

PRO NÁVŠTĚVNÍKY ÁJURVÉDSKÉHO CENTRA A NEJEN PRO NĚ.

Cesta ke zdraví je možná pro každého, v každém věku a to díky postupnému poznávání, že všechny problémy, duševní a fyzické a tedy to, co se navenek projevuje jako nemoc, se rodí jen v naší hlavě. **Uděláme-li si v hlavě „úklid“, tělo získá opět moc nad nemocemi** a ty budou postupně odcházet. **Nejhoršími toxiny znečišťující naše tělo, jsou naše špatné myšlenky. Skutečně účinná léčba začíná od naší hlavy** Vyžaduje to však sebekázeň a každodenní praktikování. Něco přerušit, znamená začít se vším opět od začátku. Zdravý člověk, tedy člověk v rovnováze, ovládá své smysly a je schopen se napojit na své vědomí a objevit skryté pozitivní a tvůrčí síly. Vždy se umí rozhodnout v jakékoliv situaci protože “ví” . Jeho výkonnost stoupá, stává se oblíbeným, získává přirozenou autoritu. To je pak ten skutečně duchovní člověk, protože rozumí sám sobě, žije v souladu se svým vědomím.

Proto je mottem našeho centra “nechte vše plynout s časem.

Minulost, přítomnost i budoucnost jedno jest.“

Neočekávejme, neposuzujme, neřešme. Nezabývejme se svou minulostí ani budoucností. **Bud' me prosím tady a teď, zkusme cele přijmout vše, co Vám zde bude s otevřeným srdcem nabízeno.**

Pobyty mohou být dle přání zákazníků buď více rekreační nebo regenerační nebo se zaměřením na detoxikaci, což za více než 6 let našeho provozu je nejčastější.

Nejsme wellness , ale respektujeme jedinečnost každého klienta. Veškeré procedury a cvičení mají vést k **harmonizaci celé osobnosti.**

Cílem pobytu je mimo jiné- ukázat možnosti a způsoby, jak pracovat na svém zdraví, v každodenním životě. Ukázat , že základní obecně platné principy, spočívají v překvapivé jednoduchosti , pokud do všeho zapojíme pokoru a sebekázeň. (Hledejme proto nejdříve sami v sobě a pak teprve ve svém okolí.) Na základě vstupního pohovoru a možnosti vyplnění **v případě zájmu**, dotazníku ájurvédského tridosh systému, Vám stanovíme individuální denní program po dobu pobytu a doporučíme pitný režim a bylinné přípravky, seznámíme Vás s denní hygienou dle principů ájurvédy. Doporučíme individuální cvičení dle zdravotních problémů i pro každodenní domácí aplikace. **Součástí denní hygieny je pravidelné ranní cvičení** v délce trvání cca 50 minut a každodenní procházky (vzhledem k tomu, že naše centrum leží v místě vhodném na klimatické pobyty) buď s průvodcem nebo individuální. Cvičení nemá unavit ale naopak uvést celý organismus do denního režimu- uvolnit, zprůchodnit, harmonizovat energie do všech částí těla, prokrvit a okysličit nejen mozek. A díky tomu hned po ránu pozitivně naladit za všech okolností a připravit tělo na následné masážní procedury.

Bezmasá a velmi chutná, lehce stravitelná a přitom výživná, ájurvédská jídla s kterými se na pobytu seznámíte, jsou upravená do středoevropských podmínek a připravovaná dle systému 5 ti elementů tak, **aby podpořila účinky ájurvédských masáží a procedur a upravila sílu trávicího ohně pro dobrý metabolismus.** Z tohoto důvodu se **nedoporučuje během pobytu konzumovat nápoje s kofeinem a alkoholem, maso a bílý cukr.**

Kuřáci by měli během pobytu omezit kouření.

A též by se měli během pobytu nechat vypnuté mobilní telefony a wi-fi používat jen v nutných případech, v žádném případě ne hned po masážích.

V mezičasech je možno si číst v klubové místnosti ve vybrané ájurvédské literatuře, od

osvědčených autorů s kterými se známe osobně a která je u nás k prodeji. **Vzhledem požadavku autorů, není možno si však z těchto knih cokoli vypisovat ani kopírovat během pobytu a ani odnášet tuto literaturu na jiné místo, než kde se nachází. Děkujeme tímto předem za korektní jednání.**

Vzhledem k aplikacím olejových procedur je třeba mít s sebou staré ponožky, starý ručník a prostěradlo.

Aplikace masáží, procedur (kromě ájurvédských masáží, např. unikátní kombinace trakčního lehátka a energetické pyramidy, meditačně léčebné cviky a mnohé další) a jejich případné denní opakování během pobytu, **vybírání ájurvédský masér dle zdravotního stavu klienta a jeho reakcí. Po aplikaci ájurvédských masáží a procedur z nichž každá trvá cca 45 a více minut je třeba zůstat minimálně 15 minut na lůžku a vyčkat na pokyn maséra.** Masér též vybírá vhodné bylinné čaje pro pitný režim během dne a to individuálně. **Po masáži je vhodné se napít vlažné vody.**

Nelze aplikovat dvě tepelné procedury v jednom dni.

Nedoporučuje se během jednoho dne provádět více než dvě ájurvédské procedury, protože většina z nich má celostní účinek a rozjíždí se zde mnoho energií. Může se proto stát, že po některých procedurách dle stavu klienta, budou silnější reakce což neznamená nic negativního ba naopak to signalizuje, že klient se těmito procesům otevírá. Pak se v tom dni další procedura neaplikuje, více se soustředí na práci s dechem a myslí.

Nelze aplikovat některé procedury

-např. při chronických zánětlivých stavech,

-po operaci žlučníku

-při vysokém krevním tlaku

-při těžkých neurozách

-při určitých druzích cukrovky

-po úrazech, při poškozené krční páteři (vyhřezlé plotýnky atd.)

-u většiny klientů nelze aplikovat širodharu do té doby, než je organismus na ní připraven, což bývá většinou až třetí den pobytu

Třetí a každý další den se aplikuje širodhara s doplňujícími procedurami pro své velmi silné celostní účinky. Po aplikaci širodhary je obzvláště třeba dbát pokynů maséra. Pozitivní účinky této procedury, pokud se opakuje, působí dlouhodobě a některé letité problémy se mohou výrazně zmírnit. Právě z tohoto důvodu jsou optimální 6 denní pobyty.

Pro zajištění celodenní individuální péče s osobním přístupem, je kapacita našich pobytů vždy 1-4 osoby max.

Po mnohaletých zkušenostech s provozem ájurvédských pobytů, doporučujeme po absolvování takového pobytu, **cca za 2 měsíce, opakovanou návštěvu v rozsahu jednoho dne** s možností přespání, pro kontrolu zdravotního stavu, úpravu životosprávy a dalších doporučení s absolvováním dvou hodinových procedur, ájurvédské stravy a regeneračních cviků.

Ájurvédské masáže na rozdíl od klasických masáží

-jsou součástí léčebných technik ájurvédské medicíny.

Ájurvédská medicína je nejstarší ucelený lékařský systém, dnes už i uznávaný Mezinárodní zdravotní organizací. Tento systém se stal základem i současné medicíny. (Není to léčitelství, není to alternativní medicína, není to o nemocech, je to o člověku o tzv. selském rozumu, je to symbióza skutečné lékařské vědy s filosofií, psychologií a sociálními vztahy s důrazem na prevenci pro dlouhý život bez nemocí.) Z tohoto systému vycházela i čínská medicína. Systém diagnostiky pěti prvků, starý několik tisíc let nebyl dosud ničím překonán. Tato medicína se

postupně vytvářela v Indii jako nauka o životě jako takovém, o všech jeho aspektech, kde základem zdraví je rovnováha, vyváženost jak tělesná tak duševní. Nemoc=nepřirozený nerovnovážený stav. Cílem tohoto lékařského systému je praktikování života bez nemocí, zabývání se člověkem jako takovým, příčinami jeho nerovnováhy, nikoliv nemocemi. -námi aplikované **DÁTA SNÉHAN MASÁŽE** POCHÁZEJÍ Z OBLASTI RADŽASTÁNU pod Himalájemi. Při opakovaných aplikacích působí pozitivně na mnoho chronických onemocnění a tzv. civilizačních chorob

-ájurvédský masér musí být vyrovnaná a znalá osobnost, není to sice léčitel ale svým působením pozvedá sebeuvědomění klienta a jeho schopnosti léčit se sebe sama. Tyto ájurvédské masáže a celkový pozitivní přístup maséra, jeho postoje jak fyzické tak mentální s individuálním přístupem ke každému klientovi pak mohou nastartovat samoléčebné procesy.

Dnes již současná medicína připouští, že více než 90% nemocí má počátek vzniku v našem myšlení, že každá buňka v našem těle je obnovitelná v každém věku a že každé hnutí mysli, vyvolá fyzickou odezvu prostřednictvím oběhových systémů na tkáních vnitřních orgánů.

-DÁTA SNÉHAN, masáže a procedury, které se u nás aplikují -znamenají, jemná olejová masáž s láskou (čím je láska pro duši, tím je olej pro tělo), kde výběr oleje, osobního přístupu maséra, tahy, hmaty a tlaky mají své zákonitosti, ověřené mnoha tisíci lety.