

### **PATIKA TÜKÖR**

A patika tükör 2010 évi 1. számában írták: **Van egy masszáz, amiben részesülni olyan, mint elmerülni egy szeretetfürdőben. Nem szükséges látni, hallani, beszélni, gondolkodni. Csak érezni. Az abhyanga masszáz mégsem csupán egy önmagában álló, önmagáért való élvezeti cikk, hiszen a háttérben egy gazdag, mély, az emberről és a világról hihetetlenül bölcs tudással rendelkező filozófia áll: az Ajurvéda.**

A filozófia szó használata nem véletlen. Az Ajurvéda nem egy módszer, egy vallás vagy ügyesen összeválogatott keleti dizájn kellékek összessége. Az Ajurvéda integrálja mindazt a tudást, amelyet az emberiség az életről és az egészségről felhalmozott. Jelentése is pontosan ez: ayu – élet, véda – tudás. **Minden egy**

Az Ajurvéda az ősi India egészségmegőrző és gyógyító filozófiája, amely több mint 5000 éves múltra tekint vissza. – Olyan tudomány, amely a testi-lelki folyamatokat egységben vizsgálja és a gyógyulásra is komplex megoldást képes nyújtani – mondja Horváth-Kovács Diána gyógymasszőr, aki egy indiai klinikán szerezte ajurvédikus masszőri képesítését. Jelenleg (immár itthon) ajurvédikus felnőttképzéseket tart, hamarosan pedig természetgyógyász és fitoterapeuta is lesz. Az Ajurvéda szerint akkor töltjük be az élet isteni célját, ha megvalósítjuk életünkben a szeretetet, a békét, az erkölcsöt és az igazságot. Ha ez sikerül, egynek érezzük magunkat a többi emberrel, istennel, az univerzummal – lényegében azt hozzuk létre, amit több vallás is kimond, és amit az Ajurvéda is végső igazságnak tart: minden egy. Ha ez az egység megbomlik, az félelmet, kettősséget, őrlődést – egyszóval betegséget eredményez.

– A betegség mindig jelzés számunkra arról, hogy változtatnunk kell addigi életvitelünkön, gondolkodásmódunkon – mondja Horváth-Kovács Diána. – Az Ajurvéda felfogása szerint minden testi betegséget valamilyen lelki-tudati ok idéz elő. Az ajurvédikus gyógyító célja megismerni a páciens mély lelki folyamatait és feloldani benne azt az okot, amely beteggé tette. Már a régi ajurvédikus alapművek is leírták: hiába rendelkezik egy ajurvédikus orvosnak teljes tudással, ha nem tud elérni betege belső lényéhez, lényegéhez, akkor soha nem lesz hatásos gyógyító.

Figyelemre méltó egyébként, hogy az Ajurvéda a legnagyobb hangsúlyt a betegségek megelőzésére fekteti. Régen egy ajurvédikus orvos csak akkor kapott fizetést, ha a páciense egészséges maradt! Természetesen ennek az volt a záloga, hogy a páciens folyamatosan konzultált orvosával és betartotta személyre szóló tanácsait.

### **Mindennapos masszáz**

Az Ajurvéda az úgynevezett prakrutik, azaz az ajurvédikus test- és személyiségtípusok alapján működik. Az ember alkatát az öt őselem – az éter, a levegő, a tűz, a víz és a föld – tulajdonságai határozzák meg, amelyek természetesen egymással keveredve jelennek meg bennünk, bár egyik vagy másik általában domináns szerepet tölt be. Ezeknek az elemeknek a

szervezetben érvényesülő egyensúlya az egészség záloga. Ha valamelyik túl-, illetve alulműködik, akkor felborul az egyensúly. Az Ajurvéda ezeket az alkati tényezőket figyelembe véve keresi az ember felszabadulását a testi fájdalmak alól. Többféle módszert alkalmaz az egyensúly helyreállítására: a panchakarmát (azaz az ötszörösen tisztító terápiát), a gyógynövényekkel való gyógyítást, a meditációt és a jógaterápiát, valamint a masszázst. Indiában a masszázs hagyománya egyidős az Ajurvédával. Az első ilyen élményben a gyerekek már a születésük utáni pillanatokban részesülnek, és a hasonló típusú érintés végig jelen van az ember életében, még idős korában is. Elsősorban nem a betegségek megszüntetése vagy a feszültségek levezetése céljából végzik: inkább olyan napi rutinként, amely segítségével megőrizhetik testi-lelki egészségüket. **Olajban fürödni**

Az Ajurvéda masszázst világszerte a masszázskirálynőjeként emlegetik. Eredeti neve, az abhyanga szankszrit eredetű, jelentése: a teljes test olajos masszázsa. Egyik célja, hogy a már említett panchakarma-eljárások előtt lazítsák, oldják a testben leülepedett méreganyagokat. Alkalmazásának másik célja, módja – és a nyugati ember számára ez képzelhető el inkább a mindennapok részeként – az lehet, hogy önálló kezelésként a test és a lélek felfrissítésére, harmonizálására használják. Az ajurvédikus masszázs mindig személyre szabott. Először is a kezelést mindig megelőzi egy személyes beszélgetés, amiből a terapeuta következtethet a test- és személyiségtípusra, azaz a prakrutira. Ez azért is fontos, mert ennek függvényében választja ki a megfelelő gyógyolajat, amit a masszázshoz használ majd. Ezek 100 százalékosan növényi tartalmú, hidegen sajtolt olajok, amelyeket a magyar konyha kevésbé ismer: többek között szezám-, kókusz-, mustármag-, olíva-, mandula-, napraforgó- vagy kukoricacsíraolajjal kerülhetünk közvetlen kapcsolatba.

### Az ajurvédikus

masszázslépések az egész testen végighaladnak, felszabadítva egy-egy terület blokkjait. A kezelés egy intenzív fejmasszázzsal kezdődik – természetesen ez is meleg olajjal történik. (Ne ijedjünk meg a sok olajtól: a masszázs után lezuhanyozhatunk és haját moshatunk.) Ezután arcmasszázs következik, ami nagyon kellemes. – Sokszor tapasztalom azt, hogy már az arc masszázsa során látványosan oldódnak a test más pontjainak feszültségei – meséli Horváth-Kovács Diána. – Arról nem is beszélve, mennyire kisimul és milyen nyugodttá, étellel telivé válik egy arc a masszázs után!

## Szinkronban

Az arc után a teljes test olajos masszázsa következik. A vendég bikinialsóban elhelyezkedik a speciális, peremmel rendelkező masszázsszágyon, ami különleges trópusi fából készült, hogy jól bírja a nedvességet. Ez azért fontos, hogy ne az ágy szívja be az olajat, a páciens szinte „fürödhessen” abban. A teljes test masszázsa valóban a teljes test érintését jelenti (kivéve az alsóval fedett területet), tehát nem képeznek kivételt az olyan részek sem, mint a mellkas vagy a has. Természetesen az ajurvédikus masszázs nem bír semmiféle erotikus jelleggel! Csupán arról van szó, hogy ezeken a területeken is fontos, stimulálandó pontok találhatóak, ráadásul nagyon jó érzés, hogy a masszőr ezeket a testrészeket is átdolgozza. Az abhyanga nem egy erős, gyúró jellegű mozdulatokból álló masszázs, inkább simító, húzó, dörzsölő fogások sorozata. A masszázst végezheti egy masszőr, de az sem ritka, hogy kettő, sőt, négy masszőr dolgozik egyszerre! – Én is rendszeresen végzek szinkronmasszázszt a masszőrtársammal – mondja Horváth-Kovács Diána. – Ez természetesen nagy összehangoltságot igényel az együtt dolgozó masszőröktől nem csupán a mozdulatok, de a lélek szintjén is. A vendég számára pedig a kiegyensúlyozottság, a teljesség csodálatos élményét nyújthatják a test mindkét oldalán, párhuzamosan, azonos intenzitással végzett mozdulatok.

A masszázst egy puhító, melegítő eljárás zárja. Ez egy olyan hőterápia, amely során kitágulnak a bőr pórusai, hogy eltávozhassanak a masszázs során felszabadult méreganyagok, illetve hogy a gyógyolajok hatóanyagai könnyebben leszivárognak a mélyebb szövetekbe és ott fejthessék ki gyógyító hatásukat. A hőterápia történhet gyógynövényes gőzöléssel, vagy batyus átdörzsöléssel: ilyenkor a batyuk tejben főtt riózzsal vagy gyógynövényekkel vannak megtöltve.

### Mindenki szép

Amikor azt kérdezem, mit ad az abhyanga magának a masszőrnek, Horváth-Kovács Diána sokáig keresi a szavakat. – Nehéz összefoglalni, mi mindent jelent nekem a masszázs. Szinte elmondhatatlan örömet érzek, amikor valakinek szemmel láthatóan sikerül oldani a feszültségeit. Én nem csupán a pácienseim testével foglalkozom, hanem a lelkükkel is. A masszázs feloldhat bizonyos gátaikat, és előfordul, hogy a vendégem a végén őszintén kitérül. Ilyenkor én sem félek őszintén beszélni. És még valami: én minden embert szépnek látok, akkor is, ha ráncos a bőre, ha kicsi a melle vagy nagy a hasa. Itt nem ez a lényeg. Számomra a masszázs több, mint terápia: művészet. Dudics Emese Keretes: B abamassázs

Babáknál is lehet ajurvédikus masszázst végezni. Ilyenkor főleg az a cél, hogy a mama megértse a babáját, a kicsiben pedig kialakuljon, megerősödjön a bizalom az édesanyja iránt. Ez a terápia is egy beszélgetéssel indul, amikor a terapeuta fogadja az anyukát a babával együtt, és kideríti a baba ajurvédikus test-és személyiségtípusát: a pici ugyanis már ekkor beletartozik valamelyik típusba. A baba is „kap” egy számára kiválasztott olajat. A foglalkozások a későbbiekben csoportosan zajlanak. A babák ilyenkor a mamájuk combján fekszenek, az édesanyák pedig elsajátítják a speciális mozdulatokat, amelyeket később, otthon önállóan is végezhetnek. Ajurvédikus babanevelési tanácsokat is hallhatnak. Sok anyuka számolt már be arról, hogyan sikerült az otthoni masszázs segítségével megnyugtatnia, elaltatnia a babáját, esetleg csökkenteni a hasfájását – a közöttük megerősödött összhangról nem is beszélve.

Keretes:

Ayurvedia

Ayurvédikus Masszázs- és Oktatóközpont

Tel.: 06-70/ 778-7518

Honlap: [www.ayurvedia.hu](http://www.ayurvedia.hu)