

Martina Moyzesová

JA A PANČAKARMA ročníková práca II. ročník

Ako vnímam ja procedúry, ktoré sme sa v druhom ročníku učili a vôbec pančakarmu ako takú? Myslím, že je to veľký dar, dômyselný systém starostlivosti o zdravie tela s pozitívnym účinkom aj na psychiku. Najviac som bola prekvapená, že väčšina procedúr je veľmi jednoduchá, nie je k ich vykonaniu potrebné nič zložité, žiadne špeciálne nástroje, miesto a nie sú ani časovo náročné. Všetky ingrediencie aj nástroje bolo možné nájsť v kuchyni. Pritom účinok bolo cítiť okamžite, či už išlo o uvoľnenie svalov, zlepšenie funkcie kĺbov, celkové upokojenie, detoxikáciu alebo úľavu od bolesti.

Z týchto procedúr ma ako prvá oslovila *Garšana*. Je to energetická masáž tela cícerovou múkou. Ťahy sú rýchle, pričom obe ruky sa pohybujú spoločne položené vedľa seba, pôsobenie na telo je celou dlaňou. Telo sa najprv jemne natrie olejom, nie príliš, aby pokožka nebola veľmi mastná. Následne sa nanesie cícerová múka. Masáž sa vykonáva na oboch dolných a horných končatinách, na chrbte a na bruchu trením v oboch smeroch, tlak je rovnaký. Klient najprv leží na bruchu, potom na chrbte. V ľahu na bruchu sa začína na chrbte trením od pliec k panve v oboch smeroch a pokračuje sa na rukách od pleca k dlani a naspäť, na nohách od členka hore a naspäť. V ľahu na chrbte sa masíruje brucho tak, že jedna ruka sa položí nad pupok, druhá ruka pod pupok, obe ruky ťaháme v protismere súčasne k bokom a naspäť. Pokračuje sa na rukách od pleca k dlani a naspäť a na nohách od členka k bokom a naspäť. Túto masáž môže vykonávať jeden masér alebo dvaja synchronne.

Účelom tejto techniky je detoxikácia a celkové oživenie všetkých siedmich tkanív v tele. Vzhľadom na rýchlosť masážnych ťahov sa zvyšuje cirkulácia v tele - krvný a lymfatický obeh, zvyšuje sa takisto teplota v koži. Stimuláciou obehu dochádza k odvádzaniu odpadových látok. Prečistenie kanálov má za následok zlepšenie výživy tkanív. Vzhľadom na peelingový efekt cícerovej múky a trenia sa odstráni odumreté bunky pokožky, čím sa zlepši funkcia kože ako orgánu, cez ktorý sa jednak vylučujú odpadové látky a ktorý zároveň prijíma výživné látky pri aplikácii oleja - obnovuje sa metabolizmus v koži.

Pôsobenie garšany je teda od kostí až po kožu, je vhodná pre všetky telesné typy najmä v prípadoch, keď človek je úplne skleslý bez energie hoci navonok nemusí pociťovať väčšie problémy.

Kontraindikáciou sú exémy a iné kožné choroby, v prípade kŕčových žíl sa dané miesto vynecháva.

Ja osobne som sa po tejto masáži cítila sviežo akoby ľahšia a čistejšia znútra, zrýchlilo sa trávenie, psychicky ma to upokojilo, ale zároveň dodalo viac energie + pokožka bola ešte niekoľko týždňov

Martina Moyzesová

poznaťne jemnejšia. Pre maséra je vykonanie tejto masáže zase náročnejší fyzický výkon.

Po masáži by sa mal klient osprchovať, ale len čistou vodou, nepoužívať žiadne chemické mydlá a sprchové gély. Vhodné je ešte pred tým dať klienta do svedan boxu (sauny), čo prehĺbi účinky masáže.

Procedúry, ktoré sme sa učili som si vyskúšala nielen v škole, ale aj doma na členoch rodiny a priateľoch, teda tie, u ktorých to bolo možné. Najväčšiu spätnú väzbu okrem snehan masáže som mala na *masáž tváre a hlavy*. Je to veľmi príjemná masáž, jej prínos však nie je len čisto relaxačný a estetický, môže pomôcť aj pri viacerých problémoch v oblasti hlavy.

Masážne ťahy sú jemné, pomalé a plynulé na tvári, energickejšie na vlasovej časti hlavy. Na tvári všetky ťahy idú vždy smerom dole – tým sa odvádzajú nečistoty v pokožke do lymfy. Masáž sa vykonáva olejom, obe ruky plochou celej dlane majú byť po celý čas položené na tvári resp. na hlave klienta. Pred samotnou masážou sa tvár očistí ružovou vodou a rozotrie sa olej.

Postup: Začína sa na čele – od bodu medzi obočím bruškami palcov ťaháme po fontanelu na temene hlavy, na tomto bode pritlačíme; presunieme ukazováčky dopredu a zatlačíme na body na začiatku obočia, v strede a na koncovej časti obočia; krúživým pohybom pomasírujeme spánky, necháme prsty na spánkoch a palce posúvame proti sebe do stredu čela a naspäť k spánkom, pričom sa po čele posúvame postupne vyššie; palcom prejdeme po línii obočia od koreňa nosa po okraj obočia, po dolnom očnom oblúku od kútika oka po vonkajší okraj a po viečkach znútra von; otočíme hlavu na bok a prechádzame celou plochou dlane od vonkajšieho kútika oka dole po líci k dolnej čelusti a po hrane čeluste k uchu a dole po krku cez plece až na rameno; palcom od koreňa nosu, po bočnej strane nosu k vonkajšiemu kútiku úst a cez bradu k druhému kútiku palcom protiláhlej ruky – striedame strany nosa; prstami od bočnej strany nosu k ušiam; krúživým pohybom bruškami ukazováčika a prostredníka masírujeme dšasná hornej čeluste, potom dolnej; plynule prejdeme k ušiam a masírujeme krúživým pohybom medzi palcom a ukazováčikom ušný lalôčik, prejdeme po celom okraji lalôčika hore; položíme malíčkovú hranu na lebečnú kosť za uchom a krúžime; medzi palcom a ukazováčikom krúživým pohybom masírujeme výrastok pred uchom; zatlačíme ukazováčik dovnútra ucha a tlačíme smerom hore a von od hlavy, vymeníme za palec a tlačíme dole a smerom k tvári; položíme malíčkovú hranu na lebečnú kosť za uchom a sklopíme celú vonkajšiu časť ucha smerom k lícu, vytvoríme z dlaní mištičky a chvíľu podržíme; masáž ukončíme obťahovaním celej tváre od stredu čela, cez líce k brade. Na hlave sa vykonávajú tri ťahy – trenie ako pri umývaní vlasov bruškami všetkých prstov po povrchu pokožky, krúženie bruškami prstov hlbšie, tak aby sa hýbala pokožka hlavy a vyťahovanie vlasov.

Všeobecne sa uvádza ako účinok tejto masáže zlepšenie stavu pokožky (suchá pokožka, akné, vrásky, na hlave lupiny) – pokožka sa stáva pružnejšou. Má detoxikačný efekt – odvádzajú sa odpadové látky z pokožky do lymfatického systému a odstraňujú sa odumreté bunky pokožky, čím sa zlepšuje látková výmena v pokožke. Tým zlepšuje akneóznu pleť. Aplikovaný olej poskytuje pleti výživu. Ďalej uvoľňuje napätie. Pri

Martina Moyzesová

pravidelnom vykonávaní masáže hlavy môže pôsobiť proti vypadávaniu vlasov.

Ľudia uvádzajú, že pri tejto masáži dochádza k uvoľneniu a pocitu ľahkosti v celom tele – prejav relaxačného účinku na psychiku, zmierňuje bolesti dásien a má výrazný estetický účinok – tvár omladne, pleť vyzerá zdravšie.

Môjmu príbuznému pomohla spolu s aplikáciou džalnėti a oleja do uší (karnapurna) a do nosa (nasja) výrazne zlepšiť problém so stuhnutým zdvíhačom hornej pery – znížená citlivosť tváre v časti pod okom až k hornej pere, pri dotyku pocit bolesti.

Na záver môžem poznamenať, že tento ročník bol pre mňa veľkým prínosom, zmenilo sa moje vnímanie ľudského tela a aj prostredníctvom dotyku sa prehĺbilo moje poznanie v tom, ako funguje nielen pohybový aparát ale aj krvný a lymfatický obeh, pokožka a celé vnútorné prostredie.