

## Л Е К С И К О Н

### **Абянга**

Аюрведичен масаж. Обработват се специални енергийни точки. Според конституционния тип ( Доши: Вата, Пита, Капа ) се избират специални масла, с които се обработва ( третира ) цялото тяло. Чрез специални масажни техники се отварят каналите за пречистване и се хармонизират трите Доши ( Биоенергии ). По този начин се извеждат навън от тялото отровните вещества и се подсилва имунната система. Тялото се пречиства физически и психически.

### **Аеробика**

Аеробиката е един от най - разпространените фитнес-методи. Представява комплекс от физически упражнения, които се изпълняват на фона на ритмична музика. Изисква се повишена концентрация и бързина. Чрез аеробиката се тренира и увеличава силата, мощността, гъвкавостта и координацията. Оказва добро влияние върху мускулите, ставите, белите дробове, кръвообръщението, сърдечно-съдовата система, психиката и общото здравословно състояние на човека. Хореографски подредените упражнения представляват една смес от класически упражнения и танц.

### **Етерични масла**

Етеричните масла са съставна част на растенията. Имат силен аромат, характерен за растението от което са извлечени, както и различни действия и ефекти. Те са силно летливи и поставени върху лист хартия се изпаряват без да оставят мазни петна. Колкото по-пречистени са тези масла, толкова по-добри са техните качества и въздействия. Някои от тези масла могат да причинят алергични реакции. Поносимостта към тях може да се тества чрез нанасянето на една капчица по вътрешната страна на предмишницата. Маслата се използват за отпускане и релаксиране и не могат да заместят класическите медикаменти.

### **Alfalfa**

Арабско наименование на кълновете на люцерната.

### **Вана с водорасли**

Екстрактът от водорасли, богат на естествени минерали и микроелементи е добре познат с благоприятното си въздействие върху кожата, един естествен и елегантен начин за нейната регенерация. Топлите вани с водорасли подобряват кръвообръщението и действат релаксиращо на тялото, ума и душата. Ароматът на водата напомня на разходка покрай морския бряг. Ваните с водорасли са важна съставна част на Таласотерапията.

### **Апликации с водорасли**

Водораслите служат като "гориво от морето". Придобиват все по-голяма стойност както в козметиката така и в храненето. Водораслите съдържат големи количества микроелементи ( йод, желязо, магнезий, калций ), минерали и протеини / аминокиселини. Апликациите с водорасли подобряват структурата на кожата и имат релаксиращ ефект.

### **Увивания с водорасли**

Увиванията с водорасли стимулират процесите на почистване от шлаките и намират широки приложения при антицелулитните терапии. Стимулира се метаболизма на жлезите с вътрешна секреция и се подобряват обмяната на веществата и кръвообръщението. Водораслите имат изключителен козметичен ефект. Стягат и подмладяват кожата, имат антицелулитно въздействие.

### **Алое Вера**

Това е едно от най-популярните растения с лечебни свойства. Нарича се още пустинна лилия и съдържа повече от 200 вещества, като някои специфични ензими, аминокиселини и много витамини. Като лечебно растение въздейства при възпалителни процеси, помага при слънчеви изгаряния и заболявания на кожата, засилва имунната система и др. Продуктите с Алое Вера намират все по-голямо приложение.

### **Анти-стрес масаж**

Една все по-нарастваща необходимост в днешно време, в което човечеството е изложено на все повече и по-силни стресови въздействия. Чрез използване на специално подбрани масажни техники анти-стрес масажът въздейства отпускащо и успокояващо на нервната система и тялото чрез разграждане на стреса в него. Това е идеалният начин за успокоение, почивка и релакс на тялото, духа и душата след продължителните и напрегнати работни дни.

### **Водна аеробика / Аква аеробика**

Водната аеробика се занимава с гимнастически упражнения, провеждани във вода на фона на ритмична музика, чрез които се цели подобрене и запазване състоянието на здраве. Спомага за укрепване на сърцето и увеличава количеството кислород достигащо до мускулите. Плътноста на водата увеличава допълнително натоварването и по този начин се тонизира и тренира оптимално мускулната система и се подобрява издръжливостта, при това без да се натоварват ставите.

### **Водна гимнастика**

Това са гимнастически упражнения провеждани в плитка или дълбока вода с цел подобряване и поддържане на здравето. По този начин се активират мускулите и се подобрява издръжливостта и баланса без да се натоварват ставите. Тренират се координацията и сърдечно-съдовата система. За провеждането на тази гимнастика се използва ритмична музика, към която се ориентират двигателните упражнения.

### **Ароматни вани**

Ароматните вани са част от ароматерапиите. Към водата се добавя комбинация от етерични и базисни масла. Според подбраните и използвани масла въздействието на ароматната вана може да бъде отпускащо, спазмолитично, възбуждащо, ободряващо или освежаващо. Етеричните масла действат също така дезинфекциращо и антисептично. Ароматните вани спомагат за постигането целта на арома терапиите – възстановяване на цялостната хармония.

### **Арома масаж**

С нежни масажни движения по кожата се нанасят етерични масла, които въздействат върху тялото и психиката. Според ароматните вещества арома масажът действа отпускащо или възбуждащо, при което се постига цялостно хармонизиране. Арома масажът е част от ароматерапиите. Основна цел при цялостното им прилагането е предпазването от заболявания или тяхното лечение.

### **Арома сауна**

Етеричните масла оказват своето въздействие чрез дишането и през кожата и подсилват ефекта на обикновената суха сауна. Ароматите оказват терапевтичен ефект върху целия организъм. При това е много важно да се съблюдава, че тези масла не се използват неразредени.

## **Асани**

Асаните представляват телесни упражнения от статичен тип. Много важни са правилното дишане, концентрацията на мисълта и съзнателното изпълнение на упражненията. Важни фактори на тези упражнения са лекотата и стабилността, т.е. непринуденото заемане на асана и продължителното ѝ задържане. Чрез асаните се постига гъвкавост и добро владение на тялото, героизиране и хармонизиране на духа, душата и тялото.

## **Дихателна терапия**

Различни дихателни техники се прилагат за подобряване на телесното и душевно състояние. Вегетативната нервна система, която управлява дишането, може да бъде повлияна и хармонизирана чрез дишането. Общото телесно и душевно състояние се подобряват чрез съзнателно дишане. Учи се как да се диша правилно и контролирано при тежки ситуации. Повишава се притокът и усвоимостта на кислорода от клетките в тялото.

## **Автогенен тренинг**

Метод за саморазтоварване, който води до телесно и душевно отпускане, средство за себепознание и самоконтрол. Автогенният тренинг помага при проблеми със съня, стрес, психосоматични заболявания, стомашни проблеми и мигрена.

## **Терапия с цветовете на Бах**

Тази терапия е разработена през 30-те години на миналия век от английският хомеопат Едуард Бах. Представлява система от 38 есенции, добити по точно определен начин от цветовете или други части на растенията. Посредством тази терапия се контролира хармонизирането на негативните чувства. Според Едуард Бах тези негативни душевни състояния (омраза, недоверие, ревност и др.) са отключващите фактори за различни физически, психически и психосоматични заболявания. Всеки един от тези 38 екстракта се характеризира с определена честота на трептене, която кореспондира с отделните душевно-психически състояния.

## **Лечебни бани**

Така се обозначава лечебна процедура, която се провежда по определен лечебен план. На пациента се предписват различни медицински бани, при които по правило той е под лекарски контрол. Баните варират според заболяването и приложението им. Към баните могат да се прибавят и разни добавки, които имат различно въздействие.

## **Балнеотерапия**

Балнеотерапия означава използване с лечебно – профилактична цел на естествени природни извори. Представлява вид външно лечение с минерални води. Балнеологията се занимава основно с терапевтичното въздействие на водата върху тялото.

## **Съединителнотъканен масаж**

Това е масаж, насочен към подкожната съединителна тъкан. Съществува схващане за сегментарния строеж на организма. Сегментите представляват функционална единица, в която вътрешните органи са свързани с определени части от телесната повърхност. Патологичните процеси във вътрешните органи водят до определени изменения в свързаните с тях зони на подкожната съединителна тъкан. Чрез прилагане на съединителнотъканен масаж в тези зони, по рефлексорен път се въздейства върху първичното патологично огнище.

### **Биосауна**

Температурата в биосауната, за разлика от класическата сауна е по умерена - 50°C - 55°C, а влажността на въздуха е средно около 50%. Биосауната се нарича още Данариум или Санариум. Днес често се съчетава с цвето- и звукотерапия, използване на билки и етерични масла. Поради по-ниската температура, престоят в биосауната е между 15 и 30 минути.

### **Бодибилдинг**

Бодибилдингът е целенасочено трениране на мускулите с определени тренировъчни уреди.

### **Чакра**

Думата Чакра произлиза от Санскрит и означава колело. Според индийското лечебно изкуство тялото се състои от течащи енергии. В старите индийски и тибетски текстове се говори за наличието на 72 000 до 350 000 енергийни канала и точки в тялото на човека. Освен това има седем възлови точки, седем главни енергийни център, които се наричат главни чакри, разположени по дължината на гръбначния стълб и всяка една от тях е свързана с определен орган, цвят и елемент. Тези главни чакри се свързват с енергиен канал, наречен Шушумна, по който се изкачва енергията Кундалини.

### **Спа**

Спа е съкращение от "sanus per aquam" (латински), което означава "здраве чрез вода". Спа се използва като обобщаващо понятие за процедури, които използват полезното въздействие на водата.

### **Спортен масаж**

Прилага се върху спортисти за тяхната пълноценна подготовка по време на тренировка и преди състезания, както и за по-бързото възстановяване на организма по време или след състезания. Чрез спортният масаж се подобрява състоянието на спортистите като цяло и се постигат по високи резултати.

### **Таласотерапия**

Таласотерапия на гръцки означава лечение с морска вода. Тя има дългогодишна традиция в древна Гърция и в наше време претърпя развитие. Освен лечебното въздействие на морската вода, се прилагат и приложения с водорасли, вани с морски соли, разходки и гимнастика на морския бряг. Таласотерапията има детоксикиращо и пречистващо въздействие, помага при сърдечно съдови проблеми. Помага също така и при кожни проблеми.

### **Ин и Ян**

Ин и Ян е дуалистичен принцип от китайските философия. Представлява две противоположни сили, които са свързани и равностойни по значение. Едната сила не може без другата. Ин е тъмният, женски, пасивен принцип, който се свързва с луната, водата, въздуха и нощта. Ян е светлият, мъжки, творчески, активен принцип, свързан със слънцето, огъня, земята и деня. Органите в човешкото тяло и техните функции също могат да бъдат причислени към Ин или Ян. В идеално състояние Ин и Ян са в равновесие и хармония. При нарушение на равновесието между тях възникват различни заболявания. Ако Ин и Ян се разделят напълно настъпва смърт.



Варна, бул. Мария Луиза 7, тел. 052 699 882

#### **Иланг-иланг**

Иланг-иланг е наименованието на етерично масло, което се добива от цветовете на дървото Иланг-иланг и буквално означава "цвете на цветята". Иланг-иланг намира приложение в парфюмерийната промишленост. Има успокояващо и антисептично действие.