



Ročníková práce

Ájurvédská procedura – Širodhara

2012

Milana Němcová

Širodhara

Širodhara je více než 5 000 let stará léčebná a relaxační technika, jejímž účinkem navození celkové tělesné a duševní rovnováhy. Jedna z ájurvédských rasaján.

Zjednodušeně se jedná o polévání hlavy teplým olejem (pozn. sanskrt. širo – hlava, dhara – tok).

Účinky širodhara procedury

Širodhara je vhodná při jakékoliv nerovnováze způsobené stresem, zklidňuje mysl, omlazuje, detoxikuje organismus.

Kontraindikace

Proceduru neprovádíme při horečnatých stavech.

Časová náročnost

Provedení cca 40 minut, následná 30 min. relaxace.

Provedení procedury

K provedení potřebujeme následující vybavení: lehátko, nádoba na olej se stojanem, olej, vařič, příp. deka na přikrytí klienta.



ajurvédský salon

Olej

Používáme pouze kvalitní oleje lisované za studena. Výběr oleje se řídí konstitucí klienta a jeho aktuálním zdravotním stavem.

Pro vátovou nebo kaphovou konstituci je vhodný sezamový nebo mandlový olej. Pro konstituci pittovou můžeme použít olej jasmínový, kokosový, neboť má ochlazující účinky. Dle účelu masáže můžeme přidat do oleje směsi bylin. Pro plynulý proces procedury potřebujeme cca 5 litrů oleje.



sezamový olej, květy jasmínu

Ideálním časem na provedení masáže je ráno, na lačno.

Uložíme klienta na lehátko, zajistíme jeho příjemné ležení a tepelnou pohodu. Vlasy jemně sčešeme dozadu. Hlava je mírně zakloněna, aby olej stékal směrem dozadu a zamezili jsme kontaktu oleje s očima. Lze použít i šátek a umístit jej nad obočí.

Naplníme nádobu teplým olejem (tělesná teplota) a z výšky cca 15 centimetrů nad čelem poléváme olejem. Olej stéká po motouzu, abychom zajistili co nejplynulejší proud oleje. Snažíme se o rovnoměrný proud směřovaný do středu čela, na „3. oko“.



3. oko

V případě typu konstituce klienta vát – necháme proud stékat na jedno místo, v případě konstituce kaph, můžeme nádobou jemně a pomalu pohybovat po vlasové hraně. Během masáže olej doléváme, udržujeme jeho stálou teplotu a zajistíme klid.

Jakmile se objeví orosení nosu nebo čela, masáž ukončíme.

Po skončení masáže následuje relaxace, cca 30 min. Ideální je nekoupat se, nechat působit olej, vlasy zabalit.

Olej stékající z čela pomalu po celé hlavě vytváří další „obal“ hlavy a izoluje od okolních vjemu. Stažením smyslů dovnitř těla dochází ke zklidnění myšlenek, celkovému uklidnění, relaxaci, snižuje se vát dóša.

Počet procedur/ opakování záleží na individuálním zdravotním stavu klienta.

V mysli může praktikant opakovat mantru: „Óm Dhanvantaraye Namaha“.



Dhanvantari

Seznam použité literatury

Zápisy z přednášek Ájurvédačárji Govindadžího, 2012
www.ayurveda.cz