

AYURVEDA

Ayurveda

KAJ JE AYURVEDA?

- je umetnost in način življenja, ki je povezan z zdravjem in zdravljenjem
- glavni namen je ohraniti zdravje
- sestavljena je iz besede "Ayur" kar pomeni življenje in iz besede "Veda" kar pomeni znanost/vedenje
- je veda o življenju
- njena načela izhajajo iz teorije petih elementov (voda, zrak, ogenj, zemljain eter)



ZGODOVINA AYURVEDE

- prvi zapiski pred več kot 5000 leti
- pogosto se označuje kot mati vseh zdravljenj
- njeno znanje naj bi bilo božanskega izvora in je bilo podano svetnikom in modrecem v bliki meditacij
- prenašalo se je ustno preko generacij



UČINKI AYURVEDSKE MASAŽE:

- uravnoteži psihofizično stanje človeka
- pospešuje izločanje toksinov iz telesa
- obnovi kožo in krepí njen tonus
- učinkovita proti bolečinam
- poveča telesno moč
- izboljša pretok energije
- izboljša delovanje čutil
- sprošča



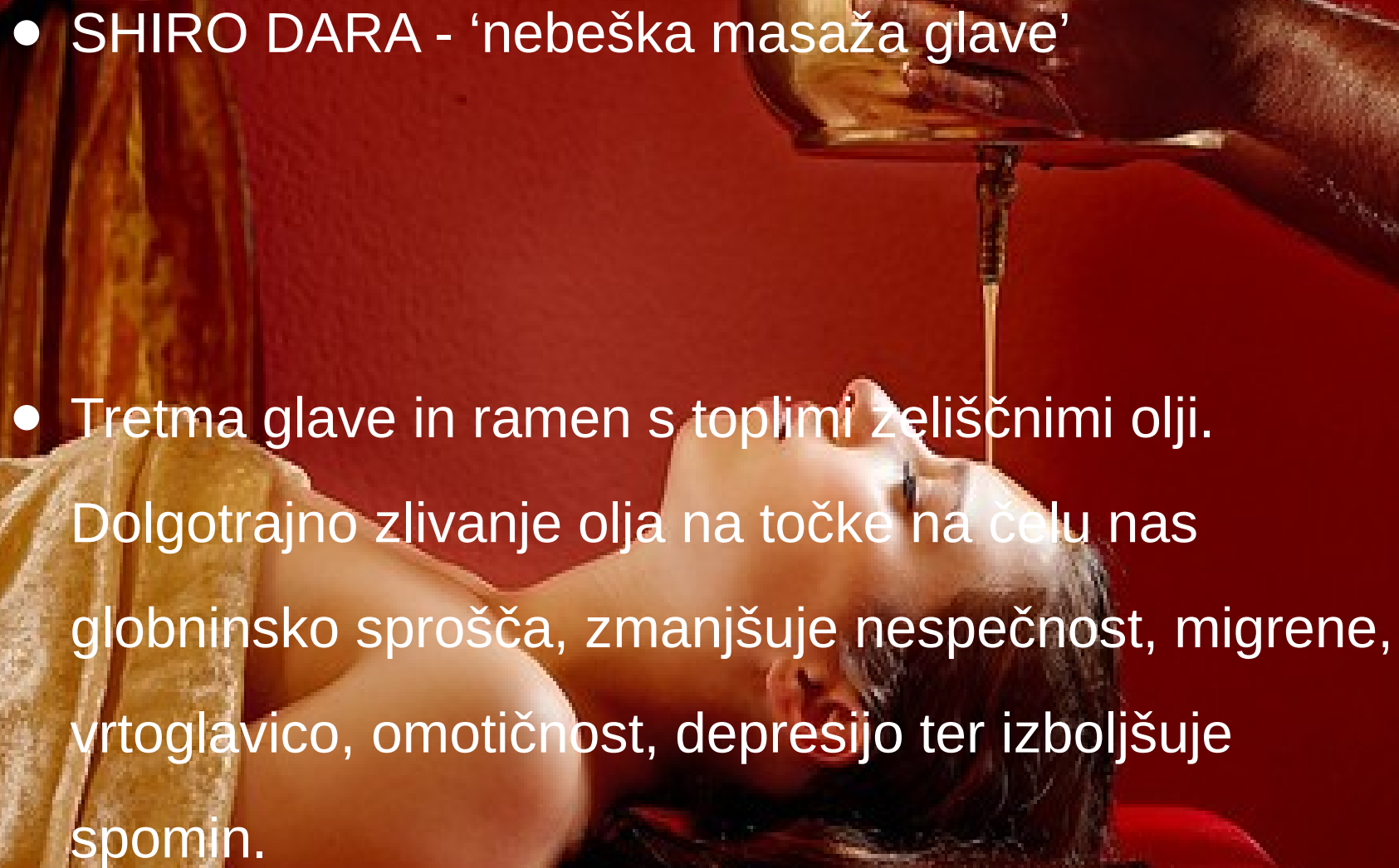
VEDA OSMIH SESTAVIN:

- Splošna medicina (Kaya-chikitsa): zdravi telesne bolezni
- Pediatrija (Kaumara-bhrtya): zdravljenje otrok
- Kirurgija (Shalya-chikitsa): odstranjevanje različnih tujkov iz telesa
- Oftalmologija (Salakya-tantra): zdravljenje bolezni zob, oči, ušes
- Demonologija (Bhoot-vidya): zdravljenje mentalnih težav
- Toksikologija (Agada-tantra): znanje o protistrupih
- Zaviranje staranja (Rasayana-tantra)
- Afrodiziaki (Vajikarana tantra)

VRSTE AYURVEDSKIH TRETMAJEV:

1. SPROSTITVENI TRETMAJI:

- ABHYANGA - oljna masaža celega telesa
- Sprostitvena masaža, ki zmanjšuje stres, izboljšuje cirkulacijo krvi in limfe, zavira proces staranja, pomlajuje kožo in dviguje telesno počutje. Odlična je tudi kot protibolečinska masaža in masaža za športnike.
- https://www.youtube.com/watch?v=8l_OrkzC5ZM

- 
- A person is lying on a red massage table, receiving a traditional oil pouring head massage (Shiro DARA). A hand is holding a brass bowl from which a stream of oil is being poured onto the person's forehead. The person's eyes are closed, and they appear relaxed. The background is a warm, reddish-brown wall.
- SHIRO DARA - 'nebeška masaža glave'
 - Tretma glave in ramen s toplimi zeliščnimi olji. Dolgotrajno zlivanje olja na točke na čelu nas globninsko sprošča, zmanjšuje nespečnost, migrene, vrtoglavico, omotičnost, depresijo ter izboljšuje spomin.

● <https://www.youtube.com/watch?v=VKyWbs78V50>

A man with dark, curly hair is lying down, receiving a head massage from two therapists. The therapists are wearing teal-colored uniforms with red accents on the sleeves. The background is a light-colored wooden wall.

- SHIRO ABHYANGA - masaža glave

- Masaža glave s toplimi zeliščnimi olji. Zmanjšuje nespečnost, migrene, vrtoglavico in omotičnost, depresijo, izboljšuje spomin in fokus.

- <https://www.youtube.com/watch?v=N11oDn-s9WE>



- SARVANGA DHARA-”Kraljica” ayurvedskih masaž

- Štiri-ročna masaža, učinkovita pri hudih revmatičnih težavah, migrenah, nervozi, stresu, globinsko sprošča, večja libido ...

- <https://www.youtube.com/watch?v=kAFv2pM49VU>



- **PODIKIZHI**

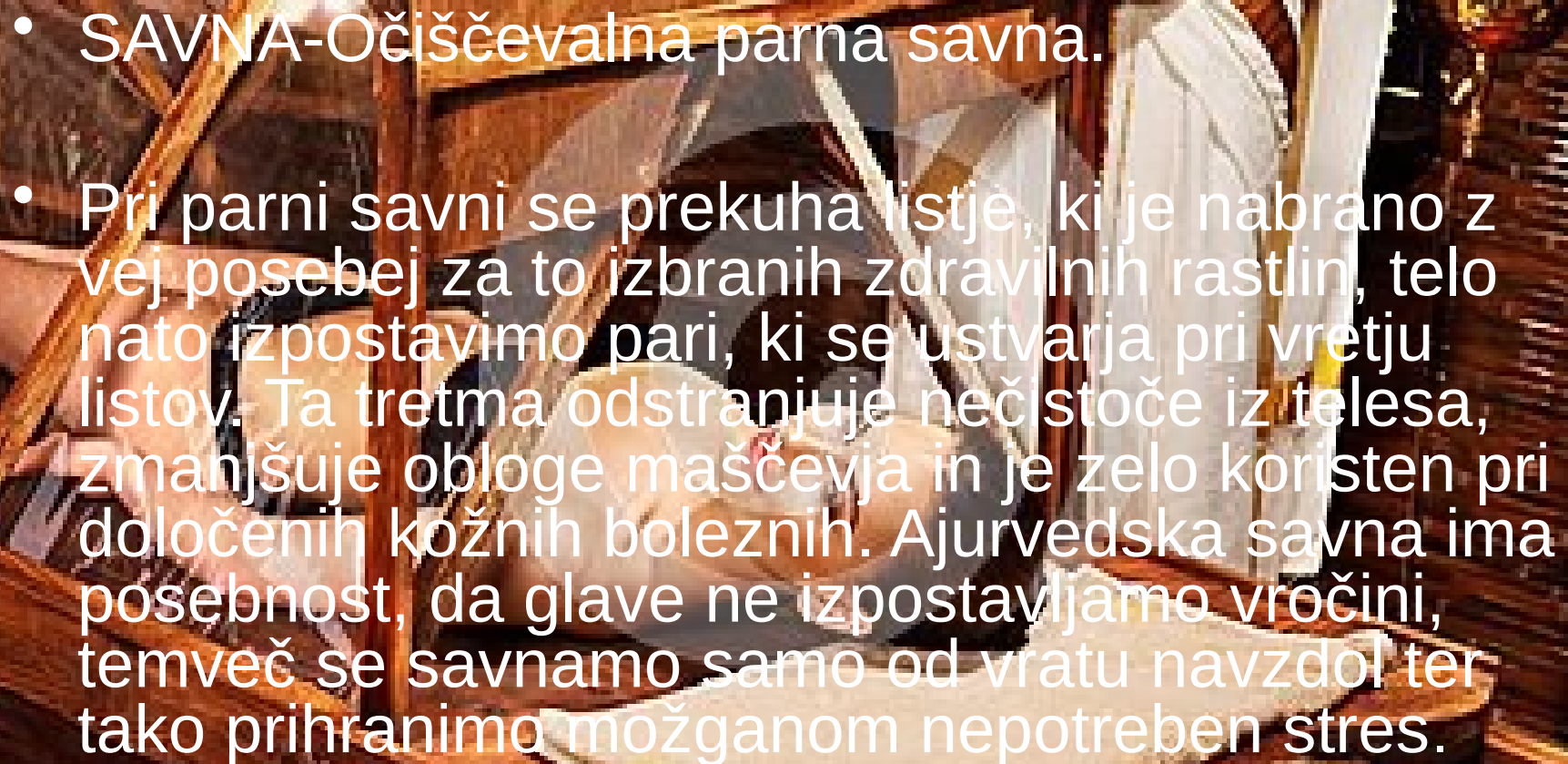
- Toplo, parno, zeliščno 'tapkanje' telesa. Navadno se izvaja v kombinaciji s Abhyango. Odlično za probleme s sklepi in išijasom. Posebno primerno tudi za določene vrste artritisa in bolečine v križu.

- <https://www.youtube.com/watch?v=xdB3HsCS98w>

- **MASAŽE ZA NOSEČNICE**

- Masaže po individualnih potrebah, predvsem v področju medenice, nog ...



- 
- SAVNA-Očiščevalna parna savna.
 - Pri parni savni se prekuha listje, ki je nabrano z vej posebej za to izbranih zdravilnih rastlin, telo nato izpostavimo pari, ki se ustvarja pri vretju listov. Ta tretma odstranjuje nečistoče iz telesa, zmanjšuje obloge maščevja in je zelo koristen pri določenih kožnih boleznih. Ajurvedska savna ima posebnost, da glave ne izpostavljammo vročini, temveč se savnamo samo od vratu navzdol ter tako prihranimo možganom nepotreben stres.

2. WELLNES TRETMAJI:

- Masaža glave (Shiro Abhyangam)
- Masaža obraza (Mukha Abhyangam)
- Masaža celega telesa (Abhyangam)
- Oljno prelivanje Marma točk na čelu (Shiro Dhara)
- Zeliščno 'tapkanje' telesa (Kizhi)
- Inhalacija zelišč (Nasyam)
- Razstrupljanje (Matra Vasti)
- Savnanje (Swedanam)

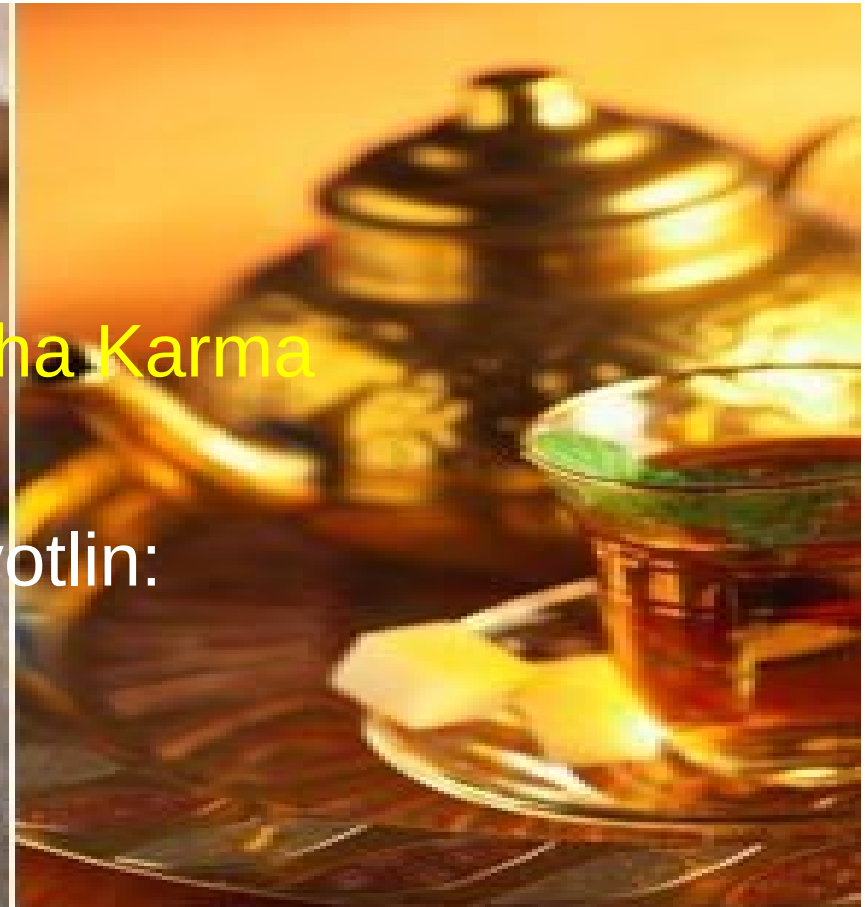




3. Razstrupljanje - Pancha Karma

Čiščenje petih telesnih votlin:

- želodca
- tankega črevesja
- debelega črevesja
- nosne votline/dihalnih poti
- ožilja



OLJA V AYURVEDI:

- i, da s
- ju pris
- (lj) in n
- vica najsej, uporablj
- ki je zelo uporabno,
- kokosovo in številna druga.
- Vključujejo tudi čimbe in zeliš

