

První zmínky o ájurvédských masážích spadají do doby před více než pěti tisíci lety. Již tehdy měla masáž pro léčení velký význam, i když její podoba byla odlišná od té, se kterou se setkáváme dnes. Ájurvédskou masáž prováděli nejstarší indiští léčitelé jak pro léčbu, tak pro prevenci před onemocněním. Ve svém vzdělání ji museli podstoupit také bojovníci a vojáci, neboť se věřilo, že jim zdravotní masáže pomohou v boji proti nepřítelům.

V Ájurvédě se používají tři hlavní knihy - Čaraka Samhita, Sušruta Samhita a Aštang Hridaja - zde je podrobně vysvětleno, jak se ájurvédské masáže mají používat v léčbě a v prevenci.

### **Co za filozofii se skrývá v ájurvédských masážích**

Slovo Ájurvéda se skládá ze slov Ayu, což znamená život, a véda, tedy věda, nauka. Tento pojem ovšem nezahrnuje pouze masáže. Ájurvéda je světově uznávaným léčebným systémem a vlastně i určitým životním stylem, do kterého kromě masáží neodmyslitelně patří i cvičení, relaxace, meditace, detoxikace organismu a strava. Podporou tomuto životnímu stylu mohou být také bylinné terapie, aromaterapie, postup při hubnutí..

### **Hlubší propojení - masáže a pět elementů**

Ájurvéda předpokládá, že vesmír je tvořen z pěti elementů: vzduch, voda, oheň, země a prostor. Tyto prvky jsou pak zastoupeny ve všech formách života. V lidech mají být zastoupeny třemi druhy energií zvaných "doši" - Vata, Pitta a Kapha. Ájurvéda pokládá za zdravého člověka toho, jehož doši jsou v rovnováze. Když některá doša v těle převažuje, pak tělo ztrácí svou rovnováhu a je náchylnější k onemocnění.

Ájurvédské masáže se ovšem nesnaží léčit příznaky nemocí, chtějí se dostat mnohem hlouběji až ke kořenu problému, který danou nemoc vyvolává. Proto je s masáží spojeno i doporučení pro konkrétní životní styl, který Vám má pomoci nastolit rovnováhu.

### **Ájurvédská masáž je jako ozdravný obřad**

Ájurvédská masáž je relaxační, regenerační a jemná masáž, která uvádí tělo do celkové rovnováhy. Jejím hlavním cílem je uvolnit tělo, podpořit krevní oběh a tím také detoxikovat a očistit tělo od odpadních látek. K tomu všemu ájurvédská masáž využívá speciální masážní oleje, které jsou vybrány tak, aby vyhovovaly Vaší konstituci.

Protože každý z nás je jiný, je také každá masáž rozdílná od té předchozí. Styl masáže je přizpůsoben tomu, co potřebuje tělo v danou chvíli pro dosažení rovnováhy. Rodilý masér z Indie je vyškolen, aby uvedl celé tělo do rovnováhy prostřednictvím "marma bodů", což jsou podobné tlakové body, jaké se používají v akupresuře, reflexní masáži či akupunktuře.

### **Jak se na masáž připravit a jak probíhá?**

Než vůbec vyrazíte na ájurvédskou masáž, je dobré si rozvrhnout čas nejen na samotnou masáž, ale také na relaxaci po ní. Protože ájurvédská masáž má být zdravotní a také hluboce relaxační, její výsledný efekt podpoříte právě odpočinkem, relaxací a samozřejmě tím, že se vyhnete stresovým či fyzicky náročným aktivitám.

Nedoporučuje se také příliš jíst, či v těchto hodinách pít alkohol. Před ájurvédskou masáží se Vás masér bude ptát na Vaše zdraví, aby zjistil, které masážní techniky a oleje budou vyhovovat právě Vašemu tělu.

Podobně jako u jiných typů masáží je dobré oznámit zdravotní problémy, či bolesti v různých částech těla, aby mohl masér místu věnovat větší pozornost nebo naopak, aby dané místo zcela vynechal. Například pro těhotné ženu nejsou všechny oleje nebo ájurvédské masážní techniky bezpečné, proto pokud jste těhotná nebo myslíte, že byste mohla být, určitě to terapeutovi oznamte, přizpůsobí masáž Vaším potřebám.

### **Jaké má Ájurvédská masáž účinky?**

Ájurvédské masáže nebyly dříve zcela běžné. Není tomu tak dávno, kdy ájurvédští lékaři prováděli tyto masáže pouze pacientům, kteří potřebovali speciální péči. Vyhledat skutečného odborníka, který znal odpovídající ájurvédské techniky a dokázal pracovat s energetickými dráhami v těle nebylo jednoduché (ani levné).

Tisíce let praktikování ájurvédského systému léčení jen potvrzuje, že tato masáž má blahodárné účinky na celé tělo. Kromě toho, že působí velice relaxačně také zlepšuje krevní oběh, pomáhá vylučovat toxické látky z těla, zvyšuje činnost imunitního systému, pomáhá předcházet únavě z každodenní rutinní práce a také uvolňuje nervový systém. Ájurvédská masáž také zlepšuje paměť, zvyšuje sílu a vitalitu a pokud je prováděna pravidelně, tak zpomaluje proces stárnutí těla.

V oblasti masáží spolupracujeme také s odborným serverem [masaze-info.cz](http://masaze-info.cz)

### **Ájurvédská masáž je hodně o olejích**

Kromě metabolického typu bude masér také hodnotit typ Vaší pleti, aby vybral správný druh oleje, vhodný právě pro Vaši pokožku. Při ájurvédské masáži se připravte na to, že bude celé Vaše tělo od oleje, a pokud Vás čeká masáž hlavy, pak i vlasy. Nemusíte se bát, že budete odcházet celí mastní - k dispozici je samozřejmě sprcha spolu s přírodním šamponem, mýdlem i fénem. Čas věnovaný ájurvédské masáži je také velice individuální, záleží nejen na části těla, která bude masírována, ale také na stavu Vašeho metabolismu.

Masáž působí svým tlakem nejen na marma (akupresurní) body, které působí na celý organismus, ale hlavně na největší orgán těla, kterým je kůže. V poslední hektické době si lidé všímají hlavně vzhledu pokožky, ale zapomínají na to, co umí. Kůže izoluje organismus od vnějšího prostředí, vylučuje zplodiny, podílí se na udržování tělesné teploty a také dýchá. Právě proto dávají ájurvédské masáže důraz na výběr kvalitních olejů.

#### **Jaký je tedy nejoblíbenější masážní olej?**

My používáme jako základ bio rostlinné oleje určené na masáže, namíchané s bylinami. Díky svému složení zlepšují a vyhlazují kůži, vlasy, nehty, jsou zdrojem vápníku, a jsou bohaté na vitamíny E, B, C a selenu, používají se při nemocech, léčbě akné... Aby byla ájurvédská masáž co nejúčinnější, používá se k masírování zahřátý olej. Ten uvolní pokožku a pomůže jí zbavit se co nejvíce škodlivých látek, které se v ní usadily. Zahřátý masážní olej se pak vtírá do pokožky krouživými pohyby a jemným třením. Každé části těla se masér věnuje s různou intenzitou a tlakem, který Vám nejvíce vyhovuje.

### **Relaxace po Ájurvédské masáži**

Po ájurvédské masáži se doporučuje alespoň půlhodinová relaxace, aby olej pronikl do kůže. Proto se můžete přesunout na relaxační lehátko a vychutnat si za doprovodu uklidňující relaxační hudby pravý bylinný Tulsi čaj s ovocem. Protože se tělo pročistilo, potřebuje po masáži také dostatek tekutin, aby si udrželo nově získanou energii z ájurvédské masáže.