



MASÁŽE
V ZAHRADĚ

o Ayurvédě

JAKÉ **PRINCIPY** AJURVÉDA VYZNÁVÁ?

CO JSOU **MARMY**?

TEST: KTERÁ **DÓŠE** PŘEVAŽUJE VE VÁS?

TIP: JAK POMOCÍ ENERGETICKÝCH BODŮ MŮŽETE
OVLIVNIT VAŠÍ FYZICKOU POHODU.



Nové Spolí 95
Český Krumlov
381 01

www.masazevzahradeck.cz

HARMONIE

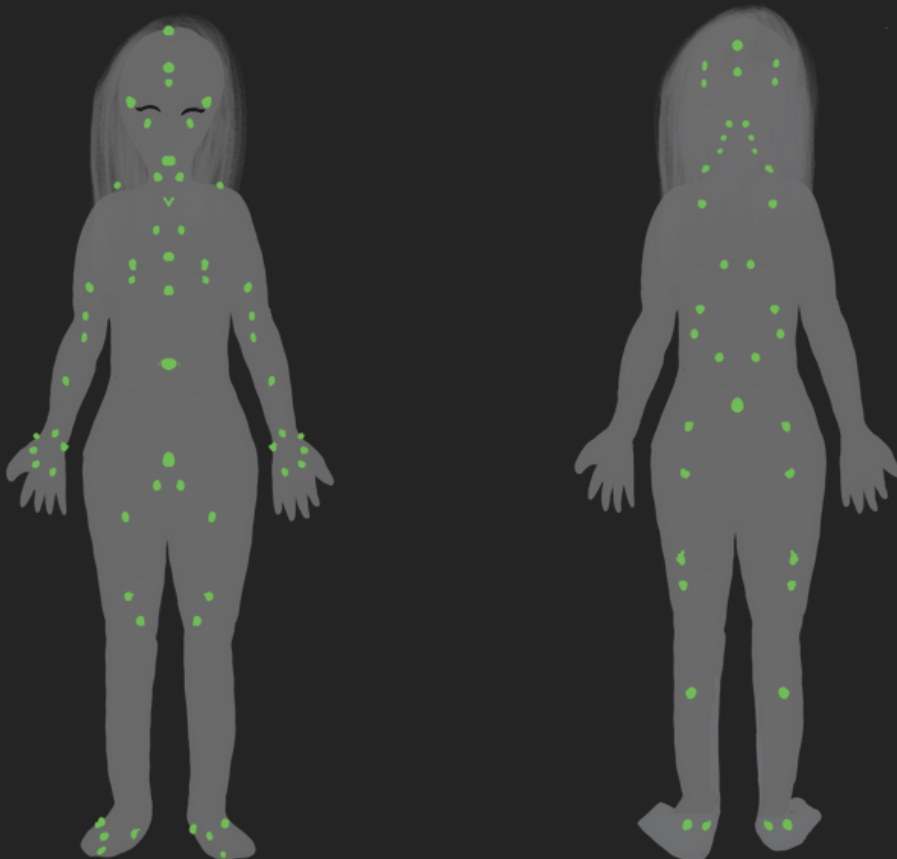
v těle i duši

Podle ájurvědy je **příčinou nemoci** špatné fungování buněk, kvůli **nerovnováze mezi jednotlivými dóšemi**.

Ajurvěda pracuje s energetickými **marma body**. Tyto body jsou vždy v páru.

Nerovnováha je **zapříčiněna přebytkem či nedostatkem** jedné z nich. **Tělo, mysl i duch** jsou spolu neoddělitelně svázány v komplexní systém a **snaží se udržovat harmonii**.

AJURVÉDSKÁ MASÁŽ PRO
RESTART ORGANISMU



PRINCIPY ayurvědy

Ayurvěda je věda o životě, která má kořeny už 2000 let př.n.l. v prastarém indickém učení o člověku.

Předmět **Ayurvédské masáže** je o **dosažení stanoveného cíle**. Podstatou masáže je především prožití sama sebe a uvědomění své vlastní podstaty bytí.

- Tělo se stává vitálnějším a bude schopné naplno využít svých **sebeléčebných regeneračních procesů**.
- Přináší úlevu od **fyzického i duševního napětí**.
- Je osvědčenou pomocí při eliminaci **mnoha zdravotních potíží**.
- Je skvělou preventivní **podporou harmonického života**.
- Působí velmi **relaxačně** a **přivádí meditativní stav těla i mysli**.

Jak masáž probíhá?

Jsou masírovány **tzv. marma body**, kde se koncentrují naše životní energie. Tímto umožníme ukotveným, stagnujícím či hromadícím energiím proudit tak jak mají. Masáž může být jak relaxační, tak i povzbuzující.

- Pomocí konečků prstů jemně, ale pevně stimulujeme každý bod.
- Body jsou masírovány krouživými pohyby ve směru hodinových ručiček po dobu až 5 minut.
- Volitelně použijte při masáži masážní oleje s bylinkami pro podpoření účelu.

DOŠE

Ajurvédská masáž

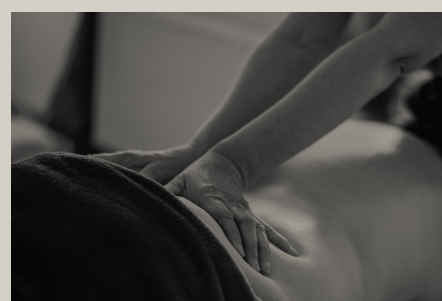
Tělo potřebuje **energii** k tomu, aby se tekutiny a živiny dostaly až k buňkám.

Podle ájurvédské filozofie je celý vesmír souhrou 5 energií nebo elementů – **éteru, vzduchu, ohně, vody a země.**

Dóši uvnitř nás jsou **kombinací** všech těchto **pěti prvků**, které tvoří náš vesmír a vše kolem nás.

- **Váta** je energie pohybu,
- **Pitta** se stará o zažívání
- **Kapha** má na starost promazání a strukturu těla.

Je nutné zdůraznit, že nikdo není JEN typ váta, pitta nebo kapha. Vždy se jedná o kombinaci všech tří aspektů, kdy jedna z nich je dominantní nad ostatními.



AJURVÉDSKÁ MASÁŽ PRO
RESTART ORGANISMU

JAKÝ TYP DÓŠE PŘEVAŽUJE ve Vás?

Charakteristické rysy pro typ Váta

Éter + Vzduch

Váta

Jemná pohybová energie.

Řídí veškerý náš pohyb: od pohybu svalů po tlukot srdce. Pokud je v harmonii, podporuje kreativitu a flexibilitu. Pokud se dostane do nerovnováhy, je příčinou strachu a úzkosti.

- Štíhlá postava a lehké pohyby
- Rychlé dokončení činností
- Nepravidelný hlad a trávení
- Lehký spánek a nespavost
- Nadšení ze života, aktivita a živá představivost
- Impulzivita a změny nálad
- Rychle chápe, ale rychle zapomene
- Má sklon dělat si starosti s drobnostmi
- Snadno se unaví a má sklon k přepínání se
- Duševní i fyzická energie přichází ve vlnách

JAKÝ TYP DÓŠE PŘEVAŽUJE *ve Vás?*

Charakteristické rysy pro typ Pitta

Oheň + Voda

Pitta

Dóše řídí zažívání a absorbování živin, metabolismus a tělesnou teplotu.

V případě harmonie podporuje **bystré myšlení a inteligenci**, v opačném případě posiluje hněv nenávist a žárlivost.

- Střední postava
- Síla a výdrž
- Velký hlad a žízeň, silné trávení
- Sklon k podráždění při stresu
- Světlá nebo načervenalá kůže, často pihovatá
- Averze ke slunci a horkému počasí
- Podnikavý člověk, který vyhledává náročné úkoly, cíle
- Bystrý intelekt
- Přesná, jasná řeč
- Světlé, světle hnědé nebo zrzavé vlasy

JAKÝ TYP DÓŠE PŘEVAŽUJE *ve Vás?*

Charakteristické rysy pro typ Kappa

Země + Voda

Kappa

Kappa dává formu tělesným strukturám – tvoří kosti, svaly a šlachy spojuje buňky dohromady.

Je olejem pro klouby, pokožku a, udržuje imunitní systém.

V rovnováze kapha vyjadřuje lásku, klid a odpuštění, v případě nerovnováhy připoutanost, lakotu, hrabivost a závist.

- Masivní, silná postava i fyzická síla a výdrž
- Stálá energie, pomalý v činnosti
- Klidná, uvolněná osobnost
- Chladná, tlustá, bledá, často mastná kůže
- Pomalé pochopení nové informace, ale dobrá dlouhodobá paměť
- Hluboký spánek
- Sklon k obezitě
- Pomalé trávení, mírný hlad
- Srdečný, tolerantní, odpouštějící
- Sklon k sobeckosti a samolibosti

JAKÝ TYP DÓŠE PŘEVAŽUJE *ve Vás?*

V každém z nás převažuje kousek od každého elementu.

Ve sloupečku, kde se poznáte nejčastěji: tam pravděpodobně převažuje i Vaše osobní dóše.

	Vata	Pitta	Kapha
Temperament	nervozita, bojácnost	podrážděnost, netrpělivost, zlost	spokojenost a sentimentálnost
Rozhodování	náročné	rychlé, s jasným cílem	pomalejší
Mluvení	rychlé, nerozhodné: upovídavost	inteligentní, přiměřené, přesvědčivé, konfliktní	pomalejší, stálé, tiché
Spánek	lehký, sklon k nespavosti	střední, usíná a vstává bez obtíží	hluboký
Utrácení peněz	rychlé rozhodnutí	za luxus	šetření
Paměť	rychle se učí, všímá a rychle zapomíná	bystrá a rychlá	pomalu se učí, ale nezapomíná
Názory	radikální, měnící se	jasně určené a zaměřené na cíle: vůdčí typ	loajální, stálé a konzervativní
Sny	létání, strach, barvité, noční můry	barevné, bojovné, vášnivé	málo snů, romantické, sentimentální
Emoce	obavy, nadšení	srdečnost, vřelost nebo hněv	oddanost a mírnost
Mysl	bystrá a přizpůsobivá	pronikavá nebo kritická	pomalá a netečná

	Vata	Pitta	Kapha
Tělo & postava	hubená-vysoká či malá-nízká	střední	mohutnější, masivní
Kostra	lehká, vystupující kosti	střední	těžká, sklon k obezitě
Kůže	tenká, suchá, chladná	teplá, vlhká, růžová, akné a mateřské znaménka	silnější, bílá, mastnější, hladká a jemná
Nehty	úzké, suché, lámající nebo křehké	jemné, růžové, pružné	široké, bílé, silné
Tep	slabší, nepravidelný, rychlý	silný, dobře hmatatelný	pomalý, stálý
Váha	nízká (pokud v nerovnováze tendence k obezitě - pocit strachu)	střední s aktivní svalovou hmotou	snadno roste
Vlasy	řidké, hrubé, suché, vlnité	husté, jemné, sklon k předčasnému šedivění či vypadávání, plešatění v mládí, zejména u mužů	tmavé, silné, mastné, lesklé
Čelo	nízké, s drobnými vráskami	střední, hluboké vrásky	vysoké a široké
Chuť k jídlu	proměnlivá	velká, nervozita při hladu	stálá nebo nízká
Tělesná hmotnost	Není sklon k tloustnutí, může být nadváha	střední sklon k tloušťce - když příliš jí	Lehce přibírá na váze
Žízeň	proměnlivá	žíznivost	málo
Oči	malé, často hnědé	střední, pronikavé	široké, výrazné, husté řasy
Hlas	nízký nebo slabý, chraptavý	vysoký nebo pronikavý	pomalý nebo tichý, příjemný
Rty	tenké, úzké, suché	střední, měkké, červené	velké, tlusté, nadýchané
Co nemáte rádi	zima a sucho	teplá a slunce	zima a vlhko
Nemoci	nervový systém, bolest, artrózy, duševní nemoci	horečky, infekce, záněty	dýchací systém, hlen, otoky

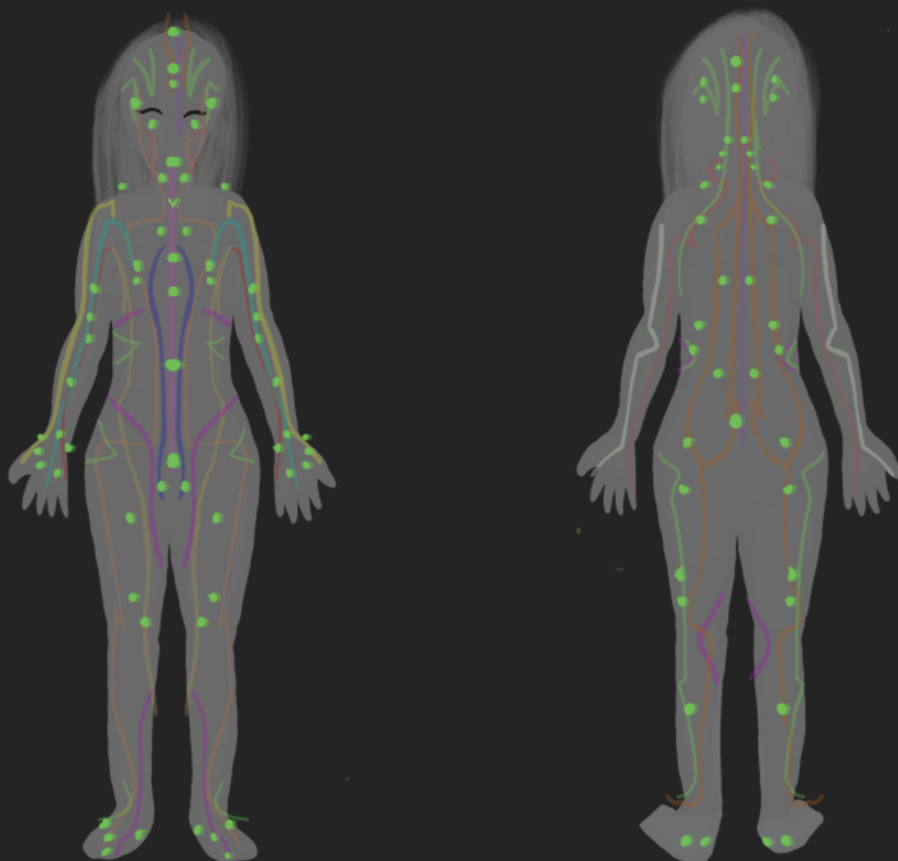
HARMONIE

v těle i duši

Stejně jako tradiční čínská akupunktura a akupresura, indická ajurvédská medicína věří, že stimulací **marma** bodů může zlepšit vaše fyzické a duševní zdraví.

Zranění bodů může mít za následek negativní zdravotní účinky na tělo a zdraví.

Můžete si všimnout, že na hodně místech se tyto body setkávají s drahami meridiánů

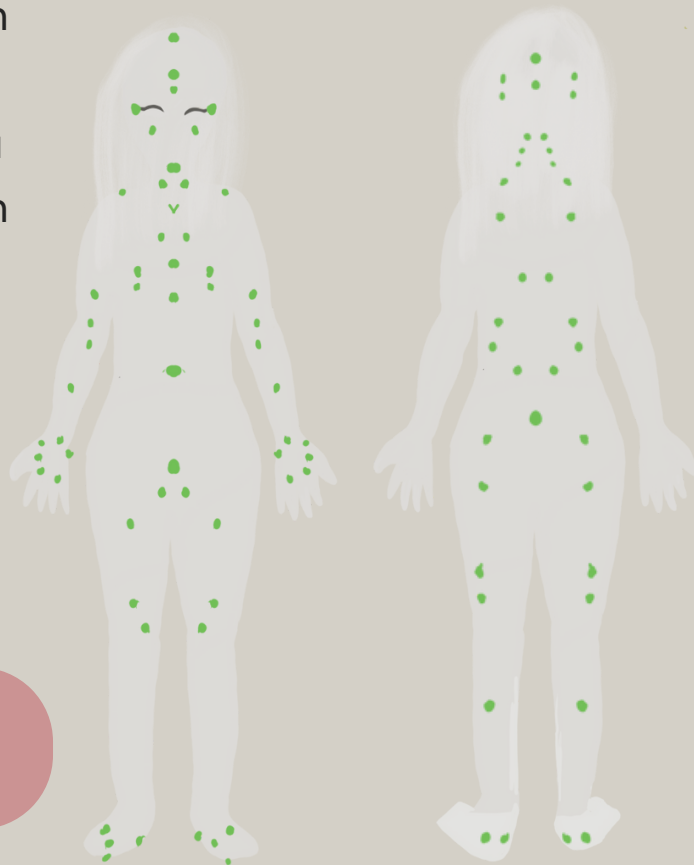


MARMA body

Marma body jsou životně důležité spoje mezi **tělem, myslí** a **emocemi**. Jsou vždy v páru zrcadlově na levé i pravé straně. Vztahují se k průnikům a spojům, kde se setkávají svaly, nervy, žíly a tepny. Stimulací těchto bodů pomocí jemné masážní terapie můžeme vyrovnat harmonii jednotlivých energií – dóši ve Vašem těle i duši.

Říká se, že existuje až **107** marma bodů:

- 11 ve vašich končetinách
- 26 ve vašem trupu
- 37 v oblasti hlavy a krku
- 33 na ostatních místech



AJURVÉDSKÁ MASÁŽ PRO
RESTART ORGANISMU



Známý jako bod v „srdci ruky“.

Tento marma bod se nachází ve středu dlaně.

Je úzce spojen se srdeční čakrou, a je považován za důležitý bod při stimulaci krevního oběhu v celém těle.

Je úzce spojen s plícemi a zdravím dýchacích cest. Je také bodem, kterým lze pracovat při obtížích s **komunikací**.

Terapeuti, kteří používají ruce, mohou také masírovat tento bod před léčbou, aby se zvýšil tok prány do dlaní.

Použít můžete například sezamový nebo mandlový olej, z esenciálních olejů sáhněte třeba pro **eukalyptus**, pro otevření ucpaných dutin nebo pro zvýšení energie. Bod lze aktivovat i snadným třením dlaní o sebe, dokud se nezahřejí.



INDRABASTI

Indrinda

Tento bod se nachází ve středu lýtkového svalu. Je odkazem na boha Indra, který je známý šípem v noze.

Masáž lýtek je důležité provádět pravidelně, nejen pro svou náchylnost ke křečím, ale také proto, že jsou jednou z nejdůležitějších částí těla, pokud jde o průtok krve!

Někdy se jim říká „druhé srdce“, které pumpují žilní krev zpět do srdce, když se stahují a uvolňují pohybem.

Když nejsou schopny pracovat efektivně, srdce musí pracovat mnohem tvrději. Další důvod, proč vstát ze židle a pohybovat se co nejvíce.

V ájurvédské marma terapii tento bod údajně řídí **trávicí systém** a činnost tenkého střeva.

Akupresura zde může zlepšit Vaše trávení, zvláště když je masáž kombinována s esenciálními oleji, jako je **fenykl, zázvor, skořice** nebo **černý pepř**.



Znamená 'hadí kápě' a nachází se po stranách nosních dírek.

Každý z těchto dvou bodů měří cca půl prstu a nachází se těsně u kořene nosu, kde se nacházejí nosní dírky.

Říká se, že tyto body řídí **tok prány** čichem a dutinami.

K masírování těchto bodů používáme pevného krouživého pohybu.

Použití akupresury v tomto bodě pomáhá zmírnit příznaky **bolesti hlavy** a **ucpaných dutin**.

Jeho účinnost je podpořena aromatickými oleji, jako je **máta peprná, eukalyptus, hořčičné semínko** nebo **meruňkový olej**.

Sthapani marma	střed čela	mysl, mozek a nervy
Phana marma	po stranách nosu	dutiny, uši, čich a úroveň stresu
Shringataka marma	střed brady	oči, uši, nos, jazyk – chuť a různé nervy
Talahridaya marma	střed dlaně každé ruky	plíce a dýchání
Manibandha marma	vnitřní zápěstí	ztuhlost těla
Nabhi marma	střed břicha – pupík	střeva
Janu marma	vnitřní strana česky	srdce, játra a slezina
Indravasti marma	střed lýtkového svalu	trávení a tenké střevo
Kurcha Marma	chodidla u prstů	vidění
Talhrídamská marma	střed chodidla	plíce

**Objednávky na masáž
možné telefonicky:**

Kateřina Vaňásková
+420 602 277 000

Michaela Pešková
+420 608 741 130



Nové Spolí 95
Český Krumlov
381 01

MASÁŽE V ZAHRADE

**AJURVÉDSKÁ MASÁŽ
PRO RESTART ORGANISMU**



Masáž pro restart organismu

- Individuální přístup je samozřejmostí.

Masáži předchází zhruba 10 minutová konzultace obtíží a sestavení plánu vhodných technik Vám a Vašim obtížím na míru

- Výběr z mnoha relaxačních nebo detoxikačních přírodních masážních olejů, které pomohou nastartovat Váš organismus.
- Kombinací masážních technik na míru obtížím pomůžeme Vašemu tělu rychlejší výměně látek, regeneraci a obnově.
- Rozvážeme uzlíky a teplem rozpustíme blokády v těle.
- Čeká Vás průvodce ve formě řízené meditace, který uklidní vír myšlenek ve Vaší hlavě.
- Masáž je zakončena 10 minutami meditace a klidu pro klidný a ničím nerušený návrat zpět do vlastního těla
- Exkluzivních 120 minut relaxace

120 min 1.600,-