

Ayurveda, Garshan

Garshan jest nową formą peelingu. Jest to masaż, który wykonuje się przy pomocy jedwabnej rękawicy. Zabieg ten pomoże przede wszystkim tym obszarom ciała, gdzie pojawiły się problemy szorstkiej skóry o nierównej strukturze ale także w przypadku problemów z ukrwieniem i obrzękami. O dziwo nie należy sięgać po olejki – co w przypadku Ayurwedy może dziwić.

Kiedy słyszymy słowo Ayurveda nasze myśli biegną automatycznie ku aromatycznym olejkom i to w dużej ilości oraz w różnej formie. W większości przypadków mamy rację. Jednak co zrobić gdy klientka nie chce, by na jej ciało nakładać oleiste substancje? Wyjątek stanowi masaż Garshan, który mimo, że jest przeprowadzany zupełnie bez użycia olejków, jest ściśle powiązany z wiedzą i doświadczeniem staroindyjskiej nauki leczniczej, czyli z Ayurwedą.

Delikatny peeling na sucho

Masaż Garshan jest wykonywany za pomocą jedwabnych rękawic. Rękawice produkuje się z wysokiej jakości jedwabiu, a dokładniej z burety. Zabieg ten możemy także potraktować jako formę peelingu. W odróżnieniu od suchych szczoteczek jedwabne rękawiczki mają dwie zalety: po pierwsze skóra jest masowana za pomocą pocierających ruchów w delikatny sposób (szczotka spełni wprawdzie to samo zadanie, jednak jest ona bardziej agresywna), po drugie, jedwabna rękawica wiąże, dzięki swojej strukturze, oderwany naskórek, co jest szczególnie ważne w przypadku tłustej skóry.

Z punktu widzenia Ayurwedy zabieg powinno się wykonywać codziennie, co ma służyć zachowaniu zdrowia. Jednak żadna klientka nie da się namówić na tak częste wizyty. Na szczęście istnieje kilka efektywnych chwytów, które klientka może wykonać jako uzupełnienie masażu we własnym zaciszu domowym. Oczywiście właściwy zabieg jest

przeprowadzany przez kosmetyczkę w salonie i zajmuje około 45 minut.

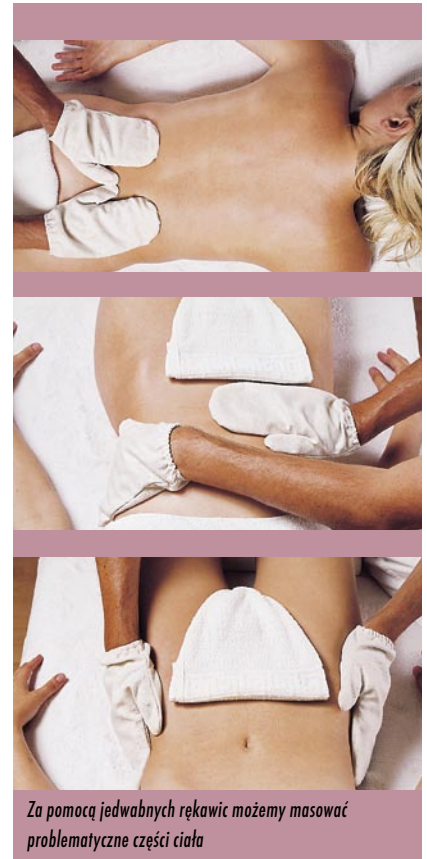
Co może działać jedwabna rękawica?

- Usuwa obumarłe komórki naskórka.
- Poprawia ukrwienie skóry.
- Usuwa szkodliwe produkty przemiany materii.
- Poprawia krążenie krwi oraz limfy.

Garshan odznacza się podobnym działaniem jak zabieg Udvartana i tak jak on pomaga w przypadku problemów z energią życiową Kapha. Kto do tej pory nie zajmował się jeszcze Ayurwedą zastanawia się na pewno w tym momencie co to dokładnie jest. Krótko mówiąc Kapha jest jedną z energii życiowych (Doshas), do których należy jeszcze Vatta i Pitta. Energie te oddziałują na życie, ciało i duszę każdego człowieka, jednak nie w taki sam sposób. I tak energia Kapha posiada następujące właściwości: wodnistość, bezwładność, stałość, stabilność, oleistość oraz słodycz. W przypadku zakłóceń w przepływie tej energii zauważymy różne zmiany w obrazie skóry, m.in. nagromadzenie wody w tkance, lub wydzielanie nadmiernej ilości łoju. W takich przypadkach pomocną dłoń wyciąga do nas Garshan, gdyż zabieg ten daje nam możliwość usunięcia tych zmian, poprzez masaż wybranych, dotkniętych problemem, części ciała, np. brzucha, bioder, pośladków oraz ud.

Pomoc w przypadku zakłóceń w przepływie energii Kapha

Dobrym pomysłem jest zastosowanie wybranych elementów zabiegu



Za pomocą jedwabnych rękawic możemy masować problematyczne części ciała

Garshan każdego dnia. Możemy uzupełnić nasze standardowe usługi o skrócony masaż jedwabnymi rękawicami, np jako: wstęp do manicuru, pedicuru, czy zabiegów całego ciała. Należy wspomnieć także o leczniczych właściwościach nieprzetworzonego jedwabiu. W materiale tym znajduje się, korzystna dla zdrowia, wydzielina gąsienic jedwabnika, jednak cieszyć się jej działaniem możemy wyłącznie do pierwszego prania.

Heinz-G. Joeken | Terapeuta Ayurwedy oraz nauczyciel Qi-Gong prowadzi szkołę Ayurwedy, medytacji oraz Qi-Gong w Monachium. Wygłasza referaty podczas kongresów oraz szkoli w zakresie Ayurwedy, Qi-Gong oraz masażu. (www.beautyconnection.de)

