



# 4. DIMENSIJA

VESELĪBAS CENTRA 4 SKAISTUMA KLĪNIKA

CAPITAL CLINIC RIGA

**AUTENTISKS  
PIESKĀRIENS NO  
INDIJAS - ĀJURVĒDAS  
MASĀŽAS!**

**Veselības centra 4 (VC4) skaistuma klīnika 4. Dimensija un VC4 grupas uzņēmums Capital Clinic Riga ir vienas no nedaudzajām vietām Rīgā un Latvijā, kur piedāvā autentisku Ājurvēdas terapiju. To veic speciālisti no Indijas, kuri šīs zināšanas ir pārmantojuši no paaudzes uz paaudzi. Par Ājurvēdas terapijas būtību un atšķirību no citiem masāžu veidiem stāsta GUNA BĪLANDE, Ājurvēdas profesionālās pilnveides izglītības programmas projekta koordinatore Latvijā.**



**Tu palīdzī Ājurvēdas terapijai ienākt Latvijā to klasiskajā, autentiskajā izpildījumā un kvalitātē, piesaistot speciālistus no Indijas. Kādu nākotni Tu šim projektam redzi šeit, ņemot vērā kultūru un vides atšķirības?**

Šogad *Latvijas Universitāte* ir izveidojusi Ziemeļeiropā pirmo Ājurvēdas profesionālās pilnveides izglītības programmu ārstiem un ārstniecības personām, lai paplašinātu viņu zināšanu redzesloku un mazinātu nevajadzīgus aizspriedumus. Tālākizglītības programmas vadītājs ir viens no Latvijas vadošajiem endokrinologiem prof. Valdis Pīrāgs, un šis projekts tiek īstenots sadarbībā ar vienu no lielākajiem Ājurvēdas izglītības un pētniecības institūtiem Indijā. Ājurvēda ir pamats daudzām Austrumeiropas tradicionālo medicīnu sistēmām, un šīs zināšanas arvien vairāk sāk izmantot arī mūsdienu Rietumu medicīnā. Arī Latvijā interese par Ājurvēdu kā medicīnas sistēmu ir liela un, ceru, ka šī zināšanu apguve ļaus klientu problēmas risināt no vairākiem aspektiem.

**Kāpēc pievērsies Ājurvēdai un uzsāki šo projektu?**

lemls tam, ko es daru ir viens - mana personīgā pieredze. Pirmo reizi uz Indiju devos 2009. gadā, lai iepazītu šīs zemes kultūru, dzīvesveidu, arī Ājurvēdas terapiju. Pirmās procedūras Indijā neizbaudīju glauņi iekārtotā "SPA resort"! Gluži pretēji - procedūras man veica uz apšaubāma izskata kušetes pavīsam necilā telpā, bet to, KĀ tās veica un KĀDS bija efekts, nav iespējams aizmirst.

Rīgā ilgu laiku meklēju līdzvērtīgu vietu, kur izbaudīt kādu no šīm procedūrām, bet vairākkārt vilos. Secināju, ka ir prasmes, kuras līdz galam nevar iemācīties un apgūt grāmatās. Iespējams, tās ir jāuzņem ar mātes pienu. Speciālisti no Indijas, kur šīs zināšanas ir veidojušās un attīstījušās vairākus tūkstošus gadu, noteikti Ājurvēdu izprot un masāžas izpilda citādāk. Viņu rokas strādā citādāk, viņi cilvēka organismu izjūt un saprot citādāk, viņi to sajūt!

**Ājurvēda balstīta uz zināšanām par apkārtējo pasauli un kārtību tajā - par pareizu ēšanu, elpošanu un kustībām, meditāciju, masāžām utt. Vai efektu var sasniegt arī tikai ar procedūru palīdzību?**

Ājurvēdas procedūras var palīdzēt uzlabot un uzturēt veselību ilgtermiņā. Ājurvēda nav jāsaprot tikai ar augu - zālīšu uztura bagātinātājiem, tā nav arī kādas reliģijas izpausme vai brīnumaina parādība. It's not a magic (no angļu val. - *Tā nav maģija!*) Ājurvēda kā zinātne sniedz unikālu, senu, bet tajā pašā laikā arī mūsdienīgu izpratni par cilvēka ķermeni. Tā balstās uz holistiskiem un universāliem principiem, kas, pirmkārt, tiek pamatoti ar veselīga dzīvesveida kā preventīva mehānisma izmantošanu ikdienā.

Protams, Latvijas klimatiskajos apstākļos ir virkne atšķirību ar Indijas klimatu. Tomēr uzskatu, ka procedūras

arī šeit sniedz terapeitisko efektu. Vienīgi tām jāpielāgo mūsu pašu zemē un dabā sastopamie procedūru izejmateriāli - eļļas, augu valsts produkti utt. Tie mums sniegs ievērojami labāku efektu, jo organisms atpazīs kā savējos. Turklāt, tāpat kā ir daudz līdzīgu vārdu sanskritā, arī ir augi un zālītes, piemēram, kliņģerīte un kumelīte, kas aug gan Latvijā, gan Indijā.

**Ar ko Ājurvēdas masāžas atšķiras no citām? Kāpēc vajadzētu apmeklēt šīs procedūras?**

Ir jāsaprot viena kardināla atšķirība. Līdz šim esam pieraduši ķermeni aplūkot kā lielu, komplikētu vienību, daļot to sīkāk orgānu sistēmās, atsevišķos orgānos līdz pat šūnu un atomu līmenim. Arī Ājurvēda apskata visus šos līmeņus, tikai diametriāli pretējā virzienā - sākumā ir metafiziskais un kvantu līmenis, kas tālāk formējas par šūnām, orgāniem, orgānu sistēmām līdz pat veselam ķermenim kopumā. Holistiskais jeb organisma veseluma, vienotības princips arī ir Ājurvēdu procedūru pamats. Protams, neatsverams „pluss” šīm procedūrām ir autentiskais roku spēks, kas spēj izpildījumu „pacelt” nākamajā līmenī un sazēmet ķermeni ar garu un dabu. Lai izdzīvotu 21. gadsimta steigā un haosā, ieteiktu atlicināt laiku sev, veltīt mirkli pilnvērtīgai atpūtai, jo, ķermenim sakārtojoties, mūsu organisms atbrīvojas ne tikai no dažādu slimību izraisītajām sekām, bet arī no to cēloņiem.

**Šo masāžu nosaukumi varētu šķist mulsoši... Kā izvēlēties „savējo” procedūru?**

Tā kā Ājurvēdas masāžas dzimtene ir Indija, ir saglabāti tās veidu oriģinālie nosaukumi. Bet viens no labākajiem un arī ātrākajiem veidiem, kā atrast sev piemērotāko ājurvēdas procedūru, ir - būt atvērtai. Turklāt pieredzējis speciālists nekad neveiks neatbilstošu vai nevēlamu procedūru.

Kā „iepazīšanās” procedūru ieteiktu *Abjanganam*- Ājurvēdas klasiku. Tā ietver pilnu ķermeņa masāžu ar lielu daudzumu eļļas. Pats interesantākais, ka atkarībā no procedūras intensitātes un masāžas tehnikas speciālists var panākt pilnīgi pretējus efektus - gan relaksējošu, gan stimulējošu iedarbību. Taču patīkama, interesanta un noderīga būs jebkura no procedūrām.

**Vai Ājurvēdas masāžas var veikt visiem? Tā kā Ājurvēdas koncepts ir cieši saistīts ar dzīvesveidu, ēšanas paradumiem utt., vai ir kādi noteikumi, kas jāņem vērā, apmeklējot procedūru?**

Ājurvēdas terapija ir domāta visiem, pirmkārt, jau veselīgiem cilvēkiem, lai neslimotu! Ja ir kādas slimības, tad Ājurvēda ir paralēls vai alternatīvs risinājums to ārstēšanai. Ir veikti zinātniski pētījumi, un tie apstiprina Ājurvēdas medicīnas pozitīvo iedarbību. Ir konkrētas procedūras, kuras ir indicētas dažādu veselības traucējumu gadījumā, bet tāpat ir zināmas kontrindikācijas, kad masāžu neveic. Pareizi izvēlēta un pareizi veikta procedūra būs lietderīga gan sirmgalvīm, gan bērnam.

Īpaša sagatavošanās Ājurvēdas procedūrām nav nepieciešama. Ieteiktu pirms masāžas neēst. Vislabāk ieturēt vieglu maltīti (augļi, svaigi vai tvaicēti dārzeņi utml.) 2 h pirms procedūras un izvairīties no trekniem un ceptiem ēdieniem. Pēc procedūras vēlams vairāk uzņemt šķidrumu zāļu tēju un ūdens veidā. Ja iespējams, masāžas laikā pielietotos zālīšu maisījumus un eļļu nenoskalot, bet atstāt uz ķermeņa un matos. Tā kā Ājurvēdas procedūru terapeitiskais efekts turpinās vēl arī nākamajā dienā, „nepārraujiet” šo procedūras darbību, bet pēc tās - „apstādiniet šo mirkli” un sniedziet sev mierīgu atpūtu...

## ĀJURVĒDAS MASĀŽAS VEIC:

4. DIMENSIJA

Rīgā | Pulkveža Brieža ielā 15  
Tāl.: 67 016 721 | 26 655 577  
[www.dimensija.lv](http://www.dimensija.lv)

CAPITAL CLINIC RIGA

Rīgā | Dunties ielā 15a  
Tāl.: 66 333 333 | 29 334 224  
[www.capitalclinicriga.lv](http://www.capitalclinicriga.lv)

**CAPITAL CLINIC RIGA** pieejamas jogas nodarbības pieaugušajiem un bērniem

