

ТРАДИЦИОННА КИТАЙСКА МЕДИЦИНА И АЮРВЕДА

ПЕТА ЛЕКЦИЯ - / три академични часа /



Асистент Хрета Аспарухова,
магистър по кинезитерапия
Сектор: „Медицинска Козметика“
Катедра: „Медико-Диагностични Дейности“
Медицински Колеж към
Медицински Университет – Плевен

АЮРВЕДА МАСАЖ – СИСТЕМА ЗА ЛЕЧЕНИЕ НА ТЯЛОТО И ДУШАТА



Докосването е начин на **ощуване** и като **ощуване** всяка форма на **докосване** представлява **съобщение**. Аюрведа е система за поддържане на здравето и предлага най-всеобхватната терапевтична практика за масаж, известна и до днес по света. Метода Аюрведа възниква в Древна Индия и в превод от санскритски означава- „Наука за Живота“/ **Ауу-живот - Veda-знание**. Носи знанието как да живеем в съзвучие с природата и как да не боледуваме.

марма

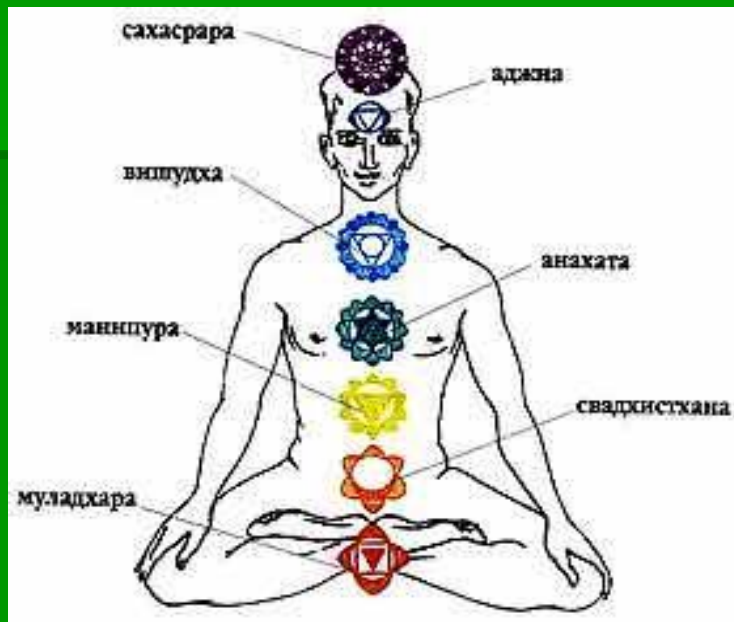



Аюрвега
масажу

терапии със **СИЛИТЕ** и знанията на хилядолетията

Аюрведа развива системата на:

- **ПРАНА** - Първичната енергия, енергията на живота – ЦИ/ЧИ/, тази която изгражда човешкото тяло и душа
- **ЧАКРИ** - Концентрични завихряния/колела/ на живота- седем на брой, разположени по хода на гръбначния стълб
- **НАДИ** - 14-те канала/меридиани/ по които циркулира жизнена енергия
- **МАРМА ТОЧКИ** – Жизнени точки локализирани по хода на каналите



Аюрведичният масаж си поставя четири основни цели, които постига чрез отслабващи и укрепващи терапии, а именно: Да отстрани излишъка на токсини от организма; Да почисти и пречисти организма; Да укрепи и подмлади тялото; Да поддържа жизнените сили на индивида

Масажът Аюрведа е наука за ПРАНАТА. Санскритската дума означава „първична енергия“-ЦИ.

**„Пра“- преди „Ана“- дъх,
или енергия на дъха, живота**

Праната е едновременно проявена и не проявена енергия. Не проявената енергия е енергията на съзнанието, а проявената е енергията на сътворението, на действието и материалното. Връзката между тялото и душата е пранична. На ниво физическото тяло прана представлява виталността или жизнена сила, която одухотворява организма. Това става в резултат на нейното движение през надите/ меридианите/.

В тялото Прана се дели на пет вида и взема участие в осъществяването на всички телесни движения и функции. Обикновено наричат петте прани- „петте Ваю“:

- **Прана ваю**- Навлизащия на вътре дъх, въздух. Движи се в посока навътре- мястото му е в главата и сърцето. Контролира мисленето и емоциите

- **Анапа ваю**- Движещия се надолу дъх. Седалището му е в дебелото черво- контролира всички процеси на отделяне

- **Удана ваю**- Движещия се нагоре дъх, който се движи нагоре по гръбначния стълб, за да се свърже с „божеството“. Намира се в гърлото- контролира речта, психичните сили и творчески прояви



- **Самана ваю**- Изразяващия или хармонизиращ дъх- движи се от периферията към центъра. Намира се в пъпа и контролира храносмилателната система

- **Вяна ваю**- Проникващия или движещия се навън дъх, тъй като се движи от центъра към периферията- намира се в сърцето. Свързва в единство другите прани- обединява тъканите и контролира нервите и мускулите.

Петте ваю си взаимодействат- движенията и отношенията помежду им са изключително сложни. Използват се, за да се разбере- чрез преживяване, движението в самите нас, когато се изгради съзнание за движението на въздуха в тялото, ще последва и съзнание за движение на праната. Трябва да се осъзнава собствената прана, за да осъзнаваме праната на другите.

НАДИТЕ- Осигуряват мрежа от пътеки, по които праната се придвижва във фината си форма. Според йогическите текстове в тялото има **72 000 нади**. Всички болести възникват в резултат на натрупвания, блокажи или ограничения в тази мрежа. Изключително важни са **четринадесетте основни нади**, които доставят прана до физическите органи и сетива- като ги използваме при масажно приложение, можем да уравнилим и хармонизираме разстройствата в праническата функция на тялото. Надите се отнасят непосредствено до петте сетива, и следователно до ума- ето защо, когато работим върху тях, ние балансираме и лекуваме общо системата **ТЯЛО-УМ**.




Аюрведа
масажи

Основен поддържащ здравето
терапевтичен масаж с
естествени масла

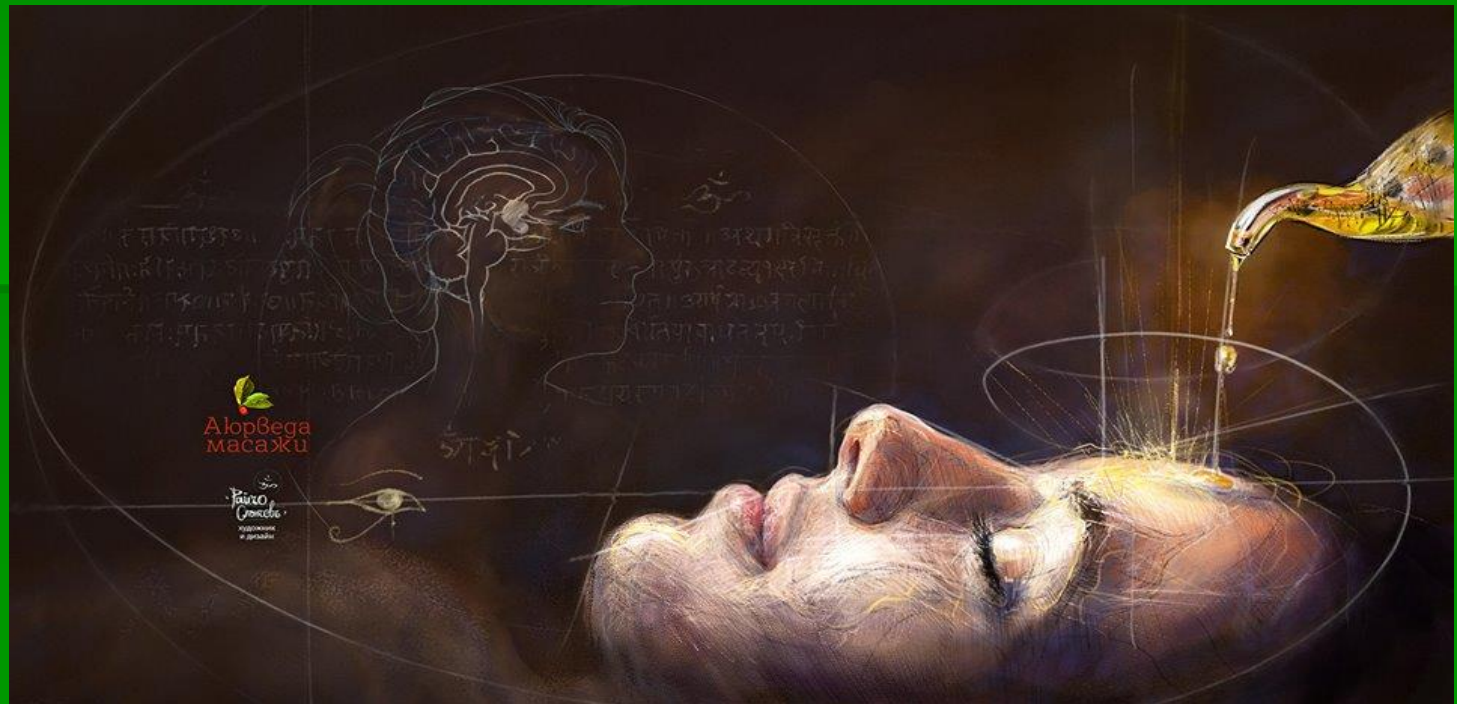
Абянга
масаж

Съществуват шест нади от лявата и шест от дясната страна на тялото и две нади в средата. Всички нади започват от Мулатхара чакра/централната точка в основата на гръбнака/.



ЦЕНТРАЛНИ НАДИ

- Сушумна- Тръгва от основата на гръбначен стълб и стига до короната. Осигурява нагоре чистата прана, която храни тялото
- Аламбуша- Тръгва от началото на Сушумна и стига до ануса. Осигурява изход на нечистата прана, която да напусне тялото



ДЕСНИ НАДИ

- Кушу- Тръгва от основата на гръбначен стълб и стига до пениса или вагината
- Варуна- Тръгва от основата на гръбначен стълб в посока към пъпа и след това се отклонява по цялото тяло
- Яшасвати- Тръгва от основата на гръбначен стълб в посока към пъпа и след това се отклонява към дясната ръка и крак
- Пуша- Тръгва от основата на гръбначен стълб, достига до чакра „трето око“, след което се отклонява, за да достави прана до дясно око
- Паясвини- като предната нада, но достига до дясно ухо
- Пингала- достига до дясната ноздра

ЛЕВИ НАДИ

- Висводхара- Тръгва от основата на гръбначен стълб и достига до пъпа, за да достави прана на стомашната област
- Хастиджихва- Аналогично начало, отклонява се наляво към лявата ръка и крак
- Сарасвати- От гръбначен стълб тръгва към гърлото, за да достави прана на гърлото и езика
- Гандахари- Аналогично начало, достига до „ третото око“, за да достави прана на ляво око
- Шанкхини- Доставя прана на лявото ухо
- Ида- Доставя прана на лявата ноздра

➤ Как да работим с Надите и да ги лекуваме?-

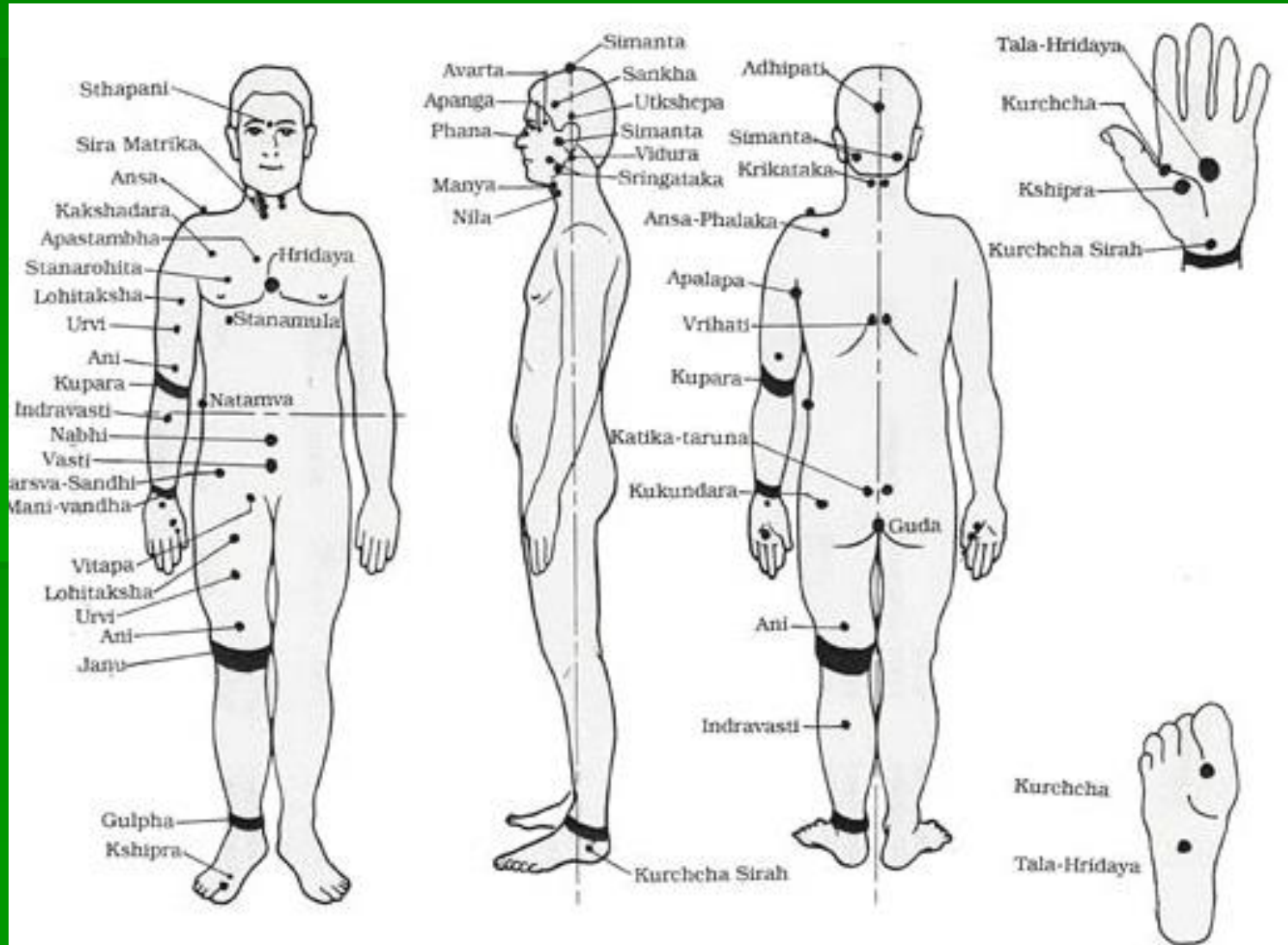
В аюрведическият масаж надите се използват основно за възстановяване на равновесието в моторните функции и петте сетива. Всяка една от отделните нади се обработва по различен начин:

- Сушумна- с леки кръгови движения по посока на часовниковата стрелка се втрива топло масло в корена на главата

- Аламбуша- третира се чрез самомасаж със сусамово масло

Яшасвати- натриваме с топло масло дланите и ходилата; Кушу- третира се чрез самомасаж; Пуша- втрива се малко с лек натиск в точките над окото върху веждите; Паясвини- две капки масло се поставят в ухото и внимателно се втриват; Пингала- две капки масло се поставят в ноздрите и внимателно се втриват

МАРМА ТОЧКИ



Марма означава „таен“; „скрит“. Марма са точки по тялото, които могат да даряват живот или смърт. Благодарение на тях е възможно надите и праната в тях да бъдат обработени. Марма приличат на точките за натиск в рефлексотерапията- при палпация върху тях се усеща тръпнене, болка. Марма точките / 107 бр. / са местата, където се срещат мускули, кости, сухожилия, стави и др. Според местонахождението си биват:

- Марма точки на глава и шия – 37 бр.
- Марма точки на предната част на тялото – 12 бр.
- Марма точки на горните крайници - 22 бр.
- Марма точки на гърба – 14 бр.
- Марма точки на долните крайници – 22 бр.

Индивидуалното разстояние между ставите на всеки пръст е единица мярка- „ангула“ в измерване положението на марма точките.

Чрез масаж на фините марма точки се въздейства върху надите, отделните органи и дошите.

МЕТОДИ НА ОБРАБОТКА

- Точковиден натиск с постепенно увеличаваща се сила
- Кръгов масаж
- Чрез затопляне /мокса/



Широдара
спокоенум

Аюрведа
масажи

Танго
Спелеве
художник
и дизайнер



(Препоръка към марма терапевтите: Дишането е ключов момент за въздействие върху марма точките - желателно е по време на работа да се вдишва през носа и издишва през устата. Издишването през носа, дава по-малко прана, тъй като надите са затворени при затворена уста. През цялата лечебна сесия мислено трябва да си представя работещия с марма точките, че през пръстите протича прана, която се влива в тялото на клиента).

НАТИСК :

1. Определяне местоположението на марма точката.
2. Прилага се натиск върху точката с нарастваща сила в посока по часовниковата стрелка- издишва се с мисълта, че праната излиза от пръстите и навлиза в мармата.
3. Ако натискът предизвика болка се продължава с леки движения, обратни на часовниковата стрелка, за да се разпръсне напрежението.

Метод на работа при много напрегнати области-

- Натиск 2-3 мин. до слаб дискомфорт
- Отпускане за 2-3 дихателни цикъла (2-3 пъти)
- Натиск

Агресивно и силово проникване през тъканите(на някои им се струва, че така е по- добре) Е форма на насилие- изпълнени с насилие действия от страна на терапевта, са вредни и за него самия, това е знак, че му липсва вътрешна хармония.

КРЪГОВ МАСАЖ

Съществуват два типа кръгови движения- по посока на часовниковата стрелка и обратно на часовниковата стрелка. Движенията по часовниковата стрелка са за зареждане, енергизиране или стимулиране на марма позиция в която има дефицит на енергия. Движенията в обратна посока са за „разбиване“ на блокираната или застояла енергия в съответните марми. Съзнателното отдаване на прана по време на сеанса е много важно и увеличава ефективността на терапията.

1. Откриване на точката и локализация на центъра.
2. Масаж с бързи, леки, обратно на часовниковата стрелка спираловидни кръгове, които се разширяват навън към периферията. Когато се достигне до външната граница на областта се променя посоката.
3. Движения по посока на часовниковата стрелка с бързи, леки кръгове към центъра

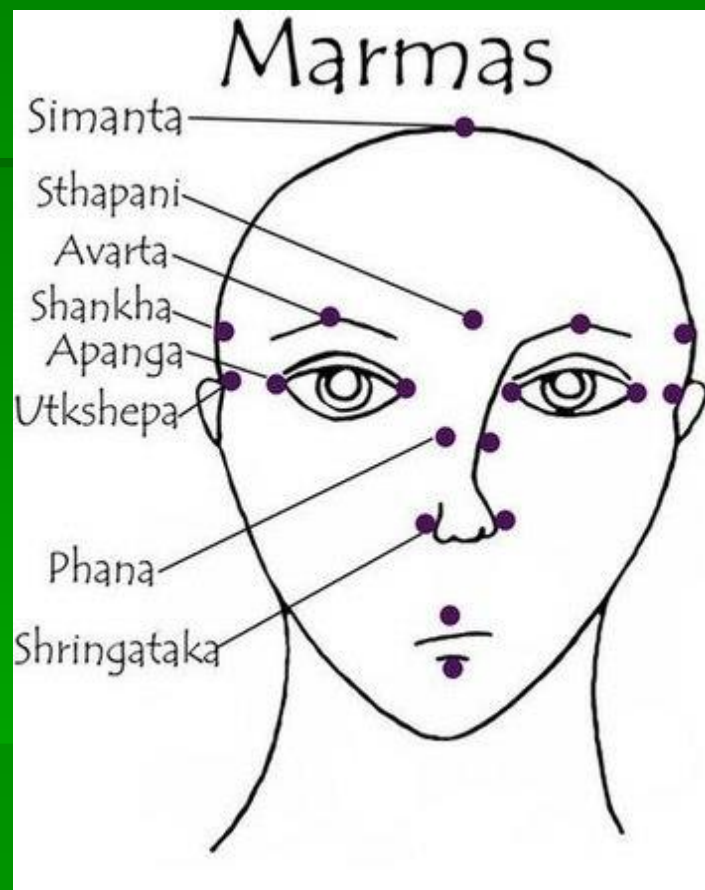
- Това се повтаря 3 пъти(По и Обратно 3 пъти)

Марма с дефицит-

Означава, че мястото не може да поеме прана. При палпация и на областта- тя се усеща студена, отпусната с повърхностна болка – околната тъкан е студена

Марма със застояла

енергия- Означава, че там тялото или зоната е „задръстена“. Областта със застояла енергия се опипва твърда, плътна и корава, болезнена на дълбоко ниво, топла или гореща. Околната тъкан е болезнена и мека.



УПОТРЕБА НА МАСЛА И БИЛКИ



Всичко попаднало на повърхността на човешкото тяло, веднага се абсорбира на плазмено ниво и след това преминава в кръвта и мускулите. Външното прилагане на неорганични субстанции се изразява в потискане или забавяне на метаболитните процеси. Така в човешкото тяло се създава токсичен материал- **АМА**. Природата на Ама може да бъде физическа или ментална. Една от физическите и форми са токсините(не смляната хранителна материя). Употребата на масла е много важно средство в превенцията и отстраняване на Ама от външните слоеве на тялото. Те съдържат витамини, минерали и прана. Като универсално средство за масаж се приема сусамовото масло. Правило за маслата в масажа е, че не трябва да са преминали през кипене в процеса на производство- трябва да бъдат **студено пресовани**.

При различните пракрути(тип организъм) и вакрути(заболявания) се използват различни масла и билки:

ВАТА ПРАКРУТИ- Вата доша е студена, суха, бърза, подвижна, лека и неравна. Най-добрите масажни масла са: сусамово, бадемово, рициново, синапено. Най-добрите билки са: джинджифил, канела, мента, валериана. Най-добрите етерични масла за вата са: сандалово дърво, мускус и смирна. Подходящите за вата масажни масла, билки и етерични масла притежават противоположни на вата качества т.е. – вата е студена и се нуждае от стоплящи масажни масла.

ПИТТА ПРАКРУТИ- Питта доша е топла, мазна, остра, миризлива, лека. Най-добрите масажни масла за питта са: зехтин, кокосово масло, слънчогледово олио. Най-добрите билки са: кориандър, готу кола и женско биле. Най-добрите етерични масла са: сандалово дърво, роза и лавандула. Маслата за масаж, билките и етеричните масла за питта са охлаждащи. Тъй като питта е мазна, при лица от този тип се прилага по-малко количество масажно масло, отколкото при вата. Масажните масла да се нанасят топли през зимата и студени през лятото.

КАФА ПРАКРУТИ- Кафа доша е студена, влажна, бавна, тъпа, плътна, мазна, мека. Най-добрите масажни масла са: синапено, слънчогледово, царевично и сусамово. Най-подходящи билки са: канела, джинджифил, хвойна. От етеричните масла подходящи са: мускус, кедър и евкалипт. Кафа обикновено е студена и „задръстена“ - нуждае се от стоплящи и стимулиращи масажни масла и билки, за да се ускорят метаболитните процеси на организма. За кафа **етеричните масла имат по-голямо** значение от билките и масажните масла-втриват се в тялото с енергични потупвания.

АЮРВЕДА МАСАЖНА СЕСИЯ И МАСАЖНИ МЕТОДИКИ

При срещата с клиентите се преценява и взима предвид и най-малката подробност- Започваме от огледа на човека пред нас:

- Какъв тип е тялото му?
- Какво е лицето му?
- Косата?
- Очите?

После трябва да поговорим с него, да зададем въпроси, да се вслушаме как отговаря:

- Къкъв е умът му?- Бърз?, Бавен?
- Коя е преобладаващата гуна?



Диагностиката има за цел да определи конституция или типа организъм на лицето/пракрути/ и нарушения на равновесието му в момента/вакрути или нарушения на равновесието в дошите/.

Подготовката на клиента(пациента) за терапевтичния сеанс е много важна част, не бива да се подценява, защото е от решаващо значение за аюрведа процедурата. Неуспеха да се подготви клиента(пациента) ментално, емоционално и физически ще намали рязко, или сведе до нула ефективността на лечението- от значение е осигуряване сигурност и спокойствие, които са основните тонове на атмосферата, която трябва да се създаде. Обстановката в която се работи е също много важна- мека светлина, ароматни смоли, цветя и др. После идва ред на физическата подготовка – отнася се до професионалните умения да разбере пракрути, вакрути и менталната конституция на клиента(пациента), неговата издържливост и поносимост към натоварвания, степен на неговата отвореност спрямо терапевта.

Аюрведическият масаж работи с три основни, ключови методики:

ХАРМОНИЗИРАНЕ – САТТВА

- САТТВА Е ХАРМОНИЯ- Всяко действие за хармонизиране на организма и внасяне на равновесие в него е сатвично по природа. Тези начини се използват, когато клиента трябва да бъде успокоен и подхранен при нервни разстройства, стрес, безпокойство и при всички останали вата-разстройства. Хармонизиращата техника започва от личната хармония, тъй като това, което е във нас, неизбежно преминава и в клиента. Най-добре е преди да се пристъпи към сеанса терапевта да отдели 5-10 мин. за медитация или друга форма на балансиране.

Основата на хармонизиращата техника е повърхностно, меко, кръгово движение на ръцете. Кръговете по посока на часовниковата стрелка внасят енергия в тялото, а тези в обратна посока деблокират и освобождават енергията.

Последователност на масажа: Врат; Рамене; Предна част на тялото; Лева и дясна част на тялото; Гръб; Лев и десен горен крайник; Долни крайници; Ходила

АКТИВИРАНЕ – РАДЖАС

- РАДЖАС Е ДЕЙСТВИЕ- Всичко стимулиращо и активиращо е раджастично по природа. Раджас е и активирация масаж, който възстановява връзките между тъканите, стимулира метаболизма, изхвърля токсините, успокоява напрегнатите мускули. Подходящ е за лица тип кафя и раджас. Масажната техника изисква да е твърда, проникваща и енергична. Натискът варира от повърхността към по-дълбоко ниво. Ударните са нагоре и надолу по тялото, ръцете се движат, като трият в различни посоки. При работа върху по- дълбоките тъкани ударите се местят отгоре надолу, т.е. от врата към краката. Активиращите удари трябва да покрият цялото тяло и да го обработят на повърхностно ниво, за да може след това да се проникне по-дълбоко. Тази техника изисква прилагането на достатъчно количество масло, което да „смаже“ кожата и да създаде триене. При лица от типа кафя е подходящо да се използват стрити на прах билки.

Последователност на масажа: Първо се намазва цялото тяло с масло и се масажира енергично в една посока; Поставят се билките и се повтарят същите енергични движения; Повтарят се движенията в обратна посока.

ОСВОБОЖДАВАНЕ – ТАМАС

- ТАМАС Е ИНЕРЦИЯ- Всичко, което е неподвижно е бездейно- има тамастична природа. Всяко действие, което цели да промени „задръстена“ енергия в природата е тамас. Преди въздействие с техника тамас, задължително се подготвя с раджас. Така се отварят тъканите и ще са подготвени за освобождаване с тамас. Тамас е всичко, което удържа навиците в тялото- този масаж се използва предимно при питта и кафа. Впечатленията се създават в този живот посредством повторения на емоции, чувства или мисли. Те не само обуславят нашите умове, но се утаяват и наслаждат в тъканите на нашето тяло/в чакрите/. Около коя точно чакра ще се локализира, зависи от психологическата и физиологическа функция на чакрата и естеството на впечатление. Подобното привлича подобното. Освобождаването на впечатления се случва само, ако между терапевта и клиента има съвместимост и енергийно родство. Най- добрия метод за освобождаване на впечатления е ДИШАНЕТО.

Последователност на масажа: Намираме мястото с блокирано напрежение или емоционално впечатление; После се влиза бавно в него с дълбок натиск, когато се вдишва; Прекратява се натиска за малко; При издишването се натиска още по- силно.

Техниката би могла да се изпълни с палеца, отделни пръсти или длани.

АБХЯНГА – Аюрведа масаж поддържащо здравето:

Ежедневен, превантивен масаж

Терапевтичен масаж

Самомаसाж



- Ежедневният масаж работи с хармонизиращи и активиращи техники, като се използват саттвически и раджастични докосвания. Маслата и билковите дроги се употребяват според конституцията на индивида и никога не в големи количества.

- Терапевтичният масаж е насочен към освобождаване емоциите и други натрупани впечатления. От първо значение е да се определи пакрути и вакрути на клиента. Нужно е да се познава добре фината анатомия, местоположението и функциите на марма точките. При тази форма на масаж се работи за уравнивяване на трите доша и петте прана-използват се масла, билки и се въздейства върху марма фините точки.

ОБЩИ НАПЪТСТВИЯ ЗА МАСАЖА НА ЛИЦА ТИП ВАТА- Хората-Вата се нуждаят от лек, подхранващ масаж , тъй като са много чувствителни и костната им структура е крехка. По време на масажа се препоръчва използването на големи количества масло. За тях най- подходящи са саттвическото докосване и хармонизираща техника. Масажните масла и билките трябва да са стоплящи по природа и да се прилагат топли или горещи. Натискът върху марма точките винаги е нежен и хармонизиращ. Масажът е особено важен в местата, където вата обитава- дебело черво, таза и гръдната кост.

ОБЩИ НАПЪТСТВИЯ ЗА МАСАЖА НА ЛИЦА ТИП ПИТТА- Хората-Питта се нуждаят от масаж, който едновременно подхранва и освобождава- работи се с комбинация от саттвически и раджастични техники и докосвания. Масажът започва с хармонизиращи потупвания и продължава със съчетание от активиращи и освобождаващи движения, като дозирането е съобразено с особеностите и потребностите на клиента. Работа в дълбоките тъкани е подходяща за този тип, тъй като освобождава напрежението и прочиства натрупаните впечатления. Охлаждащите масла и билки са най-подходящи. Използва се умерено количество масла – топли през зимата, студени през лятото. Масажът е особено важен за коремната област- седалището на питта.

ОБЩИ НАПЪТСТВИЯ ЗА МАСАЖА НА ЛИЦА ТИП КАФА- Хората- Кафа се нуждаят от масаж, съчетаващ активираща и освобождаваща техника. Използват се всичките три вида докосвания- започва се със саттвическо докосване и след това се продължава с раджастично и тамастично. При лица от този тип подхода е твърд. Използват се топли и горещи масла и билки, за стимулиране забавения метаболизъм. Кафа тип се нуждаят от много малко омазняване- използват се минимални количества масла. Бързите и енергични движения при тип кафа са задължителни. След масления масаж се продължава с билкови дроги. Акцентира се на слънчевия сплит.

Правило !!! – То важи за всички типове организъм: когато се работи върху тялото и крайниците, се използват удари и пошляпвания, когато се работи върху ставите се използват кръгови движения.

ПРАКТИКА БЕЗ МЕТОД- След като се научим да работим с фината анатомия, да поставяме диагнози, да използваме терапевтичните качества на маслата и билките в системата на Аюрведа и т.н. и т.н., остава една последна стъпка – да забравим всичко. Нека знанията станат част от нас, постоянна и неделима , че да не се налага изобщо да мислим или спомняме за тях- забравяме всичко и се оставяме на интуицията- тя е най- добрия от всички възможни Методи.

Нека ръцете си вършат работата сами, нека решават Интуицията и Вътрешния Усет. Това е целта на всички видове масажни терапии днес. Цел, която ще успее, само ако развиваме Ума си и овладеем Прана.

ОВЛАДЯВАНЕТО НА ПРАНА Е КЛЮЧЪТ ЗА УСПЕШНО ПРАКТИКУВАНЕ НА АЮРВЕДА МАСАЖ



**БЛАГОДАРЯ ВИ ЗА ВНИМАНИЕТО –
БЪДЕТЕ ЗДРАВИ И ВДЪХНОВЕНИ!**



■ ПРИЛОЖЕНИЕ:

АЮРВЕДА МАСАЖИ И ТЕРАПИИ

АБХЯНГА (Abhyanga)

- В Аюрведа това е основният поддържащ здравето масаж с естествени топли масла. Той има дълготраен ефект, балансира трите доша - Вата, Питта, Кафа; разтваря стреса и токсините и възстановява физическата и психическата сила на ума и тялото. Той забавя стареенето, предпазва и овладява разстройствата на Вата доша. Дарява добро зрение, храна за тялото, спокоен сън, здрава и еластична кожа, смазва и подхранва мускулите, тъканите и ставите.
- С този масаж се освобождава мускулно напрежение и стреса, подхранват се кожата, лимфната система, кръвообращението, мастните тъкани и нервната система. Трябва да получаваме масаж с масло регулярно като част от нашия режим, за да поддържаме и насърчаваме младостта, красотата и дълголетие.

ШИРОДХАРА (Shirodhara)

- Прекрасен процес на дълбока релаксация (може да се сравни с медитация), при който скалпът и челото получават нежен масаж с тънка струя топло масло. Успокоява централната нервна система. Много ефективен за високо кръвно налягане, главоболие, шумове в ушите, синусит, очни болести и други оплаквания в областта на главата. Препоръчва се в комбинация с Абхянга.

МАРМА (Marma)

- В Аюрведа точките за масаж се наричат марми - центровете на жизнената сила. Марма терапията стимулира и възстановява потока на жизнената енергия в цялата ни система, изчиства се стреса натрупан от околната среда, чрез храната, емоциите; изхвърлят се токсини и се освобождават блокажи в организма. Тя възстановява нивото на енергия, вътрешният баланс, физическото и психическо здраве.

МУКА АБХЯНГА (Mukha Abhyanga)

- Масаж на лицето - за всеки, които иска погледа и лицето му да засияят като утринна роса, тотален релакс за лицето и сетивата./Вкл. Почистване/

■ БАСТИ (Basti)

■ Басти терапията се препоръчва при остеоартрит, дископатия и проблеми с гърба, кръста, коленете. Тази терапия е предназначена за лечение на гръбначния стълб и големите стави. Оформя се тесто като езерце, което се поставя върху засегнатата област и се пълни с топло билково лечебно масло. В продължение на 20 до 30 минути маслото прониква дълбоко и лекува болката и възпалението.

■ >Грива Басти - за хронична болка в областта на гърлото, врата и раменете, както и за хора с фрактури, световъртеж и дискови проблеми.

■ >Кати Басти - работи върху проблеми в долната част на корема и кръста, ишиас и репродуктивни нарушения.

■ >Джану басти - лекува проблеми с коленете.

ПИНДА СВЕДА - терапия с топли билкови торбички

■ Пинда сведа се използва за локална апликация на топли торбички пълни с ориз или билки, като третира различни типове мускулно-скелетни проблеми. Включва предварителен масаж на областта с топли масла. Помага да се облекчат втвърдени мускули, премахва болката и дава сила на тъканите. Терапията главно успокоява Вата и Кафа доша. Ако чувствате някои Вата смущения като скованост или болка в ставите или мускулите, парализа или загуба на подвижност, ишиас, подагра или болка в гърба, то това е прекрасен избор за терапия. Тя е силно подмладяваща и подхранваща. Топлината на торбичките подготвя тялото да е по-гъвкаво срещу стреса в живота и предизвикателствата. Тя повишава силата на нервната и скелетно-мускулната система и локално подобрява тена на кожата. Използването на стрити нагорещени билки демонстрира висока ефективност при отстраняването на токсини от тялото. Лечението се прилага при неврологични заболявания, ревматизъм, скованост на ставите, спастичност, намалена подвижност, болки в кръста, мускулна дистрофия, недохранване, справяне със стреса, за релаксация и др.

- **НАСЯ (Nasya)**
 - Почистваща терапия за ноздрите, при която се прилагат билки през носа. Тя стимулира нервната и мозъчна дейност. Облекчава хроничен синусит, запушен нос, болно гърло, ограничение на гласа и др. Ако се
- < Препоръчва се олекотен хранителен режим по време на терапиите за максимален и по-дългосрочен ефект! >

