

Shirodhara / Şirod - Hara

Merkezi sinir sistemini olumlu yönde etkileyen ve strese dayalı semptomları, uykusuzluk ve bas ağrısını gideren, essiz ayurvedik yağı kontrollü bir şekilde altında bulunan çakra kısmına ve taç çakra üzerinden akıtılır.

Shirodhara, alnın üzerine sıvıların nazikçe dökülmesini içeren ve Panchakarma'da yer alan adımlardan biri olabilen bir Ayurveda tedavisi seklidir. Adı Sanskritçe shiro ve dhara kelimelerinden geliyor.

Ayurveda Shirodhara Masajı nedir?

Ayurveda Shirodhara Masajı, alnın üzerine sürekli ve tutarlı bir akışta yağ veya sıvı dökmek için kullanılan eski bir Ayurveda tekniğidir. Ilık ve bitki kaynaklı sıvılar veya yağ alınır, özellikle de "üçüncü göz" e dökülür. Bu, insan bilincinin yeri olarak da bilinen kasların hemen üstünde ve arasında bir çakra noktasıdır. Ayurveda felsefesine göre, tüm rahatsızlıklar ve hastalıklar vücuttaki enerji seviyelerindeki dengesizlikten kaynaklanır. Shirodhara tedavisi, tedirgin bir sinir sistemini yatıstırmaya ve iyileştirmeye yardımcı olur.

Shirodhara Tedavi Türleri

Shirodhara'nın tedavisinde farklı tipte sıvılar, çeşitli yağlar, hindistancevizi sütü, Tam yağlı Süt, Detoks Ürünleri ve Bitkisel infüzyon kullanılan süttten oluşabilir. Süreç neredeyse aynıdır, ancak tedavi farklı yararları ile farklılık gösterir.

Shirodhara Masaj Çesitleri

Taila

30 Dakika

Tayla - Bu aynı zamanda "yağ akışı" anlamına gelen "Thyldhara:/ tayla-dara" olarak da bilinir. Bu türde çeşitli yağlar kullanılır.



Dugadha

30 Dakika

Dugat-ha - Bu aynı zamanda "Ksheerdhara:/ Kesir-dahara" olarak da bilinir. Ana madde olarak süt kullanılır ve süttün akışı anlamına gelir.



Kvatha

20 Dakika

Kavatha - Bu türde kişinin durumuna ve bedensel rahatsızlığına göre çeşitli bitkilerden yapılan kaynatma kullanılır.



Neden almalsınız?

Shirodhara'nın sinir sistemi üzerinde derin bir etkisi vardır. Ruh halinizi düzenler ve zihninizi sakinleştirir ve rahatlatır. Yağ cildi ve kafa derisini doyurur ve sinirlerinizi temizler. Beyindeki sinir merkezleri duyuları kontrol eder; Shirodhara bas bölgenizi o kadar güçlü yapacak ki vücudunuz sorunsuz bir şekilde çalışacaktır.

Beklentiniz Ne Olmalı ?

Shirodhara'da ılık yağ sürekli olarak yaklaşık 25 dakika veya daha fazla kafaya dökülür. Yorgunluğu azaltır, stresi azaltır ve uykuyu tetikler. Beyin hücreleri üzerinde yatıstırıcı bir etki baslatır, zihni stabilize eder ve ona sakin ve sakin bir his verir. Stres, depresyon ve diğer tüm psikosomatik hastalıklar için bir tedavi seklidir.

Shirodhara Masajının Sağlık Faydaları

1. Uykusuzluk ve uyku bozukluktan kurtulma - Shirodhara geleneksel olarak uyku problemlerini azaltma yeteneği ile bilinir. Terapi, uyandırma-uyku döngüsünün düzenleyicisi olan melatonin üreten epifiz bezini uyarır. Rahatsız olmayan bir zihni sakinleştirir ve dinlenmeye neden olur.
2. Kaygı ve zihinsel stresi azaltır - Bu terapi zihin ve bedende enerjinin artmasına yardımcı olur ve insanların daha zinde ve daha aktif hissetmelerini sağlar. Ruh halinizi olumlu yönde etkiler ve stres ve kaygıyı hafifletmeye yardımcı olur.
3. Bas ağrılarını ve migreni azaltır - Shirodhara'nın ruh hali üzerinde iyi bir etkisi vardır ve stresi azaltır, bu da bas ağrıları ve migrenlerle basa çıkmaya yardımcı olabilir. Ayrıca rahat bir zihnin korunmasına yardımcı olur ve iyi bir uyku sağlar ve migren ataklarını önler.
4. Saç dökülmesini azaltır- kafa derisindeki yağ akışı saç dökülmesi sorunlarını besler ve iyileştirir. Saç derisinde yağın düzenli kullanımı saç köklerinizi daha güçlü hale getirebilir ve yeni saç büyümesini teşvik edebilir

Önemli Bilgilendirme

Shirodhara masajları aşağıdaki durumlara sahipseniz yapılmamalıdır;

- Atesli Hastalıklar
- Saçlı deri veya alın yaralanmaları
- Tahris ve Yaralanmadan doğan hastalıklar
- Gebeliğin üçüncü üç aylık dönemi
- Ciddi zayıflık
- Ates/ titreme veya kendiliğinden terleme
- Bulantı veya Kusma
- Herhangi bir bitki alerjisine sahipseniz

SPA
HILL
Cappadocia



Yağın Mucizesi - Ayurveda

552



Abhyanga / ab-yanga

Dosha'ya özgü sıcak bitki infüzyon yağı ile vücudun masajını içeren bir Ayurveda tıbbi türüdür. Yağ, spesifik kosullar için genellikle otlar ile önceden karıştırılır. Geleneksel olarak, kullanılan baz yağı susamdır.

Sıcak Ayurvedik Yağ yavaşça vücuda dökülerek yapılan bu geleneksel masaj vücudunuzdaki enerjik kanalları açarken, dolasımı ve enerji akışında hızlandırır. Bağışıklık sisteminizi güçlendirmek ve toksinleri atmak istiyorsanız bu masaj tam size göre.

Ayurvedik Abhyanga Masaj nedir?

Ayurveda masajı Abhyanga olarak da bilinir. Vücudun arteriyel kanın hareket yönüne, temel olarak saç büyüme yönünde ayurveda bütünsel, senkronize bir masajdır. Bu masajlar bedeni, zihni ve ruhu iyileştirmek ve detoks etmek için kullanılır. Bu, vücudun uzak bölgelerine giden kan akışını arttırmak ve ani bir venöz dönüşle kalbi ezmekten kaçınmak için yapılır.

Abhyanga Tedavi Türleri

Abhyanga, yağ, bitkisel toz, bitkisel macunlar kullanılarak yapılabilir. Misafirin sağlık veya tıbbi durumuna özgü yağ seçilir ve rahatça ılık bir sıcaklığa ısıtılır ve masaj için kullanılır. Masaj darbeleri uzundur ve tıbbi yağın maksimum emilimi için vücudu sıcak tutmak için akar. Bu, vücut yorgunluğunuzu ve kaslardaki düğümleri azaltmaya yardımcı olur.

Abhyanga Masaj Çesitleri

Sarvanga

Sar-vang - Tüm vücudun bitkisel yağ ile masajı. Tüm vücudu rahatlatmak ve güçlendirmek, kan dolasımını iyileştirmek, kasları tonlamak, uykuyu hafifletmek ve ağrıyı hafifletmek için ılıklı yağlar kullanılarak masaj yapılır.

50 Dakika



Shiro

Siro - Bas masajı olarak da bilinen Üçüncü Göz Masajı. Bu masaj, bas, omuz, boyun, sinir sistemi, görme ve isitme gibi stresden en çok etkilenen alanlara odaklanır. Bitkisel yağ kafa derisine uygulanır ve yağ cilde batırılınca kadar hafifçe masaj yapar. Duyu organlarını ve sinir sisteminin rahatlatır. Bas ağrısı ve stres için en hızlı çözümdür.

40 Dakika



Padabhyanga

Padabhyanga - Ayak Masajı. Bu tür masajlarda, ılık yağ ayak ve ayak parmaklarının tabanlarına cilde batırılınca kadar uygulanır. Bu bacaklarınızda ağrıyı hafifletir ve rahatlatır. Enerji seviyenizi gençleştirir ve sinir sisteminin rahatlatır.

30 Dakika



Neden almalsınız?

Abhyanga bastan ayağa doğru sırayla yapılır, böylece tüm vücut parçaları masajdan faydalanır. Her insanın zihinleri ve bedenleri arasında doğal bir enerji dengesi vardır. Uyum içinde vücut sağlıklıdır, ancak enerjiler degismeye baslarsa, hasta hissedersiniz ve / veya hastalıklardan muzdaripsinizdir. Her insan farklı olduğu için kullanılan yağ ve masaj teknikleri farklı olacaktır. Bu terapi vücudunuzun enerji seviyelerinde dengeyi yeniden kazanmasına yardımcı olacaktır.

Beklentiniz ne olmalı ?

Ayurveda Abhyanga Masajı ılık veya ılık ılık ılıklı yağlar kullanılarak yapılır. Hassas bölgelere, ayak tabanları ve avuç içi ve parmak tabanı gibi sinir uçlarına hafif basınç uygulanır. İyileştirici bir masajdan sonra, sihrini yapmak için yağ vücutta bırakılır. Yağ ne kadar uzun süre açık kalırsa o kadar derine nüfuz eder.

Abhyanga Masajın Sağlık Faydaları

1. Stresde Azalma - Bu tür terapi, enerjilerin dengesini geri kazanmaya yardımcı olur, böylece zihninizden ve vücudunuzdan stresi sakınleştirir ve rahatlatır.
2. Çatlamaı iyileştirme, Pürüzlülük Ve Kurulukta Azalma - Abhyanga yağ tedavisi, cildinizin sert çevreye karşı direnç olusturmasına yardımcı olurken, pürüzsüz ve esnek bir cildi korur. Ayrıca kırılğan cildi güçlendirir ve cildin doğal canlı güzelliğini artırır, cildin yağlanma sürecini daha zarif bir şekilde uyarlamasına ve kısıksıklıkları azaltmasına yardımcı olur.
3. Kronik Sırt Ağrısı Çözümü - Cilde derinlemesine masaj yapılan yağ, kas gerginliğini giderir ve etkilenen bölgelerdeki ağrı ve ağrıları azaltmak için kasları gerer.
4. Daha iyi uykuyu destekler - Abhyanga hissi beyninize, sinir sisteminize, zihninize, ruhunuza, cildinize ve eklemlerinize derinlemesine besler. Sakinlik ve memnuniyet duygusu uyandırır.

Önemli Bilgilendirme

Abhyanga masajları aşağıdaki durumlara sahipseniz yapılmamalıdır;

- Atesli Hastalıklar
- Adet sırasında
- Kanama bozuklukları veya kan pıhtıları
- Alkol aldıysanız
- Asırı duygusal durumlarda
- Kemoterapi alıyorsanız



SPA
HILL
Cappadocia

KAPADOKYA HILL HOTEL & SPA

Niğde Yolu 4. Km. Göre/NEVŞEHİR

Tel : +90 (384) 215 44 55 - Fax : +90 (384) 215 44 56

www.kapadokyahill.com

