

SEMINÁRNÍ PRÁCE

ŠIRÓDHÁR

2. ROČNÍK STUDIA
AJURVÉDSKÁ INSTITUCE
DHANVANTRI
PRAHA

ALENA ONDRÁČKOVÁ

Jmenuji se Alena Ondráčková a jako seminární práci jsem si vybrala Širódhár.

Tuto proceduru jsem si vybrala, proto že jsem z ní měla největší zážitek a nejvíc mě oslovily její účinky.

Širódhár. – polívání hlavy olejem

Technické provedení

Klient leží na lehátku na zádech vypoďloží se kolena, napolohují se nohy tak aby se leželo pohodlně. Zakryjeme celé tělo dekou, aby se cítil dobře a bylo mu příjemné teplo. Nad oči se přiváže pásek, aby olej do nich nezatekl.

Nad hlavou je zavěšená nádoba, do které se nalévá olej. Ve středu dna je otvor kde je provlečen provázek po kterém pak olej stéká na střed čela z výšky 15-50cm. Síla proudu je podle konstituce. Vát silný proud na jedno místo a o 1-2°C vyšší než teplota místnosti, kaf proud kývavý síla proudu je menší než u vát a teplota o 2°C vyšší než vát, pit tenší proud na jedno místo a o 2°C nižší teplota než vát.

Obvykle se používá olej sezamový 5L a může se přidat na 1L – 1ml puškvorec pro vát, brahmi pro pit, hořčiční olej pro kaf. Olej se vybírá podle typu klienta, a má vliv na proceduru ,která trvá 30-60min.

Během procedury je potřeba elegantního chování, ticho je zásadou, jemný dotek, držet za ruku. Když je hudba tak klidná stejná tónina, tichá, nemluví se. Mobily se dají pryč.

Širódhár. má velký psychický účinek. Řeší se tím různé psychické problémy. Po proceduře se může i nemusí umýt hlava podle toho, jak si klient přeje.

Moje zkušenosti z pozice pacienta.

Když se prováděla procedura na mě, lehla jsem si, na hrudník jsem si dala ručník, a manžel Jirka mě celou zakryl dekou. Hlavu jsem měla trochu zakloněnou tak mě nedaly pásku nad oči. Zavřela jsem oči a kolegyně začala lít olej přes nádobu na hlavu bylo to velmi příjemné, najednou mě bylo všechno fuk. Olej přihřívala, aby měl stejnou teplotu. Když se dolíval olej do nádoby tak byl proud najednou silný a pak se zas zmírnil, trošičku to rušilo to nic, co jsem momentálně měla v hlavě. Jirka mě celou dobu držel za ruku a stál vedle mě u lehátka. Polévání trvalo asi 20min a jak se skončilo, tak mě rukou otřela čelo, hlavu a z vlasů vymačkala olej, pak jsem měla těžkou hlavu, že jsem se nemohla ani pohnout, proto mě Jirka vzal do náruče a položil na druhé lehátko, abych si ještě odpočinula. Hlavu jsem neumívala nechala jsem olej ve vlasech do druhého dne. Ještě 2dny po tom jsem měla zvláštní hlavu taková jako unavená a těžší, ale jinak, jsem se cítila dobře.

Když se prováděla **Širódhár.** na Jirkovi držela jsem ho také za ruku, a stála vedle něj.

Moje zkušenosti z provádění procedury.

Se spolužačkou jsme se proceduru **Širódhár.** učily na kolegovi. Přikryly jsme ho celého dekou. Začala jsem nalévat olej do nádoby co měl pověšenou nad hlavou. Olej mu stíkal po čele přes hlavu do sběrného kbelíku co byl postavený na zemi, a od tut jsem ho zas nabrala naběračkou do nádoby a z té jsem to lila do nádoby zavěšené nad čelem. Olej jsem někdy dávala přihřát. Proud netekl úplně na střed čela tak jsme kousek posunuly stojan s nádobou, bylo tam ještě trochu oleje a kolegovy to kaplo na oči, to nebylo dobré, asi se kapku lekl,

spolužačka mu oči hned utřela ubrouskem. Tak jsme raději už se stojanem nehýbaly a nádobu přidržovaly rukama. Několikrát jsem nalila olej do nádoby nad čelem, ale vzpomněla si i věděla že proud oleje byl pokaždé jiný, tak jsme nádobu potom dávaly trochu stranou od hlavy když jsem dolívala olej, aby tam nebyly takové rozdíly v proudu. Až jsme už jsme končily tak nás přišla zkontrolovat zkušenější kolegyně co **Širódhár**. dělá delší dobu (my ji dělaly poprvé) a zrovna jsme nádobu nepřidržovaly rukama nad středem čela, tak nám vysvětlila, že takto to není dobré dělat, že olej nemůže téct víc na jednu hemisféru a stojan s námi upravila. Ukázala, že nemusíme mít tak velkou nalévací nádobu, ale stačí to nalévat klidně tou naběračkou hned do zavěšené nádoby, je to jednodušší i praktičtější. Zkontrolovala i teplotu oleje byl teplý dost tak se nemusel více přehřívat. Proceduru jsme prováděly zhruba 30min, během ní nám kolega usnul. Rukou jsem jemně setřela olej z čela a vlasů. Vlasy má krátké tak to bylo hned. Sám si lehl na druhé lehátko, zabalila jsem mu hlavu do ručníku a zakryla dekou, aby si ještě odpočinul.

Za znalosti bych chtěla poděkovat učiteli Govindovi a starším zkušenějším kolegyním kteří se nám věnovaly a předávali zkušenosti.

Alena Ondráčková