



ČAROBNI DOTIK AYURVEDE

Raziskovalna naloga

Avtorici:

Nataša ZVONAR, 3. KTB

Sara DUCMAN, 3. KTB

Mentorica:

Sonja CESAR, dipl. m. s

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2011

ČAROBNI DOTIK AYURVEDE

Šifra: SKRIVNOST

Letnik: 3. letnik

Mestna občina Celje, Mladi za Celje
Celje, 2011

ZAHVALA

Z vsem srcem se zahvaljujema najini mentorici ge. Sonji Cesar, ki nama je omogočila sodelovanje pri tako krasnem projektu, kjer sva tudi sami duhovno zrasli in se veliko naučili. Ni nama žal, da sva se odločili sodelovati pri raziskovalni nalogi. Zahvaljujema se tudi ge. Karmen Pavrič Konušek, za strokovno recenzijo in ge. Maji Antonič, za lektoriranje naloge. Sočasno se zahvaljujema vsem učiteljem Srednje zdravstvene šole Celje, da so bili potrpežljivi in uvidevni z nama. Tu ne smeva pozabiti še vseh anketirancev, ki so odgovorili na anketni vprašalnik in nama podali dragocene podatke, ki sva jih lahko uporabili. Nenazadnje gre zahvala tudi ge. Maruši Čerčnik, lastnici ayurvedskega centra v Celju, ki nama je približala strokovno plat.

Še enkrat iskrena hvala vsem.

Nataša in Sara

KAZALO

Kazalo vsebine

1	UVOD	9
1.1	Namen	10
1.2	Cilji	10
1.3	Hipotezi.....	10
1.4	Metode dela	10
2	TEORETIČNI DEL.....	11
2.1	Zgodovina ayurvede	11
2.2	Riši	12
2.3	Vede.....	13
2.4	Rigveda	14
2.5	Atharvaveda	14
2.6	Filozofija ayurvede.....	14
2.7	Pet elementov	15
2.8	Doše	17
2.8.1	Vata.....	18
2.8.2	Pita.....	19
2.8.3	Kapha	20
2.9	Tri gune.....	21
2.9.1	Satva	22
2.9.2	Radžas.....	23
2.9.3	Tamas	23
2.10	Ohranjanje harmonije in zdravja v telesu	23
2.10.1	Joga.....	24
2.10.2	Jogijske vaje – asane.....	25
2.11	Prehrana	25
2.12	Meditacija.....	26
2.13	Pančakarma	27
2.14	Ayurvedska masaža	28
2.14.1	Delitev ayurvedske masaže	29
2.14.2	Abhyanga.....	30

2.14.3	Kasti in manja basti.....	31
2.14.4	Marma	31
2.14.5	Očesna terapija – netra tarpana.....	32
2.14.6	Ušesna terapija – karna purana.....	33
2.14.7	Garshan	34
2.14.8	Padabhyanga	34
2.14.9	Ubatan	35
2.14.10	Masaža oraza – mukabhyanga	35
3	POTEK RAZISKOVALNEGA DELA.....	37
4	INTERVJU	38
5	REZULTATI.....	45
6	SPOZNANJA	61
7	ZAKLJUČEK.....	62
8	LITERATURA IN VIRI	63
9	PRILOGA.....	66

Kazalo slik

Slika 1: Riši	12
Slika 2: Vede	13
Slika 3: Pet elementov	16
Slika 4: Doše in pet elementov	18
Slika 5: Joga	25
Slika 6: Meditacija.....	27
Slika 7: Abhyanga.....	30
Slika 8: Kati basti	31
Slika 9: Marma točke.....	32
Slika 10: Netra tarpana	33
Slika 11: Karna purana	33
Slika 12: Garshan	34
Slika 13: Padabhyanga.....	35
Slika 14: Mukabyanga.....	36

Kazalo grafov

Graf 1: Delež anketirancev po starostnih skupinah.....	45
Graf 2: Število anketiranih po spolu	46
Graf 3: Delež anketiranih, ki so bili na kakršnikoli masaži	46
Graf 4: Število anketiranih, ki so bili na katerikoli masaži glede na spol.....	47
Graf 5: Delež anketiranih, ki so se že kdaj srečali z ayurvedsko masažo	48
Graf 6: Število anketirancev glede na spol, ki so se že kdaj srečali z ayurvedsko masažo	48
Graf 7: Odgovori anketirancev na vprašanje: Od kod izhaja ayurvedska masaža?	49
Graf 8: Delež anketiranih, ki so pravilno odgovorili na vprašanje: Odkod izhaja ayurvedska masaža?.....	50
Graf 9: Poznavanje vrst ayurvedskih masaž.....	51
Graf 10: Vir informacij anketirancev o ayurvedski masaži	52
Graf 11: Delež anketiranih po številu obiskov ayurvedske masaže	52
Graf 12: Število anketiranih glede na spol in številu udeležbe ayurvedske masaže.....	53
Graf 13: Razlogi anketirancev, ki so bili enkrat ali večkrat na ayurvedski masaži, da se te ne udeležujejo redno	53
Graf 14: Razlogi anketirancev, ki še nikoli niso bili na ayurvedski masaži, da se te ne udeležujejo.....	54
Graf 15: Razlogi anketirancev glede na spol, zakaj še niso bili na ayurvedski masaži.....	55
Graf 16: Zadovoljstvo anketirancev, ki so bili na ayurvedski masaži	56
Graf 17: Zadovoljstvo anketirancev, ki so bili enkrat ali večkrat na ayurvedski masaži	56
Graf 18: Odgovori anketirancev na vprašanje: Kaj menite, v čem se ayurvedska masaža razlikuje od navadne klasične masaže?.....	57
Graf 19: Odgovori anketirancev na vprašanje: Kaj menite, kakšne učinke ima ayurvedska masaža na telo?.....	58
Graf 20: Odgovori anketirancev, ki so že bili na ayurvedski masaži, na vprašanje: Kaj menite, kakšne učinke ima ayurvedska masaža na telo?	59
Graf 21: Število anketirancev, ki se še niso srečali z ayurvedsko masažo, pa bi si to želeli..	60

POVZETEK

Ayurveda je holističen in celosten sistem, ki je star že več ko 5000 let. Odkrili so ga indijski modreci rišiji. Je najstarejši medicinski sistem. Namen ayurvede je, da pri zdravih ljudeh ohranja zdravje, pri obolelih pa pozdravi bolezen. Zajema različne tehnike od joge do meditacije, rastrupljanja, prehrane, zeliščnih receptov in masažnih terapij. Ayurvedska teorija pravi, da naj bi popolno harmonijo v telesu dosegli le, če so telo, duša in um v popolnem ravnovesju. Vsako stvar na tem svetu sestavlja 5 elementov: prostor, zrak, voda, ogenj, zemlja. Iz teh petih elementov pa izhajajo doše. To je stanje telesa, ki je prisotno v vsakem telesu. Poznamo tri doše: vata, pita in kapaha. Ayurveda trdi, da lahko popolno zdravje dosežemo le z ravnovesjem vseh doš. To dosežemo z zdravo in pravilno prehrano, jogo, meditacijo, masažo, razstrupljanjem.

V raziskovalni nalogi vam želiva s teoretičnim delom približati pomen ayurvede, v raziskovalnem delu pa predstaviti analizirane podatke na to temo.

Upava, da bo tudi vas napolnil pozitiven pogled na svet in vas bo čarobni dotik skrivnostne ayurvede popeljal v misteriozni svet ljubezni, magičnosti in popolnega zadovoljstva.

KLJUČNE BESEDE:

- Ayurveda
- Ayurvedska masaža
- Doše

ABSTRACT

Ayurveda is a holistic and wholesome system that is more than 5000 years old. It was discovered by Indian wisemen rishi. It is the oldest medicinal system. Its purpose is to keep people healthy and treat the sick. It comprises different techniques of yoga, detoxication, nutrition, herbal recipes and massage therapies. According to Ayurveda theory the perfect harmony is possible to achieve only if the body, the mind and the soul are in total balance. Every thing on this planet is composed of 5 elements: air, fire, water and soil. Dosha derives from these 5 elements. The latter represents a body state present in every body. There are three doshas: vata, pita and kapha. Ayurveda claims that perfect health is achieved by the balance of all three doshas. The latter can be achieved by healthy and regular nutrition, yoga, meditation, massage and detoxication.

In the first part we would like to give you a closer look at the theoretical part of Ayurveda, while the second part presents the analysed data concerning the topic.

We hope to give you a more positive view of the world and that the magic touch of ayurveda will lead you to the mysterious world of love, magic and perfect satisfaction.

KEY WORDS:

- Ayurveda
- Ayurveda massage
- Dosha

1 UVOD

Indija, dežela na jugu Azije. Duhoven, holističen, čisto drugačen svet, kot ga pozna naš evropski duh. Meditacije, ki te popeljejo v ekstazo. Vsakdanji življenjski stil, ki napolnjuje srca duš, pozitiven pogled na svet ter čarobni dotiki masaž, da, vse to je čarobna, skrivnostna ayurveda, ki te popelje v svet, ki se zdi lepši, boljši. Ko začneš prebirati o njej, te prevzame, kot prevzamejo malčke sladkarije. Tako mamljiva, tako sladka, lahko bi rekli sanjska. To je bil tudi razlog, da sva se odločili, da bova raziskovali o ayurvedi, da si še bolj obogativa znanje o njej. Najprej sva si zadali dve hipotezi. Predvidevali sva, da ayurvedska masaža ni ljudem tako poznana ter da ayurvedska masaža obravnava človeka kot celoto. Prvo hipotezo sva dokazali z anketami, ki sva jih razdelili med 100 ljudmi. Drugo hipotezo pa sva potrdili z anketo, literaturo in odgovori strokovnjakov. Opravili sva intervju z gospo Marušo Čerčnik iz Kozmetičnega salona Ayurveda & Spa centra iz Celja. Torej, zakaj sva se odločili ravno za ayurvedo? Kot sva že v začetku napisali, naju je privlačil holističen pristop k vsemu. To, da gledajo človeka kot celoto, da se poglobijo v človekovo notranjost, ki ima zelo velik vpliv na zdravje, počutje. Privlačna pri ayurvedi je predvsem alternativa, sočutnost do živih bitij. Ko prebiraš o ayurvedi, se velikokrat zamisliš, kaj delamo iz sebe. Narava nam nudi toliko lepih in čudovovitih stvari, mi pa se polnimo s kemijo in umazanijo. Poleg tega ima ayurveda odpre roke za vse ljudi, nikogar ne sodi, vsi so dobrodošli. Ponuja sprostitev, ki se v današnjem času vse bolj uveljavlja, saj so ljudje začeli spoznavati, kako pomembno je sproščanje v hitrem tempu življenja. Moramo si vzeti čas za sebe in nahraniti našo dušo od znotraj, da dosežemo notranji mir in zaživimo v sožitju z naravo. Torej v najini raziskovalni nalogi boste izvedeli, kako se je ayurveda pravzaprav začela. Veliko bo povedanega o filozofiji ayurvede in njenih osnovah. To je zelo pomembno, kajti to se uporablja tako pri prehranjevanju, načinu življenja kot pri masažah. Na kratko vas bova seznanili, kako lahko po ayurvedskih naukih ohranjamo zdravje, tako fizično kot psihično, ter notranje zadovoljstvo. Na koncu teoretičnega dela vam bova predstavili masažne tehnike in nekatere izmed njih opisali. V praktičnem delu pa predstavljava ugotovitve hipotez in anket ter intervju z gospo Marušo Čerčnik. Upam, da boste uživali v čarobnih dotikih ayurvede skozi najino raziskovalno nalogo.

1.1 Namen

Namen raziskovalne naloge Čarobni dotik ayurvede je spoznati, kaj pojem ayurveda pomeni, kaj opredeljuje in katere so njegove glavne sestavine. Poudarek je na samih masažah. Namen je tudi ugotoviti, kakšno je poznavanje tovrstnih masaž med ljudmi.

1.2 Cilji

Cilj seminarske naloge je izdelati anketni vprašalnik in anketirati 100 oseb ter na ta način pridobiti podatke na izbrano temo, intervjuvati osebo, ki se s tem ukvarja na profesionalni in poklicni ravni, ter iz različne literature povzeti vse o ayurvedi.

1.3 Hipotezi

- Ayurvedska masaža ni ljudem tako poznana.
- Ayurvedska masaža obravnava človeka kot celoto.

1.4 Metode dela

Metode dela, s katerimi sva se srečali, so bile:

- kabinetna metoda zbiranja podatkov,
- povzemanje različnih avtorjev,
- analize anket,
- anketiranje in
- intervju.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 Zgodovina ayurvede

»Zgodovina je učiteljica življenja.« (Latinski pregovor)

Ayurveda je najstarejši in najbolj celovit zdravstveni sistem, ki je danes na voljo. Točno letnico začetka ayurvede je težko opredeliti, kajti znanstveniki pravijo, da naj bi bila stara kot sama religija hinduizem. V grobem pa so ocenili, da je stara več kot 5000 let. Sega tisoče let pred kristusovim življenjem. Je najstarejši medicinski sistem. Nastala je v Indiji. Poreklo ima v Kerali (Indija). Prva njena literatura se je pojavila v vedskem obdobju v Indiji. Ayurvedo so odkrili in razvili indijski modreci, imenovani rišiji. Razvijala se je z odkrivanjem novih terapij in zelišč. Rišiji so dosegli ogromen napredek na področju kirurgije, zeliščne medicine, fiziologije, človeške anatomije in psihologije. Znanje ayurvede se je zelo razširilo in imelo vpliv na medicino Kitajske, Tibeta, Grčije, Indonezije in Rima. Na začetku se je prenašala od ust do ust, danes pa je priznan in redni študij na indijskih univerzah. Med letoma 200 pr.n.š. in 500 pr.n.š. je ayurveda doživela vrhunec. Še danes veljajo takratne metode zdravljenja. Kasneje je doživela velik padec. Največjega je doživela v času britanske kolonije med letom 1839 in 1947. Leta 1833 so zaprli vse ayurvedske šole. Skoraj stoletje je ayurveda veljala za medicino revnih. Posluževali so se je na podeželju, predvsem revni ljudje, ki niso imeli denarja za zahodno medicino. Ko se je Indija osamosvojila, pod vodstvom Mahatme Gande, je ayurveda prišla na stare tirnice. Organizacija WHO (World Health Organisation) jo je uradno priznala leta 1977.

(vir: 2008, Petra Piber, str. 21, 22)

(vir: http://www.om-ezoterika.com/zdravo_zivljenje.html)

(vir: <http://www.ayurveda-nithi.si/index.php/zgodovina>)

(vir: <http://sl.wikipedia.org/wiki/Ajurveda>)

Ayurveda se drži osnovnih principov od začetka nastanka in jih ne spreminja, medtem ko uradna medicina vedno znova postavlja nove hipoteze in spoznanja.

2.2 Riši

Rišiji so starodavni indijski modreci. Poleg tega so bili tudi vidci, iz tega izhaja sanskrska beseda rishi, ki pomeni videc oz. modrec. Skladali so vedske himne, peli so svete pesmi davnine, bili so svetniki Himalaje. Rišiji so razvili ustno tradicijo prenešanja znanja, kar je omogočalo razvoj vede. Bili so zelo povezani z duhovnostjo in s fizičnim svetom, zaradi tega so odkrili naravo celotnega univerzuma in človeka kot celoto v njem.

(vir: <http://en.wikipedia.org/wiki/Rishi>)

(vir: 1996, Morrison Judith H., str.:16)



Slika 1: Riši

Vir: http://www.atmajyoti.org/spirwrit_upanishad_intro.asp, 15. 2. 2011.

2.3 Vede

So ene najstarejših besedil na tem planetu. Prve zapise o ayurvedi najdemo ravno v njih. Predstavljajo temelje indijske filozofije in religije, ki je zelo obširna, saj je kar šetkrat obsežnejša od svetega pisma. Spisi so razvrščeni v tri zbirke. Prva je rigveda (veda verzov), obsega hvalnice. Druga je samaveda (veda spevov), obsega liturgične spise. Zadnja je jadžurveda (veda urokov), v njej so zbrani žrtveni izreki. Jadžurveda in samaveda sta bili napisani 3000 let pr.n.š. Skozi leta se je tem trem delom pridružil še eden, atharvaveda, to je zbirka mističnega svečenika ognja atharvana. Atharvaveda temelji na ayurvedi. Notri so sveti spisi s praktičnimi napotki za življenje.

(vir: 2008, Petra Piber, str.: 21,22)

(vir: <http://sl.wikipedia.org/wiki/Vede>)

(vir: <http://www.harekrishna.net/index.php?S=1&Article=23>)

(vir: <http://www.medindia.net/ayurveda/index.asp>)



Slika 2: Vede

Vir: <http://www.astrovalley.com/vedas.php>, 15. 2. 2011.

2.4 Rigveda

Je najstarejše preživelo besedilo vseh indoevropskih spisov. Obega kar 1028 himen. Spisi govorijo o obstoju narave. Vsebuje verze o naravi, zdravju in bolezni, patogenezi in načelih zdravljenja. Rigveda razpravlja tudi o treh došah: vatta, pitta, kapha, med drugimi govori tudi o uporabi zelišč, ki zdravijo bolezni uma in telesa ter kako ohranimo dolgoživost. V njih lahko med drugimi tudi že najdemo zapiske o peraciji, protezah in zdravilnih učinkovih več kot 50 različnih rastlin.

(vir: <http://sl.wikipedia.org/wiki/Vede>)

(vir: <http://sl.wikipedia.org/wiki/Rigveda>)

(vir: 2008, Petra Piber, str.: 21)

(vir: <http://www.lifepositive.com/body/ayurveda/ayurveda-in-india.asp>)

2.5 Atharvaveda

Je bila napisana približno 1200 let pr.n.š. Ta del je najpomembnejši in tudi najobsežnejši vir ayurvede. Opiše osem oddelkov ayurvede, te so: interna medicina, kirurgija glave in vratu, toksikologija, pediatrija, gerontologija, plodnost, psihologija, otorinolaringologija. V njej je opisanih 300 različnih zdravilnih rastlin in zelo različne možnosti, kako zdraviti bolezni.

(vir: 2008, Petra Piber, str.: 22)

(vir: <http://sl.wikipedia.org/wiki/Vede>)

(vir: <http://en.wikipedia.org/wiki/Atharvaveda>)

(vir: <http://www.medindia.net/ayurveda/index.asp>)

2.6 Filozofija ayurvede

»Če ne najdeš miru v sebi, ga zaman iščeš drugje.« (La ROCHEFOUCAULD)

Beseda ayurveda izhaja iz starodavnega indijskega jezika, sanksrta. Ayus pomeni življenje in veda pomeni znanost. V grobem bi lahko rekli, da je znanost o življenju. Človeka zajema kot celoto. Obravnava ga mentalno, fizično, psihično. Ali bolj poenostavljeno, ne gleda le na telo, ampak tudi na dušo, um in čustva. Torej k vsaki

stvari pristopa holistično. Uči vsakega posameznika, kako naj živi in deluje zdravo, glede na njegovo stanje telesa, duše, uma in čustev. Ayurvedska znanost pravi, da naj bi popolno zdravlje dosegli le, če vzpostavimo ravnovesje med telesom, umom in duhom. Ima tudi poseben sistem zdravljenja. Ko je bolnik bolan oziroma ko so njegove ravni v neravnovesju, ne daje poudarka na zdravljenju posameznih bolezni, ampak poudarja na način življenja, kako ravnati s telesom in duhom. Med nje spada: razstrupljanje (pančakarma), jogijske vaje, primerna prehrana, meditacije in molitev, terapije z zelišči in masažnimi tehnikami. Temelji na spoznanju, da smo ljudje celota duha in telesa. Glavni namen ayurvede je, da ohrani zdravje pri zdravi osebi in pozdravi bolezen pri oboleli osebi.

(vir: 2008, Petra Piber, str.: 20, 21)

(vir: http://www.om-ezoterika.com/zdravo_zivljenje.html)

(vir: <http://www.maharishi.si/vsebina/filozofija.htm>)

(vir: <http://sl.wikipedia.org/wiki/Ajurveda>)

(vir: <http://www.medindia.net/ayurveda/index.asp>)

2.7 Pet elementov

Vesolje je sestavljeno iz petih večnih elementov. To so ogenj, zrak, zemlja, voda in prostor oz. eter. Ti elementi so v vseh stvareh, tako živih kot neživih, anorganskih ter organskih. Tudi v našem telesu jih najdemo, saj smo mikrokozmos narave. Ta koncept petih elementov je srce ayurvedske znanosti. "Rišiji so ugotovili, da je bil svet na začetku v nerazodetem stanju zavesti, ki je po volji Vsevišjega prešel v manifestiran univerzum. Iz tega stanja se je ustvarila subtilna vibracija aum (om), ki jo je Vrhovni Stvarnik prenesel v srce Brahme, prvoustvarjenega živega bitja v tem kozmosu. Iz te vibracije se je pojavil prvi element-eter. Eter se je začel gibati in tako je nastal zrak, ki je pravzaprav gibanje etra. Posledica gibanja etra je zrak in skozi njega se ustvari toplota. Delci te energije se v kombinaciji z intenzivno svetlobo odražajo v obliki ognja. Tako se eter odraža v zraku, isti eter pa se odraža tudi v ognju. Skozi toploto in ogenj postanejo nekateri elementi iz etra tekoči in tako izrazijo element vode, zatem pa se zgostijo do molekul zemlje. Tako se eter odraža v štirih elementih: zraku, ognju, vodi in zemlji. Iz zemlje so ustvarjena vsa živa bitja, vključujoč tista iz rastlinskega cesarstva, carstva živali in na koncu tudi človeka. Zemlja vsebuje vse neorganske snovi, ki tvorijo carstvo mineralov. Tako je iz

maternice teh petih elementov rojena vsa materija, ki jo je začel ustvarjati Maha-Višnu, Vsevišji. Pet elementov obstaja v vsej materiji. Voda je klasičen primer tega, v trdni obliki tvori led, ki je odraz principa zemlje. Uspavani, prikriti princip ognja v ledu. Ko se led topi, se pojavi princip vode, z izparevanjem pa se lahko spremeni princip zraka. Para izgine v etru in tako lahko vidimo, da je pet elementov prisotnih v eni snovi. Vsi ti elementi izvirajo iz energije kozmične zavesti in so vsi prisotni v vsej materiji v vesolju. Naših pet čutil, psihološka nagnjenja in različni vidiki telesnega delovanja so povezani s temi petimi elementi. Pojavljajo se v neskončnih razmerjih. V sanskrtu se imenuje mahabhute. Ti elementi predstavljajo pet različnih lastnosti snovi ali energije. V ayurvedi si sledijo vsi v logičnem zaporedju. Začne se s prostorom iz enotne, neizražene in čiste kozmične zavesti, vira vsega, sledi zrak, ogenj, voda in na koncu je zemlja. V teh elementih se skriva pet lastnosti. To so vid (hopa), zvok (sapta), vonj (ganha), dotik (sparasa), okus (džava). Te lastnosti zaznavamo s čutili. Elementi pa so tudi povezani z našimi čutili. Tako sta voda in okus povezana med sabo. Prav tako prostor in zrak ter ogenj in vid. Zemlja je povezana z vonjem, prav tako tudi zrak z dotikom.”

(citirano: <http://www.harekrisna.net/index.php?S=1&Article=240>)

(vir: <http://www.biorama.net/pet-elemenata.html>)

(vir: http://www.tcmpage.com/five_elements.html)

(vir: <http://www.harekrisna.net/index.php?S=1&Article=2409>)

(vir: 1996, Morrison Judith, str.: 22)



Slika 3: Pet elementov

Vir: http://www.longevity-center.com/five_element.html, 20. 2. 2011.

2.8 Doše

»Le ob trdem delu za lastno duhovno rast bomo mogli biti dovolj širokosrčni in potrpljivi do svojega bližnjega.« (Stanko Janežič)

Vsako telo je sestavljeno iz treh doš. V vsakem posamezniku prevladujejo ena ali dve doši. Doša, ki prevladuje v telesu, določa tip človeka. Zelo redko se zgodi, da bi v človeku vladala samo ena doša. Vse njegove lastnosti, kot so karakter, vizualnost, odzivanje na določene stvari, vse to je vpliv prevladajoče doše. To so življenjske energije. Doše izhajajo iz petih elementov (indijsko: mahaprabut). Element ogenj pomeni pita, kapha spada v vodo in zemljo ter prostor in zrak pomenita vata. Če so te življenjske energije oz. doše v neravnovesju, zbolimo. Popolno zdravje torej lahko dosežemo le, če so doše v ravnovesju in delujejo med seboj harmonično. V sanskrtu imenujemo te doše: pita, kapha, vata. Dobesedno jih je težko prevesti, zato se mora njihove učinke postopoma spoznavati v telesu in vsakdanjem življenju. Na njih se ozirajo pri vsakem zdravljenju, celo pri masaži. Za njih so doše najpomembnejši dejavnik v človekovem organizmu. Kajti doše ustvarjajo naš značaj, izgled, kako in kaj jemo, delovanje naših organov, intelektualne sposobnosti, duševne vzorce. Skozi življenje, letni čas, življenjska obdobja in okolja se prevladujoča doša nenehno menjuje. Torej, ko posameznik spozna delovanje in pomen doš v svojem telesu, kako se odzivajo v določenih časih, lahko doseže popolno zdravje in počutje. Vsaka doša ima v telesu svojo nalogo. Pita predstavlja ogenj, zato je povezana z encimi, presnovo, kislino, prebavo in žolčem. Vata je povezana z energijo telesa in živčnim sistemom. Poosebja moč, ki nas poganja. Kapha predstavlja vodo. Najdemo jo v tekočini, sluzi, limfi, sluznici in maščobi. Ko se otrok rodi, so njegove doše v popolnem ravnovesju. To pomeni prakrothi. Čez čas pa se zaradi stresa, okolja, napačne in nezdrave prehrane, poškodb ali nesreče doše neuravnovesijo. Če se takšno stanje ponavlja dlje časa, lahko nastopi bolezen. Zato si strokovnjaki na tem področju oziroma zdravilci prizdavejajo, da bi pri vsakem posamezniku prebudili in odkrili začetno stanje doš ob rojstvu, prakrothi.

(vir: 2005, Vasant Land, str.: 19, 20)

(vir: 1996, Morrison Judith, str: 26, 27)

(vir: 2008, Petra Piber, str.: 67 - 69)

(vir: <http://www.ayurveda-herbs.com/Ayurveda-Alternative-Herbs.htm>)

(vir: <http://sl.wikipedia.org/wiki/Ajurveda>)

(vir: http://www.plavica.si/shop/?page=26&external_file=index-ajurveda02_3doshe.htm)

(vir: http://www.diva.si/clanki_notranja.php?id_clanek=186)



Slika 4: Doše in pet elementov

Vir: <http://www.experiencefestival.com/wp/article/introduction-to-ayurveda-101>, 20. 2 2011.

2.8.1 Vata

V sanskrtu pomeni vata navdušiti se oz. gibati se. Je najmočnejša doša od vseh treh. Vata predstavlja elemente prostora in zraka. Povezana je z našim vitalnim življenjskim bistvom, prano. Prana je dih življenjske sile in igra inteligence. V hinduizmu predstavlja prvotno energijo vseh živih bitij in vesolja. Usmerja vso aktivnost v telesu, tako mentalno kot fizično, in vse dražljaje v ogromnih omrežjih v našem živčnem sistemu. Vata je torej odgovorna za dihanje, mežikanje, utripanje srca in za celotno premikanje v citoplazmi in celičnih membranah, pomembna je tudi za prenos hrane po telesu in za izločanje odpadnih snovi iz telesa. Če je vata uravnotežena, zbuja občutke svežine, sreče, lahkosti, veselja, pospešuje fleksibilnost, kreativnost, spontanost in jasen in bister duh. Kadar pa je v neravnovesju, povzroča živčnost, strah, tesnobo, drhtenje in krče. V ayurvedi neuravnovešena vata povzroča kar 80 različnih bolezni, to so na primer hrapavost kože, razcepljenost nohtov, izsušena usta. Hujše bolezni neuravnovešene vate so srčne bolezni, bolečine v sklepih, revma, zaprtje, artritis, težave z želodcem ter izguba teže. Če se vata premalo ali sploh nič ne sprošča, pride pogosto do nepečnosti, depresije, tesnobe, nemiru. Med drugimi pa lahko tudi hladno vetrovno

vreme, pretirano uživanje listnate zelenjave in druge surove hrane poruši harmonijo vate. V vizualnem smislu je koža ljudi tipa vate suha, tanka, hladna in temna. Obraz je oglat in podolgovat, brada slabše razvita. Nos je dolg, asimetričen, kljukast, majhen in ozek. Zobje so štrleči in neenakomerni. Oči so majhne, udrte ali ozke. Usta so tanka. Lasje so grobi, tanki, temni, lahko so vozlasti ali skodrani. Po karakterju so takšni ljudje zelo domiselni, spretni, spontani in odprti. Ponavadi so lačni vse dneve in noči. Pogosto imajo nenavdne izbruhe čustev, ki trajajo kratek čas in jih hitro pozabijo. So zelo nemirnega duha in imajo slab spomin. Nagnjeni so k skrbem. Zelo radi se ukvarjajo s športom in ustvarjajo. Pri tipih vata je zelo pomembno, da si najdejo veliko časa zase in da se lahko dovolj sprostijo.

(vir: 1996, Morrison Judith, str.: 34)

(vir: 2008, Petra Piber, str.: 69-71)

(vir: 2005, Vasant Land, str.: 20)

(vir: http://www.plavica.si/shop/?page=26&external_file=index-ajurveda03_opis3dosh.htm)

(vir: http://www.diva.si/clanki_notranja.php?id_clanek=186)

2.8.2 Pita

Pita v sanskrtu pomeni segrevati ali goreti. Sestavlja jo element ogenj. Glavni dejavnik pite je nadzor procesa kemične transformacije, povezane s prebavo in presnovo. Obvladuje vse biokemične spremembe, ki se dogajajo v našem telesu. Regulira prebavo, absorbcijo, presnovo in postane del nas samih. Prisotna je v encimih in aminokislinah. Te igrajo glavno vlogo v metabolizmu. Ko je pita v ravnovesju, pospešuje razumevanje in inteligenco, telo doseže notranji mir, harmonijo in zadovoljstvo. V takšnem stanju človek doseže visoko energijsko raven, ki spodbuja telesno dejavnost. Ko pa pita ni v ravnovesju, lahko pride do jeze, sovraštva, frustracij, kritičnosti in ljubosumja, napadalnosti, trme in brezobzirnosti. Ayurveda pozna 40 različnih bolezni, ki lahko nastanejo, če je pita predolgo v neravnovesju. To so na primer poslabšan vid, močno potenje, koprivnica, vnetja ustne votline, mrzlica, poslabšan lesk barve in videza kože, napetost v mišicah. Med drugimi se lahko pojavi tudi slab zadah iz ust, slabo prebavljanje hrane, nespečnost in kožne bolezni. Do neravnovesja v piti pride ponavadi zaradi prevelike vročine, pretiranega pitja alkoholnih pijač, odsotnosti ljubečega in varnega odnosa, premalo

vode, premalo gibanja na svežem zraku, preveč začinjene hrane ter pretoplih oblačil pri viskoih temperaturah. Značilne vizualne lasnosti tipa vata so, da imajo kožo mehko, sijočo, svetlo in toplo. Pogoste so pegice. Vrat imajo skladen. Njihove oči so srednje velike, navadno svetlo modre, sivkaste ali lešnikove barve. Usta so povprečno velika. Tudi zobe imajo srednje velike in rahlo rumenkaste. Obraz je srčaste oblike, brada je pogosto koničasta. Lasje pa se lahko pohvalijo z nežnostjo in mehko, navadno so svetle in rdeče barve.

(vir: 1996, Morrison Judith, str.: 35)

(vir: 2008, Petra Piber, str.: 71. 72)

(vir: 2005, Vasant Land, str.: 20, 21)

(vir: http://www.plavica.si/shop/?page=26&external_file=index-ajurveda03_opis3dosh.htm)

(vir: http://www.diva.si/clanki_notranja.php?id_clanek=186)

2.8.3 Kapha

Kapha v sanskrtu pomeni ravnodušen, držati skupaj ter objeti. Predstavlja elementa vode in zraka. Povezava vode in zraka ji omogoča, da je trdnejša od ostalih dveh doš. Odgovorna je za zgradbo telesa. Lahko bi rekli, da je lepilo, ki drži celice skupaj. Prinaša odločnost, stabilnost, odpornost in izredno moč, modrost, navdušenje in zaokroženost. Je energija, ki oblikuje telesno strukturo. Kapha vlaži kožo, pomaga celiti rane, oskrbuje tekočine, ki so v telesu potrebne za življenje telesnih sistemov in celic. Med drugimi pa tudi ohranja imunski sistem. Uravnava razvoj celic in razmnoževanje. Ljudje v katerih prevladuje kapha, se navadno odlikujejo z izrazitim potrpljenjem in s trdno osebnostjo, so zelo pošteni, držijo besedo in ne lažejo. Govorijo počasi, lahko so leni, velikokrat potrebujejo motivacijo drugih ljudi. Če se že razjezijo, kar se zgodi redko, se zelo in se tudi težka pomirijo. Če kapha ni v ravnovesju, lahko povzroči pretirano navezanost na stvari ali človeka, zavidanje, hlastenje in pohlepnost. Neuravnovešena kapha povzroča 20 različnih bolezni, med nje sodijo bolezni dihalnih poti, pretirano hujšanje, preveliko izločanje sluzi, prebavne motnje, sladkorna bolezen, debelušnost, golšavost, šibkost, impotentnost, koprivica, arterioskleroza ter neplodnost. Pogosto se pojavlja depresija, ki je vzrok pomanjkanja volje do življenja. Vzrok neuravnotežene kape je pogosto brezdelno življenje, deževno vreme, preveč spanja, premalo gibanja, prevelika odvisnot od partnerja,

vlažna oblačila, hladna hrana in pijača, prepogosti in preobilni obroki. Ko je kapha v ravnovesju, pa izraža nagnjenosti do miru, ljubezni in oproščanja. Človek je sočuten, zna odpuščati, je pogumen, duševno trden in vitalen. Če sta elementa voda in zemlja v harmoniji ima človek tipa kapha skladne telesne mere, močne sklepe ter je telesno močan. Vizualno imajo ljudje tipa kapha debelo, blede, mastno in mrzlo kožo. Obraz imajo okrogel in velik ter poln. Vrat ima obliko drevesnega debla, je zelo trden. Oči imajo privlačne in velike, ki so ponavadi modre ali svetlorjave barve. Prav tako je tudi nos velik in okrogle oblike. Ima polne in velike ustnice. Tudi zobe ima velike in močne, ki so bele barve in ležijo v močnih dlesnih.

(vir: 1996, Morrison Judith, str.: 35)

(vir: 2008, Petra Piber, str.: 72-74)

(vir: 2005, Vasant Land, str.: 21)

(vir: http://www.plavica.si/shop/?page=26&external_file=index-ajurveda03_opis3dosh.htm)

(vir: http://www.diva.si/clanki_notranja.php?id_clanek=186)

(vir: <http://en.wikipedia.org/wiki/Dosha>)

2.9 Tri gune

»Um išče, srce najde.« (SAND)

Pred nastankom sveta je bila praznina (šunjakaša). To je neskončen potencial uspravane energije, v kateri obstaja možnost za nastanek česarkoli. V njej se lahko uresniči vse. Ko se je božanska zavest manifestirala v vibraciji prazvoka OM, se je začelo stvarjanje. Mantra om je božje ime, najvišja vibracija, vseobsegajoča mantra. Iz om-a sta izšli dve moči puruša (pra-zavest) in prakriti (pra-narav). Prakriti je večni tok božanske energije. Povezujejo jo z žensko energijo, je aktivna, ima obliko, barvo in lastnosti, je božanska kreativna volja, ki pleše ples stvarstva. Puruša je božanska bit, povezujejo jo z moško energijo, je čista, pasivna, brezkompromisna energija, brez vidnih lastnosti. Osnovna značilnost prakriti so rasti, razmnoževati se, združiti se, razvijati se, ščititi, prehranjevati se, ohranjati, skratka ljubiti. Puruša in prakriti sta večni, brezčasni in neizmerljivi. Obe energiji sta pristni v moškem in ženski, v vseh živih organizmih ter tudi v vseh predmetih. Puruša je ljubimec, medtem ko je prakriti ljubljena. Skozi njuno ljubezen se zgodi stvaritev veselja. Iz prakriti so izšle tri gune

(bistvene lastnosti) in pet tattev (pet elementov). Ti elementi so zemlja (prithvi), voda (apas), ogenj (tedžas), zrak (vaju) in prostor (akaša). Vendar pa se te tattve oz. elementi samostojno ne morejo združevati. Potrebujejo součinkovanje gun.

(viri: 2006, Paramahans Swami. Str.: 15)

Gune so lastnosti našega duha, podobno kot so doše temeljni kamni za naše telesno stanje. Poznamo tri gune: satva, radžas in tamas. Vsak posameznik ima v sebi vse te tri gune. Tudi tukaj prevlada ena guna, ki določa duševni ustroj človeka. Naš značaj je genetsko pogojen in odvisen od prevladujoše se gune. Za zdravega duha je potrebna popolna harmonija med temi gunami. Če pa so gune v neravnovesju, pa lahko pride do duševnih težav. Ravnotežje lahko izgubita le tamas in radžas. Ravnotežje se poruši zaradi zlobe (irsja), poželenja (kama), lakomnosti (lobha), blodenj in halucinacij (moha), jeze (karodha), plahosti, (sinta) in strahu (bhaja).

(vir: 2008, Petra Piber, str.: 74, 75)

(vir.: 2005, Vasant Land, str.: 16)

(vir: <http://en.wikipedia.org/wiki/Gu%25E1%25B9%2587a>)

(vir: <http://www.hinduwebsite.com/gunas>)

(vir: <http://churchoftheeast.ca/catechism1/gunas.htm>)

2.9.1 Satva

Satva je čistost, bistvo, jastnost, stabilnost in luč. Je brez bolezní. Radost, jasnost, svetloba in zavest so njene glavne značilnosti. Za ljudi, ki so tipi satve, je značilno, da so vedno in povsot pošteni in le težko lažejo oz. ne morejo lagati. Njihove slabosti so, da jim primanjkuje ponižnosti ter da so zelo ponosni. So zelo plemeniti in imajo poduhovljene značajske lastnosti. Radi nesebično pomagajo ljudem in veliko delajo. Večinoma v satvičnih ljudeh prevladuje doša kapha. Um, pet čutilnih sposobnosti in njihovi organi (koža za dotik, ušesa za sluh, oči za vid, nos za voh, jezik za okus) ter pet motoričnih organov ali organov dejanja: usta (za govor), stopala, dlani, organi izločanja in razmoževalni organi so esenca satve, ki so rojeni iz nje.

(vir: 2008, Petra Piber, str.,: 75)

(vir: 2005, Vasant Land, str.: 16)

(vir: <http://en.wikipedia.org/wiki/Sattva>)

(vir: <http://churchoftheeast.ca/catechism1/gunas.htm>)

2.9.2 Radžas

Je aktivna sila, ki giblje motorične organe ter čutila. Je ena izmed najbolj dejavnih od treh gun. Njegove lastnosti so nestanovitost, poželenje, častihlepnost in nestanovitost. Zelo trdno delajo, a vseeno poleg tega življenje vzemajo karseda zlahka. Zelo radi lažejo, da bi se rešili in izmaknili določenim stvarjem. Po naravi so zelo jezni ljudje. Zelo veliko ljudi tipa radžas je poslovnežev, kajti zelo dobro znajo oceniti dobre in slabe strani življenjskih in poslovnih partnerjev. So zelo dobri nakupovalci. Imajo dobro razvit razum, ampak se zlahka ujamejo v past. Pri ljudeh z guno radžas ponavadi prevladuje pita.

(vir: 2008, Petra Piber, str.: 75, 76)

(vir: 2005, Vasant Land, str.: 16)

(vir: <http://churchoftheeast.ca/catechism1/gunas.htm>)

2.9.3 Tamas

Zaradi njega je nastalo pet elementov, ki tvorijo osnovo materialnega stvarstva. Skregani so z natančnimi časovnimi načrti ter pisarniško rutino. Za njih je veliko bolj vabljivo in lepo, sproščeno in lahkotno življenje. Ne morejo se upreti alkoholu, kajenju in drogi. Teža in upor sta edini najpomembnejših lastnosti tamasa. Od tamasa so odvisni blodnje, zaspanost, lenobnost ter motena zaznava in duhovna dejavnost. Na veliko se izogibajo prepirom, napetosti in nesporazumom. Znajo se zelo spretno ubraniti bolečini in težavam. So zelo nekoventkionalni in uporniški. Človek s prevladujočim tamasom najpogosteje vsebuje tip vata.

(vir: 2008, Petra Piber, str.: 76)

(vir: 2005, Vasant Land, str.: 16)

(vir: <http://churchoftheeast.ca/catechism1/gunas.htm>)

2.10 Ohranjanje harmonije in zdravja v telesu

»Čeprav nisi rojen v siromašni kolibi, bodi kljub temu skromen, takrat boš kot lotosov cvet, ki raste izven močvirja.« (japonski pregovor)

Harmonijo in popolno zdravje v telesu dosežemo z zdravim življenjem. Prehranjujemo se redno in zdravo, če zmoremo vegeterjansko. Z vsakodnevnimi jogijskimi asanami bomo povečali krvni obtok in masirali notranje organe. Redno se doma masirajmo, da bo koža napeta in sijoča, občasno pa si privoščimo profesionalno ayurvedsko masažo oz. terapijo. Vsakodnevno, če le gre ob istem času, molimo in meditirajmo. Predvsem je sprostitev pomembna po asanah, zvečer, da si zbistrimo um, in zjutraj, da začnemo lepši dan. Ob vsem tem ne pozabimo razmišljati pozitivno in delati dobro vsem živim bitjim. Ko nam stvari rahlo uidejo iz rok, opravimo kakšno razčiščevalno kuro. Pomembno je, da ugotovimo, katera doša ter guna nam prevladujeta v telesu. Ko dosežemo ravnovesje v telesu, ga moramo vsakodnevno vzdrževati.

(vir: 2008, Petra Piber, str.: 35-43)

2.10.1 Joga

»Tri vrste napredka so važne: napredek v znanosti in tehnologiji, napredek v socializaciji človeka in duhovni napredek. Slednji je najpomembnejši.« (Albert SCHWEIZER)

Joga je dragocen poklon indijskih modrecev, ki so dosegli popolno spoznanje zakonov bivanja. Kljub temu, da je njen geografski izvor Indija, je njena več tisoč let stara modrost univerzalna in večna. Cilj joge je razsvetljenje in hkrati dokončna ozdravitev. Beseda joga pomeni združitev. Uči nas, da lahko dosežemo mir in zadovoljstvo samo tako, da uravnovesimo naše celotno bitje na vseh ravneh obstoja. Rečeno je, da je pot joge težja od borbe vojščaka, heroja, saj se joga spopada z notranjimi sovražniki, kot so poželenje, jeza, navezanost, pohlep, ljubosumje in ponos. Pri tem nam pomaga razumevanje in sprejemanje samega sebe brez obsojanja ter opuščanja vsega, kar nas kakorkoli utesnjuje.

(vir: 2008, Petra Piber, str.: 35)

(vir.: 2006, Paramahans Swami, 243, 244)



Slika 5: Joga

Vir: <http://www.socialearth.org/wp-content/uploads/2011/02/Yoga-photo.jpeg>, 2. 3. 2011.

2.10.2 Jogijske vaje – asane

Asane delujejo sistematično na vse telo. Povečujejo prožnost in moč mišic, večajo in ohranjajo gibljivost sklepov in hrbtenice, spodbujajo delovanje srca in obtočil, uravnavajo delovanje žlez in drugih notranjih organov, izboljšujejo sposobnost koncentracije in zavedanja ter uravnavajo delovanje živčnega sistema. Povadi smo sproščeni in polni energije. vsaka asana ima tri faze: zavzetje, zadrževanje in opustitev položaja. Vse tri izvajamo kot eno samo neprekinjeno gibanje.

(vir.: 2006, Paramahans Swami, str.: 248, 149)

(vir: 2008, Petra Piber, str.: 39)

2.11 Prehrana

»Življenje nam že ponuja vse, kar potrebujemo za prehrano in zdravje. Bolj ko preprosto jemo, bolj smo zdravi.« (Louise Hay)

Prehrana ima v ayurvedi zelo velik pomen. Kajti že s slabo prehrano lahko spravimo doše in gune v neravnovesje. Zato je zelo pomembno, da jemo hrano, ki ustreza naši

doši. Že s pravilno prehrano lahko vzdržujemo harmonijo v telesu. Vse, kar pojemo, vpliva na telo, duševnost, navade, lastnosti. Prehrana vpliva na naše življenje. Hrana je vir telesne energije in vitalnosti. Uravnotežena in zdrava hrana (surova ali sveže pripravljena) so žitarice, zelenjava, stročnice, sadje, oreščki, mleko in mlečni izdelki. Izogibati bi se morali pogretim jedem, kemično obdelanim žilom, mesu (mesnim izdelkom, ribam) in jajcem. Živali, preden jih ubijejo, navadno zaprejo v premajhen prostor, brez svežega zraka, naravne svetlobe in hrane. Žival začuti, da bo ubita in v svoje meso spusti toksine ter strah. To mi kasneje zaužijemo. To ima velik vpliv na agresivnost ljudi. Meso je mrtva hrana, saj ga ima večina ljudi ponavadi shranjenega po več mesecev. Šakjamuni buda je rekel: »Uživanje mesa je le pridobljena navada. V začetku se nismo rodili z željo po mesu. Ljudje, ki uživajo meso, si iztrgajo svoje seme Velike Milosti. Ljudje, ki uživajo meso, ubijajo drug drugega in jedo drug drugega... v tem življenju jaz tebe in v naslednjem življenju ti poješ mene... in ves čas se nadaljuje na ta način.« Tudi alkohol, nikotin in droge uničujejo zdravje.

(vir: <http://www.pozitivke.net/article.php/2003062712313928/print>)

(vir: <http://www.ayurveda-nithi.si/index.php/diete>)

(vir: <http://www.utrinek.si/ayurvedska-prehrana>)

2.12 Meditacija

»Če za molitev ne znamo najti trenutka, bo tudi drugo naše delo ostalo jalovo. Ne bo pomerjeno ne po Bogu ne po njegovem stvarstvu.« (Otmar Črnilogar)

Meditacija je umirjeno stanje duha, kjer se povežemo s samim sabo in dosežemo stanje ravnovesja, zato bi si vsak človek moral vzeti čas za meditacijo, saj nam ravno meditacija pomaga, da razumemo naš lastni um. Meditacija pomaga, da transformiramo naš um iz negativnega v pozitivnega, iz nemirnega v umirjenega in iz nesrečnega v srečnega. Meditacija je duhovnost v vsakem posamezniku, je njegova pot do razsvetljenja in pot v nirvano duhovnega bivanja. Meditacija je sprejeti sebe, se ljubiti, meditacija je ljubiti partnerja in otroka v sebi, je krik radosti v življenju in bi morala trajati vsak trenutek našega diha. Najboljše je, da izberemo en čas in mesto ter vedno ob istem času in na istem mestu meditiramo. Poskušamo umiriti um in se poglobiti vase. Za začetek lahko trikrat intoniramo mantra om, da nas še bolj poglobi vase. Med samo meditacijo pustimo, da nam misli gredo, kakor so prišle. Najbolje je,

da se osredotočamo na dihanje. Zraven pa za koncentracijo ponavljamo mantro ali pa afirmacijo. Za konec tudi naglas ponovimo mantro om. Nato si segrete dlani položimo na obraz. Moramo si zapomniti, da vaja dela mojstra. Največ pa velja vztrajnost in potrpežljivost.



Slika 6: Meditacija

Vir: http://serenitysjourney.com/Meditation_Zen.htm, 5. 3. 2011.

2.13 Pančakarma

Doše oslabijo zaradi slabe prehrane, negativnih čustev, nezdravega načina življenja in drugih dejavnikov. To vse oslabi agni. Agni je biološki telesni ogenj, ta je odgovoren za prebavo. Če je agni oslabjen ali moten, hrane ne moremo pravilno prebaviti. Ti neprebavljeni delci hrane se nalepijo na prebavni trakt. To imenujemo ama, ta je strupena in lepljiva substanca. Ama je glavni vzrok za vse bolezni. Občutimo jo kot utrujenost telesa. Zaradi nje človek težje prebavi hrano, ima slab dah in drisko. Če imamo belo oblogo na jeziku, je to znak, da imamo amo. Da bi odstanili nakopičeno amo, ljudje najpogosteje posegajo po petstopenjskem programu pančakarma. Pančakarma pomeni pet dejanj. Pred samim programom, ki ga moramo izvajati pod nadzorom specialista, se moramo par dni postiti z lahko hrano, da pripravimo telo na čiščenje. Nato sledi notranje oljenje. Tri dni ali več moramo spiti ghi. Ghi je prečiščeno maslo. Ghi ustavarja tanko prevleko v telesnih kanalih, ki jih podmaže in tako omogoči ami, nakopičeni v globokih povezovalnih tkivih, da se

svobodno premika, ne da bi se lepila. Temu sledi zunanje oljenje. Vsebuje cikle oljne masaže (snehana) in potenje (swedana). S posenimo masažo oljimo telo. To omogoča, da se strupi premaknejo do prebavnega traka. Obenem pa sprošča in mehča kožo ter neguje živčni sistem. Po masaži gremo v parno kopel podona savni, s tem da je glava zunaj. Po treh do sedmih dneh bodo doše postale pripravljene in dovolj zrele na izločitev oslabljenih doš in nakopičene ame. Nato se zdravnik sam odloči, kateri postopek bo izbral. Lahko izbira med: terapevsko bruhanje (vamana), ta izloči strupe in preseženo kapho, odvajanje ali odvajalna terapija (virečana), ta odstrani amo in preseženo pito, terapevtski klistir (basti), ta odstrani preseženo vato, nosna uporaba zdravil (nasya), ghe zlivamo v nosno votlino, s tem odstranjujemo nakopičene doše v telesu, sinusih, na koncu imamo še očiščenje krvi (rakto moksho). Lahko se izvaja s puščanjem in sušenjem krvi ali pa s čiščenjem krvi z zdravilnimi zelišči. Pančakarme se ne priporoča ljudem, ki so slabotni ter šibki. Med samo terapijo se ne sme jesti jedi živalskega izvora.

2.14 Ayurvedska masaža

»Popolno prebujenje samospoznanja se zgodi skozi ljubezen.« (S. M.)

Ayurvedska masaža po izročilu velja za božji dar. Ayurvedska masaža se ni razvijala skozi čas, saj je bila že na začetku popolna. Gibi v tej masaži so natančno določeni in vedno isti. Izvaja se za vsak del telesa, od glave do nog. Pri sami masaži se lahko izvaja do 152 različnih gibov. Je celostna masaža, ki odpira energijske točke, drugače imenovane tudi čakre in ko so čakre očiščene, omogačamo energiji, da svobodno zaokroži po telesu, s tem dobimo ravnovesje v telesu. Deluje na vse telesne obtoke, kroženje krvi, oskrbo telesa s kisikom, kroženje limfe, na notranje organe telesa, povezane s čakrami, in uravnoveša stanje elementov v telesu. Masaža hrbta vpliva na vse telo in funkcijo telesa, čakre ob hrbtenici segajo v vse dele telesa in notranje organe. Za masažo uporabljamo toplo masažno olje, ki je lahko zeliščno ali z dodatkom eteričnih olj, odvisno od življenjskih energij, kot so Vata, Pitta in Kapha. Ayurveda pravi, da je vsakodnevna masaža pot do popolnega zdravja. Delimo jo v dve skupini: sprostilne masaže in očiščevalne masaže.

(vir: <http://www.moments.si/Ayurveda.shtml>)

(vir: <http://www.ayurmasaze.com/>)

(vir: <http://www.spacenter-m.com/ayurveda.htm>)

(vir: <http://www.life123.com/health/alternative-medicine/ayurveda/ayurvedic-massage.shtml>)

2.14.1 Delitev ayurvedske masaže

SPROSTILNE MASAŽE

- Abyangha
- Sinhrona abhyanga
- Muabhyanga (predel glave, vratu, ramenskega obroča)
- Padabhyanga (noge in stopala)
- Upaninashasveda (hrbet z uporabo zeliščnih pripravkov)
- Nabhy marma (celo telo, poudarek na odprtju manipura čakre-trebušne)
- Shuorodara (oljenje glave)
- Svedana (ležeča ali parna kopel)

OČIŠČEVALNE MASAŽE

- Abhyanga
- Sinhroma abhyanga
- Udvartana (celo telo z zelišči)
- Gashan masaža (celo telo s svilenimi rokavicami)
- Jamira svinda sveda (problematični deli telesa s slabo cirkulacijo)
- Nabhy marma
- Svedana

INDIKACIJE

- Izboljša samozavedanje
- Sprošča mišice
- Odstranjuje togost
- Pomaga pri vzpostavljanju pravilne mišične napetosti
- Pospešuje metabolizem človeka
- Zmanjšuje otekline in udrdnine
- Pomaga pri pospeševanju izločanja tekočin in odpadnih snovi

- Zmanjšuje napetost na koži
- Pomaga pri vlaženju in mehčanju kože, lahko pomaga pri nekaterih obolenjih kože, kot je ekcem
- Zmanjšuje omotico in izboljšuje kvalitetno spanje

(vir: <http://www.ayurveda-koper.com/>)

(vir: <http://www.salon-ajna.si/ayurvedska-masaza.html>)

(vir: <http://www.goodspaguide.co.uk/treatments/wellbeing-treatments/55-Ayurvedic-massage.cfm>)

2.14.2 Abhyanga

Je tradicionalna ayurvedska masaža celega telesa s segretim naravnimi eteričnimi olji. Priporočljiva je za ljudi, ki so izpostavljeni stresu, čutijo utrujenost in potrebujejo sprostitev. Skozi masažo in oljenje se sproščajo strupi iz telesnih tkiv, ki se nato izločijo kot znoj, urin in blato. Ima močan rastrupljevalni učinek na telo. Podaljšuje mladost in ugodno vpliva na fizično in psihično stanje. Uporablja se pri tretmajih pančakarme. Lajša težave pri revmatizmu, artritisu, cervikalni spondilozi, bolečinah v sklepih, mialgiji, odvečni vročini v telesu, sončnih opeklinah in povečanju upadanja mišične mase.

(vir: <http://www.shakti-ayurveda.si/si/masaze>)

(vir: <http://www.ayurveda-nithi.si/index.php/abhyanga>)

(vir: <http://www.spacenter-m.com/ayurveda.htm>)



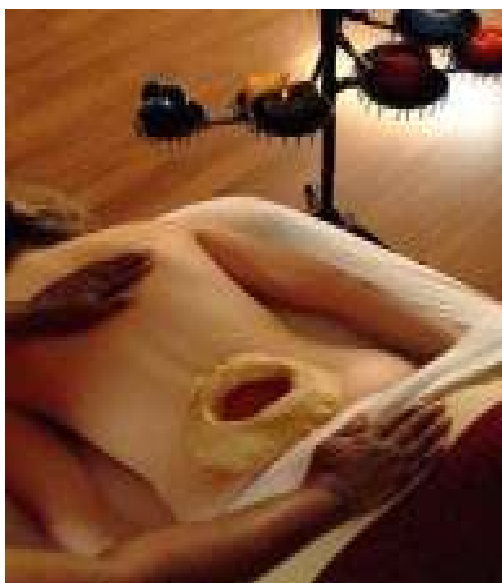
Slika 7: Abhyanga

Vir: <http://riverviewspa.com/treatments.html>, 5. 3. 2011.

2.14.3 Kasti in manja basti

To sta posebni ayurdeski terapiji. Izvajata se pri ljudeh, ki imajo probleme v križnem ali vratnem delu hrbtenice. Pri izvajanju se uporablja oljna kopel. Kopel zmehta spodaj ležečo mišično, kostno in živčno tkivo. Topla kopel umiri bolečino, absorbira olje, sprosti tkiva in zastarele strupe, ki se nato odpravljajo z masažo. Zmanjšuje togost in bolečino v hrbtenici.

(vir: <http://www.moments.si/Ayurveda.shtml>)



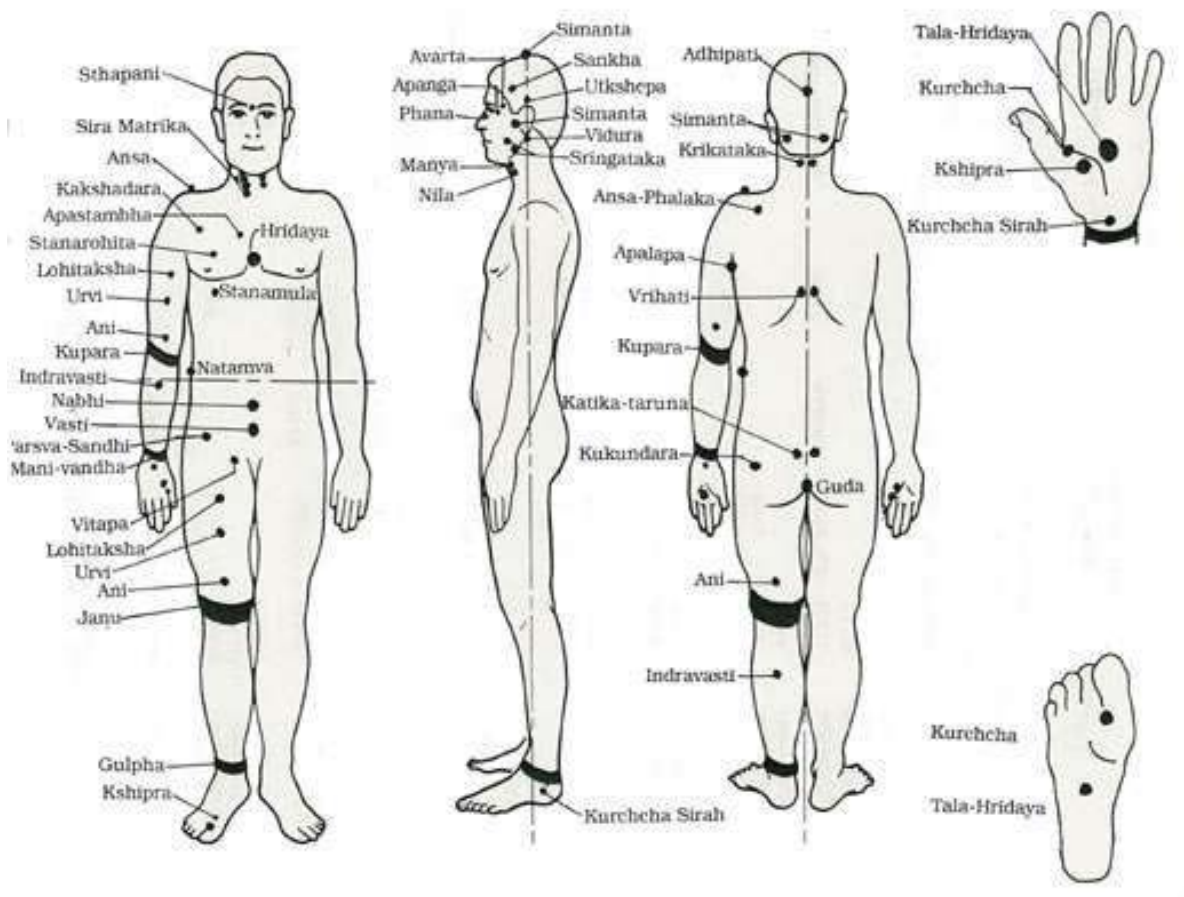
Slika 8: Kati basti

Vir: http://www.soundshoreayurveda.com/Site/Kati_Basti.html, 5. 3. 2011.

2.14.4 Marma

To je stimulacijska masaža, pri kateri stimuliramo marma točke. Marma točke so vitalne točke. Predstavlja točko, kjer se srečata čustvenost in telesne funkcije. Na površini telesa vzpostavimo energijsko ravnovesje med telesom in umom. Povrne se občutek notranje harmonije. Z masažo spodbudimo in harmoniziramo energijske centre (čakre), ki so v neravnovesju.

(vir: <http://www.moments.si/Ayurveda.shtml>)



Slika 9: Marma točke

Vir: <http://www.anahataprana.com/vedikhealing/ayurveda/marma-therapy.htm>, 6. 3. 2011.

2.14.5 Očesna terapija - netra tarpana

Pri tej terapiji se oči okopljejo v toplem prečiščenem maslu. Netra tarpana sprosti nametost, ki je ujeta v očiščeni votlini. Primerna je za ljudi s slabim vidom, za ljudi, ki imajo utrujene boleče ter razdražene oči, lahko pa se uporablja tudi preventivno. Posebej je priporočljiva za osebe, ki preživijo veliko časa za računalnikom.

(vir: <http://www.moments.si/Ayurveda.shtml>)



Slika 10: Netra tarpana

Vir: <http://ayurvedawellness.wordpress.com/2010/04/24/netra-tarpanam-for-eye-care/>, 7. 3. 2011.

2.14.6 Ušesna terapija – karna purana

Karna purana je oljna kopel s kombinacijo masaže in marma točk na obrazu in stopalu. Pomaga pri bolečinah, vnetju, suhosti in zvonjenju v ušesih.

(vir: <http://www.moments.si/Ayurveda.shtml>)



Slika 11: Karna purana

Vir: http://www.amrutayucare.com/ayurved%20&_panchkarma.html, 7. 3. 2011.

2.14.7 Garshan

Garshan je nega s kristalno soljo. Pripomore k zmanjšanju odvečne tekočine v telesu. Kristali soli delujejo na telo drenažno, shuševalno ter izboljšajo tonus kože. Pospešuje limfno cirkulacijo in pretok krvi.

(vir: <http://www.das-gesundheitsportal.com/sites/garshanmassage.html>)

(vir: <http://www.detox-chiangmai.com/garshan.php>)



Slika 12: Garshan

Vir: <http://www.gut-feuerschwendt.de/pferdesport-bayerischer-wald/reiterwellness.html>, 5. 3. 2011.

2.14.8 Padabhyanga

Padabhyanga je masaža stopal. Blagodejno vpliva na kožo stopal. Zmanjšuje občutek utrujenosti. Sprošča napetost v stopalih. Omogoča dober spanec.

(vir: <http://www.moments.si/Ayurveda.shtml>)

(vir: <http://www.spacenter-m.com/ayurveda.htm>)



Slika 13: Padabhyanga

Vir: <http://www.swanseaholistichealth.co.uk/Therapies/padabhyanga.html>, 7. 3. 2011.

2.14.9 Ubatan

Ubatan je masaža z zeliščno pasto. Ima podoben učinek kakor piling. Dobro očisti kožo ter odstrani maščobo. Pomaga pri zmanjševanju telesne teže. Ayurvedske trave v pasti zagotavljajo koži in maščevju hranilne snovi.

2.14.10 Masaža oraza – mukabhyanga

Mukahyanga je ayurvedska masaža glave, vratu in dekolteja. Je subtilna masaža. Ima sprostilni učinek na telo, deluje antiseptično ter osvobaja od živčnosti. Pri tretmaju se uporablja maska iz termalnega faga. Primerna je za vse vrste kože. Po negi je koža gladka, sijoča in čista. Kot terapijo jo uporabljajo proti glavobolu, nespečnosti, raznim obraznim nevralgijam, blagodejno deluje v menopavzi, krepi in jača obrazne mišice, vrne ter vzdržuje tonus obraznih mišic, izboljša pretok krvi in energije, pore se skrčijo, koža se napne, pomaga k mlajšemu videzu. Obraz je po masaži gladek in napet. Ima visoko lepotilno vrednost.

(vir: <http://www.shakti-ayurveda.si/si/masaze>)

(vir: <http://www.moments.si/Ayurveda.shtml>)

(vir: <http://www.spacenter-m.com/ayurveda.htm>)



Slika 14: Mukabyanga

Vir: <http://sayanah.de/ayurvedische-massagen.html>, 7. 3. 2011.

3 POTEK RAZISKOVALNEGA DELA

Temo te raziskovalne naloge sva si izbrali sami. V prvi fazi je bilo zbiranje informacij, gradiv, literature in virov, ki bi jih lahko vključili in uporabili v raziskovalni nalogi. Ko sva si izoblikovali dispozicijo in zbrali vse gradivo, sva naredili anketni vprašalnik, ki sva ga razdelili med 100 anketirancev različnih starosti in različnega spola. Po prejetju izpolnjenih anket je sledila analiza anket in obdelava podatkov. Vse odgovore anketirancev sva vnesli v pregledno tabelo, tako da sva lahko prešteli posamezne odgovore in izoblikovali grafe. Naredili sva 21 različnih grafov in jih komentirali. To je bil praktični del raziskovalne naloge. V teoretičnem delu pa sva povzeli različne avtorje in vire o tem, kaj ayurveda sploh pomeni, in jo natančneje opredelili v vseh pogledih. Vključili sva tudi intervju z go. Marušo Čerčnik iz Kozmetičnega salona Ayurveda & Spa center. Ta intervju nama je poleg novih informacij služil tudi kot kontrola. Če najin vzorec anketiranih oseb ne bi bil reprezentativen, bi prišlo do velikega odstopanja med najinimi ugotovitvami in navedbami intervjuvane osebe. Na koncu sva napisali diskusijo oziroma spoznanja, ki sva jih ugotovili tekom raziskovanja.

4 INTERVJU

Raziskovalna naloga Čarobni dotik ayurvede - Intervju z go. Marušo Čerčnik iz Kozmetičnega salona Ayurveda & Spa centra iz Celja, 7. 3. 2011.

1. Kako bi na kratko povedali, kaj je ayurveda?

»Ayurveda je najstarejši medicinski sistem, ki sega tisoče let pred Kristusovo življenje. Več kot 5.000 let uporabe ga gotovo uvršča med najbolj zanesljive sisteme preventive in zdravljenja. V prevodu beseda 'ayurveda' pomeni vedo ali znanost o življenju.«

2. Kot vemo, v ayurvedi velja, da ima vsako telo došo. Kaj veste o njih in če se tudi vi osredotočate na njih med samo izvedbo?

»Ayur – veda opisuje tri osnovne principe (doše) – Vata, Pitta, Kapha – ki jih najdemo vsepovsod v naravi, kot tudi v našem telesu in duši. Za normalno in zdravo delovanje našega telesa, kot tudi za umirjeno in zadovoljno počutje, je ravnotežje treh doš nujno potrebno.

- Vata je energija gibanja in je odgovorna za živčni sistem, dihanje, za kontrolo misli, občutkov in gibanja. Vata združuje elementa zrak in veter. Ko je Vata uravnotežena, je spanje trdno in izločanje odpadnih snovi iz telesa je dobro. Počutimo se energično, srečno, navdušeno in ustvarjalno: misli so mirne, jasne.*
- Pitta je odgovorna za vse presnovne aktivnosti telesa. Uravnava prebavo in telesno temperaturo, kontrolira čustva in kreativnost. Pitta predstavlja element ognja in po nekaterih ocenah tudi vodo. Kadar je uravnotežena, nam daje zadovoljstvo, energijo, dober govor, dobro prebavo, pravilno telesno temperaturo ter jasen in oster um.*
- Kapha je princip strukture telesa. Daje trdnost, čvrstost in stabilnost ter nadzira ravnotežje telesnih tekočin. Predstavlja element vode in zemlje. Uravnotežena Kapha daje moč, vitalnost, dober imunski sistem, vztrajnost in psihično stabilnost.*

Ravnotežje doš se kaže v dobrem zdravju in počutju ter izžarevanju naravne lepote in atraktivnosti.

Vsaka ayurvedska lepotna ali pa pomlajevalna terapija v salonu poteka individualno glede na posameznikovo stanje doš, kar pomeni, da terapevt pred postopkom oceni strankino stanje kože, konstitucijo, psihofizično stanje in druge dejavnike, kot je npr. redna prehrana, gibanje, zunanji vplivi ...«

3. Koliko let se ukvarjate z njo?

»8 let.«

4. Komu bi priporočili ayurvedo?

»Ayurvedske lepotne in pomlajevalne terapije, kot tudi prehrana, sprostitvene tehnike in sploh uravnotežen način življenja so primerni za vsakogar. S takšnim načinom naredimo največ na področju preventive.«

5. V čem se ayurveda razlikuje od drugih masaž, npr. od klasične?

»Klasična masaža, je mišična masaža, ayurvedska masaža pa je kombinacija klasične, shiatsu in limfne drenaže, pri kateri se uporablja posebna mešanica toplih olj (glede na posameznikovo došo), ki telo razstrupljajo, učinek masaže je pomlajevanje.«

6. Kje ste pridobili potrebna znanja o ayurvedi?

»Pri vodilni šoli ayurvede – Maharishi Ayurveda.«

7. Kaj je bil razlog, da ste se začeli ukvarjati z ayurvedo?

»Klasični postopki v salonih ne zadovoljujejo več potreb strank in ne dajejo dovolj učinkov.«

8. Kako je potekalo izobraževanje?

»Izobraževanje preide iz teoretičnega v praktični del, ki zajema različne lepotne in pomlajevalne terapije, prehranska dopolnila in prehrano glede na posameznikovo razmerje doš.«

9. Ali se veliko ljudi odloča za to vrsto masaže oz. sprostitve?

»Polovica naših strank, vsako leto več.«

10. Ali so ljudje zadovoljni s to vrsto masaže in kako pogosto se le-te udeležujejo?

»Masaža je zelo specifična, stranka se zanjo odloči z namenom sprostitve, detoksikacije, ravnovesja energij in je zelo učinkovita, tako da so tudi stranke zadovoljne.«

11. Kakšne so tehnike pri ayurvedi?

»Masažne tehnike so gladenje, gnetenje, manipulacije sklepov, stimulacija marna točk ... veliko je dolgih krožnih gibov v obliki osmic z dlanjo in podlahtjo.«

12. S čim se izvaja ayurveda?

»S posebnimi toplimi olji se izvaja abhyanga (ayurveda pa je način življenja).«

13. Kako je ayurveda priljubljena med strankami?

»Med tistimi, ki jo poznajo, je zelo priljubljena, tako, da te stranke želijo samo še različne ayurvedske masaže.«

14. Ali se ayurvede udeležuje več ženske kot moške populacije?

»Ne.«

15. So morda kakšne kontraindikacije pri ayurvedi?

»Takšne, kot pri vsaki drugi masaži, ni pa za male otroke in nosečnice.«

16. Kakšne so indikacije pri ayurvedi?

»Prešičevanje, pomlajevanje telesa, sprostitvev, regeneracija, izboljšanje imunskega sistema ...«

17. Na koliko časa se lahko obiskuje ayurvedo?

»Ni omejitev, izvaja se glede na strankine potrebe, kot intenzivna terapija večkrat ali pa občasno.«

18. Ali lahko razložite malo več o treh došah – Pitta, Kapha, Vata, ki v kombinaciji sestavljajo ustavo vsakega posameznika?

»Veliko dejavnikov vpliva na doše – na primer naš delovni čas, naše delo, naša vsakdanja rutina ali letni čas – vse, čemur smo izpostavljeni. Če doše niso v ravnotežju, človek lahko zboli. Vata se na primer uravnoteži s počitkom, rednostjo in toploto. Posebno priporočljiva pa je masaža s toplim oljem. Pitta se kontrolira s hladnimi in umirjajočimi merili; z izogibanjem alkoholu in pekočim začimbam. Kapha potrebuje toploto, pekoče začimbe, psihično aktivnost in spodbujanje.

Do ravnotežja doš lahko pridemo s pravilno individualno prehrano, redno in pravilno dnevno rutino, s specifičnimi prehrabnenimi dodatki, aroma in glasbeno terapijo, s psihičnimi in dihalnimi vajami, jogo.

Vata produkti uravnovesijo Vato, imajo topel in umirjajoč učinek. Priporočljivi so v primeru prevelikega stresa, zvečer in hladnem vremenu.

Pitta produkti so hladni in pomirjevalni. Priporočajo se poleti, ker uravnovesijo telesno temperaturo in prevelik apetit.

Kapha produkti imajo topel in poživljajoč učinek ter se priporočajo v hladnem vremenu in spomladi. Dobri so za ljudi s slabo presnovo in preveliko telesno težo.

Za osebe s prekomerno Vato je značilno:

- nizka teža, drobna postava,
- suha koža,
- slab spomin,
- razdražljivost, nezmožnost prenašanja stresa,
- nemirno spanje,
- slab apetit, neredni obroki,
- zaprtje,
- občutljivost na veter, klimo in mraz.

Vata se lahko uravnovesi z:

- rednostjo pri vsakodnevnih opravilih ter rednimi obroki,
- rednim sproščanjem in zadostnim spanjem,

- ohranjanjem toplote, kadar je hladno in vetrovno,
- toplo in hranilno hrano, ki ne sme biti presuha (močnate jedi in enolončnice),
- sladek, kiselkast in slan ter oster okus,
- oljne masaže.

Dejavniki, ki Vato poslabšajo:

- stres, prevelik napor,
- prevelik pritisk (kot zunanji dejavnik),
- nerednost pri obrokih in dnevnih opravilih,
- surova, nekuhana, hladna, suha ali lahka hrana,
- kava, čaj, kajenje in gazirana pijača,
- mrzlo, vetrovno vreme (jesen, zima),
- dolga potovanja.

Za osebe s prekomerno Pitto je značilno:

- razdražena, občutljiva koža,
- hitro sivi lasje in plešavost,
- jeza, nezmožnost prenašanja stresnih situacij,
- močan apetit,
- občutljivost na toploto.

Pitta se lahko uravnovesi z:

- zmernostjo pri delu,
- zadostnim prostim časom,
- zmernim, ne prenapornim športom (plavanje, hoja, skupinski športi),
- izogibanjem vročemu in soparnemu vremenu,
- sladkim, grenkim, astringentnim okusom,
- dodajanjem ghee – ja v obroke (prekuhano maslo).

Dejavniki, ki Pitto poslabšajo:

- jeza, visoka temperatura,
- preveč miselne aktivnosti,
- preveč psihične aktivnosti,
- prevroča, začinjena, kislá, pekoča in slana hrana,
- kava, čaj, alkohol, cigarete,
- hrupna, agresivna glasba,

- toplota, preveč sončenja.

Za osebe s prekomerno Kapho je značilno:

- močna postava, prekomerna teža,
- mastna koža in lasje,
- lenobnost, počasnost,
- dolgo, prekomerno spanje,
- lena prebava in počasna presnova,
- občutljivost na hladno in vlažno vreme.

Kapha se lahko uravnovesi z:

- miselno in psihično aktivnostjo,
- zgodnjim zbujanjem,
- toplo, lahko in suho hrano,
- pekočim, astringentnim in grenkim okusom,
- Panchakarmo (prečiščevenjem) spomladi,
- suho masažo s svilenimi rokavicami (Garshan).

Dejavniki, ki Kapho poslabšajo:

- premalo miselne in psihične aktivnosti,
- spanje čez dan,
- preveč težke, mastne in mrzle hrane,
- neredni obroki in hranjenje med glavnimi obroki,
- sladek, kisel in slan okus,
- hladno in lažno vreme,
- pomlad.«

19. Kako mislite, da se bo v prihodnosti v Sloveniji razvila ayurveda?

»Alternativne tehnike vedno bolj izpodrivajo klasične postopke neg in masaž.«

20. Kakšne vrste masaž, kar se tiče ayurvede, vse izvajate?

»Ayurvedske masaže, ki jih izvajamo so:

- Padabhyanga (masaža nog),
- Mukhabhyanga (masaža obraza in dekolteja),
- Shirobhyanga (masaža glave),

- *Karnapurana (masaža ušes),*
- *Abhyanga hrbta,*
- *Garshan – masaža celotnega telesa s svileno rokavico,*
- *Abhyanga – masaža celotnega telesa,*
- *Abhyanga – masaža celotnega telesa vključno z obrazom,*
- *Masaža abhyanga s himalajskimi kristali soli,*
- *Masaža abhyanga s himalajskimi kristali soli vključno z obrazom,*
- *SCEN TAO – masaža celotnega telesa,*
- *SCEN TAO – masaža celotnega telesa z obrazom,*
- *Pinda Sweda – masaža telesa z zeliščnimi blazinicami,*
- *Pinda Sweda – masaža telesa vključno z obrazom,*
- *Shirodhara – poliv čela s toplim oljem,*
- *Energetska masaža telesa s poldragimi kristali,*
- *Energetska masaža telesa s poldragimi kristali vključno z obrazom,*
- *Swedana – ayurvedska parna kopel.«*

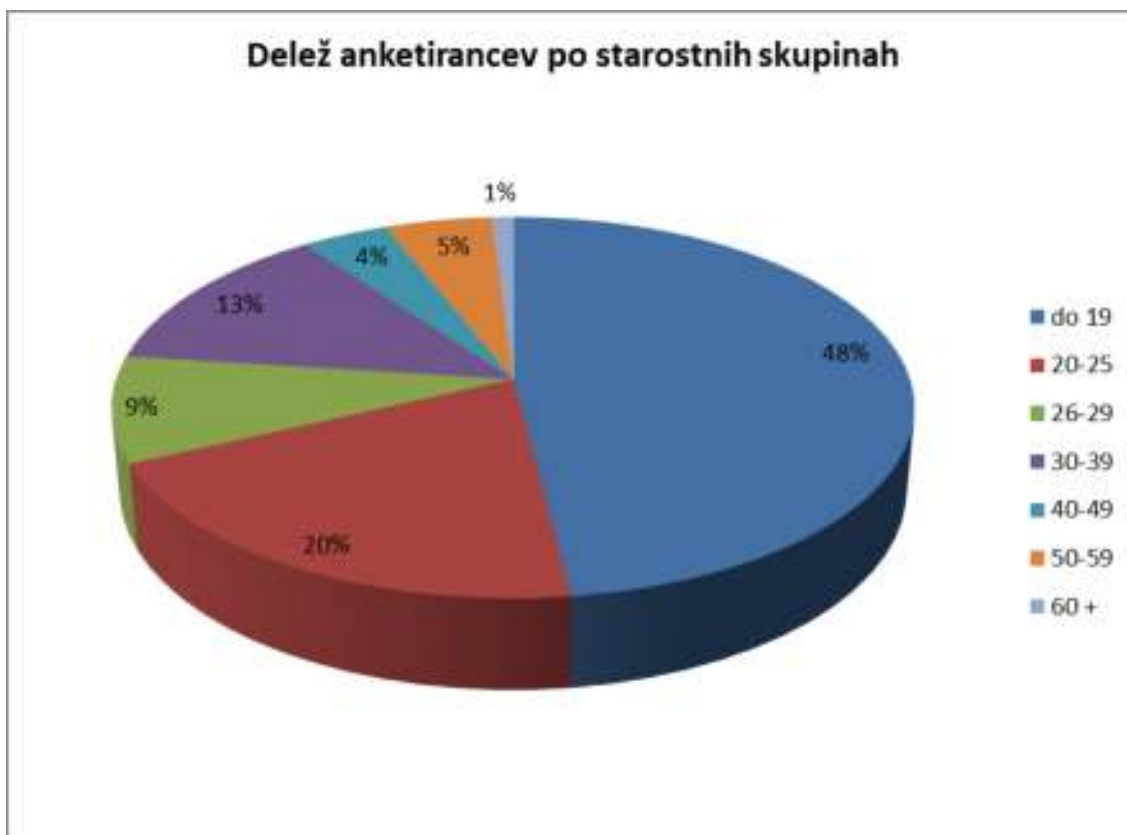
21. Na podlagi najinih anket sva ugotovili, da je med ljudmi ayurveda v Sloveniji bolj malo poznana. Kaj pravite na to? Menite, da je v svetu bolj poznana?

»V določenih državah so ljudje bolj osveščeni, način življenja je drugačen.«

22. Katera ayurvedska masaža pa je med strankam najbolj priljubljena?

»Pinda sweda.«

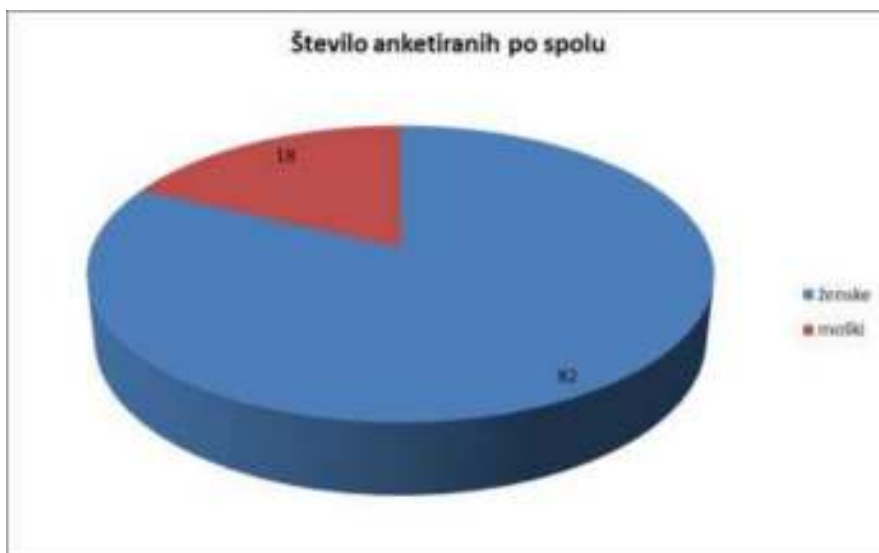
5 REZULTATI



Graf 1: Delež anketirancev po starostnih skupinah

Vir: Anketni vprašalnik, 2011.

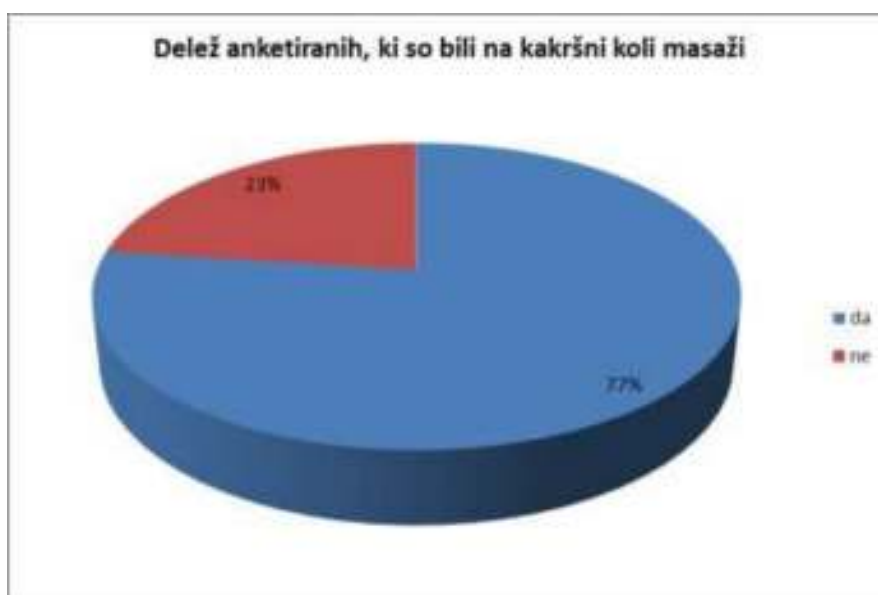
Graf 1 prikazuje delež anketirancev po starostnih skupinah. Največ anketirancev je bilo starih do 19 let, in sicer kar 48 %. Razlog tega je, da je bilo skoraj polovica anket razdeljenih med dijaki Srednje zdravstvene šole Celje. 20 % sodelujočih, ki spadajo v starostno skupino od 20 do 25 let, je bilo študentov. Ena anketirana oseba je bila stara nad 60 let, ostali anketiranci pa so bili stari med 26 in 59 let.



Graf 2: Število anketiranih po spolu

Vir: Anketni vprašalnik, 2011.

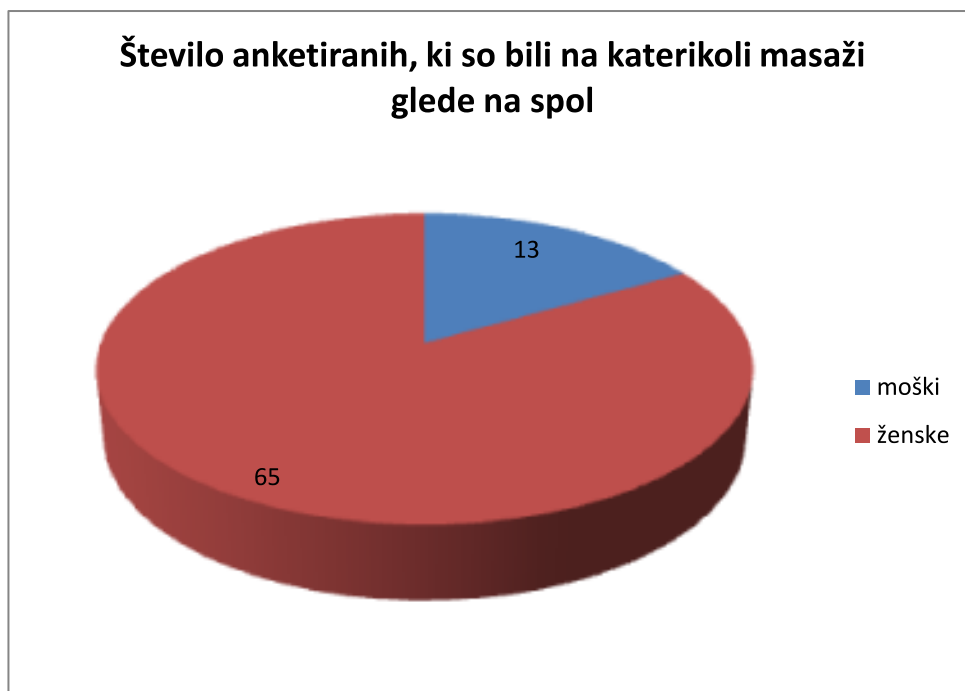
Graf 2 prikazuje število anketiranih glede na spol. Od stotih anketirancev je bilo 82 anketiranih oseb ženskega spola. Moških, sodelujočih v tej anketi, je bilo 4,5-krat manj. Deloma je vzrok temu ta, da so dijaki, ki predstavljajo skoraj polovico anketiranih, večinoma ženskega spola.



Graf 3: Delež anketiranih, ki so bili na kakršnikoli masaži

Vir: Anketni vprašalnik, 2011.

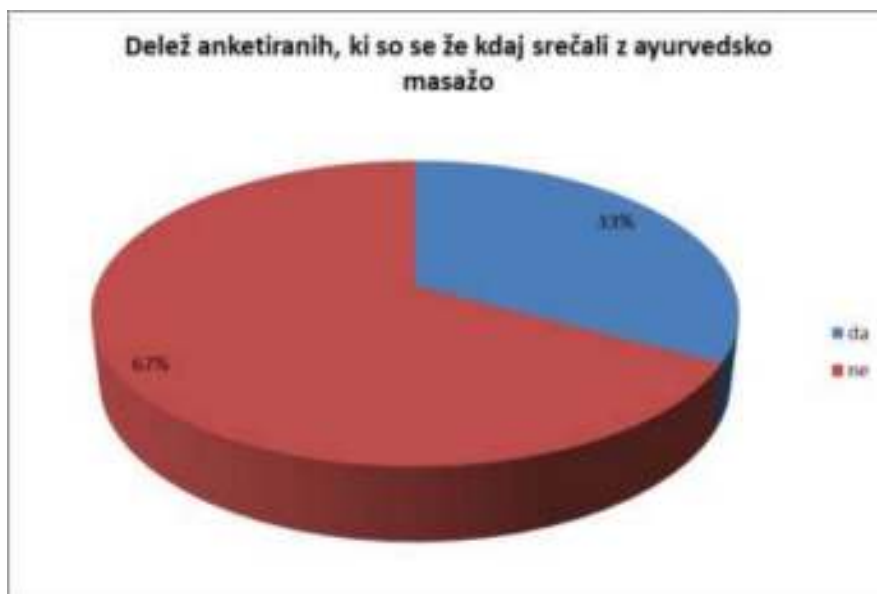
Graf 3 predstavlja delež anketiranih, ki so bili na kakršnikoli masaži. Od 100 anketiranih jih je bilo kar 77 % že na kakršnikoli masaži.



Graf 4: Število anketiranih, ki so bili na katerikoli masaži glede na spol

Vir: Anketni vprašalnik, 2011.

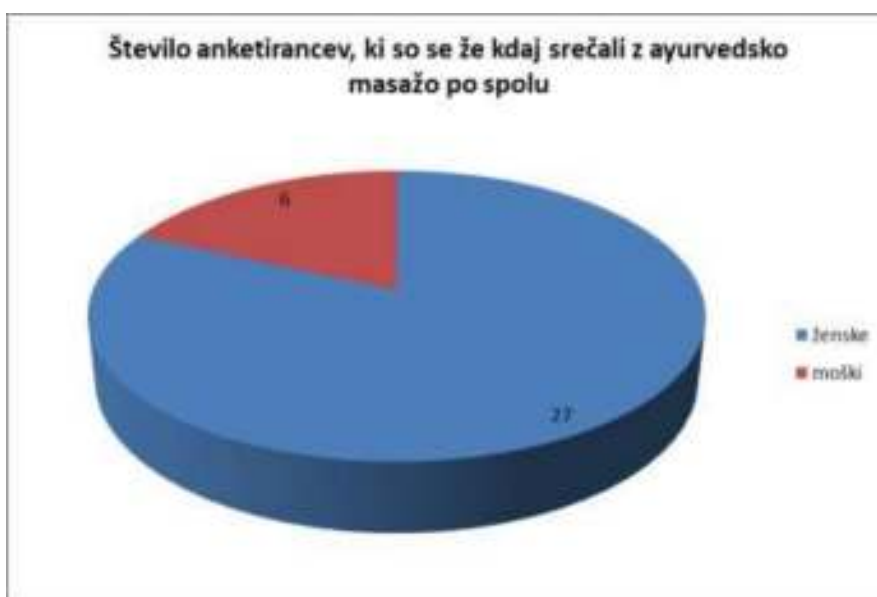
Graf 4 prikazuje število anketiranih glede na spol, ki so bili na masaži. Od 100 anketirancev je bilo 65 žensk, ki so že bile na katerikoli masaži, kar predstavlja od vseh ženskih anketirank kar 79 %. 13 moških anketirancev od 18 je že bilo na katerikoli masaži, kar predstavlja 72 %. Iz tega lahko razberemo, da se je več anketiranih oseb ženskega spola že udeležilo katerekoli masaže.



Graf 5: Delež anketiranih, ki so se že kdaj srečali z ayurvedsko masažo

Vir: Anketni vprašalnik, 2011.

Graf 5 prikazuje delež anketiranih, ki so se že kdaj srečali z ayurvedsko masažo. Kar 67 % anketiranih se je že srečalo s to vrsto masaže.



Graf 6: Število anketrancev glede na spol, ki so se že kdaj srečali z ayurvedsko masažo

Vir: Anketni vprašalnik, 2011.

Graf 6 prikazuje število anketrancev glede na spol, ki so se že kdaj srečali z ayurvedsko masažo. Od vseh 67 anketiranih, ki so se že kdaj srečali s to vrsto

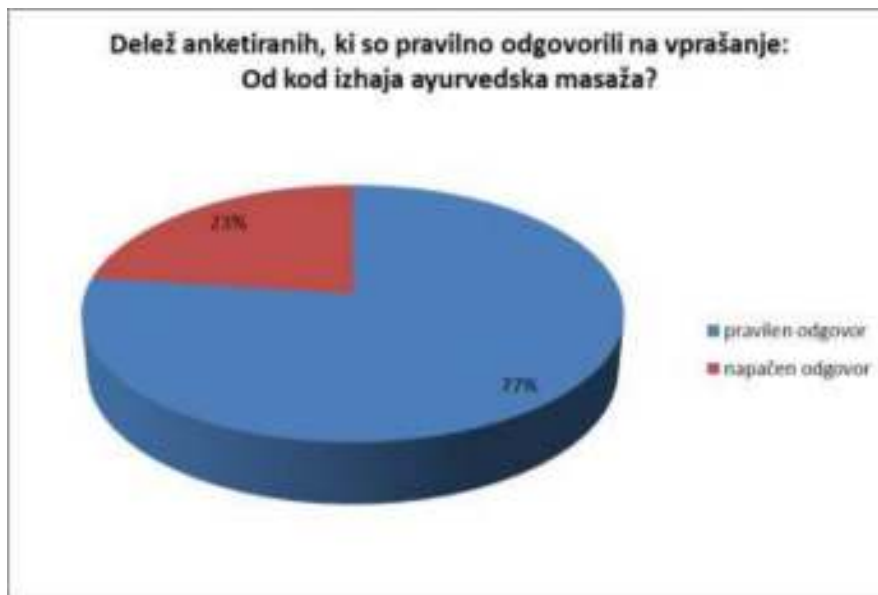
masaže, je bilo med njimi 27 žensk in 6 moških. V tem primeru je moških, ki so se že srečali kdaj s tem tipom masaže kar za 4,5-krat manj kot žensk.



Graf 7: Odgovori anketirancev na vprašanje: Od kod izhaja ayurvedska masaža?

Vir: Anketni vprašalnik, 2011.

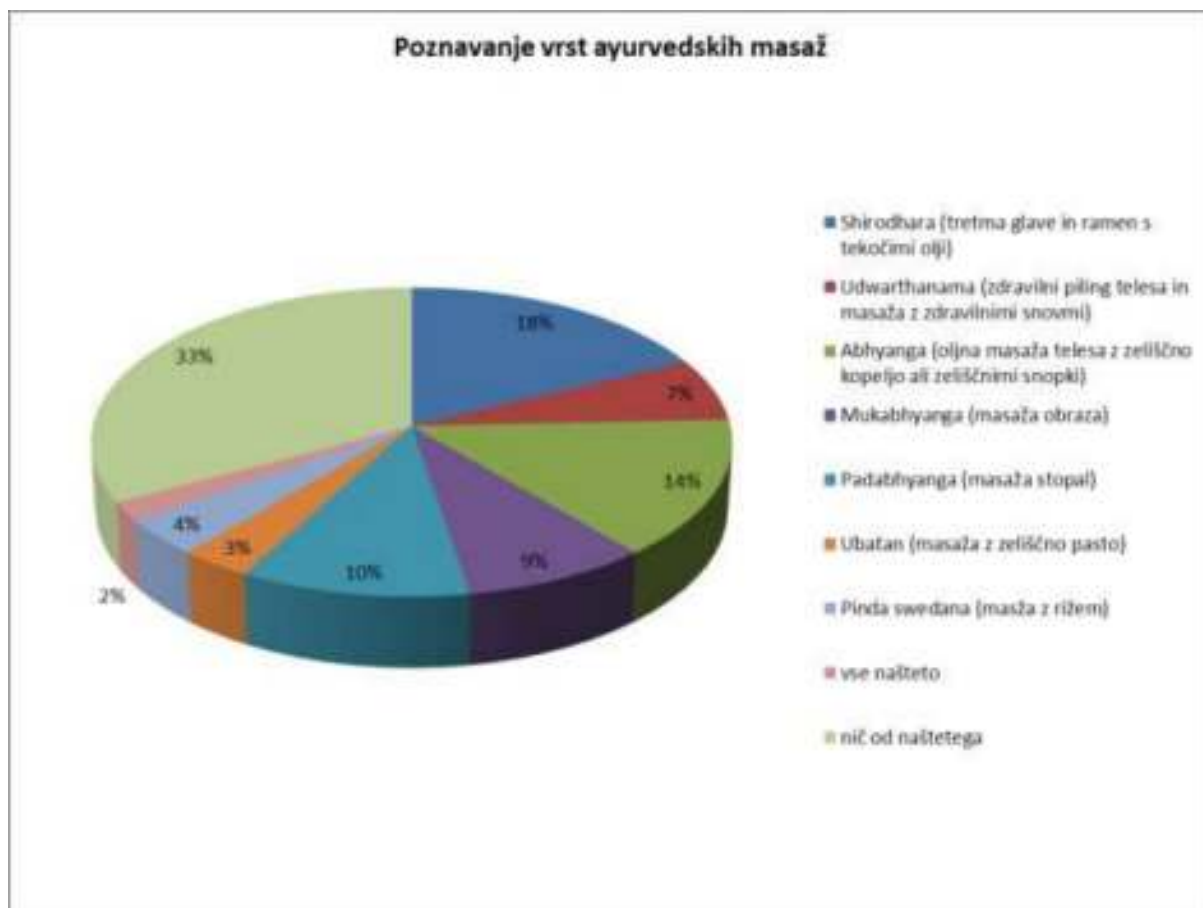
Graf 7 prikazuje odgovore anketirancev na vprašanje: *Od kod izhaja ayurvedska masaža?* 77 % anketirancev si je za odgovor izbralo Indijo, 13 % jih je obkrožilo Kitajsko, 5 % anketirancev je obkrožilo ni naštet, 4 % jih je obkrožilo Bali, 1 % anketirancev ni obkrožil nobenega od možnih odgovorov. Predvidevam, da anketiranec odgovora ni vedel, saj nikoli ni slišal za ayurvedsko masažo.



Graf 8: Delež anketiranih, ki so pravilno odgovorili na vprašanje: Odkod izhaja ayurvedska masaža?

Vir: Anketni vprašalnik, 2011.

Kar 77 % anketirancev je pravilno odgovorilo na vprašanje: *Odkod izhaja ayurvedska masaža?* Ta delež prikazuje Graf 8.



Graf 9: Poznavanje vrst ayurvedskih masaž

Vir: Anketni vprašalnik, 2011.

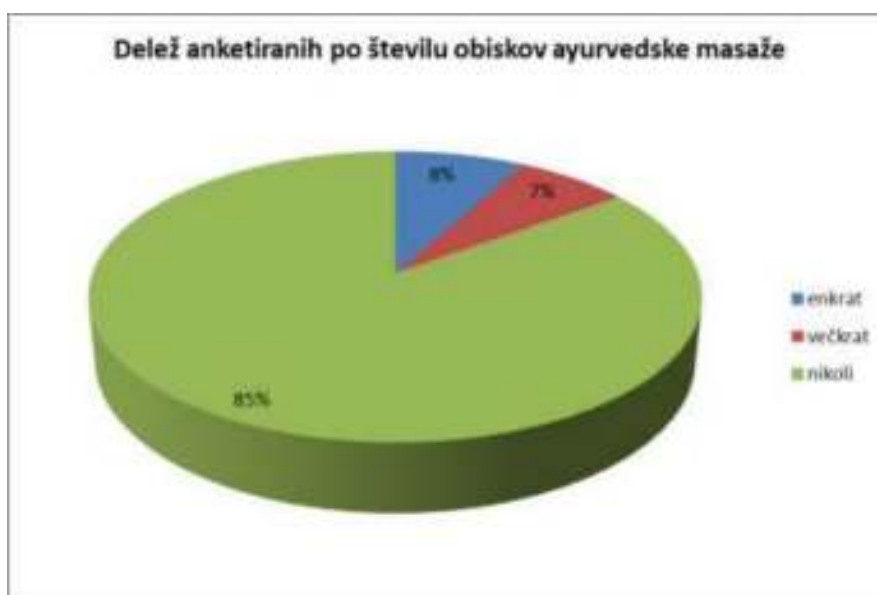
Iz grafa 9 je razvidno poznavanje anketirancev o vrstah ayurvedskih masaž. Največ anketirancev, to je 33 %, ne pozna nobene od naštetih masaž. Anketirancem najbolj poznan je tretma glave in ramen s tekočimi olji, to je ayurvedska masaža Shirodhara. Druga najbolj poznana je oljna masaža telesa z zeliščno kopeljo ali zeliščnimi snopki, to je ayurvedska masaža Abhyanga. Dobro poznana je še ayurvedska masaža Padabhyanga, to je masaža stopal. Med anketiranci manj poznane ayurvedske masaže so Udwarthanama, Pinda swedana in Ubatan. Le 2 % anketirancev pozna vse naštete ayurvedske masaže.



Graf 10: Vir informacij anketirancev o ayurvedski masaži

Vir: Anketni vprašalnik, 2011.

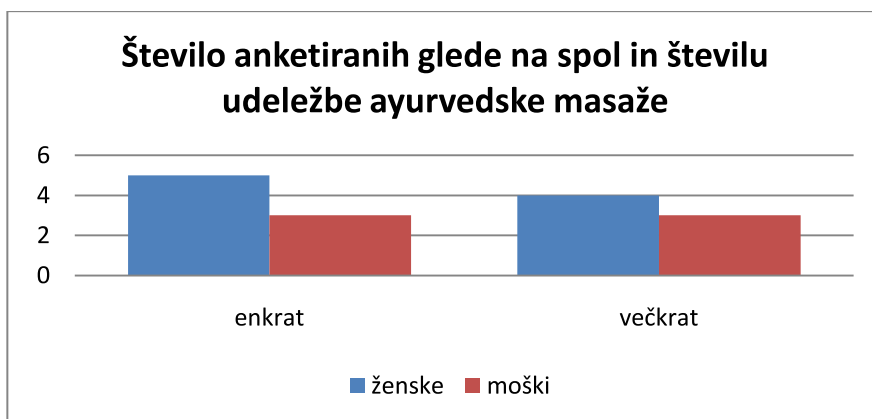
Graf 10 prikazuje vir informacij anketirancev o ayurvedski masaži. Največ anketirancev je informacije o ayurvedski masaži dobilo v kozmetičnem salonu ali wellnesu ter po internetu. Najmanj anketirancev je informacije o tem dobilo v časopisu ali reviji. 16 % anketirancev ni odgovorilo na to vprašanje.



Graf 11: Delež anketiranih po številu obiskov ayurvedske masaže

Vir: Anketni vprašalnik, 2011.

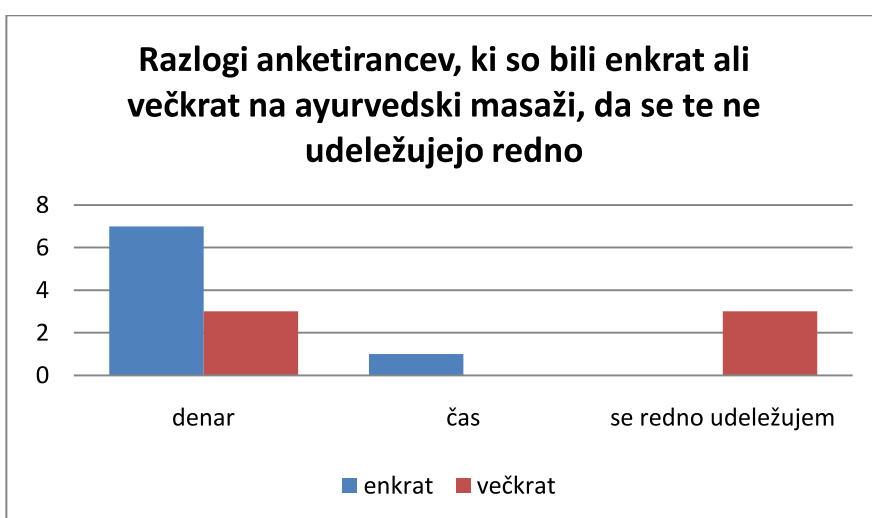
Iz grafa 11 je razvidno, da kar 85 % anketirancev še nikoli ni obiskalo ayurvedske masaže. 8 % vseh anketiranih je bilo na tej masaži enkrat, 7 % anketiranih pa večkrat.



Graf 12: Število anketiranih glede na spol in številu udeležbe ayurvedske masaže

Vir: Anketni vprašalnik, 2011.

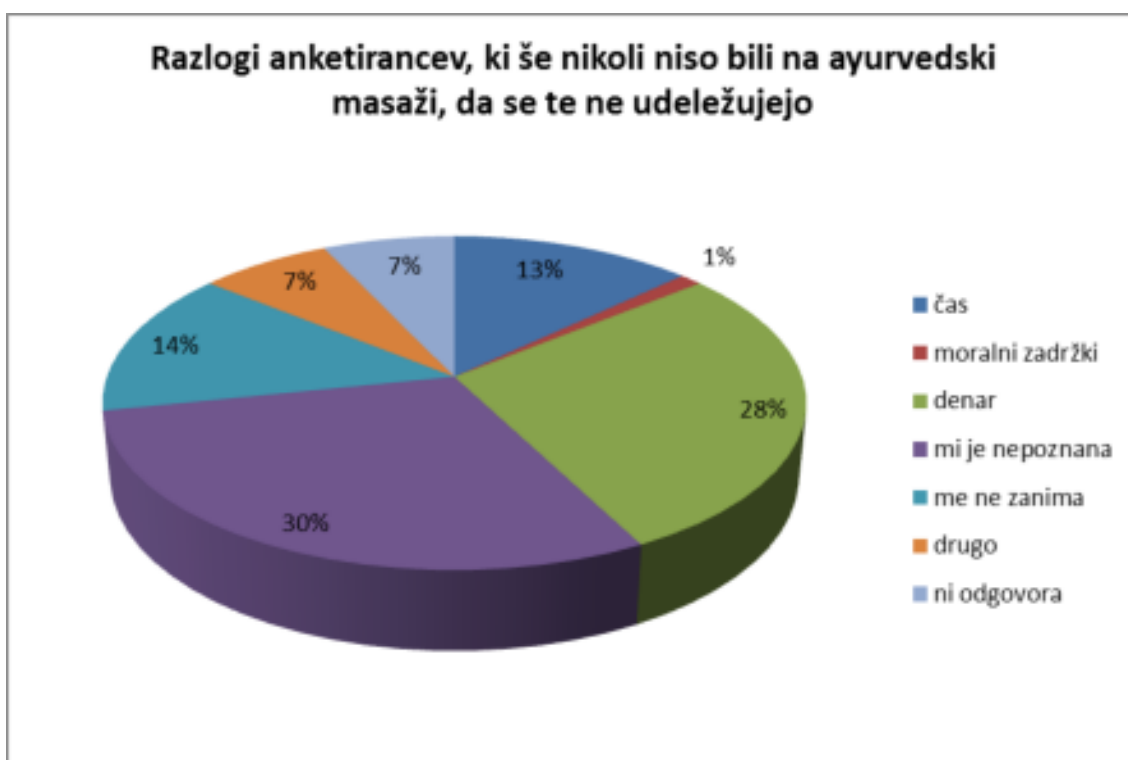
Graf 12 prikazuje število anketiranih glede na spol in številu udeležbe ayurvedske masaže. 5 anketirancev ženskega spola od 9, ki so se kdaj udeležile ayurvedske masaže, se je le-te udeležilo enkrat. 4 anketiranci ženskega spola od 9, ki so se kdaj udeležile ayurvedske masaže, se je le-te udeležilo večkrat. 20 % več anketirank se je masaže udeležilo samo enkrat. Anketiranci moškega spola so se v enakem razmerju udeležili te masaže enkrat in večkrat, in sicer 3-krat.



Graf 13: Razlogi anketirancev, ki so bili enkrat ali večkrat na ayurvedski masaži, da se te ne udeležujejo redno

Vir: Anketni vprašalnik, 2011.

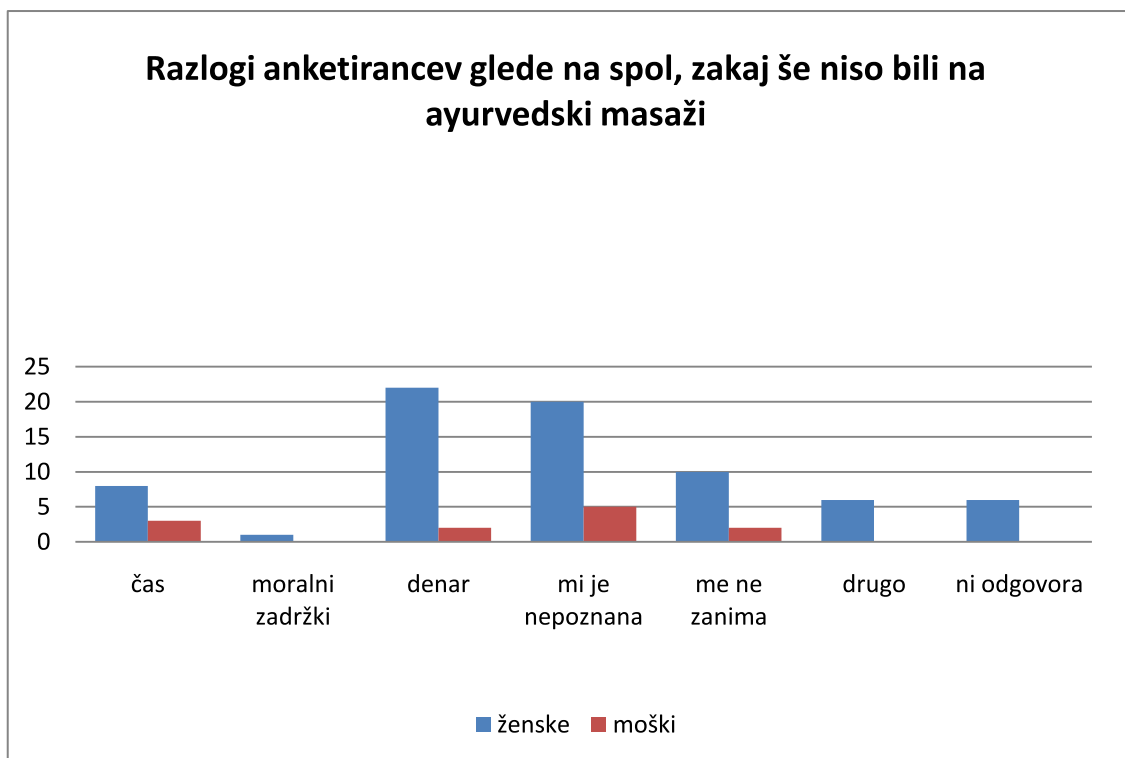
Iz grafa 13 so razvidni razlogi anketirancev, ki so bili enkrat ali večkrat na ayurvedski masaži, da se te ne udeležujejo redno. Največji razlog je bil v obeh primerih denar. Kar 7 anketirancev, ki so se te masaže udeležili enkrat, je kot razlog navedlo denar, 1 pa je kot razlog navedel čas. Polovica anketirancev, ki se je ayurvedske masaže udeležila večkrat, pravi, da se le-te redno udeležujejo. Druga polovica, torej 3 anketiranci, ki so se ayurvedske masaže udeležili večkrat, se le-te ne udeležujejo redno zaradi denarja.



Graf 14: Razlogi anketirancev, ki še nikoli niso bili na ayurvedski masaži, da se te ne udeležujejo

Vir: Anketni vprašalnik, 2011.

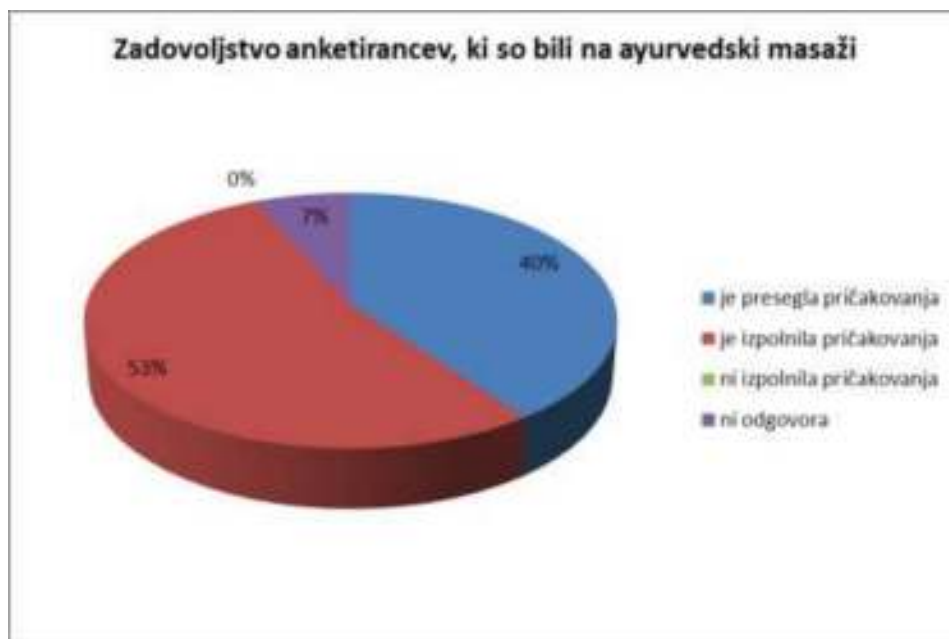
Graf 14 prikazuje razloge anketirancev, ki še nikoli niso bili na ayurvedski masaži, da se te ne udeležujejo. Največ anketirancev, kar 30 %, jih je odgovorilo, da je razlog za neudeležbe nepoznanost te vrste masaže. 28 % anketirancev se te masaže ne udeležuje zaradi denarja. 13 % anketirancev je kot razlog obkrožilo čas, 14 % anketirancev pa ta vrsta masaže ne zanima. 1 % anketirancev ima pri tem moralni zadržek. Polovica od skupaj 14 % odgovorov anketirancev pa je na to vprašanje ali odgovorila z odgovori, kot so ne vem, kontradikcije, še nisem razmišljal o tem, druga polovica pa ni podala ali obkrožila nobenega odgovora.



Graf 15: Razlogi anketirancev glede na spol, zakaj še niso bili na ayurvedski masaži

Vir: Anketni vprašalnik, 2011.

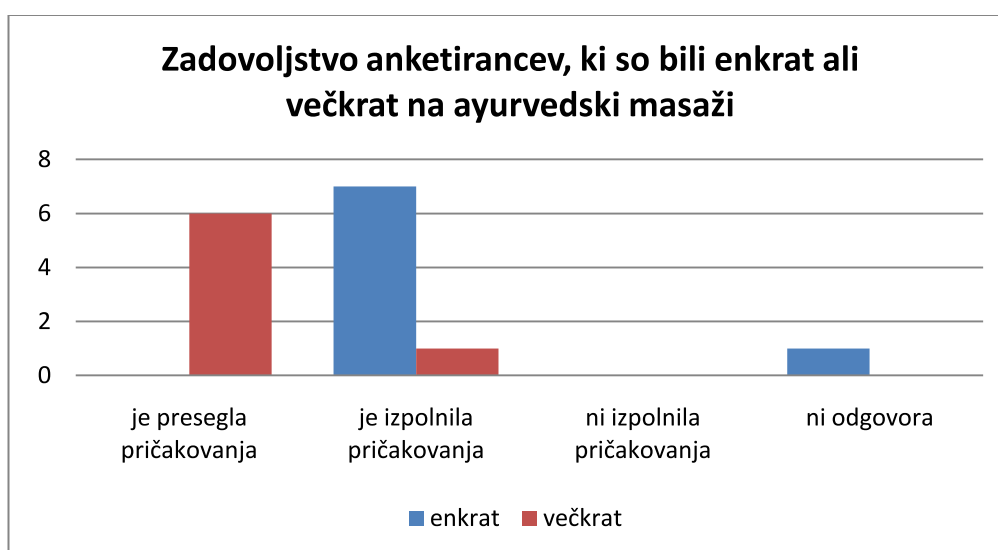
Iz grafa 15 so razvidni razlogi anketirancev glede na spol, zakaj se te masaže ne udeležujejo. Anketiranke ženskega spola so kot razlog navedle denar, največ anketirancev moškega spola pa, da jim je tovrstna masaža nepoznana.



Graf 16: Zadovoljstvo anketirancev, ki so bili na ayurvedski masaži

Vir: Anketni vprašalnik, 2011.

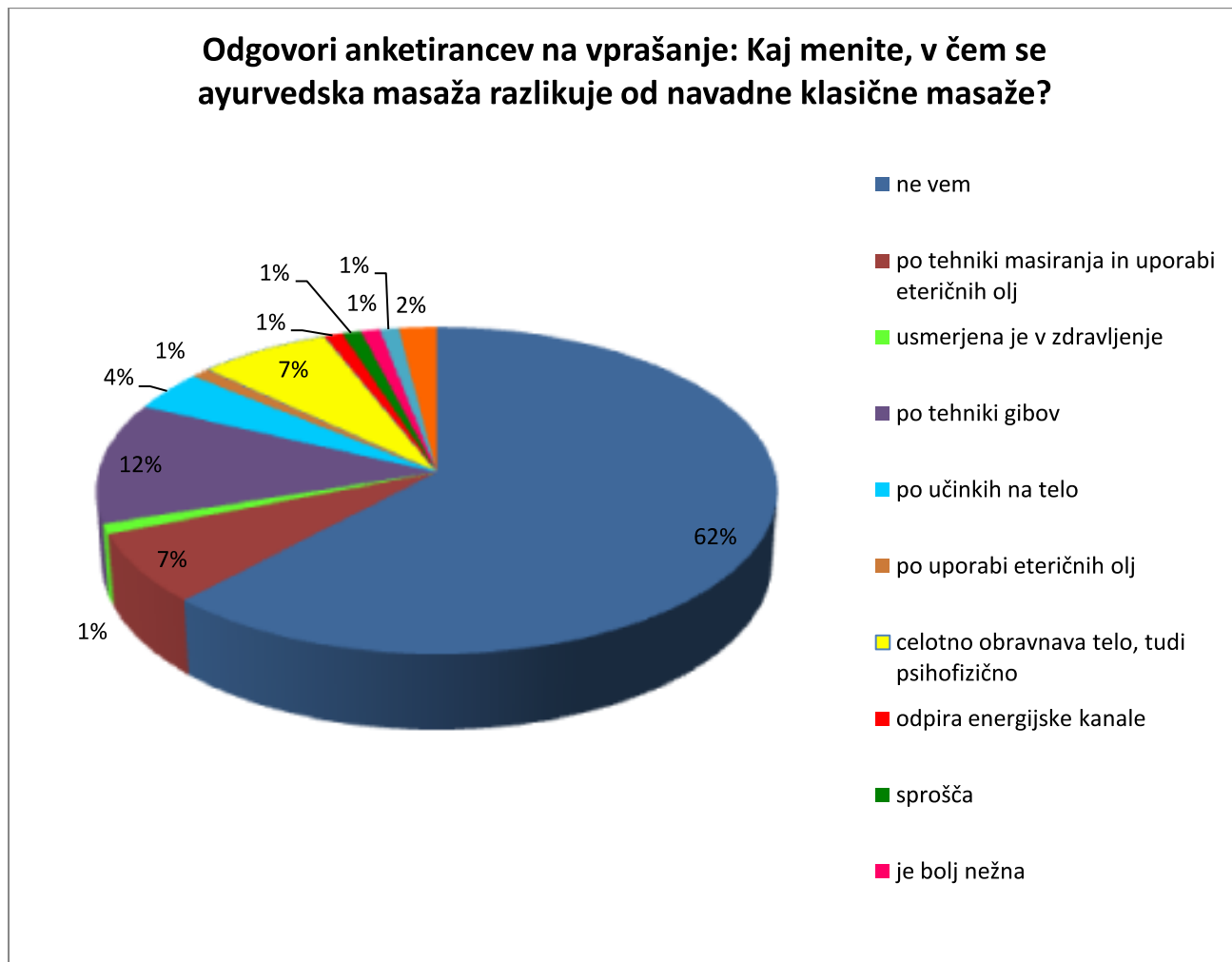
Graf 16 prikazuje zadovoljstvo anketirancev, ki so bili na ayurvedski masaži. Od 15 anketirancev, ki so že kdaj bili na ayurvedski masaži, jih je 53 % odgovorilo, da jim je ta masaža izpolnila pričakovanja, 40 % anketirancev pa, da je ta masaža presegla pričakovanja. 7 % anketirancev, ki so bili na ayurvedski masaži, ni obkrožilo nobenega možnega odgovora. Nihče od anketiranih ni obkrožil odgovora ni izpolnila pričakovanja.



Graf 17: Zadovoljstvo anketirancev, ki so bili enkrat ali večkrat na ayurvedski masaži

Vir: Anketni vprašalnik, 2011.

Graf 17 prikazuje zadovoljstvo anketirancev, ki so bili enkrat ali večkrat na ayurvedski masaži. Tistim, ki so se masaže udeležili enkrat, je masaža izpolnila pričakovanja, tistim, ki pa so se je udeležili večkrat, pa je večinoma preseгла pričakovanja.

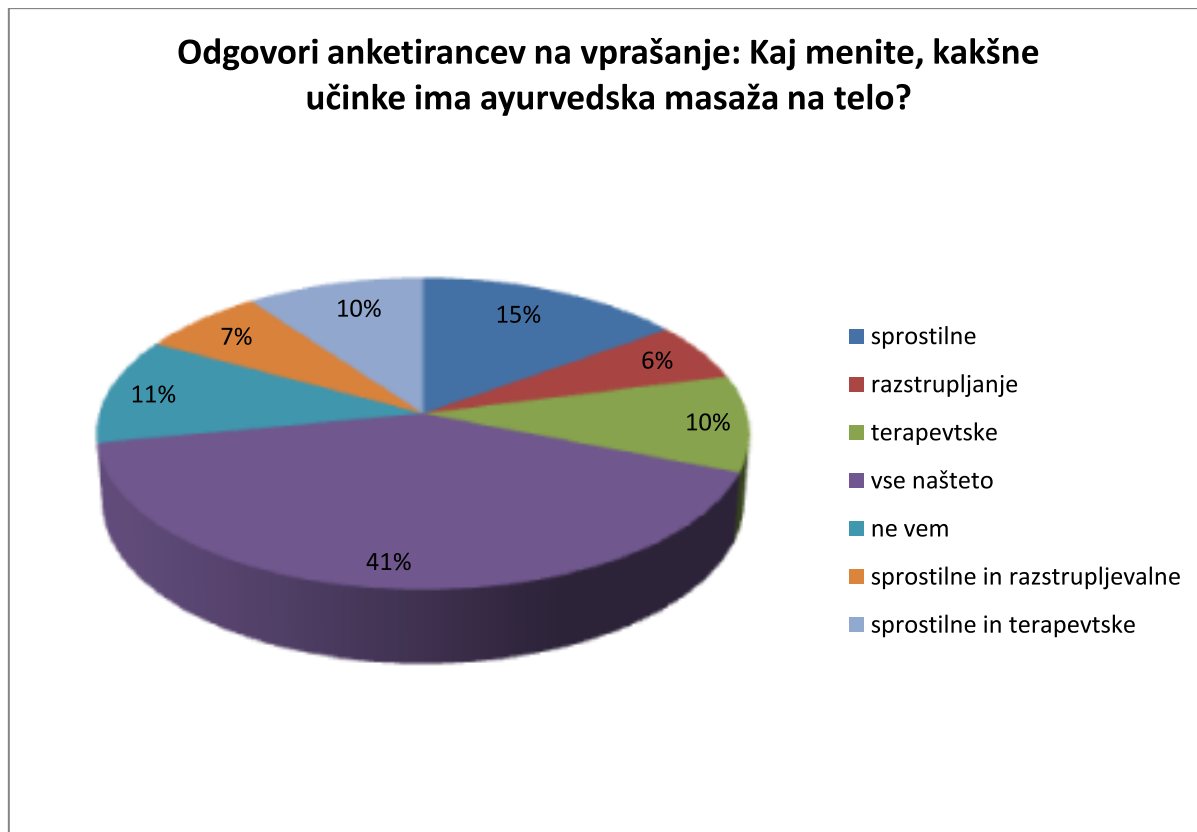


Graf 18: Odgovori anketirancev na vprašanje: Kaj menite, v čem se ayurvedska masaža razlikuje od navadne klasične masaže?

Vir: Anketni vprašalnik, 2011.

Graf 18 prikazuje odgovore anketirancev na vprašanje: *Kaj menite, v čem se ayurvedska masaža razlikuje od navadne klasične masaže?* Največ anketirancev, kar 62 %, je na to vprašanje odgovorilo z ne vem. 12 % anketirancev je bilo mnenja, da se ayurvedska masaža od klasične razlikuje po tehniki gibov. 7 % anketirancev je bilo mnenja, da ayurvedska masaža obravnava telo celotno, tudi psihofizično, prav tako 7 % anketirancev pa je menilo, da se razlikujeta po tehniki masiranja in uporabi eteričnih olj. 4 % anketirancev je na to vprašanje odgovorilo z obkrožitvijo odgovora

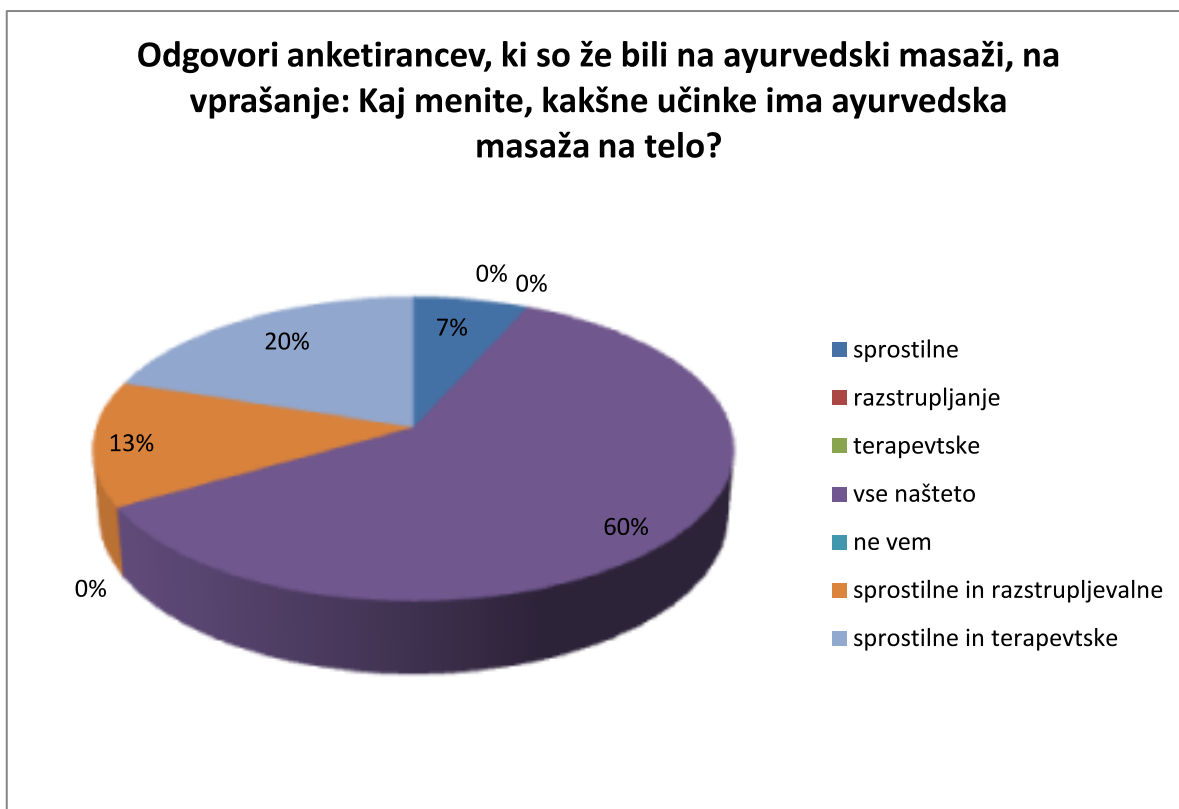
po učinkih na telo. Ostala mnenja so bila deljena: razstruplja telo, po učinkih na telo, je bolj nežna, sprošča, odpira energijske kanale, po uporabi eteričnih olj, usmerjena je v zdravljenje.



Graf 19: Odgovori anketirancev na vprašanje: Kaj menite, kakšne učinke ima ayurvedska masaža na telo?

Vir: Anketni vprašalnik, 2011.

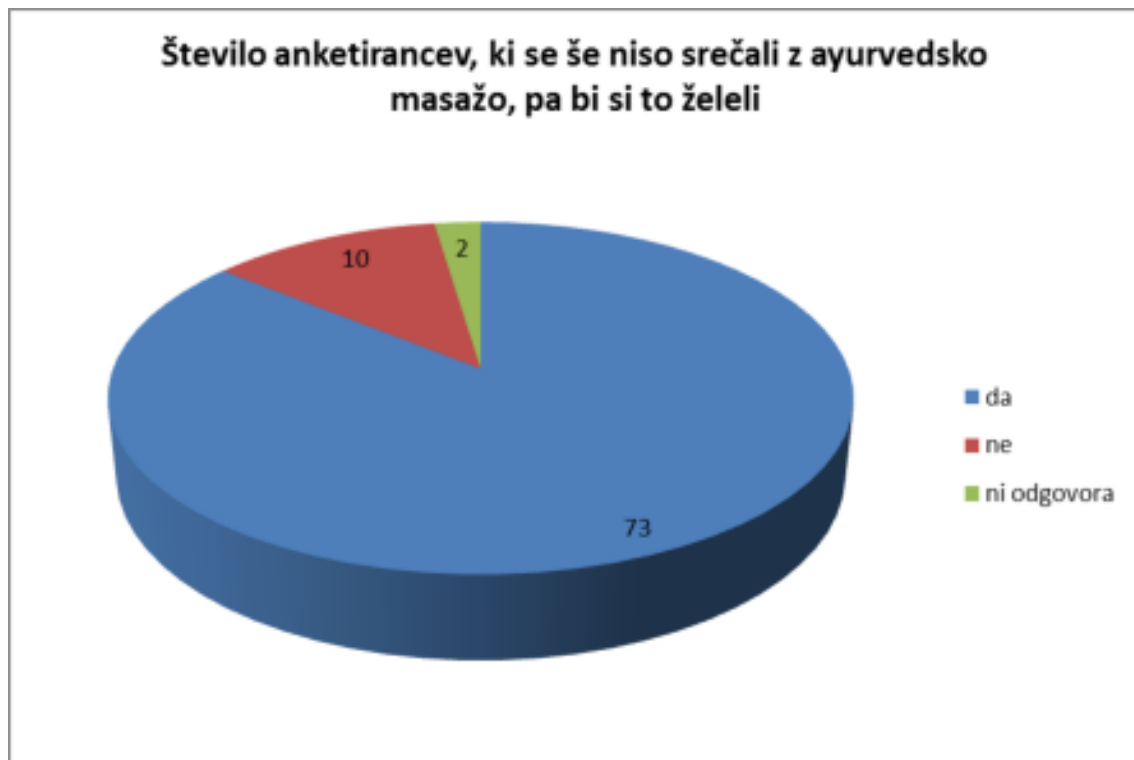
Graf 19 prikazuje odgovore anketirancev na vprašanje: Kaj menite, kakšne učinke ima ayurvedska masaža na telo? Največ anketirancev, to je 41 %, se je strinjalo, da ima ayurvedska masaža vse naštetete učinke na telo – sprostilne, razstrupljevalne in terapevtske. 15 % anketirancev meni, da ima masaža samo sprostilne učinke, 10 % jih meni, da ima samo terapevtske, 6 % pa, da ima samo razstrupljevalne. 7 % anketirancev je bilo mnenja, da ima ayurvedska masaža tako sprostilne kot tudi razstrupljevalne učinke na telo. 10 % anketirancev je bilo mnenja, da ima ta masaža sprostilne in terapevtske učinke na telo. 11 % anketirancev je na to vprašanje odgovorilo z ne vem.



Graf 20: Odgovori anketirancev, ki so že bili na ayurvedski masaži, na vprašanje: Kaj menite, kakšne učinke ima ayurvedska masaža na telo?

Vir: Anketni vprašalnik, 2011.

Iz grafa 20 so razvidni odgovori anketirancev, ki so že bili na ayurvedski masaži, na vprašanje: *Kaj menite, kakšne učinke ima ayurvedska masaža na telo?* 60 % anketirancev se je strinjalo z vsemi naštetimi odgovori – sprostilne, razstrupljevalne in terapevtske učinke. 20 % anketirancev je bilo mnenja, da ima ayurvedska masaža sprostilne in terapevtske učinke na telo, 13 % pa jih je bilo mnenja, da ima sprostilne in razstrupljevalne učinke. 7 % anketirancev je bilo mnenja, da ima ayurvedska masaža samo sprostilne učinke na telo.



Graf 21: Število anketirancev, ki se še niso srečali z ayurvedsko masažo, pa bi si to želeli

Vir: Anketni vprašalnik, 2011.

Graf 21 prikazuje število anketirancev, ki se še niso srečali z ayurvedsko masažo, pa bi si to želeli. Od vseh 75 anketirancev, ki se s tovrstno masažo še niso približje srečali, bi si jih to želelo 73, kar predstavlja kar 88 %. Dva anketiranca na to vprašanje nista odgovorila, 10 pa si ne želi ayurvedske masaže.

6 SPOZNANJA

Nameni in cilji te raziskovalne naloge so bili doseženi. Zastavljeni hipotezi sva delno potrdili.

Hipoteza:

- *Ayurvedska masaža ni ljudem tako poznana, je potrjena.*

Hipoteza:

- *Ayurvedska masaža obravnava človeka kot celoto, je delno potrjena.*

Veliko ljudi tovrstne masaže ne pozna ali celo še ni slišalo zanjo, in to kar 67 % anketirancev. Dejstvo, da obravnava človeka kot celoto, je potrdilo le 7 % anketirancev. Mnogi so se strinjali, da obravnava tudi psihično raven človeka, največ, 12 % anketiranih pa jih je bilo mnenja, da se ta masaža od klasične razlikuje po tehniki gibov. Ayurveda je način življenja in ne le modna muha, v smislu, da bomo šli na eno masažo in se bomo takoj počutili bolje. Človeka obravnava celostno, tako fizično kot psihično, temelji na preventive, hkrati pa pomaga tudi pri zdravljenju oziroma kurativi. Potrebno je upoštevati vsa načela ayurvede, od zdrave prehrane, gibanja, notranjega miru, osebnostne rasti, razsodnosti do pozitivnega in neškodljivega razmišljanja. Če se karkoli od naštetega poruši iz ravnovesja, se to odrazi na našem telesu in umu. Pogosto so ti simptomi podobni simptomom nekaterih bolezni, konvencionalna medicina pa ne išče vzrokov, ampak le zdravi, v smislu lajšanja simptomov. Zaradi celostne obravnave ayurvede le-ta poišče vzrok težav in jih skuša odpraviti celostno na vseh ravneh človeka. Tisti anketiranci, ki so pod učinke ayurvedske masaže navajali le sprostitev, so ali bili v zmoti ali pa niso bili pri dovolj usposobljenih terapevtih, saj je postavitve diagnoze predpogoj za nadaljnje zdravljenje po načelih ayurvede. Presenetilo naju je, da se je le 15 % anketirancev udeležilo tovrstne masaže, ni pa bilo razlik med spoloma. Sicer najin vzorec zajema večji del ženske populacije, vendar so sodelujoči moški v razmerju z ženskami prav tako pogosto obiskovali masaže.

7 ZAKLJUČEK

Z najino raziskovalno nalogo sva ugotovili, da bi z ayurvedsko masažo morali veliko bolj ozaveščati ljudi, saj je med Slovenci nepoznana. Ljudje so slišali za njo, vendar ne vedo dosti o njej. Sva pa mnenja, da ljudi vse bolj privlači alternativa. Svet je prišel do takšne točke, da je to že nujno potrebno. Meniva, da bi morali ayurvedo začeti vključevati v več salonov, ali da bi imelo vsako večje mesto vsaj ayurvedski center s specialistom. Tako bi se lahko ljudje pogosteje odločali za alternativno medicino. Sva pa tudi mnenja, da bi lahko ayurvedsko medicino priznali kot uradno. Ta je v Indiji že dolgo uradna medicina in velja za zelo uspešno. Dobljene rezultate sva pričakovali. Ugotovili sva tudi, da je po svetu ayurveda že zelo razširjena in uveljavljena ter sva prepričani, da bo pri nas tudi kmalu tako. Lahko pa potrdiva iz lastnih izkušenj, da meditacija, joga, masaže, predvsem pa skrb za telo in dušo zelo dobro in blagodejno vplivajo na človeka. Ko sva obiskovali jogo ter meditirali, sva bili bolj zbrani v šoli, bil je boljši uspeh, koža je kar sijala, počutili sva se odlično. Vsaka meditacija te bolj popelje v globino svoje duše in srca, smo na pravi poti, da spoznamo, kdo v resnici smo. Vsakodnevna joga je dobra za fizično telo, saj nas ohranja vitalne, poleg tega pa si povečujemo vztrajnost in potrpljenje. S pridobivanjem informacij sva imeli delne težave, saj je napisanih malo knjig na to temo. Zlasti, kar se tiče zgodovine ter ayurvedske masaže, sva morali veliko iskati po angleških internetnih straneh. O osnovi ayurvede pa se najde kar veliko informacij, tako da imava zelo velik spekter virov.

Ne pozabite nositi ljubezni in miru v srcu, kajti to vas bo pripeljajo do popolne sreče v življenju. Živite v sožitju z naravo kakor ona z vami. Predvsem pa nosite v srcu indijski izrek: »Smehljaj, ki ga izžarevaš, se vrača k tebi nazaj.« Na koncu pa bi še poduhovljeni indijci zavpili: "Hari om!"

8 LITERATURA IN VIRI

- Intervju: ga. Maruša Čerčnik iz Kozmetičnega salona Ayurveda & Spa centra iz Celja, 7. 3. 2011.
- LAD, V. (2005): Ajurveda, popolni vodnik po domači lekarni. Gnostica d. o. o. Ljubljana.
- MEDVED, N. (2008): Ajurveda: celostni program za dobro počutje. Učila International. Tržič.
- MORRISON, J. (1996): Knjiga o ajurvedi: vodnik za dobro počutje. Gnosis-Quatro. Ljubljana.
- PIBER, P. (2008): Wellnes. Učila. Ljubljana.
- PARAMHANS, S. (2009): Skrite moči v človeku: čakre in kundalini. DNM. Novo mesto.

Internetni viri:

- Medmrežje 1: <http://www.maharishi.si/vsebina/filozofija.htm>, 28. 2. 2011.
- Medmrežje 2: <http://www.ayurveda-nithi.si/index.php/zgodovina>, 17. 2. 2011.
- Medmrežje 3: <http://www.ayurveda-herbs.com/Ayurveda-Alternative-Herbs.htm>, 5. 3. 2011.
- Medmrežje 4: http://www.ayurvediccure.com/ayurveda_ayurvedic_herbs/vata_dosha.htm&rurl=translate.google.si&twu=1&usq=ALkJrhi0g6cJjfkQRKWVZn_T9kMJKuhRiA, 31. 1. 2011.
- Medmrežje 5: http://www.vknaturopathy.org/Ayurved_Panchkarma.asp?id=1, 10. 2. 2011.
- Medmrežje 6: http://www.om-ezoterika.com/zdravo_zivljenje.html, 12. 2. 2011.
- Medmrežje 7: <http://sl.wikipedia.org/wiki/Vede>, 28. 2. 2011.
- Medmrežje 8: <http://www.harekrisna.net/index.php?S=1&Article=23>, 28. 2. 2011.
- Medmrežje 9: <http://www.medindia.net/ayurveda/index.asp>, 28. 2. 2011.
- Medmrežje 10: <http://sl.wikipedia.org/wiki/Rigveda>, 28. 2. 2011.
- Medmrežje 11: <http://www.lifepositive.com/body/ayurveda/ayurveda-in-india.asp>, 28. 2. 2011.

- Medmrežje 12: <http://en.wikipedia.org/wiki/Atharvaveda>, 28. 2. 2011.
- Medmrežje 13: <http://www.harekrishna.net/index.php?S=1&Article=240>, 28. 2. 2011.
- Medmrežje 14: <http://www.biorama.net/pet-elemenata.html>, 28. 2. 2011.
- Medmrežje 15: http://www.tcmpage.com/five_elements.html, 4. 3. 2011.
- Medmrežje 16: <http://www.harekrishna.net/index.php?S=1&Article=2409>, 4. 3. 2011.
- Medmrežje 17: <http://sl.wikipedia.org/wiki/Ajurveda>, 4. 3. 2011.
- Medmrežje 18: http://www.plavica.si/shop/?page=26&external_file=index-ajurveda02_3doshe.htm, 4. 3. 2011.
- Medmrežje 19: http://www.diva.si/clanki_notranja.php?id_clanek=186, 4. 3. 2011.
- Medmrežje 20: http://www.plavica.si/shop/?page=26&external_file=index-ajurveda03_opis3dosh.htm, 4. 3. 2011.
- Medmrežje 21: <http://en.wikipedia.org/wiki/Dosha>, 4. 3. 2011.
- Medmrežje 22: <http://en.wikipedia.org/wiki/Gu%25E1%25B9%2587a>, 4. 3. 2011.
- Medmrežje 23: <http://www.hinduwebsite.com/gunas>, 4. 3. 2011.
- Medmrežje 24: <http://churchoftheeast.ca/catechism1/gunas.htm>, 4. 3. 2011.
- Medmrežje 25: <http://en.wikipedia.org/wiki/Sattva>, 4. 3. 2011.
- Medmrežje 26: <http://www.pozitivke.net/article.php/2003062712313928/print>, 4. 3. 2011.
- Medmrežje 27: <http://www.ayurveda-nithi.si/index.php/diete>, 4. 3. 2011.
- Medmrežje 28: <http://www.utrinek.si/ayurvedska-prehrana>, 4. 3. 2011.
- Medmrežje 29: <http://www.moments.si/Ayurveda.shtml>, 4. 3. 2011.
- Medmrežje 30: <http://www.ayurmasaze.com/>, 4. 3. 2011.
- Medmrežje 31: <http://www.spacenter-m.com/ayurveda.htm>, 10. 3. 2011.
- Medmrežje 32: <http://www.life123.com/health/alternative-medicine/ayurveda/ayurvedic-massage.shtml>, 10. 3. 2011.
- Medmrežje 33: <http://www.ayurveda-koper.com/>, 10. 3. 2011.
- Medmrežje 34: <http://www.salon-ajna.si/ayurvedska-masaza.html>, 10. 3. 2011.
- Medmrežje 35: <http://www.goodspaguide.co.uk/treatments/wellbeing-treatments/55-Ayurvedic-massage.cfm>, 10. 3. 2011.
- Medmrežje 36: <http://www.shakti-ayurveda.si/si/masaze>, 10. 3. 2011.
- Medmrežje 37: <http://www.ayurveda-nithi.si/index.php/abhyanga>, 10. 3. 2011.

- Medmrežje 38: <http://www.spacenter-m.com/ayurveda.htm>, 10. 3. 2011.
- Medmrežje 39: <http://www.das-gesundheitsportal.com/sites/garshanmassage.html>, 10. 3. 2011.
- Medmrežje 40: <http://www.detox-chiangmai.com/garshan.php>, 10. 3. 2011.

9 PRILOGA

ANKETNI VPRAŠALNIK

Pozdravljeni!

Sva Sara Ducman in Nataša Zvonar, dijakinji Srednje zdravstvene šole Celje, smer kozmetični tehnik.

V okviru raziskovalne naloge z naslovom Čarobni dotik Ayurvede, pripravljava raziskavo na to temo.

Z anketnim vprašalnikom, ki je pred vami, bi radi pridobili dragocene podatke za najino raziskavo. Zato vas vljudno prosiva, da si vzamete nekaj minut časa in odgovorite na zastavljena vprašanja. Sodelovanje v anketi je povsem anonimno.

Za vaše odgovore se vam iskreno zahvaljujeva.

1. **Starost:** _____ let

1. **Spol:** ženska moški

2. **Ali ste že bili kdaj na masaži?**

da

ne

3. **Ste se že kdaj srečali z ayurvedsko masažo?**

da

ne

4. **Od kod izhaja ayurvedska masaža?**

Izrael

Kitajska

Indija

Bali

ni naštet

5. **Katere od naštetih metod ayurvedske masaže so vam poznane?**

Shirodhara (tretma glave in ramen s tekočimi olji)

Udwarthanama (zdravilni piling telesa in masaža z zdravilnimi snovmi)

Abhyanga (oljna masaža telesa z zeliščno kopeljo ali zeliščnimi snopki)

Mukabhyanga (masaža obraza)

Padabhyanga (masaža stopal)

Ubatan (masaža z zeliščno pasto)

Pinda swedana (masaža z rižem)

vse naštet

nič od naštetega

drugo _____

6. **Kje ste dobili informacije o ayurvedski masaži?**

v kozmetičnem salonu, wellnesu

priporočilo znancev

po internetu

časopis, revija

drugo _____

7. Kolikokrat ste že bili na ayurvedski masaži?

- enkrat
- večkrat
- nikoli

8. Ali obstaja kakšen razlog, da se ayurvedske masaže ne udeležujete redno?

- čas
- moralni zadržki
- denar
- mi je nepoznana
- me ne zanima
- drugo _____

9. Če ste že bili na ayurvedski masaži, obkrožite, ali je izpolnila vaša pričakovanja in zakaj?

- je presegla pričakovanja
- je izpolnila pričakovanja
- ni izpolnila pričakovanja

Zakaj?

10. Kaj menite v čem se ayurvedska masaža razlikuje od navadne klasične masaže?

11. Kaj menite, kakšne učinke ima ayurvedska masaža na telo?

- sprostilne
- razstrupljanje
- terapevtske
- vse naštet
- drugo _____

12. Če se še niste srečali z ayurvedsko masažo, ali bi se želeli?

- da
- ne