

Š I R O D H A R A

/Polévání hlavy/

Ajurvédská instituce DHANVANTRI Praha – II. ročník
Zuzana Trpáková
Ajurvédské centrum SNEHAN - Trutnov

Rejstřík

1. Profil
2. Poděkování
3. Úvod
4. Ajurvéda a diagnostika
5. Širodhara- pomůcky, druhy
6. Provedení
7. Osobní zkušenosti
8. Závěr

Profil

Mé první setkání s ajurvédou bylo v Thajsku, kde jsem před 12 lety studovala joga masáž. Po návratu domů jsem si uvědomila, že je to jen začátek, co jsem se tam naučila a bude nutné další studium.

V minulosti jsem pracovala 10 let jako sestra na několika oddělení/ dětské, plicní, chirurgie, gynekologie, pracovní lékařství/ Původním vzděláním jsem porodní asistentka.

Asi 20 let ptaktikuji jogu a věnuji se alternativním směrům přírodní medicíny.

Před 11 lety se mi zjevilaajurvéda v Praze v Datě. Bylo to osudové setkání.

Moc jsem jí toužila poznat, a tak jsem se přihlásila do školy ajurvédy pod vedením Dr.Govinda S. RajpootaPhD.

Můj život se začal měnit. Na doporučení jsem podstoupila i pančakarmu a vyčistila si své tělo, které se zbavilo alergie a začalo lépe fungovat.

Dnes už vím, že toto studium potrvá až do konce mého života. Velmi mně to naplňuje a rozvíjí. Mé zkušenosti mohou využít i členové mé nové rodiny, kamarádky i klienti.

Začátek mé podnikatelské činnosti se datuje do roku 1998, obor : kosmetika, pedikúra a masáže.Před 5lety jsem v Trutnově založila ajurvédské centrum Snehana.

Ppoděkování

Jsem šťastná, že žiji již několik let spokojený, radostný a smysluplný život. Mé velké díky patří mému učiteli Dr. Govindovi S.RajpootoviPhD. A celé společnosti DATA. Dále děkuji svým spolužákům za krásná a obohacující setkání a mému manželovi Pavlovi za podporu.

Splnila se mi velká touha. Poznat medicínu, která skutečně léčí, předchází nemocem a omlazuje. Tou je AJURVÉDA.
Díky, že se mohu podělit o své zkušenosti, a tak pomoci i ostatním při hledání.

Úvod

Ajurvédská medicína je považována za nejstarší zachovaný léčebný systém na světě. Její kořeny sahají až do védského období – to je asi 3tis. Let před Kristem. Také se ajurvédě říká „MATKA MEDICÍNY“
Čarak, významný dávný znalec vysvětluje, že aj. je vědou, která nabízí znalosti o zdokonalení a naplnění života po všech stránkách.
Roku 1982 byl tento systém oficiálně uznán Světovou zdravotnickou organizací/WHO/.
Sánkrtské slovo AJURVÉDA znamená volně v překladu VĚDA O ŽIVOTĚ.
Ájurvéda není pouze učení o životě bez nemoci, ale nabízí metody, jak prožít dokonalý život v harmonii. A to mne zaujalo.
Sama jsem se přesvědčila, že léčí celé tělo, mysl i duši.. Léky nemají vedlejší účinky a léčba je zaměřena na kořen nemoci.
Ájurvéda má 8 oborů. /Kajačikitsa – interní medicína, Salakja tantra- ORL, Salja tantra - chirurgie, Agadha tantra – toikologie, Bhuta vidja – psychiatrie, Kaumára bhrtja – pediatrie, Rasajana – farmakologie, Vadžikarana – sexuologie/.
Tyto poznatky získali moudří a svatí lidí/rišiové a muniové/ v dávné minulosti.
Některé znalosti se šířily pouze ústním podáním. Bylo sepsáno spousta textů, ale dochovala se jen Čaraksamhita, práce Agnivěše.

Ajurvéda a diagnostika

Autor Šušrut, v díle Samhita uvádí, že zdravý člověk je ten, kdo má vyvážené DOŠI- VÁT, PIT, KAF. Odpovědné za fungování různých orgánů v těle, AGNI – enzymy odpovědné za trávení a metabolismus, DHATU – tkáně tvořící strukturu individuálního těla, MALY - odpadní produkty a cítí štěstí v duši, citech a myslí.
Pokud tomu tak není, je nutné tělo očistit a co nejdříve přivést do harmonie. Důraz je kladen na poznání příčiny a její odstranění.
K tomu slouží přesná 8 stupňová diagnostika, jež určí další postup.
Ajur. diagnostika nepoužívá složité přístroje. Postačí jí 5 smyslů člověka a rozum.
Stav vnitřních orgánů můžeme pozorovat na periférii těla: na kůži, na jazyku, v očích, uších, též kvalita odpadů nám řekne, jak orgány pracují. Když je kvalita a množství odpadu přiměřená, v souvislosti se správnou funkcí, orgán je v bezvadném stavu.
Pro posouzení použijeme 8 stupňů diagnostiky:
1/ Malparikša – diag. stolice
2/ Šabdparikša – diag.hlasu
3/ Seprse – diag. dotykem
4/ Čaksu – diag. tvaru očí
5/ Akar – diag. podle tvaru těla
6/ Mutraparikša – diag. podle moči
7/ Džovia – diag. podle jazyka a rtů
8/ Nadi parikša- pulzová diagnostika
Po provedení diagnostiky navrhujeme řešení disharmonie.
Toto řešení zahrnuje : a/ úpravu stravy a denního režimu
b/ dechová cvičení – pranajam
c/ tělesná cvičení – jóga, posilování, etc.
d/ úpravu pracovního režimu
e/ úpravu sportovního režimu

- f/ vhodné použití barev
- g/ detoxikaci, použití bylin
- h/ psychohygienu

Detoxikace je vždy nutná. Toxiny mají tendenci ulpívat v tkáních i několik desítek let, což pak způsobuje chronické problémy. Systém detoxikace se v ajurvédě nazývá PANČAKARMA. Očistou se tělo zregeneruje a omladí. Vybíráme jen důležité procedury pro jednotlivce.

Pančakarma zahrnuje techniky :

Data snehan masáž, Svédan box, Kajasek, Širodhar, Ajurjogu, Pranajamu, Meditace, Garšan, Upten, Klyzma, Basti, Nadi svédan, Jílovou masku, etc.

ŠIRODHÁR

- Pomůcky :
- 1/ Stojan na nádobu
 - 2/ Sběrná nádoba, plocha
 - 3/ Sběrné kbeličky
 - 4/ Nádoba na olej
 - 5/ Hadička pro sběr oleje
 - 6/Háček na zavěšení nádoby na olej
 - 7/ Stojan
 - 8/ Lehátko
 - 9/ Dohřívací zařízení

DRUHY ŠIRODHARU

- Taila dhára - Polévání hlavy olejem
- Dugha dhára - Polévání hlavy mlékem/ s bylinkama/

Širodhar je jedna z úžasných terapií pro léčbu hlavy, krku, očí, uší, vlasů a ramen. Má velký vliv na psychiku.

Je dosti vyhledávanou procedurou i pro relaxaci a zklidnění.

Provedení

Ajurvědu studuji a praktikuji 11tým rokem.

Techniku Širodhar používám 7 let. Není divu, že je dnes vyhledávanou procedurou, hodně lidí řeší v současné době psychické problémy a neumí se uvolnit.

Před samotnou procedurou doporučím klientovi lehčí stravu/ nemá být těsně po jídle/.

Použít pohodlné oblečení/ případně se svléci do spodního prádla/. Vypnout telefon a vykonat potřebu. Potom se položí na speciálně připravené lůžko/ nohy má v elevaci/. Na očích má tamponky s extraktem z růžové vody a na čele bavlněnou čelenku.

K proceduře se používá speciální nádoba s kulatým dnem o obsahu 2,5l a hloubce 15cm.

Otvor má ve středu dna. Nádoba může být z různých materiálů, já používám měděnou.

Tato nádoba je zavěšena na stojanu tak, aby se s ní dalo kývat. Ve dně je otvor asi 1cm, kterým prochází provázek přivázaný k nádobě v horní části. Délka provázku od hlavy je 15-30cm.

Před vlastním poléváním, potřu vlasovou část klienta bylinným olejem/výběr dle potíží/.

Do nádoby, pak vlévám olej plynule. Olej stéká do nádoby pod kl. Hlavou a buď se přihřívá, nebo se leje opět do nádoby nad hlavou klienta.

Při VÁT problémech: použiji silný proud oleje do jednoho místa, nad vlasatou částí hlavy.

- teplota je o 1-2C vyšší než pokojová. S proudem se nekývá, dohřívám průběžně tak, aby nedocházelo k teplotním výkyvům
- přidáváme do 5l sezamového oleje bylinku Vača

Při PIT problémech zařazujeme 5l oleje a můžeme přidat Brahmí. Teplota oleje je o 2C nižší než pokojová, tenčí proud směřuje do jednoho místa.

Při KAF problémech : zařazujeme oteplující olej, hořčičný. Teplota oleje je o 2C vyšší než pokojová. S nádobou stále kýváme. Prod oleje je tenký.

Celá procedura se provádí za klidu, nebo zvuku klidné hudby/bez použití bubnů a ostrých nástrojů.

Procedura trvá šomin-1,5hod.

Můžeme jí provádět denně po dobu 1-2týdnů, podle povahy onemocnění.

Nejvhodnější čas je ráno.

Pokud se používá pro uvolnění, potom ji lze použít po celý den.

Po této proceduře by se hlava neměla hned umývat./měla by zůstat mastná až do druhého dne. Pokud jde však jen o relaxaci, může se umýt okamžitě.

Doporučení po proceduře: - Nepít alkoholické nápoje, vyhýbat se práci s počítačem, netelefonovat, nechodit do společnosti/divadlo,kino/ udělat si relaxační večer, neposlouchat hlasitou hudbu, neřešit konfliktní situace, vyhýbat se větru, nemít sex.

Porušení těchto opatření může způsobit ještě větší problémy.

Osobní zkušenosti

Než jsem tuto techniku začala požívat, sama jsem jí vyzkoušela na sobě.

Překvapily mě zvláštní pocity. Ne začátku se mi olej zdál studený, postupně jsem přestala vnímat proud i teplotu. Příjemně jsem se zrelaxovala. Na konci byla hlava opět teplá.

Den jsem ukončila relaxací a klidně jsem se vyspala. Celý následující den byl klidný.

Při další proceduře jsem se rozhodla vyzkoušet negativní účinky ,pokud se doporučení nedodrží.

Procedura širodhar proběhla klidně. Asi za 2hod procedury jsem 30min vyřizovala mejly a dalších 30 min se dívala na televizi.. Výsledný efekt se dostavil okamžitě.Začala jsem se cítit rozrušeně, byla roztěkaná, oči se mi začaly míhat.Spánek v noci byl neklidný, ráno jsem se necítila vyspalá a odpočatá.

Nyní už vím, jaké problémy mohou nastat při nedodržení pravidel po širohaře.

Osobně mám vyzkoušenou techniku Taila dhara/olejem/ Ráda vyzkouším i další.

Závěr

Stále si uvědomuji, jak je nutné žít v harmonii sama se sebou a svým okolím.

Děkuji všem, kdo mě k ajurvédě přivedli a seznámili s ní. Mám možnost ji
prožívat a předávat dál.

Moc bych si přála, aby v našem státě našla ajurvéda místo a byla uznána jako další léčebný
systém hrazený pojišťovnou.

Sama jsem 5x absolvovala pančakarmu a vím, jak dokáže tělo vyčistit, aby zase lépe sloužilo.
Technika širodhar je jednou z nich.

HARI OM