

*Ve II. ročníku jsme měli možnost seznámit se s teorií, ale i praktikami ayurvédských masáží: garshan, meru basti, pinda svedhan, klystýr, nadi svedhan, kájasek, širodhara, sarvang, masáž hlavy, napařování ve svedan boxu. Po teorii vždy následovala praktická část, kdy jsme byli klientem i masérem. Já v civilním životě nejsem masérem, tak pro mne bylo vše nové, a opravdu jsem si to užívala v obou rolích.*

*Masáže se dají rozdělit na preventivní - léčebné, fyzicky náročné- jednoduché, finančně náročné- laciné, klinické- domácí.. Masáž, která je prováděna preventivně má relaxační, uvolňovací, uklidňující účinky, ale i přesto vždy musíme vzít v potaz konstituci klienta, roční období, počasí a jeho momentální stav. Masáži, která je prováděna léčebně by vždy měla předcházet konzultace s ayurvédským lékařem, mohlo by dojít i k poškození zdraví. Každá i ta nejjednodušší masáž, která je prováděna s láskou a ochotou pomoci má léčebný účinek. Masáž není jen fyzickou záležitostí, ale je v ní i mnoho psychologie. Panuje-li naprostá důvěra mezi klientem a masérem jde vše snadněji a rychleji, jakoby masáž působí dvojmo. Pro svou práci jsem si vybrala masáž Garshan+prohřívání ve Svedan boxu.*

## **AYURVÉDSKÁ MASÁŽ-GARSHAN+PROHŘÍVÁNÍ VE SVEDAN BOXU**

*Masáž garshan + prohřátí ve svedan boxu patří mezi ty náročnější procedury, které je nutno provádět klinicky. Je potřeba masírovací lůžko, svedan box a hygienické zázemí. Masáž může provádět jeden masér, ale zajímavější je, když 2 maséři jedou synchronizovaně. Tato procedura je výborná na veškeré ztuhlosti v těle, klouby, šlachy, svaly*

na průduškové onemocnění /kašel, hlasivky/, únavu, detoxikuje, otevírá póry kůže. Ale pozor ! na nemocné se srdcem, plícemi, pro jedince s porušenou kůží nebo exzémem, těhotné, ženy mající menstruaci není garšan vhodný .

Před samotnou masáží je potřeba vědět, zda klient není alergický na sezam. olej, mohla by nastat alergická reakce. Při masáži se také masér musí vyvarovat pih, vystouplých znamének a křečových žil.

Masáž lze provádět i v rukavicích, které se vyrábí speciálně pro tuto masáž, ale myslím si, že kontakt rukou na kůži je pro klienta příjemnější, masér má mnohem větší cit a účinek masáže je i pro maséra, který si krásně promastí ruce.

1.

Tato masáž trvá zhruba 45-60 minut, ale čas prováděné masáže je velmi individuální.

**Konstituce VÁT-** má suchou, citlivou, praskající pokožku, většinou stačí pár tahů a pokožka již zčervená, vyšší citlivost na tlak, snese vyšší teplotu a delší čas ve svédan boxu než kaf

**Konstituce PITTA-** má teplou, jemnou, vlhkou kůži náchylnou k zčervenání, znaménkům, pihám a prokrvení

**Konstituce KAF-** má mastnou, ale může mít také vátovou suchou pleť, snáší většinou dobře větší tlak a razantnost, svedan box je pro tuto konstituci vhodný, protože dýchá pokojovou teplotu a zahřívá se mu jen tělo /kaf má většinou dýchací problémy/ , kafový člověk se potí dříve než vátový, a je mu nepříjemná vyšší teplota /rozehřívá se tuk/.

**SVEDAN BOX** -ayurvédská parní lázeň :

Je to parní lázeň, kdy se tělo rovnoměrně prohřívá kromě hlavy. Klient leží na zádech v boxu na dřevěném roštu a ze zdola přichází pára, která postupně rovnoměrně prohřívá

celé tělo, které je naolejováno. Do parního hrnce se mohou přidat na doporučení ayurvédského lékaře bylinky, které cíleně pomáhají při léčbě. Klient má hlavu venku, musí se ucpat krční otvor, aby pára neunikala z boxu. Klient dýchá pokojovou teplotu, takže nezatěžuje plíce a nehrozí nepříjemné klaustrofobní pocity z uzavřeného prostoru. Obsluha musí být vždy na blízku klientovi, někdy může před ukončením procedury nastat nevolnost nebo nepříjemné pocity z tepla.

### **Provedení masáže garshan + prohřátí ve svedan boxu:**

Na tuto masáž je potřeba cizrnová mouka a sezamový olej /případně dle konstituce a problému olej s bylinkami/. Klient si lehne nahý na masérské lehátko na břicho. Tělo se natře olejem a lehounce posype cizrnovou moukou, je to velmi příjemné. Poté začne masáž nohou, rychlými, energetickými tahy se celými dlaněmi masírují lýtka až do zčervenání a pokračuje se směrem nahoru. Ideální je masáž provádět ve dvou synchronizovaně, ale je důležitá souhra obou masérů, aby byl stejný tlak, rychlost - aby klient ani nepoznal, že ho masírují dva různí lidé. Každý klient má jinou citlivost, někomu kůže zčervená hned a na někom by se mohly nechat ruce...vždy se musí přistupovat individuálně a s citem a neustále sledovat reakce kůže klienta. Podkolenní a loketní jamky se vynechávají. Boky, zadek a klouby se masírují krouživými pohyby.

2.

Když má klient namasírované nohy, zadek boky, záda a ruce, přetočí se na záda. Začínáme opět od nohou směrem nahoru. Při masáži hrudníku se vynechává oblat prsou a srdce, masíruje se jemněji. Poté se namasíruje velmi jemně s citem i obličej.

Klient by měl být zahřátý a pokožka pěkně prokrvená, zbavená všech odumřelých buněk.

Klient se posadí na lehátko a masér nejlépe stěrkou očistí přebytečnou mouku z těla.

Bezprostředně po masáži garshan je výborné uložit klienta

*do vyhřátého svédan boxu, kde se prohřeje celé tělo až tzv. do morku kostí. Procedura končí, když se klientovi orosí čelo, nebo si sám řekne, že mu není příjemně. Poté by měl odpočívat alespoň 20 minut . Klient se osprchuje pouze vodou a ten den by měl rozhodně dodržet klidový režim.*

*Po této proceduře je naše pokožka hebká, hladoučká, jemná, zbavená všech odumřelých kožních šupinek a tím i připravena dýchat, vstřebávat živiny a vylučovat toxiny. Je to relaxační, povzbuzující i léčivá procedura. Má příznivý vliv na lymfatický systém a posiluje krevní oběh. Vždy, když se snáze zbavujeme škodlivých toxinů napomáháme redukci váhy, celkově omlazuje, cítíme se svěže.*

*Já jsem se po této masáži cítila velmi svěží, lehká, prohřátá a příjemně promaštěná. Tato procedura, jako ostatně všechny ajurvédské masáže, je velmi účinná a blahodárná k nabytí fyzického i duševního zdraví. Ale samotné masáže k nabytí zdraví nemohou stačit, důležitý je vždy přístup samotného klienta, zda chce být zdrav a je ochoten změnit některé své „špatné“ návyky / to znamená příčinu/ svých zdravotních problémů. Vím, že ajurvéda je cesta, po které bych chtěla jít a jsem vděčná, že mám toho nejlepšího učitele, kterého si velmi vážím Govindžího Rajpoota.*

3.