

AYURVEDA és WELLNESS

Az ősi indiai gyógyászat és a
gyógyfürdőkultúra találkozása

**Az ayurvedikus masszázsok szerepe
az egészségmegőrzésben
és a szépségápolásban**

Riesz István Dr.(Ayu)Hon. – Kuratóriumi Elnök
Magyar Ayurveda Gyógyászati Alapítvány Khsz.



Budapest, 2011. október 1.

Az Ayurveda alapelvei

**Egyike a világ három nagy
gyógyászati rendszerének**
(a nyugati és a kínai orvoslás mellett).



Az Ayurveda hatása más gyógyászati rendszerekre

Hippokratész Harun al Rasid



Paracelsus Hahnemann Bach

- ✓ **Dhanwanthari**
- ✓ **Caraka, Sushruta**
- ✓ **kínai** gyógyítók
- ✓ Harun al Rasid és más arab orvosok
- ✓ tibeti, mongol, srí lankai, koreai gyógyítók
- ✓ az ókori Egyiptom orvosai
- ✓ **Hippokratész** (a görög-európai medicina atyja)
- ✓ **Hahnemann** (a homeopátia atyja)
- ✓ **Paracelsus** (svájci orvos)
- ✓ Dr. Edward **Bach** (Bach-virágterápia)

Holisztikus szemlélet



- ✓ Az ember és az élőlények:
mikrokozmosz a **makrokozmoszon** belül.
- ✓ **Minden összefügg**,
minden kölcsönhatásban áll egymással.
- ✓ **„Ahogy fent, úgy lent,
ahogy kint, úgy bent”.**

Speciális egészség-szemlélet



- ✓ A test, a lélek és az elme **hármassága**.
- ✓ Az **egészségmegőrzés** előtérben.
- ✓ Nagy hangsúly az **egyéni adottságokon, különbözőségeken**.

Az Ayurveda alapelvei

- ✓ **Panchamahabhuta** – vagyis az „öt nagy elem” elmélete
- ✓ **Tridosha** – vagyis a „három dosha” (vitális életenergia) elmélete



A Panchamahabhuta, vagyis az „Öt Nagy Elem” elmélete

- ✓ Akasha (tér, űr)
- ✓ Vayu (levegő)
- ✓ Teja (tűz)
- ✓ Jala (víz)
- ✓ Prithvi (föld)

A világon minden dolog az öt elem különböző arányú keverékéből épül fel.



A Tridosha, vagyis a Három Dosha elmélete

Vata, Pitta, Kapha

Vitális életenergiák, szabályozó erők,
a szervezetben lejátszódó folyamatokat irányítják.

Ha természetes **egyensúlyuk** tartósan **felborul**, az
különböző panaszok, **betegségek** kialakulásához vezet.

Mindhárom dosha **az öt nagy elem valamelyikéből épül fel:**

vata=űr és levegő

pitta=tűz és víz

kapha=föld és víz

A Prakriti, vagyis az egyéni alkat

Az Ayurveda szerint minden ember saját, csak rá jellemző, egyéni alkattal rendelkezik.



Az egyéni alkat fogalma

- ✓ **Testi-lelki-szellemi tulajdonság-rendszer,** természetes **preferenciák** (vonzódás-taszítás).
- ✓ **A három dosha különböző arányú kombinációja,** egy vagy két dosha túlsúlyával.
- ✓ **A helyes gyógykezelés** megállapításához alapvető fontosságú **első lépésben az egyéni alkat meghatározása.**



Rasayana, vagyis fiatalító terápiák

**Az ayurvedikus rasayana,
vagyis fiatalító kezelések:**

- ✓ megnövelik az élettartamot,
- ✓ segítenek az egészség visszanyerésében,
- ✓ jobb kognitív képességeket, tartósabb memóriát eredményez,
- ✓ növeli a fizikai erőt és javítja az érzékszervek működését,
- ✓ fiatalos életerőt,
- ✓ sugárzóbb bőrt,
- ✓ erőteljesebb hangszínt,
- ✓ kitartóbb izmokat adnak,
- ✓ immunerősítő, antioxidáns hatásúak.



A Panchakarma terápia, vagyis az „Öt Kezelés”

Célja az **egyensúlyukból kibillent doshák
egyensúlyba hozása tisztító eljárásokkal.**

Gyógyolajokkal, főzetekkel történő külső-belső kezeléssel
és izzasztással előkészítés után végzik az alábbi műveleteket:

Vamana (hánytatás): kapha doshával összefüggő
panaszokra. **Tüdővel, felső légutakkal** összefüggő
panaszok, **cukorbetegség**, nyirokrendszeri
megbetegedések, **emésztési zavarok** és a vizenyősödés
esetén.

Virechana (hashajtás): pitta doshával összefüggő
panaszokra. **Epe, máj, gyomor, vékonybél** panaszai,
bőrbetegségek esetén.

Vasti (beöntés): vata doshával összefüggő panaszok esetén. **Emésztőrendszeri, szexuális** panaszok, hátfájás, **gerincproblémák, reuma, szív- és érrendszeri** megbetegedések.

Nasya (gyógyszítmények orrüregen keresztül való bejuttatása): a **fejzóna betegségeinek** kezelésére, mint fejfájás, migrén, memóriavesztés, koncentrációzavar, az érzékek (látás, hallás, szaglás) tompulása.

Rakta moksha (vérlecsapolás): a **vér tisztítására**, ill. különböző bőrbetegségek gyógyítására (nagyon ritkán alkalmazott megoldás!).

A Panchakarma terápia pozitív hatásai

- ✓ visszaállítja a doshák **egyensúlyát**
- ✓ fokozza a **vitalitást**
- ✓ elősegíti a **méreganyagok** kiürülését
- ✓ segít megbirkózni a különböző **stresszhatásokkal**
- ✓ segít megszabadulni a negatív **érzelmeiktől**
- ✓ segít megőrizni a **szellemi frissességet**
- ✓ nyugodt, **frissítő alvást** biztosít
- ✓ általános **jó közérzetet** biztosít



Az Ayurveda gyógyászat és a gyógyfürdők kapcsolódása

Ayurveda: több, mint **2 milliárd ember gyógyulását** szolgálja világszerte.

Magyarország gyógyfürdő nagyhatalom!

Számos lehetőség az **ayurveda** gyógyászati módszerek és a **gyógyfürdőkultúra** gyógyhatásának ötvözésére!



Az ayurveda masszázs jelenleg Magyarországon

- ✓ A különböző ayurvedikus masszázs és wellness-kezelések **már megjelentek hazánkban.**
- ✓ De! : **Sokszor hiányzik a megfelelő szakértelem** és az autentikus felszerelések!
- ✓ Az Ayurveda masszázsok és kezelések elsajátításához **okleveles, képzett oktatóra** van szükség, és megfelelő gyakorlatra!



Az Ayurveda és a wellness közös jellemzői

A test, a szellem és a lélek egysége.
Egészség megőrzése, immunrendszer magas szinten tartása.

Fitoterápiás kezelések.

Speciális víz- és gőzterápia.

Masszázs és méregtelenítő eljárások.

Mozgásterápia – Jóga.

Táplálkozás: „Amit eszel, azzá leszel.”

Szépség – egészség – harmónia.

Modern világ okozta **stressz elleni harc.**



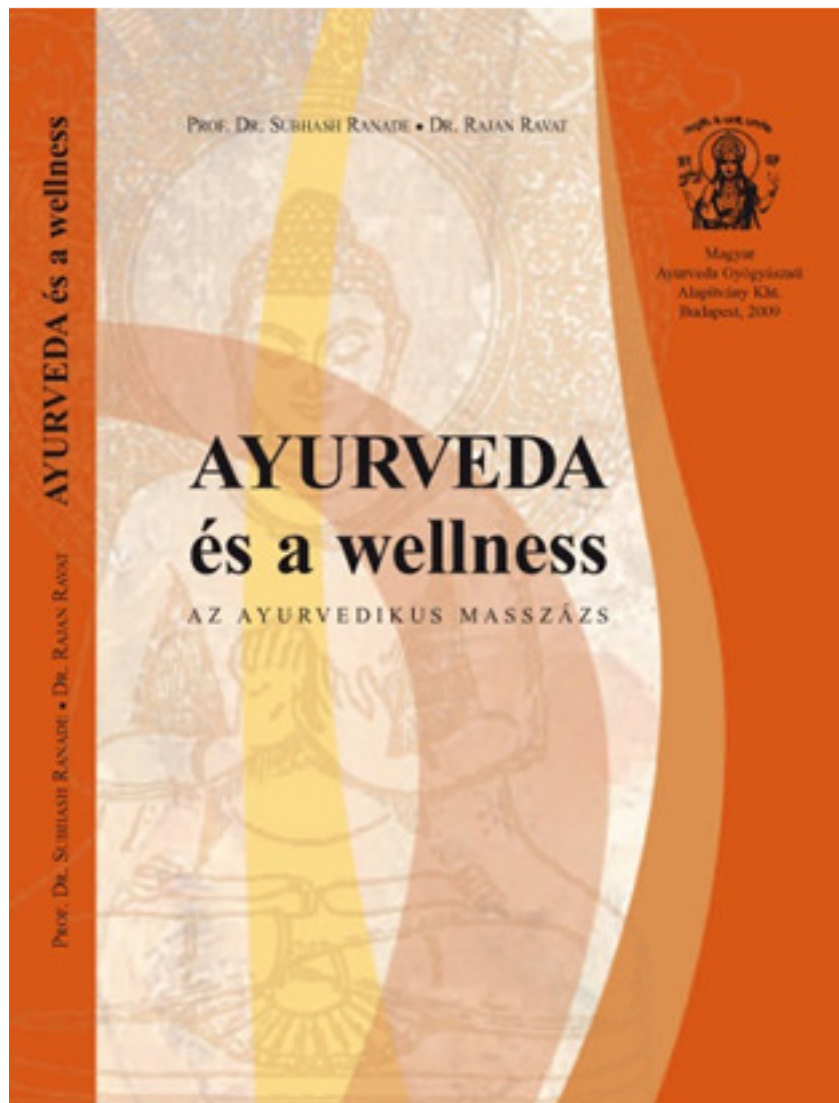
Wellness és masszázs az Ayurveda elvei alapján

Az Ayurveda átfogó, sokféle kezelési formára kiterjedő módszerei között **nagyon fontos szerepet kapnak az ayurvedikus masszázsok.**

A hangsúly elsősorban **a masszázs során alkalmazott gyógynövényes készítmények megfelelő, egyénre szabott, egy speciális hatás elérése érdekében történő kiválasztásán** van.

Ebben rejlik az ayurvedikus masszázsok különleges hatékonysága, testi-lelki gyógyító ereje,

amit a helyesen alkalmazott masszázsstechnika, és **az emberi test részletes és pontos ismerete** tesz teljessé.



„Izgalmas felfedezőút az ayurvedikus masszázsek különleges világába.”

A tartalomból:

Az ayurvedikus masszázs alapelvei.

Ayurvedikus anatómia.

Ayurvedikus élettan.

Testtípus meghatározás.

Kerala típusú masszázsek.

Marmamassázs.

Aromás és gyógyhatású masszázsolajok, tisztító porok.

Idézetek a könyvből:

”Az ájurvédikus masszázst **a biológiai alkatnak, az életkornak,** a betegség előrehaladottságának, a **felborult dosha egyensúlynak,** az anyagcsere- és méreganyagok állapotának **megfelelően végzik.**

Mindezek pontos ismeretében választhatja meg a masszőr az ájurvédikus masszázshoz a **megfelelő olajfajtát** és a felhasznált egyéb anyagokat, amelyek **drámai hatást érhetnek el mind az egészséges, mind a beteg embereknél.**”

Idézetek a könyvből:

„A masszás szempontjából nagyon fontos szerv a bőr. Különböző doshákkal és subdoszákkal valamint csatornákkal (srotas) áll kapcsolatban.

Habár Sushruta és Csaraka korában az olyan technikai eszköz, mint **a mikroszkóp még nem is létezett, mind a ketten** – egymástól függetlenül – **leírták a bőr 7 illetve 6 rétegét** műveikben, valamint az egyes rétegeket érintő betegségeket.”

Idézetek a könyvből:

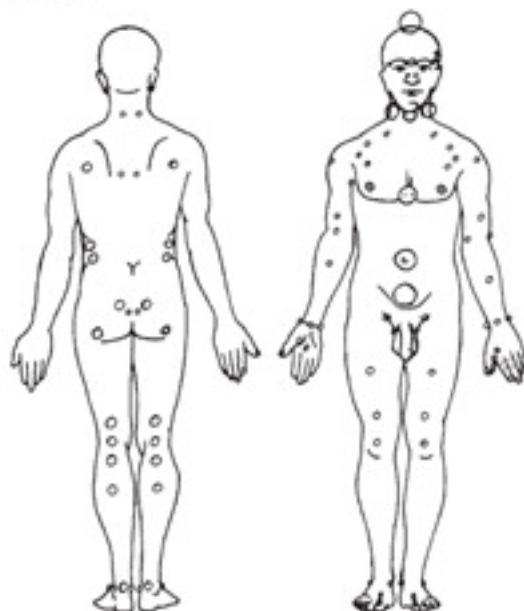
„A masszázsbán **a marma pontok a test fontos nyomáspontjai**, olyasmik, mint az ősi kínai gyógyászat akupunktúrális pontjai.

A marma pontokra történő **első hivatkozás az Atharvavédában** található, és Sushruta is mélyrehatóan foglalkozott velük.

A **107 anatómiai pontra** vonatkozó ismeretet a háborúkban is alkalmazták.

Ez a tudás **a sebészeti képzés lényeges részévé vált**, mivel a marma pontokat érő sérülés halált, vagy bénulást idézhet elő.”

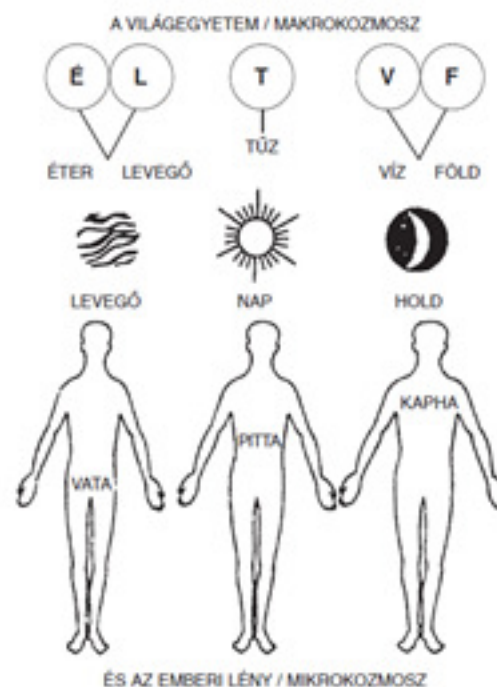
védelem terén. Ez a tudás a sebészeti képzés lényeges részévé vált, mivel a marmapontokat érő sérülés halált vagy bénulást idézhet elő.



9. Marma – létfontosságú pontok

A MARMAPONT MEGHATÁROZÁSA

1. A marmapont olyan anatómiai terület, ahol az izom, erek, inszalagok, csontok és ízületek találkoznak. (*Mamsa, sira, snayu, asthi és sandi* – *Sushruta sh. 6/2.*) Ez nem jelenti azt,



10. Az ember és a világegyetem / Mikrokozmosz és makrokozmosz

Az ayurveda szerint ezt a három elsődleges életerőt hívjuk biológiai alkatnak vagy doshának és a rájuk vonatkozó ismereteket tridoshának. Ezek az doshák – noha a tartalmuk eléggé megfoghatatlan – alkotják az elsődleges mozgatórugóit minden fiziológiai és pszichológiai funkciónak.

Idézetek a könyvből:

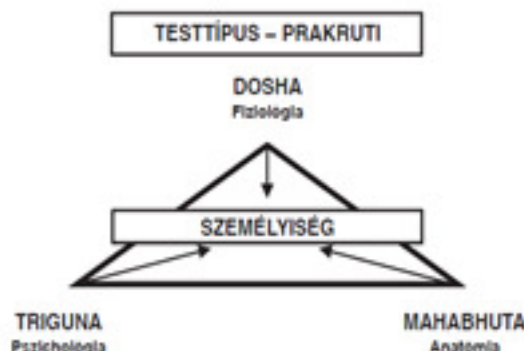
A doshákról:

„Az ajurvéda szerint **a három elsődleges életerőt hívjuk dosháknak** és a rájuk vonatkozó ismereteket tridoshának.

Ezek az doshák – noha a tartalmuk eléggé megfoghatatlan – alkotják **az elsődleges mozgatórugóit minden fiziológiai és pszichológiai funkciónak.**”

A prakritiről:

„Az ember testalkatát vagy biológia alkatát a megtermékenyítés idején **az őselemek, a gunák és a doshák közül az éppen túlsúlyban lévő(k) határozzák meg.** Amint ez az arány eldől, ezután ez lesz az általános és **állandó jellemző az ember teljes élettartamára.**”



15. Biológiai alkat – Prakriti

Az egészség és a várható élettartam szempontjából általában a Vata alkat kevésbé jó, mint a többi; a Pitta áll középen, és a Kapha a legjobb. A doshapárosok közül a Pitta-Kapha a problémás. A legjobb a *samaprakriti*, vagyis az az alkat, ahol mind a három dosha egyenlő részarányban található meg.

VATA ALKATÚAK

A Vatik testalkatuk alapján rendszerint magasak vagy vékonyak, és nem túl erősek. Testsúlyuk kicsi, ellenálló képességük a betegségekkel szemben alacsony. Emésztésük és anyagcseréjük változékony, így nem képesek robusztus testalkatot és stabil szöveteiket kialakítani. Élethosszuk másokhoz képest rendszerint rövidebb. Az alkati jegyük változékonysága miatt nem képesek tartósan folyamatos feladat végrehajtásra. Ezek miatt céljaik elérésében kudarcot vallhatnak.

Az ilyen embereknek olyan foglalkozást kell választaniuk, amely fizikailag egyáltalán nem vagy csak kissé fárasztó, ahol

mertett, az alkattípusának megfelelő olajat használhat. Keralában az a mondás járja: „inkább költünk egy keveset masszázsolajra, mint sokat az orvosra, hogy a betegségünkől kigyógyítsunk”. Ez a bölcsesség megerősíti, hogy a mindennapos *abhyanga* segít a betegségek megelőzésében.



31. Önmassázás

KÖVETELMÉNYEK
masszázsolaj,
hajolaj,
melegvízes fürdő,
hintőpor

A MASSZÁZS MENETE

Általában más olaj használatos a fej és a test masszírozásához. A fejre hűsítő, a test többi részére melegítő hatású olajokat célszerű alkalmazni. Az olajok legnagyobb része anti-Vata hatású, mivel tulajdonságaikat tekintve zsírosak, nehezek és melegek. A Vata típusúak számára a szesimolaj felel meg leginkább, ami helyesen használva antioxidáns tulajdonságú.

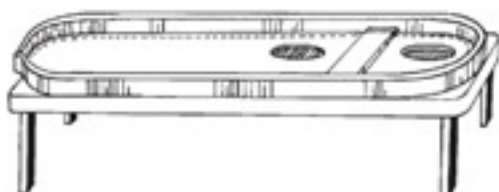
Idézetek a könyvből:

Az ayurvedikus masszázsek hatásáról:

„Masszázs céljából a bőrre juttatott olaj és egyéb gyógynövénykrémek vagy orvosságok **felszívódnak** a bőrön keresztül és **eljutnak a megfelelő szövetekig.**”

„A megfelelő olajos masszázsek eltávolítja a szennyeződéseket a bőrrel, pórusok millióit tisztítja meg és **közvetett úton támogatja a tüdő-, vastagbél- és vesefunkciókat.**

A fokozott vérkeringés **gyorsítja a nyirokrendszert**, ami a salakanyagok elnyelését és kiválasztását végzi.”



33. Droni

3. A KEZELÉS MOZZANATAI

A kezelést rendszerint hét testhelyzetben végzik a következők szerint:

1. A páciens ülő helyzetében, a fejre jutott hűsítő hatású olajokkal kell a megfelelő fejmasszázszt elvégezni.



34. Az abhyanga első pozíciója (ülő helyzet)

Kellő figyelmet kell fordítani a fejen található *adhīpātī*, *śeemanta* és más marmapontokra. Ezt követően a testmasszázsához szükséges olajat alkalmazzuk a fülekre, az arcra, a tenyerekre és a talpakra, majd végül használjuk ugyanazt az olajat nyakra a mellkasra és háton lefelé irányban.

2. Kérjük meg a páciens, fekvődjön a hátára.



35. Az abhyanga második pozíciója (hanyattfekvés)

Lábmassázs – a páciens a masszírozóasztalon vagy a földön fekszik.



36. Lábfej- és talpmassázs

A masször áll vagy ül a páciens oldalánál. Használjunk sok olajat a talphoz, azt követően, hogy a korábbi olajat törölközővel eltávolítottuk. Azután függőlegesen végezzük a mélysimítást (*gharshana*) a páciens talpán és a lábfejen. Nyújtsuk ki a lábujjakat, és masszírozzuk meg ezeket is.

Lábmassázs – Alkalmazzuk az olajat a bokától a térdízületig. Végezzünk mélysimítást a lábikrák izmain. Jut-

A legfőbb ayurvedikus masszázsajták

Abhjanga: a test felületén végzett natúr- vagy gyógyhatású olajos kezelés.

Udvardana: nyomás kifejtésével végzett masszázs száraz, porított gyógynövényekkel, vagy gyógynövényből készült krémmel.

Pizzicsil: olajozásos és az izzasztásos kezelési eljárások kombinációja.

Navarakizhi: főtt, gyógynövényes rizslabdacsokkal végzett kezelés.

Shirodhara: gyógyolaj csurgatása a homlokra.

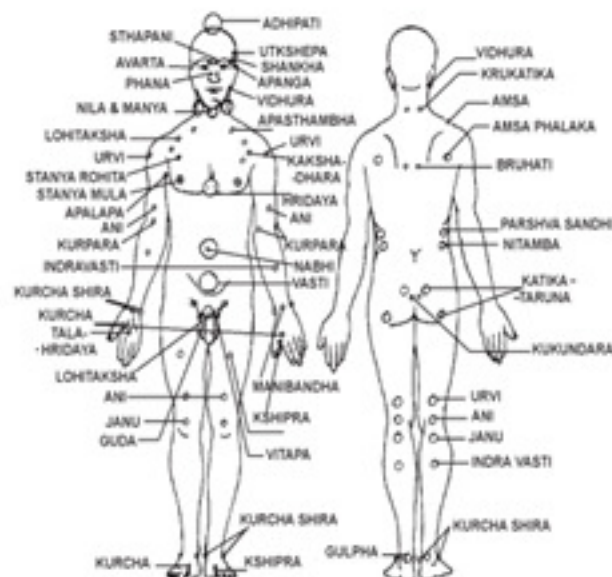
Idézetek a könyvből:

A marmapontokról:

„Minden létfontosságú pont nagyon érzékeny terület, ezért a masszázst ezeken a részeken – a hüvelyujj segítségével – nagyon óvatosan kell végezni.

A marma pontok masszírozással történő **ingerlésével gyógyító hatás érhető el az elme-test rendszer meghatározott területein.**”



74. *Marmaropontok (befelldire)*

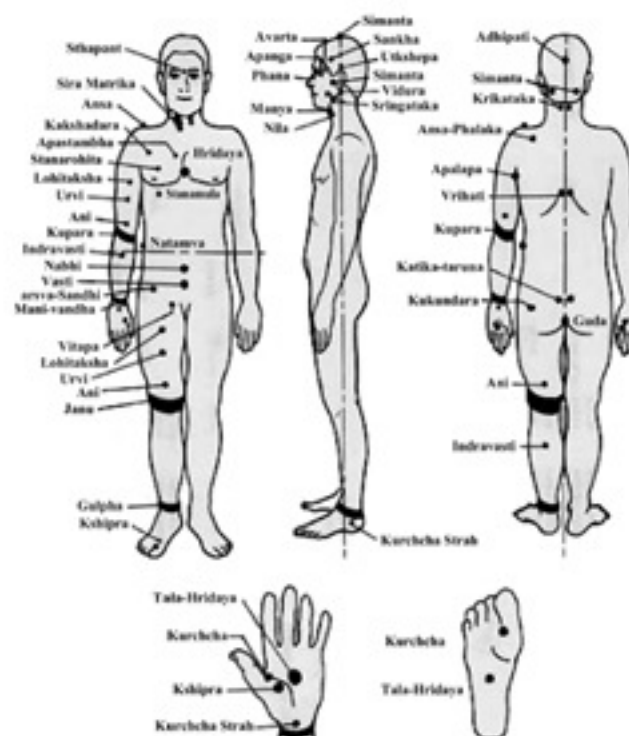
1. KSHIPRA PONT

A tenyéren a hüvelyk- és a mutatóujj között, a talpon a nagyujj és a második ujj között található.

Irányítja a *rasavahit* (nyirokcsatorna) s a *pranava* *srotát* (légzőrendszer) és az *avalambaka* Kaphát.

TÉRÁPIA – ELJÁRÁS

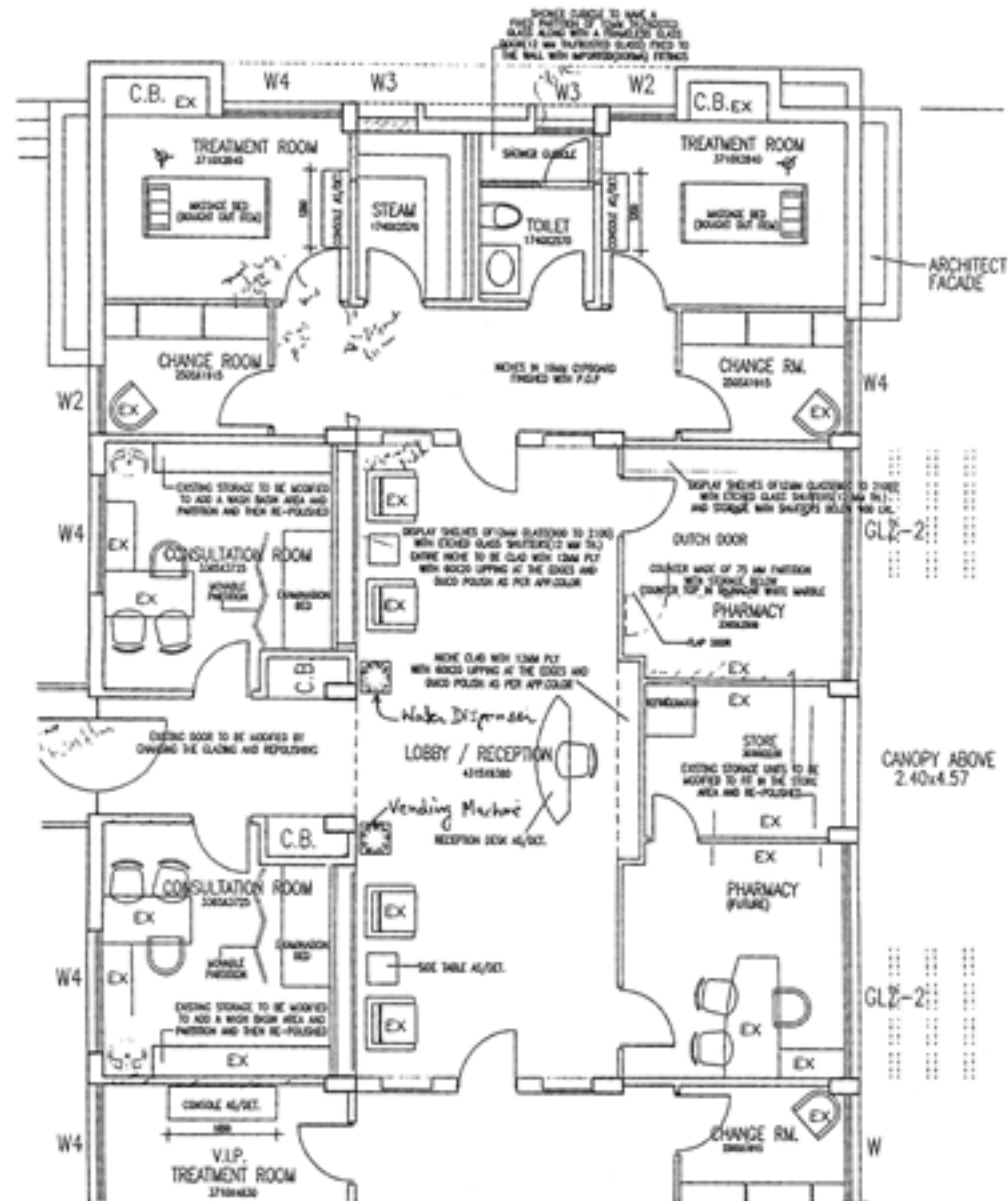
Masszázs – vacha (kálmos) pora és a belőle készült olaj, mustárolaj és amrútaolaj (*Tinosphora cordifolia*).

77. *Atarmapontok elhelyezkedése*

TERÁPIA – MÓDSZER

Masszázs – az asthivaha srota irányításához használjunk dhanvantara olajat vagy gandha olajat (AH). A swedavaha srota irányításához használjunk a kakolyadi olajat.

Pancsakarma központ



Az Ayurveda szállodai alkalmazásának lehetőségei 1.

1. Rövidtávú (azonnali), befektetést nem igényel:
 - ✓ Egészségi szint emelése (engedélyezett termékek alkalmazása)
 - ✓ Alakformálás (engedélyezett termékek alkalmazása)
 - ✓ Ayurveda masszázs alapfokon (engedélyezett masszázsolajok)
 - ✓ Ayurveda masszázsolajok különféle célokra (lásd könyv, prospektus)
 - ✓ Ingyenes tanfolyam a szálloda helyszínén (meghívásra)



Az Ayurveda szállodai alkalmazásának lehetőségei 2.

Perspektivikus, tervezendő (kisebb befektetés szükséges):

- ✓ Magasabb szintű ayurveda oktatás és szépségápolás.
- ✓ Hosszabb kezelési ciklusok (10 nap, két hét).
- ✓ Külön ayurveda szekció szakember vezetésével.
- ✓ Tanfolyam elvégzése szükséges!



Az Ayurveda szállodai alkalmazásának lehetőségei 3.

Speciális ayurveda gyógyszálló (nagyobb beruházás):

- ✓ ayurveda orvosok és panchakarma specialista
- ✓ az indiai gyógyturizmus kiváltására (hiteles kezelés)
- ✓ magyar gyógyvízterápia és ayurveda kombinációja (szépségápolás, wellness)
- ✓ indiai oktatás szükséges (Coimbatore, Manipal, Kolkata, New Delhi)



Az Ayurveda és a gyógyfürdők kapcsolódási pontjai

- ✓ Az Ayurveda gyógyászat módszerei kiválóan ötvözhetők a gyógyfürdőkultúrával.
- ✓ **Teljes testi-lelki-szellemi felfrissülés, megtisztulás** érhető el az ayurveda kezelésekkel.
- ✓ Az ayurveda masszázsok és kezelések, ötvözve ayurvedikus gyógyhatású kúrákkal **valódi rehabilitációs kezelést** jelentenek.
- ✓ Már **hazánkban is rendelkezésre áll** több **ayurveda gyógyolaj**.

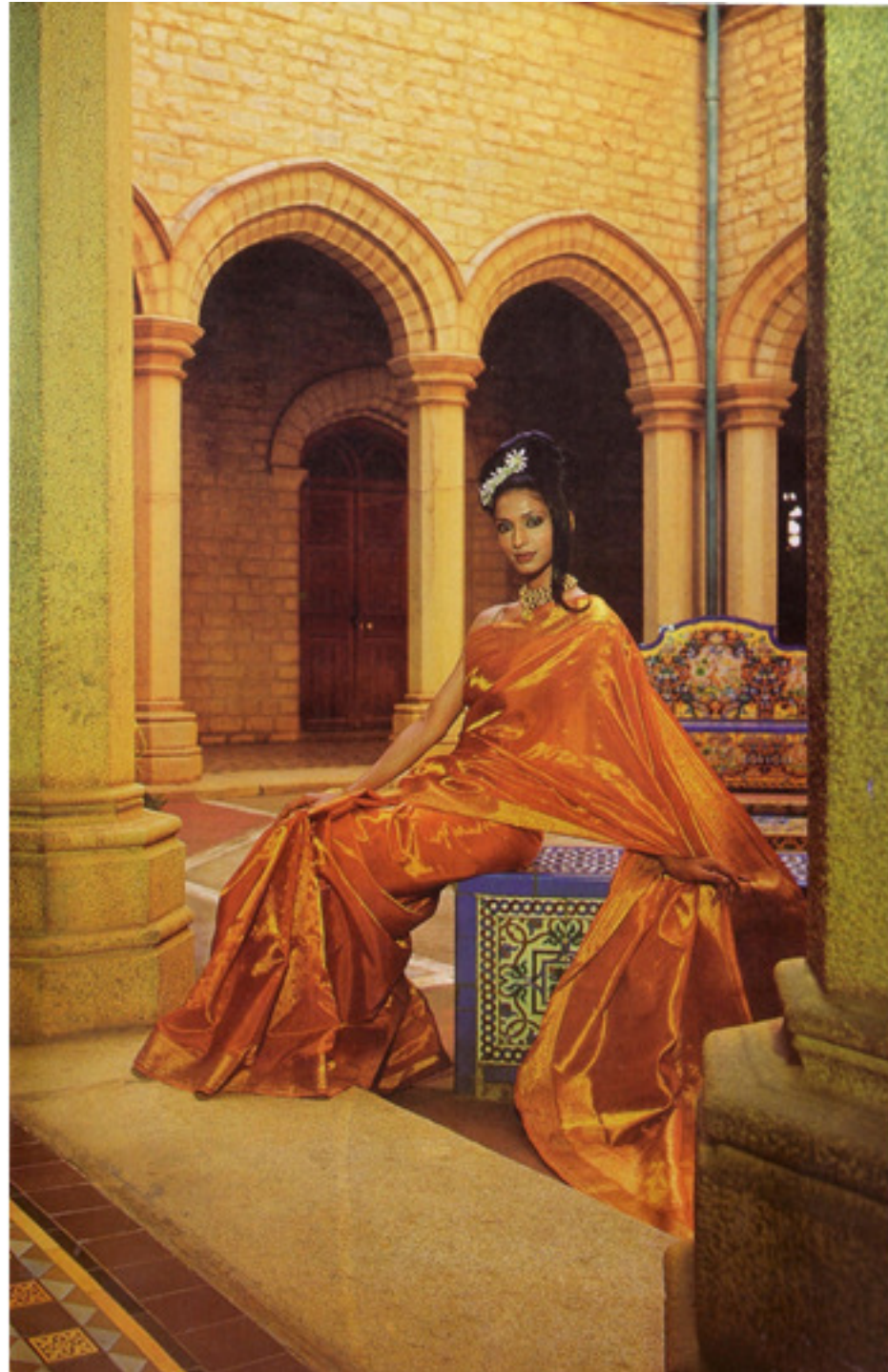


Amit a Magyar Ayurveda Gyógyászati Alapítvány nyújtani tud

- ✓ kiterjedt **szakmai kapcsolatok**
- ✓ ayurveda gyógyrészleg megvalósításához **autentikus indiai tervek**
- ✓ hazai ayurveda tudományos élet **koordinálása és fejlesztése**
- ✓ oklevél **szakmai hitelesség igazolására**
- ✓ valódi, több ezer éves receptek alapján készülő indiai **gyógyolajok gyógyhatású készítmények, kozmetikumok**
- ✓ a szükséges **felszerelések és szakemberek beszerzése** Indiából



Gyógyfürdők és az Ayurveda



A magyar
gyógyturizmus
egyedi arca



A Magyar Ayurveda Gyógyászati Alapítvány Khsz.
indiai szakértők, orvosok, masszörök bevonásával előkészítette és
elősegítette a Szlovákiában, Kassán 2010 óta működő
Golden Royal Boutique Hotel és Rasayana Spa****
megalakulását, ahol jelenleg is nagy sikerrel végeznek
ayurvedikus kezeléseket.



A Rasayana Spa

Rasayana, a megfiatalodás művészete

- A Rasayana olyan ayurvedikus kezelések összessége, melyek célja a test és lélek megfiatalítása

-Hatása:

- a dhatuk megtisztulása,
- sejtek megújulása,
- a szervezet ellenállóképessége megnövekszik



Prof. Dr. Narayan Shah-India

A Rasayana Spa-ban alkalmazott kezelések:

- Abhyanga
- Udvarthana
- Shirodhara
- Marma masszázis
- Kati Basti, Greeva Basti
- Jóga, relaxációs gyakorlatok
- Kozmetikai kezelések



Az Abhyanga masszáz

- Tradicionális indiai
gyógymasszázs - az egész
testre kiterjed

- Célja a **test, szellem és
lélek harmóniájának**
megteremtése

- Frissíti** a szellemet és
tudatot, **méregtelenítő**,
salaktalanító hatású

- Két terapeuta, egymást
kiegészítve, szinkronban
végzi a masszázst

- Megfelelő hőmérsékletre
felmelegített gyógyolajjal
végzik (**Dhanwantharam
Masszázsolaj**)



Ajánlott:

Általános közérzet javítására, stressz,
keringési zavarok esetén,
betegségmegelőzés

Nem ajánlott:

Terhességes esetén,
rossz és jóindulatú daganatos
megbetegedések idején,
pacemaker viselők számára

Az Udvarthanam masszáz



•**Jelentése:** „támogató”

•Ayurvedikus
alakformáló, peeling
eljárás

•**Hatása:**

•serkenti a nyirok-és
vérkeringést, erősíti
a petyhüdt izmokat

•**Elősegíti** az egészséges
testsúlycsökkenést,
a lerakódott
méreganyagok távozását

•Jelentősen csökkenti a
narancsbőrt

•A kezelést

**gyógynövény-
őrléménnyel** végzik

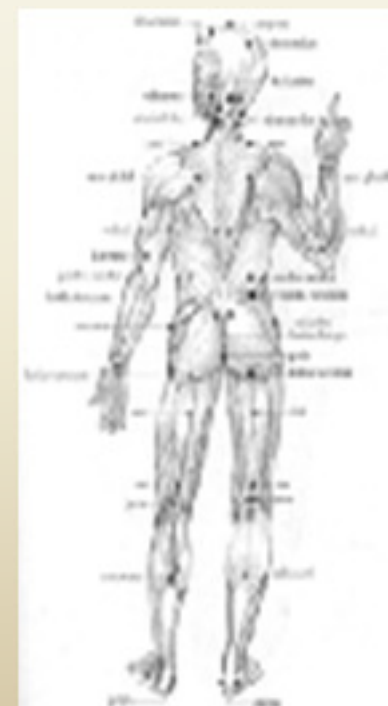
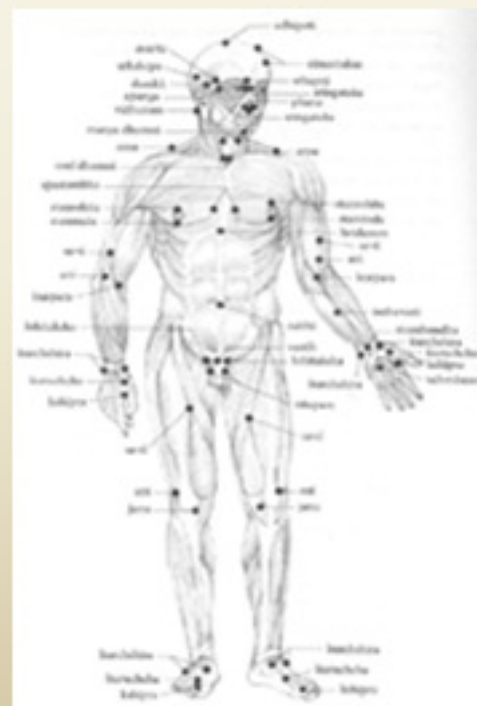
A Shirodhara masszázsa

- Illatos gyógyolaj (Kayyanyadi Masszázsolaj) csorgatása a páciens homlokára (harmadik szem)
- **Célja:** a harmadik szem megnyitása, a tudat kiterjesztése.
- **Hatása:**
 - A kezelés fokozza a vérkeringést az agyban.
 - Segíti a mentális panaszok megszüntetését,
 - stressz, az álmatlanság és a memóriazavar esetén nyugtató hatású.
 - Táplálja a bőrt és a haját, számos bőrbetegség kezelésére is használják.



A Marma masszáz

- Jelentése:** rejtett, vagy titkos.
- A Marma pontok két vagy több szövettípus (izmok, erek, ínszalagok, csontok, ízületek) kapcsolódásánál találhatóak.
- Az emberi testen összesen **108 Marma pont** található.
- A pontok az egész testen megtalálhatók, 22 az alsó végtagokon, 22 a karon, 12 a mellkas és a gyomor tájékán, 14 a háton, és 37 a fejen és a nyakon. (Az elme a 108. Marma.)
- Ajánlott:** idegesség, szorongás, szédülés, zsibbadás, általános gyengeség, erőnléti panaszok, izomfájdalmak esetén.



Kati Basti, Greeva Basti

• **A Basti eljárások** (Greeva Basti, Kati Basti, Janu, Uro, Netra Basti) – a test bizonyos meghatározott pontján végzett eljárás adott terület gyógyítására

• Az adott terület köré meghatározott anyagból készített tésztaszerű **falat emelnek**, így a gyógyolajok s így azok sokáig áztathatják a kezelendő területet, ezáltal biztosítva lehetőséget az olajoknak a legmélyebb rétegekbe való eljutásra.



Kati Basti



Greeva Basti

• **Greeva Basti:** Nyakmerevség, nyaki fájdalmak esetén-
Nyaki csigolyák köré helyezik a falat

• **Kati basti:** Lumbágó, krónikus és akut hátfájás esetén alkalmazzák-
Lumbális, deréktáji gerincszakasz meghatározó csigolyáira helyezik a falat



Köszönöm a
figyelmet!

Magyar Ayurveda Gyógyászati
Alapítvány Khsz.

2011. Október 1. Indiai kulturális
Központ