

## *AYURVEDA ja sen historia*

*Ayurveda on kokonaisvaltainen lääketiedejärjestelmä joka on kotoisin Intiasta. Sana Ayurveda tarkoittaa ”elämän tiedettä”. Ayurveda on merkitty muistiin Vedakirjoissa, maailman vanhimmassa olemassa olevassa kirjallisuudessa. Vedakirjoissa annetaan taidokkaasti tarkkoja ohjeita terveelliseen elämiseen koko elinkaaren ajan sekä laajalti terapeuttisia ohjeita sairauksien voittamiseksi. Ayurvedan hyvän terveyden periaatteet sekä terapeuttiset toimenpiteet tukevat ihmisen kehon, mielen, sosiaalisen ja henkisen elämän kokonaisvaltaista hyvinvointia.*

*Ayurvedaa on harjoitettu jokapäiväisenä parantamismenetelmänä yli 5000 vuotta. Hoitojärjestelmää on jatkuvasti kehitetty ja se on tarkkaan tutkittu lääketieteen alue.*

*Ayurveda auttaa tervettä ihmistä ylläpitämään terveyttä ja sairasta ihmistä saamaan terveytensä takaisin.*

*Ayurvedan harjoittaminen pyrkii edistämään ihmisen onnellisuutta, terveyttä ja luovaa kasvua.*

*Ayurveda perustuu luonnonmukaisuuteen ja luonnon viiteen elementtiin: avaruuteen, ilmaan, tuleen, veteen ja maahan. Eri elementtien yhdistelmistä syntyvät kolme Ayurvedan perusominaisuutta, kehotyyppejä: vata, pitta ja kapha.*

*Jokaisella ihmisellä on oma kehotyypinsä ja jotta osaisi hoitaa terveyttään, eli ruumiin sielun ja mielen tasapainoa oikein on hyvä tietää kuinka eri asiat ympäristössämme, ravinnossamme ja toimissamme vaikuttavat kehotyypimme tasapainoon ja sitä kautta terveyteemme tai sairauteemme.*

## *Ayurvedinen kokovartalohoito*

*Ayurvedinen hoito on lämpimillä, kehotyyppinmukaisilla yrttiöljyillä tehtävä kokovartalo hieronta.*

*Tämä pääläeltä varpasiin ulottuva hieronta on luonnollinen tapa syvä rentouttaa, puhdistautua ja uudistaa epäpuhtauksista ja kuona-aineista sekä kehoa että mieltä.*

*Ayurvedinen hieronta lisää sekä fyysistä että psyykkistä hyvinvointia.*

*Hieronta aktivoi lihaksia, hermostoa, niveliä, elimiä, hengitystä sekä puhdistaa verta.*

- Stimuloi marma- energiapisteitä*
- Solut ja elimet saavat enemmän happea ja ravintoaineita*
- Parantaa veren kiertoa*
- Avaa niveliä ja auttaa niitä toimimaan joustavammin, helpottaa nivelkipuja*
- Uudistaa ihoa*
- Parantaa immuunivastustusta*
- Lisää kehon ja mielen tietoisuutta*

*Ayurvedassa voidaan hieronnan lisäksi hoitaa kokonaisvaltaisella elämäntapamuutoksella:*

- Painon hallintaa*
- Verenkierron ongelmia*
- Lihaskipuja, liikerataongelmia*
- Päänsärkyä*
- Reumaattisia särkyjä*
- Unihäiriöitä*
- Mielialavaihteluita, masennusta*
- Hermosärkyjä*
- Vatsan toimintahäiriöitä*
- Ylivilkkautta (ADHD)*
- Stressiä*

*Ayurvediset hoidot perustuvat siihen että kehon perusrakenteita vahvistetaan ja epätasapainotiloja poistetaan.*

## *Ayurvedinen pää- ja kasvohoito*

*Hoito on lämpimillä yrttiöljyllä tehtävä perinteinen intialainen päähieronta. Päässä sijaitsevat tärkeät, elämän toimintoja ohjaavat elimet kuten aivot, isojen hermoratojen päät ja koko inhimillinen ajatustoiminta. Myös tärkeät tuntoelimet: silmät, korvat, nenä ja suu ovat tällä alueella. Niskan ja hartioiden alue liittyy myös läheisesti pääntoimintoihin joten ne huomioidaan hoidossa myös.*

*Päänalueen verenkierto ja energiavirtaukset häiriintyvät lihasjännityksistä ja kivuista sekä aivojen hapensaanti vähenee.*

*Päänsärky, migreeni ja vastaavat vaivat kuten huonovointisuus, uupumus, heikkoudentunne, hermostuneisuus ja yliaktiivinen ajatustoiminta ovat oireita jännitystilosta ja stressistä.*

*Pään alue tarvitsee erityisesti rentoutumista, huolehtimista, terveyttä ja hyvänolon tunnetta jotta ihminen voi olla rauhallinen ja onnellinen.*

*Pää- ja kasvohieronta rentouttaa , avaa tukkeutumia ja ehkäisee jännitystilojen kehittymistä.*

*Hieronnan etuja ovat myös:*

- Päänalueen lukkiutumat avautuu*
- Päänalueen epämiellyttävä kuumuus poistuu*
- Helpottaa päänsärkyä ja migreeniä*
- Elvyttää päänahan huokostentoimintaa, edistää hiustenkasvua*
- Parantaa näkökykyä, kuuloa ja tuoksujen havaitsemista*
- Stimuloi hermostojärjestelmää ja energiapisteiden toimintaa*
- Rauhoittaa mieltä ja vähentää hermostuneisuutta ja yliaktiivista ajatustoimintaa.*

*Hoitoa EI voida antaa henkilöille joilla on:*

- Akuutti vakava sairaus*
- Akuutti tulehdus*
- Ihoinfektio*
- Kuume*
- Yskä tai köhä*

*Beauty Dream*

040 5145325