i z časových a finančních důvodů. Také pozice vsedě je pro většinu starších lidí výhodnější vzhledem k možným zdravotním problémům s pohyblivostí či s tlakem.

**Tato metoda je oblíbená** nejen pro svou velkou účinnost, ale také proto, že je nenáročná na prostor. Často se provádí vsedě a masíruje se většinou přes oblečení, dá se tedy aplikovat v podstatě kdekoliv. Nemusíte mít vybavený salón ani masérské lehátko, stačí jen pohodlná židle s nízkým opěradlem, klidné místo a vzájemná chuť dávat a přijímat.

Další velkou výhodou této techniky je to, že se jednotlivé masážní sestavy dají uzpůsobit časovým, zdravotním i finančním možnostem masírovaného. Je-li potřeba, může masáž trvat 45-60 minut, ale výborných výsledků se dosahuje i při pravidelných 15-30 minutových terapiích.

**ÚČINKY :-** uvolnění napětí v klíčových oblastech- znovuoobnovení kloubní pohyblivosti krku a ramen- povzbuzení krevního oběhu- zmírnění očního napětí- pomoc při bolestech hlavy a při migrénách- podpora činnosti nervového systému- rozptýlení toxických látek a jedů- zrychlení procesu celkového čištění organismu- zlepšení funkce imunitního systému- povolení svalstva vlasové pokožky hlavy, povzbuzení růstu vlasů a jejich kvality- odstranění poruch spánku a nespavosti- zlepšení koncentrace, jasnější myšlení- energetické vyrovnání

#### **VEDLEJŠÍ ÚČINKY:**

- bolestivost svalů při jejich dlouhodobém napětí
- únava, emoční rozrušení, slzy
- uvolnění toxinů ze svalů může způsobit bolesti hlavy, uší, očí

#### **KONTRAINDIKACE :**

- infekční onemocnění, horečka
- velmi vysoký nebo nízký tlak
- místní infekce nebo zánět
- při poranění nebo těsně po operaci, nehodě nebo úrazu
- nádorové onemocnění
- epilepsie
- lupénka
- osteoporóza
- v těhotenství nesmí být stimulován bod uprostřed ramen (způsobuje tok krve k plodu)
- při emočním rozrušení, psychické nestabilitě v graviditě

#### **ZVLÁŠTNÍ DOPRUCENÍ u masáží dětí, starších lidí a nemocných:**

- při dotycích s tlakem užíváme jen váhu svých rukou
- neprovádíme tahání vlasů, štípání, mačkání hlavy

- u kojenců nemasírujeme na temeni hlavy
- před masáží provedeme kožní test s olejem ( možnost alergické reakce)

### **POSTUP:**

Nejdříve si v místnosti připravíme vhodné podmínky pro masáž - zatáhneme závěsy, zapálíme aromatickou svíčku (volba vůně by měla být příjemná masérovi i klientovi). Velmi vhodné je použití solné lampy pro svíčku i na žárovku. Poskytují tlumené a teplé světlo červené či oranžové barvy a navíc ionizují vzduch a pozitivně dobíjejí energii v místnosti. Správný výběr hudby dotvoří krásnou kulisu.

Velmi důležité je vzájemné napojení před masáží. Provádíme to položením svých rukou na ramena masírovaného, na čelo a na týlní oblast hlavy. Společně přitom také synchronizujeme dýchání s masírovaným.

Masáž provádíme vsedě nebo vleže na lehátku. V Evropě se často využívá především masáž vsedě na speciální masážní stoličce. Masírovaný si odloží hodinky a šperky, nohama se zapře o podložku (nohy nikdy nekříží). Masírovaná osoba by měla při masáži hlavy sedět vždy níže než masírující. Nejdříve masírujeme záda, šíji a trapézový sval. Dále pak masírováním krku a dále pak lehkým naolejováním pokožky a projížděním jemnými pohyby mezi vlasy přejdeme na jemnou a velmi smyslnou masáž vlasové části hlavy za pomoci speciálních doteků, hmatů a vibrací. Stimulujeme všechny části hlavy, pracujeme prsty obou rukou současně na celé hlavě. Nakonec se věnujeme obličejové části - masáží kolem čela, lícních kostí a dolní čelisti. Poté promasírujeme uši a ušní lalůčky.

Nakonec hlavu jemně několikrát pohladíme a zlehka zatáhneme po jednotlivých pramíncích vlasů - prospívá to jejich kořínkům, jsou pak pevnější. To však děláme jen na olejovaných vlasech!

### **POUŽITÍ OLEJŮ:**

Esenciální oleje vhodné pro Vátu:

Bazalka, fenykl, majoránka, pomeranč, pelargónie, bergamot, benzoe, kardamom, skořice

Esenciální oleje vhodné pro Pittu:

Santalové dřevo, levandule, citron, ylang ylang, heřmánek, máta, fenykl, růže, neroli, meduňka

Esenční oleje vhodné pro Kaphu:

Rozmarýn, eukalypt, kafr, kadidlo, šalvěj, jalovec, myrha, černý pepř, hřebíček

Tridóšově esenciální oleje :

Růže, jasmín, levandule, santalové dřevo, kadidlo, meduňka, zázvor, fenykl

### ***Sezamový olej***

Tradičně se používá na ájurvédskou masáž sezamový olej, je možné do něho přidat i některé bylinky.

Vlastnosti sezamového oleje - těžký, sladký, hořký, svíravý, zahřívá, vyvažuje vátu, zvyšuje pittu, neutrální kapha

Směs oleje - sezam a bylina amálami - vyživující Vátu a Pittu

- sezam a bylina bhringaradž - vyživující Vátu a Pittu

- sezam a brahmi - vyvažuje Vát
- sezam a vača (puškvorcový kořen) - vyvažuje Vátu
- sezam a nimba - vyvažuje Pittu

Při indické masáži hlavy se často používá *kokosový olej*. Bývá v pevném stavu a musí se před masáží hlavy rozpustit v dlani a takto v tekutém stavu pak vetřít do celé hlavy. Využijeme této procedury na zábal vlasů a ponecháme vlasy zabalené v ručníku po celou noc. Ráno vlasy umyjeme vodou, budou vláčné a lesklé. Velkého efektu docílíme pravidelným opakováním po 4-6 týdnech dle typu vlasů. Pokud jsou vlasy provádíme jen masáž hlavy.

Lze použít i následující oleje heřmánkový, citrusový, cedrový, eukalyptový, pelargoniový, levandulový, mátový, rozmarýnový, santalový, ylang slangový. Každý z nich má svou oblast působení, jsou bezpečné. Přesto se však doporučuje udělat před použitím kožní test na vnitřní straně zápěstí. Také některé z nich se nedoporučují aplikovat při těhotenství či vysokého krevního tlaku (př. citrus, levandule, rozmarýn).

### **SAPTA ČARJA**

Masáž hlavy je také nedílnou součástí péče o sebe sama v rámci týdenního cyklu - SAPTA ČARJA. Patří sem také částečný půst, celotělová olejová masáž, masáž hlavy a obličeje, koupel s eterickými oleji a žvýkání sezamových semen.

Postup je následující: olej před masáží hlavy nejdříve prohřejeme v nádobě (misce) nebo vložíme po zahřátí do misky s teplou vodou, aby zůstal po celou dobu aplikace příjemně teplý. Často připravují z rostlin, které mají zklidňující účinek a podporují růst a výživu vlasů (brahmi, amálaki, šikakai).

Je možné si připravit i vlastní olej (velmi vhodný je sezamový, z kokosových ořechů nebo olivový). Není doporučeno používat oleje s aromatickými přísadami či dalšími umělými příměsmi. Dobrou pomůckou je to, že budeme požívat takové oleje, které užíváme také k vaření.

Při samotné aplikaci namáčíme prsty do nádoby s olejem a nanášíme jej ke kořínkům vlasů. Promasírujeme vlasovou kštici krouživými pohyby prstů, poklekme na ni oběma rukama jako při hře na buben. Je dobré nechat olej na vlasech ještě několik hodin, nejlépe přes celou noc (přes polštář položíme suchý starší ručník, abychom si uchránili ložní textilie).

Snažíme se před spaním vyčistit také mysl, kterou jsme za celý den naplnili myšlenkami, událostmi a mnohdy i negativními emocemi jako je hněv, strach a žárlivost. Je dobré ji tak vyprázdnit, očistit a uvést do klidu. Ke zklidnění můžeme použít odříkávání nějaké mantry či "vlastní noční motlitby", kde význam kladně působících slov je povzbuzující pro navození duševního klidu.

Péče o hlavu a vlasy nekončí jen masáží. Ráno pokračuje v očištění vlasů - mytí pomocí šampónu (nejlépe čistě přírodního). V každém případě používáme jen malé množství (tak málo, jak je to jen možné) a kůži na hlavě vyčistíme třením a jemnou masáží. Nefenujeme, necháme vlasy uschnout přírodním způsobem.

Vlasy je možné taky smýt i něčím jiným (př. výluhem z kopřiv či březového listí, receptem z piva a vaječných bílků). Na oplach si můžeme vyrobit následující domácí "prostředek" - 2 čajové lžičky medu, lžiči citrónové šťávy nebo octa, 5 lžic vody. Vše smícháme v poměru 2:5:1, směs se pečlivě vetře do umytých a dobře propláchnutých vlasů, necháme 15 min působit a opláchneme.

Velmi vhodný je i ajurvédský prostředek obsahující rithu, amlu a šikakai v poměru 1:2:2. Ritha a

šikakai obsahují saponin, amla dodá vlasům atraktivní a lesklý vzhled.

Pokud máme pokožku na hlavě velmi suchou nebo trpíme lupy, je možné použít k oplachování vlasů odvar z kořene sladkého dřeva nebo rostlinky stévie (je až 250x sladší než cukr a její odvar změkčuje a zjemňuje). Vlasy nemyjeme ani příliš horkou ani studenou vodou, její teplota by měla být o něco chladnější než voda sprchy či koupele.

Také je důležité česání vlasů. Požíváme měkký hřeben (nikoliv jemný) v kombinaci s kartáčem. Tento způsob masáže oživuje kůži na hlavě.

## **LÉČEBNÁ MASÁŽ HLAVY**

Samotnou kapitolkou je léčebná masáž hlavy - bez použití oleje.

Postupujeme tak, že zcela jemně položíme ruce na čelo nebo jiné "bolavé místo" a velice jemně hladíme. Přitom musíme být pevně přesvědčeni, že človíčka uzdravujeme nebo mu pomůžeme urychlit hojivý proces. Obojí může poskytnout člen rodiny nebojná blízká osoba, ke které má masírovaný důvěru. Při této masáži se "předává" a umocňuje pocit lásky a náklonnosti a mohou ji provádět ti, kteří jsou dobrosrdeční a empatičtí. Tuto masáž můžeme umocnit vizualizací, kdy je možné využít napojení obou aktérů dávajícího i přijímacího při masáži. Vhodnými formulkami lze posílit vlastní záměr. Vizualizace funguje na více úrovních než jen na biologické.

Dává našemu tělu instrukce a současně ukládá do naší nevědomé mysli léčebný efekt této masáže. Když pak vstoupí takto myšlenka na masáž do našeho podvědomí - coby vizualizace uzdravení, změníme i své následné chování a začneme jednat způsobem, který napomáhá našemu uzdravení. Stačí jednoduchý příklad. Při masáži budeme mít na sobě žluté triko, zaměříme se v mysl na žlutou barvu a vše umocníme vizualizací ochranného obalu kolem našeho těla, přílivem lásky, tepla a energie. Při pravidelném opakování tohoto postupu se nám pak při vjemu žluté barvy z podvědomí vypluje souhrn těchto pozitivních vjemů a tělo bude tak i reagovat.

Vizualizační techniky umějí pomoci zaměřit léčivé energie i zharmonizovat emoce. Každá masáž může být účinnější, když zkombinujeme fyzické pohyby se zacílenou vizualizací (živou představou) účinku na masáže na tkáň pod povrchem kůže. Když si představíme, že se uvolňují svaly, relaxují a zbavují toxinů, pak to i tak skutečně funguje.

Velmi důležitou součástí při léčebné masáži je i náš samotný záměr - vědomá kombinace pozitivního a mentálního přístupu. Dobře zacílený záměr se nám v mnohém pomůže.

Energetický systém těla pracuje jako kterýkoliv sval - chceme ohnout malíčkem a on se ohne, aniž bychom museli vykonávat větší námahu. To samé je při záměru během masáže - přejme se ozdravný efekt - stane se. Budeme-li si přát "uvolněná ramena" - představme si to a následná léčivá energie v kombinaci s masáží vytvoří tento výsledek.

Kombinace indické masáže s meditací a vizualizací nám pomůže dosáhnout hluboké tělesné, psychické a energetické harmonie. A to je nejdůležitější.