

Słownik pojęć SPA

Ajurweda jest to system medycyny indyjskiej rozwinięty w starożytności. Ajurweda zajmuje się zdrowiem fizycznym, psychicznym i duchowym. Ajurweda powstała około 1000 lat temu.

Akupresura - zabieg polegający na uciskaniu różnych partii ciała; poprawia przepływ chi, rozluźnia napięcie mięśni oraz działa leczniczo.

Aromaterapia - jest to połączenie medycyny naturalnej i zielarstwa. Polega na wprowadzeniu do organizmu pacjenta czynnych biologicznie substancji zapachowych z olejków eterycznych pochodzenia roślinnego. Uzyskuje się to poprzez układ oddechowy - inhalacje lub przez skórę - masaż, kąpiel lub kompresy. Dzięki właściwościom olejków eterycznych stosowanych w aromaterapii możliwe jest wspieranie terapii antybiotykowej. Zasadny więc wydaje się obserwowany rozwój badań nad tą metodą leczenia, powracającą do naturalnie rozwiniętych zmysłów człowieka - węchu, o których zapomniała cywilizacja.

Asztanga-joga - kodeks ćwiczeń joginów, asztanga to składająca się z ośmiu elementów ścieżka wyznaczona przez indyjskiego mędrca Patańdzalego w jego Jogasutrach. W teorii każdy rodzaj jogi nauczony zgodnie z tymi zasadami może być nazywany asztanga-joga. To oczyszczająca, ruchowa medytacja z wykorzystaniem dynamicznej techniki oddechowej i trzema stopniami zwiększającymi poziomami trudności asan (podstawowy, średniozaawansowany oraz zaawansowany).

Buddyzm - religia, system filozoficzno-etyczny. Założycielem tej religii i twórcą podstawowych jej założeń był, żyjący od około 560 do 480 roku p.n.e. Siddhartha Gautama), syn księcia z rodu Śakyów, władcy jednego z państw-miast w północnych Indiach. Podstawowe założenia buddyzmu wyłożone są w Czterech Szlachetnych Prawdach (pali. cattari ariya saccani; sanskr. catvarya ariya satyani), sformułowanych przez Buddę Śakjamuniego podczas pierwszego kazania w Parku Gazeli, w Sarnath.

1. Pierwsza Szlachetna Prawda o Cierpieniu (pali. dukkha ariya sacca; sanskr. ariya dukkha satya) - Istnieje cierpienie.
2. Druga Szlachetna Prawda o Pożądaniu (pali. dukkha samudayo ariya sacca; sanskr. ariya samudaya satya) - Przyczyną cierpienia jest pragnienie.
3. Trzecia Szlachetna Prawda o Ustaniu Cierpienia (pali. dukkha nirodho ariya sacca; sanskr. ariya nirodha satya) - Ustanie cierpienia to całkowite zaniknięcie i ustanie, wyrzeczenie się, zaniechanie, wyzwolenie, puszczenie pragnienia.
4. Czwarta Szlachetna Prawda o Ścieżce Prowadzącej do Ustania Cierpienia (pali. dukkha nirodha gamini pa?ipada ariya sacca; sanskr. ariya marga satya) - Drogą do ustania cierpienia jest Szlachetna Ośmiostopniowa Ścieżka - właściwy pogląd, właściwe postanowienie, właściwa mowa, właściwe działanie, właściwy żywot, właściwe dążenie, właściwe skupienie, właściwa medytacja. Dalsze nauki są wyprowadzane od Czterech Szlachetnych Prawd, stanowią ich analizę i rozwinięcie.

Chromoterapia - to inaczej leczenie kolorem. Cztery tysiące lat temu odkryto, że barwy wpływają na nasze życie i zdrowie. Chromoterapia, była znana i praktykowana już w starożytności. Nauka ta popularna była zarówno w starożytnych Chinach, Indiach jak i Egipcie. Przez wieki używano wiedzę o kolorach, do przywracania nimi równowagi i harmonii w organizmie człowieka i otoczenia. Kolory działają w dwóch kierunkach. Mogą pobudzać i uspokajać, podniecać lub usypiać, drażnić lub koić, oziębiać albo ogrzewać. Każda barwa wywiera inny wpływ na nasz umysł i ciało.

Ciało astralne - jest to niefizyczny lub według niektórych teorii posiadający cechy fizyczne element człowieka lub samodzielny byt istniejący wyłącznie na płaszczyźnie metafizycznej (w innym planie świata, zwanym planem astralnym), czasami utożsamiany z ludzką duszą. Podmiot ezoteryczny, nieuznawany przez naukę, lecz posiadający częściowe interpretacje naukowe.

Czakra - według wierzeń niektórych religii oraz ezoteryków, ośrodek energetyczny w ciele, czyli miejsce, gdzie spotyka się wiele "kanałów energetycznych" i gromadzić dużą ilość prany []. Ośrodek ten ma odbierać, magazynować i promieniować energię o wibracji właściwej dla swojej funkcji, która konieczna jest do życia istot (w szczególności ludzi). Rozwijanie czakramów może prowadzić do rozwoju wewnętrznego i duchowego wyzwolenia.

Detoksykacja - usuwanie toksyn z organizmu. Ciało naturalnie oczyszcza się przez skórę, wątrobę i nerki, ale wielu terapeutów wierzy, że proces ten można wspomagać przez różne zabiegi i działania od pocenia się w saunie do podjęcia oczyszczającej głodówki wspomagananej specjalistycznymi preparatami.

Dieta strukturalna doktora Bardadyna - ekspert w dziedzinie żywienia i odchudzania, twórca diety strukturalnej zaprezentowanej w bestsellerze "Kody młodości", jako pierwszy wykorzystał to przełomowe odkrycie do opracowania nowej, niezwykle skutecznej metody odchudzania weekendowego. Dieta ta polega na zbilansowaniu składników tak, aby przy minimalnej dawce kalorii dostarczyć wszystkich niezbędnych składników odżywczych: białka, tłuszczów i niewielkich ilości węglowodanów. Zawiera dawki witamin i soli mineralnych wystarczające do utrzymania właściwego tempa przemiany materii i uniknięcia typowego dla innych diet odchudzających osłabienia, depresji, pogorszenia morfologii i wypadania włosów. Podczas kuracji następuje oczyszczenie, wzmocnienie i regeneracja tkanek organizmu. W połączeniu z rozsądnym, niezbyt wyczerpującym wysiłkiem fizycznym - ćwiczeniami odmładzającymi wg "Kodów młodości", spacerami, pozwala na osiągnięcie wyznaczonych celów.

Feng shui - starożytna praktyka planowania w celu osiągnięcia zgodności ze środowiskiem naturalnym. Tradycyjne feng shui w starożytnych Chinach obejmowało ogólny rozkład miast, wsi, budynków mieszkalnych i gospodarskich. Bywa nazywane geomancją, bo obejmuje także takie zagadnienia, jak ochrona budynków przed złymi duchami czy wpływ kształtu na otoczenie.

Glinka bentonitowa - substancja otrzymywana z odpowiednio wiekowego popiołu wulkanicznego, wydobywanego z głębi ziemi. Wykopane pokłady zastygłego popiołu suszone są naturalnie na słońcu i następnie odpowiednio rozdrabniane.

Składnik ten używany jest zarówno w przemyśle farmaceutycznym, kosmetycznym i chemicznym. Jest polecana jako element programu oczyszczającego organizm z toksyn.

Hasja joga - czyli terapia śmiechem- symulowany śmiech, który poprzez zmianę sposobu oddychania rozluźnia umysł, podnosi ciśnienie krwi i wzmacnia system odpornościowy.

Holistyczny - czyli całościowy, wszechstronny. Holistyczne podejście do zdrowia i sprawności fizycznej mające na celu zharmonizowanie stylu życia, biorąc pod uwagę samopoczucie mentalne, fizyczne, emocjonalne oraz duchowe, zamiast tylko jednego wyizolowanego elementu.

Hydroterapia - dział fizjoterapii, inaczej wodolecznictwo, akwaderapia (metoda leczenia bodźcowego polegająca na zewnętrznym stosowaniu wody o różnych postaciach: ciekłej, stałej lub gazowej. Podstawę leczniczego działania stanowi odpowiednia temperatura lub ciśnienie wody użytej odpowiednio do danej terapii. Akwaderapia wpływa korzystnie na układ krążenia, układ nerwowy oraz wiele innych narządów organizmu.

Joga - jest nauką o wyzwoleniu, nie zajmuje się problemami filozoficznymi, lecz wskazuje drogę do doskonałości i dlatego też podstawę filozoficzną dla jogi, daje sankhja. Tam, gdzie kończy się sankhja, zaczyna się joga.

Ćwiczenia jogiczne rozpoczynają się od praktyk wstępnych, zwanych ogólnie krija jogą czyli od:

- gorliwy wysiłek (tapas),
- studiowania Wed (svadhyaya),
- skupieniu na Bogu (isvarapranidhana)

Praktyki te mają osłabiać skazy karmiczne i sprzyjać kontemplacji.

Karma joga - jedna z czterech głównych ścieżek jogi, ścieżka bezinteresownego działania. W aśramie lub ustroniu niesie za sobą pomaganie społeczności w wykonywaniu praktycznych zadań, na przykład pracy w ogrodzie czy sprzątaniu. Polega na obserwowaniu reakcji umysłu w czasie wykonywania zadania.

Kręgarstwo - uznany system medycyny polegający na ręcznym leczeniu układu mięśniowo szkieletowego. Kręgarze używają rąk do przeprowadzania różnych łagodnych zabiegów, w tym głębokiego masażu tkanek, mobilizacji stawów i technik pchnięcia. Kręgarstwo jest szczególnie przydatne przy leczeniu bólów kręgosłupa oraz wad postawy.

Leczenie kryształami - opiera się na założeniu, że przedmioty martwe wywierają wpływ na życie człowieka. Za pośrednictwem kryształów (amuletów, piramidek, kamieni itp.) ich właściciel może otrzymać ochronę przed nieszczęściem lub uwolnienie od choroby. Uzdrawianie za pośrednictwem kryształów zwykle polega na przykładaniu ich do chorych części ciała lub przesuwaniu nimi nad skórą. Niektórzy uzdrowiacze twierdzą, że kryształ staje się gorący lub zimny, gdy przesuwany nad aurą, czyli bioenergią osoby. Kryształ emanuje moc, która absorbuje złą bioenergię człowieka, uwalniając go od chorób.

Mantra - w buddyzmie i hinduizmie formuła, werset lub sylaba, która jest elementem praktyki duchowej. Jej powtarzanie ma pomóc w opanowaniu umysłu, zaktywizowaniu określonej energii, uspokojeniu, oczyszczeniu go ze splamień. Szczególnie istotną sprawą jest bezpośredni przekaz z ust wykwalifikowanego nauczyciela (guru), gdyż tylko wtedy mantra uzyskuje właściwą moc.

Medycyna ziołowa - dział medycyny i farmakologii zajmujący się wytwarzaniem leków z naturalnych bądź przetworzonych surowców uzyskiwanych z roślin leczniczych oraz ich stosowaniem w profilaktyce i terapii chorób. Pojęcie to jest również używane dla określenia gałęzi medycyny alternatywnej zajmującej się leczeniem preparatami roślinnymi.

Medytacja - praktyki mające na celu samodoskonalenie, praktykowane szczególnie przez religie Wschodu, takie jak buddyzm, taoizm, konfucjanizm, hinduizm, a ostatnio także przez niektóre szkoły psychoterapeutyczne. Elementy medytacji dają się również zauważyć w chrześcijaństwie (hezychazm) i islamie (sufizm). Wbrew łacińskiemu źródłosłowowi wschodnia medytacja niekoniecznie ma coś wspólnego z namysłem, często jest nawet jego przeciwieństwem, w niektórych szkołach filozoficznych wręcz zaleca się oczyszczenie umysłu z jakichkolwiek myśli i wyobrażeń, np. Jogasutry.

Meridiany - w chińskim systemie zdrowia kanały, przez które płynie chi.

Praca z ciałem (bodywork) - terapia posługująca się masażem lub ćwiczeniami w celu relaksacji lub złagodzenia napięcia lub bólu. Może łączyć się z korekcją podstawy lub ruchów, a niektóre metody stosowane są do leczenia zarówno ciała jak i ducha.

Praca z oddechem - metoda polegająca na ciągłym, cyklicznym oddychaniu, które wywołuje stan relaksacji i uwolnienie głębokości emocji.

Refleksologia, lub terapia "zonowa" - metoda terapii holistycznej. Polega na uciskaniu odpowiednich punktów znajdujących się na stopach, zwanych refleksami. Każdemu z tych punktów odpowiada określony organ, narząd wewnętrzny bądź część ciała. Według osób zajmujących się tą metodą poprzez uciskanie tych miejsc za pomocą kciuka i palców, poprawia się krążenie i stymuluje układ nerwowy, w celu uregulowania zaburzonych funkcji organizmu, wspomaga się w ten sposób naturalny proces samoleczenia.

Równoważenie czakr - praca z energią polegająca na stosowaniu delikatnego dotyku w celu zrównoważenia czakr.

Sauna podczerwieniowa - kabina produkująca ciepło z promieniowania podczerwonego, ma zastosowanie podczas oczyszczania organizmu.

Świecowanie uszu - to terapia, która polega na ogrzewaniu ucha specjalną świecą, pomoże złagodzić wiele dolegliwości. Ponieważ zabieg dotyczy bardzo delikatnego organu, powinien go wykonywać doświadczony terapeuta. Zabieg ten stosują po dziś dzień Indianie z plemienia Hopi mieszkający w Ameryce Północnej. Od pokoleń, gdy ktoś cierpi na ból głowy, uszu czy zatok, wkładają mu do ucha tłące się świece. Terapią tą zainteresowała się współcześni bioterapeuci - poleca ją coraz więcej gabinetów medycyny naturalnej.

Terapia czaszkowo - krzyżowa - delikatna interaktywna metoda stymulowania i przywracania funkcji układu czaszkowo-krzyżowego, błon i płynów, które otaczają i chronią mózg oraz rdzeń kręgowy.

Terapia gorącymi kamieniami - specjalistyczny masaż z wykorzystaniem gładkich, podgrzewanych bazaltowych kamieni umieszczonych na czakrach ciała.

Terapia Kneippa - polega na stosowaniu znanych od stuleci rośliny, występujących na podalpejskich łąkach oraz na skrajach lasów. Kneipping przyrządzał z nich herbaty, soki, wina ziołowe, nalewki, oleje i proszki. Zachęcał do spożywania miodu i jego przetworów, syropu z żywicy, cebuli lub czosnku, tranu, napoju z owsa, kiszzonej kapusty, soku z rzodkwi, malin i igieł sosnowych. Terapia wspomaga oczyszczanie organizmu z toksyn.

Toksyny - trująca substancja (jad) produkowana przez żyjące w ciele mikroorganizmy, która może powodować choroby i zaburzenia. Zawarte w żywności pestycydy, hormony, antybiotyki, sztuczne barwniki, dodatki smakowe i konserwanty również produkują toksyny, podobnie jak zanieczyszczenie wewnętrzne i zewnętrzne.

Tradycyjna Medycyna Chińska (TCM) - istnieje od tysięcy lat. Pomimo tego, że pierwsze zapiski dotyczące TCM pochodzą sprzed 2 tysiące lat, przyjmuje się, że początki TCM sięgają XXX wieku p.n.e. Jest to holistyczny system opieki leczący umysł, ciało oraz duszę, opiera się na idei chi, czyli życiowej siły. Zabiegi obejmują ziołolecznictwo, ćwiczenia łączące aspekty fizyczne i umysłowe, na przykład tai chi i qigong oraz takie jak akupunktura.