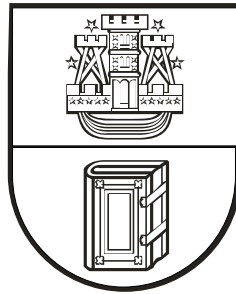


KLAIPĖDOS UNIVERSITETAS



Jūratė Noack

**AJURVEDINIO SAVIMASAŽO POVEIKIS
EMOCINEI BŪKLEI**

Papildomos ir alternatyvios medicinos studijų programos magistro
baigiamasis darbas

Klaipėda, 2020

MAGISTRO BAIGIAMOJO DARBO LYDRAŠTIS

Pildo magistro baigiamojo darbo autorius

.....
(magistro baigiamojo darbo autoriaus vardas, pavardė)

.....
(magistro baigiamojo darbo pavadinimas lietuvių kalba)

Patvirtinu, kad magistro baigiamasis darbas parašytas savarankiškai, nepažeidžiant kitiems asmenims priklausančių autorių teisių, visas baigiamasis magistro darbas ar jo dalis nebuvo panaudotas Klaipėdos universitete ir kitose aukštosiose mokyklose.

.....
(magistro baigiamojo darbo autorius ir parašas)

Sutinku, kad magistro baigiamasis darbas būtų naudojamas neatlygintinai 5 m. Klaipėdos universiteto studijų procese.

.....
(magistro baigiamojo darbo autorius ir parašas)

Pildo magistro baigiamojo darbo vadovas

Magistro baigiamąjį darbą ginti

(įrašyti – leidžiu arba neleidžiu)

.....
(data)

.....
(magistro baigiamojo darbo vadovo vardas, pavardė ir parašas)

Pildo katedros, kuruojančios studijų programą, administratorius (sekretorius)

Baigiamasis darbas įregistruotas katedroje

.....
(data)

.....
(katedros sekretorės vardas, pavardė ir parašas)

Pildo katedros, kuruojančios studijų programą, vedėjas

Magistro baigiamąjį darbą ginti

(įrašyti – leidžiu arba neleidžiu)

.....
(data)

.....
(katedros vedėjo vardas, pavardė ir parašas)

Recenzentu(-ais) skiriu

.....
(įrašyti recenzento(ų) vardą, pavardę)

.....
(data)

.....
(katedros vedėjo vardas, pavardė ir parašas)

SANTRAUKA

Noack J. Ajurvedinio savimasažo įtaka emocinei būsenai. Reabilitacijos magistro studijų programos baigiamasis darbas. Darbo vadovė: doc. dr. Aleta Chomičėnienė, Klaipėdos universitetas: Klaipėda, 2020 – 70 psl.

Emocinė būseną daro įtaką kiekvieno iš mūsų gyvenimui visose amžiaus grupėse. Pastaruoju metu šiai temai skiriama vis daugiau dėmesio. Mokslininkai Uskul, Ayse, Horn. 2015 teigia, jog neigiamos emocijos tiesiogiai susijusios su sveikatos sutrikimais, o teigiamos turi ryšį su geresne fizine būkle. PSO savo įstatuose sveikatą apibrėžia kaip „fizinę, dvasinę ir socialinę gerovę, o ne tik ligos ar negalavimų nebuvimą“ (PSO). Pasaulio Sveikatos Organizacija 1976 metais pripažino ajurvedą kaip „tradicinę mediciną“, atsiradusią maždaug prieš 5000 metų. Žmogaus sveikata ajurvedos apibrėžimuose suvokiama kaip kūno, proto, jausmų ir sielos harmonija (Chomičėnienė, 2014). Taigi emocinės žmogaus pusiausvyros svarba yra mokslininkai pagrįsta, plačiai išplėtotą ajurvedos traktatuose bei kituose papildomos ir alternatyvios medicinos šaltiniuose. Egzistuoja daug įvairiausių metodų, rekomendacijų, kaip išmokyti valdyti emocijas ir kaip jas balansuoti. Ajurveda labai daug dėmesio skiria sveikatos prevencijai ir siūlo daug natūralių metodų, kaip išlikti sveikam, turėti harmoningas emocijas. Ajurvedinis savimasažas, dar vadinamas aliejavimusi yra viena iš kasdieninių terapijų, kuri, pasak A. Chomičėnienės, padeda nuraminti protą ir nervų sistemą, gerina kraujo apytaką, didina raumenų tonusą, sutepa sąnarius, detoksifikuoja, regeneruoja odos ląsteles, padidina energingumą, gerina miegą, balansuoja došas.

Tyrimo tikslas – įvertinti, kokį poveikį aliejavimasis daro emocinei būsenai.

Tyrimo metodika. Darbe buvo atliktas kokybinis ir kiekybinis tyrimai. Kiekybiniame tyrime naudotos šios anketos: SF36 bei konstitucinių tipų nustatymo testas (vata, pita, kapha došų) testas. Kiekybinio duomenų apdorojimui buvo naudojama IBM SPSS Statistics 21 programos versija. Grafinė analizė atlikta MS Excel pagalba.

Tiriamųjų imtį sudarė 48 dalyviai. Poveikio grupę sudarė 31 dalyvis (29 moterys ir 2 vyrai), kontrolinę grupę sudarė 17 dalyvių (14 moterų ir 3 vyrai). Tyrimas atliktas, laikantis etikos principų.

Kokybinio tyrimo rezultatai analizuoti kokybinio turinio (content) analizės metodu, gilinantį į objektą ir kontekstą, domintis panašumais bei skirtumais tarp kategorijų. Tiriamųjų imtį sudarė 12 dalyvių, kurie dalyvavo tiriamojoje (poveikio grupėje).

Tyrimo rezultatai. Įvertinus tiriamuosius kontrolinės ir poveikio grupės testo SF 36 rezultatus prieš ir po tyrimo nustatyta nustatyta, kad ajurvedinė terapija savimasažas daro statistiškai reikšmingą pokytį emocinei būsenai ($t=-1,814$, $p<0,1$), energingumui/gyvybingumui ($t=-1,884$, $p<0,1$), fiziniam aktyvumui ($t=-2,875$, $p<0,05$), veiklos apribojimui dėl fizinių negalavimų ($t=-2,875$, $p<0,05$), skausmui ($t=-2,890$, $p<0,05$) bei socialiniam gyvenimui ($t=-3,819$, $p<0,05$). Konstitucinių tipų testas, kuris buvo skirtas nustatyti kiekvieno dalyvio tipą arba došą prieš ir po aliejavimo tyrimo, kaip ir reikėjo tikėtis, statistiškai reikšmingų pokyčių neparodė. Kokybinio tyrimo rezultatai parodė, jog didžioji dalis (9 iš 12) tiriamųjų akcentavo pagerėjusią emocinę būseną aliejavimosi metu, taipogi 9 tiriamieji iš 12 akcentavo pagerėjusią odos būklę.

Išvada. Ajurvedinė aliejavimosi terapija rekomenduotina kaip prevencinė priemonė emocinės būsenos, socialinio gyvenimo kokybės pagerinimui, energingumui/gyvybingumui, skausmų, veiklos apribojimų dėl fizinių negalavimų mažinimui bei fiziniams kūno rodikliams (odos būklei, menstruacijų skausmų mažinimui, kūno tonusui, svorio reguliavimui) pagerinti.

Reikšminiai žodžiai: ajurveda, emocinė būseną, savimasažas, abhjangą, pančiakarma, aliejavimasis.

SUMMARY

Noack J. The effectiveness of Ayurveda self-massage for emotional health.

Rehabilitation, Complementary and Alternative Medicine Master's Degree Program final thesis. Academic advisor doc. dr A. Chomičėnė, Klaipėda University: Klaipėda, 2020. - 70 p.

The World Health Organization (WHO) defines health as complete physical, social, and emotional well-being, not just the absence of disease. Health is treated as a whole, and psychological emotional health is receiving increasing attention. World Health Organization 1976 Ayurveda has been recognized as a "traditional medicine" whose approach to human health includes physical, psychological, emotional and spiritual balance. One of the natural therapies used in Ayurveda, self-massage or also known as oiling, has a positive effect on overall human health, as well as emotional balance, which is widely described in the literature. Summarizing the sources of information analysed in the work, it can be stated that in the scientific literature, researchers pay attention to the following issues: what is the impact of the measures proposed by Ayurveda on the human body; whether the measures proposed by Ayurveda can improve the quality of life; what measures to improve the emotional state, etc. Thus, the connection between one of the traditional Indian medicine therapies - self-massage and emotional balance - is a relevant object of research both theoretically and practically, for its wider knowledge, and this work is dedicated to this work.

The aim of research work: To evaluate the effectiveness of self-massage for emotional health.

Materials and methods: The following measures were used in the performed research: In the theoretical part was used comparative analysis of concepts, publications and scientific literature.

In the empirical part, the method of quantitative (survey) research was used - two questionnaire surveys were conducted: 1. SF36 and 2. a survey for constitutional type. Qualitative research-interview was also performed.

The analysis of quantitative research data performed using analytical system IBM SPSS Statistics (21 version) and Microsoft Excel. Qualitative research method was used as content analysis.

In the research was a group of 48 participants (main group 31 and control group of 17 participants). The survey was performed following ethical principles.

Results: Test results in both researched groups (main and control) were evaluated and compared before and after the research. It was found that in the main group self-massage have statistically significant effects on emotional health ($p < 0,1$).

Conclusion: Ayurveda self-massage in the main research group had improved emotional health in statistically significant value.

Key words: emotional health, Ayurveda, self-massage.

Turinys

ĮVADAS	9
I. HOLISTINIS POŽIŪRIS Į ŽMOGAUS SVEIKATĄ PAGAL AJURVEDĄ.....	15
1.1. AJURVEDOS KILMĖ IR SĄVOKOS TURINYS	15
1.2. ŽMOGAUS SVEIKATOS SUVOKIMO ANALIZĖ AJURVEDOJE	17
1.3. AJURVEDINĖS MASAŽO TERAPIJOS IR POVEIKIO ANALIZĖ.....	20
1.4. AJURVEDINIO SAVIMASAŽO ATLIKIMO SPECIFIKA.....	24
1.5. EMOCIJŲ SAMPRATOS IR JŲ ĮTAKOS SVEIKATAI ANALIZĖ.....	27
1.6. AJURVEDA APIE DOŠŲ RYŠĮ SU EMOCINĖMIS BŪSENOMIS	34
II. EMPIRINĖ DALIS	37
2.1. TYRIMO METODIKA.....	37
2.1.1. TYRIMO IMTIES CHARAKTERISTIKOS.....	37
2.1.2. TYRIMO INSTRUMENTAI	38
2.1.3. TYRIMO EIGA	39
2.1.4. TYRIMO ETIKA	40
2.1.5. DUOMENŲ ANALIZĖS METODAI	40
2.2. TYRIMO REZULTATAI	41
2.2.1. TYRIMO RESPONDENTŲ SOCIALINĖS – DEMOGRAFINĖS CHARAKTERISTIKOS	41
2.2.2. SF – 36 KLAUSIMYNO REZULTATŲ ANALIZĖ	44
2.2.3. KONSTITUCINIO TIPO NUSTATYMO TESTO DUOMENŲ ANALIZĖ	47
2.2.4. KOKYBINIO TYRIMO DUOMENŲ ANALIZĖ.....	53
2.2.5. TYRIMO REZULTATŲ APTARIMAS	58
IŠVADOS	59
REKOMENDACIJOS	61
LITERATŪRA.....	62
PRIEDAI.....	70

PAVEIKSLŲ, LENTELIŲ IR PRIEDŲ SĄRAŠAS

PAVEIKSLŲ SĄRAŠAS

1 pav. R. Plutchik emocijų ratas (www.sveikatospokyciai.com).....	29
2 pav. Emocijų įvairovė (www.seimostc.com).....	30
3 pav. Limbinė sistema (www.wikidata.org).....	32
4 pav. Poveikio grupės visų SF - 36 subskalių vidurkiai pirmojo ir antrojo matavimo metu.....	44
5 pav. Kontrolinės grupės vidurkiai.....	46
6 pav. Vidurkiai poveikio (tiriamojame) grupei.....	49
7 pav. Pagrindinės grupės Vata palyginimas pirmojo ir antrojo matavimo metu	50
7.1 pav. Vata pokyčiai pagrindinės grupės tiriamiesiems.....	51
8 pav. Pagrindinės grupės Pita došos palyginimas pirmojo ir antrojo matavimo metu.....	51
8.1 pav. Pita došos pokyčiai pagrindinės grupės tiriamiesiems.....	52
9 pav. Pagrindinės grupės Kapha došos pokyčių palyginimas pirmojo ir antrojo matavimo metu.....	52
9.1 pav. Kaphos pokyčiai pagrindinės grupės tiriamiesiems.....	53

LENTELIŲ SĄRAŠAS

1 Lentelė. Ajurvedos apibrėžimų įvairovė mokslinėje literatūroje.....	16
2 Lentelė. Ajurvedinio masažo poveikis pagal Acharya Shunya (2018).....	21
3 Lentelė. Teigiamas ajurvedinio masažo poveikis moksliniuose tyrimuose.....	22
4 Lentelė. Aliejų savybės.....	25
5 Lentelė. Eteriniai aliejai atitinkamai došai balansuoti.....	27
6 Lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal lytį.....	41
7 Lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal išsilavinimą.....	42
8 Lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal darbinę padėtį.....	43

9 Lentelė. Tipinio tyrimo dalyvio socialinių demografinių charakteristikų apskaičiavimas.....	43
10 Lentelė. Aliejavimosi poveikio statistinis reikšmingumas, taikant porinį Stjudento testą tiriamųjų grupėje.....	45
11 Lentelė. Aliejavimosi poveikio statistinis reikšmingumas, taikant porinį Stjudento testą kontrolinėje grupėje.....	46
12 Lentelė. Konstitucinio tipo nustatymo testo duomenų analizė.....	48
13 Lentelė. Aliejavimosi poveikio konstituciniam tipui statistinis reikšmingumas poveikio grupei.....	49
14 Lentelė. Aliejavimosi poveikio konstituciniam tipui statistinis reikšmingumas poveikio grupei.....	50
15 Lentelė. Kokybinio tyrimo informacijos grupės.....	53
16 Lentelė. Respondentų pojūčiai, atliekant savimasažo terapiją.....	54
17 Lentelė. Savimasažo poveikis.....	55
18 Lentelė. Kiti pastebėjimai dėl savimasažo.....	57

PRIEDŲ SĄRAŠAS

1 Priedas. Testas SF36.....	71
2 Priedas. Testas Konstituciniam tipui nustatyti (vata, pita, kapha došų testas).....	75
3 Priedas. Savimasažo video medžiaga tiriamųjų grupei prieiga internetu.....	82
4 Priedas. Savimasažo instrukcija tiriamųjų grupei: kaip ir kodėl aliejuotis.....	83
5 Priedas. Asmens informavimo forma.....	87
6 Priedas. Įstaigos leidimas atlikti tyrimą.....	88

IVADAS

Emocinė būseną daro įtaką kiekvieno iš mūsų gyvenimui visose amžiaus grupėse. Pastaruoju metu šiai temai skiriama vis daugiau dėmesio. PSO vykdo specialią psichologinės sveikatos iniciatyvą 2019-2023 m., kuria siekiama pagerinti sveikatą 12 šalių bei daugiau nei 100 milijonų žmonių. Mokslininkai Uskul, Ayse, Horn (2015) teigia, jog neigiamos emocijos tiesiogiai susijusios su sveikatos sutrikimais, o teigiamos turi ryšį su geresne fizine būkle. Pasaulinė sveikatos organizacija savo įstatuose sveikatą apibrėžia, kaip „fizinę, dvasinę ir socialinę gerovę, o ne tik ligos ar negalavimų nebuvimą“. 1976 metais Pasaulio Sveikatos Organizacija pripažino ajurvedą kaip „tradicinę mediciną“, atsiradusią maždaug prieš 5000 metų. Sveikata ajurvedoje apibrėžiama kaip kūno, proto, jausmų ir sielos harmonija (Chomičėnienė, 2014). Taigi emocinės žmogaus pusiausvyros svarba yra pagrįsta moksliniais daugelyje mokslinių tyrimų, skirtų ajurvedai bei kitose papildomos ir alternatyvios medicinos šaltiniuose (Hempfen, 2016, Alampi 2008, Michalsen 2017, Brėdikis 2011). Egzistuoja daug įvairiausių metodų, rekomendacijų, kaip išmokyti valdyti emocijas ir kaip jas balansuoti. Ajurveda labai daug dėmesio skiria susirgimų prevencijai ir siūlo daug natūralių metodų, kaip išlikti sveikam visuose keturiuose žmogaus sveikatos lygmenyse: fiziniame, eteriniame, emocijų ir minčių. Daugelis autorių (Chauhan 2011, Chomičėnienė 2014, Sekmokiėnė 2012, Michalsen 2017, Kacera 2011, Johari 1998 ir kt.) sutaria dėl visapusiškos savimasažo naudos: aliejavimasis teigiamai veikia kraujotakos, limfotakos bei nervų sistemas, didina raumenų tonusą, sutepa sąnarius, padeda geriau veikti detoksifikacijos procesams, regeneruoja odos ląsteles, padidina energingumą, gerina miegą, jaunina, balansuoja visas tris konstitucinius tipus (vata, pita, kapha). Aliejus turi būti parenkamas individualiai pagal kiekvieno žmogaus konstitucinį tipą. Taigi savimasažo (aliejavimosi) terapija yra unikali tuo, jog ją galima nesunkiai išmokyti namie, ji leidžia atsižvelgti į individualų žmogaus tipą ir prisideda prie visapusiško sveikatos gerinimo, jeigu šią procedūrą atliekame reguliariai ir ilgesnį laiką.

Savimasažas dar vadinamas aliejavimusi yra viena iš plačiausiai naudojamų natūralių ajurvedinių terapijų. Pančakarmą, galima vadinti kertiniu ajurvedinių terapijų akmeniu, siekiančių koreguoti visų trijų došų (vata, pita, kapha) pusiausvyrą organizme. Viena pagrindinių pančakarmos procedūrų sudedamųjų dalių yra ajurvedinis aliejaus įtrynimasis pacientui, kuris dar vadinamas abhjangą.

Ajurveda turi daugybę įvairiausių natūralių terapijų, kurios aktyvuoja žmogaus gydančias jėgas. Viena efektyviausių terapijų yra plačiai literatūroje aprašyta pančakarma (skr. *panca* –

penki, *karma*- gydymai, t. y. „penki gydymai“) (Chomičėnkiėnė, 2014), dar vadinama atjauninimo mokslu (Joshi, 2015). Tai yra plačiai taikoma organizmo valymo procedūra, kuria siekiama pašalinti ligų priežastis bei koreguoti trijų došų pusiausvyrą. Ši procedūra rekomenduojama atlikti ne tik sergant, bet ir profilaktiškai besikeičiant sezonams. Viena pagrindinių pančakarmos dalių yra abjanga masažas, kūno įaliejavimas, kurio pagalba pamaitinamos, išvalomos kūno audinių ląstelės nuo toksinų, nuraminama nervų sistema, pagerinama vidaus organų veikla, pamaitinama oda, suaktyvinama kraujotaka, limfotaka, pagerėja raumenų tonusas.

Pančiakarma susideda iš trijų stadijų (pagal Chomičėnkiėnė, 2014):

1. Parengiamoji (Purva karma): pačana (virškinimo proceso reguliavimas); snehana (aliejinis masažas); svedana (ajurvedinė pirtis);
2. Toksinų šalinimas (Pradhana karma): vamaņa (vėmimo skatinimas); virečana (laisvinamieji preparatai); basti (gydomoji klizma), nasya (gydymas per nosį); raktamokšana (kraujo nuleidimas).
3. Harmonizuojanti (paščata karma): sansarjana karma (speciali dieta); dhuma pana (medicininių cigarečių rūkymas)

Apžvelgus įvairių autorių darbus galima teigti, kad iki šiol atlikta labai mažai tyrimų Lietuvoje, šiek tiek daugiau užsienio praktikoje, kurie tyrė aliejavimo poveikį žmogaus emocinei sveikatai. Ajurvedos problemas, aktualijas savo moksliniuose darbuose Lietuvoje nagrinėja: A. Chomičėnkiėnė (2018), J. Brėdikis (2011), A. Vainoras (2010), Ž. Adulčikaitė (2010) ir kt. Ajurvedinių terapijų poveikį aprašė ir užsienio mokslininkai: galvos masažo nauda - Masako Murota, Yoko Iwawaki, Kazuo Uebaba ir kt. (2016), pančiakarmos (penkių lygių organizmo valymo programa) - Peterson, C. T., Lucas, J., John-Williams, L. S. ir kt. (2016), ajurvedinio masažo (Sacharadi Taila) poveikis pacientams, sergantiems lėtiniais apatinės nugaros skausmais, - Kumar, S., Rampp, T., Kessler, C., ir kt. (2017), kompleksinio ajurvedinio gydymo veiksmingumas kelio osteoartrito atvejais - Witt, C. M., Michalsen, A., Roll, S. ir kt. (2013) ir Kessler, C. S., Pinders, L., Michalsen, A., ir Cramer, H. (2015), ajurvedinio masažo poveikis pacientams po insulto - Sankaran, R., Kamath, R., Nambiar, V., ir Kumar, A. (2019) ir kt. Bendrai teigiamą masažo poveikį depresyvių paauglių motinų emocinei būsenai pagrindė Field, T., Grizzle, N., Scafidi, FA. (1996), vyresnio amžiaus suaugusiesiems, patiriantiems nuolatinį skausmą, - Munk, N., Kruger, T. ir Zanjani, F. (2011), išsėtine skleroze sergančių pacientų gyvenimo kokybei - Schroeder, B., Doig, J., ir Premkumar, K. (2014) ir kt.

Temos aktualumas

Ajurvedoje viena plačiausiai taikomų natūralių terapijų yra viso kūno savimasažas arba dar vadinama aliejavimu turi teigiamą poveikį visapusiškai žmogaus sveikatai, tuo pačiu ir emocinei pusiausvyrai. Apibendrinant darbe analizuotus informacijos šaltinius galima teigti, kad mokslinėje literatūroje tyrėjai atkreipia dėmesį į tokias problematikas: koks yra Ajurvedos siūlomų priemonių poveikis žmogaus organizmui; ar Ajurvedos siūlomos priemonės gali pagerinti gyvenimo kokybę; kokiomis priemonėmis pagerinti emocinę būseną ir kt. Holistiniu požiūriu emocinė žmogaus sveikata yra neatsiejama geros sveikatos ir savijautos dalis. Taigi vienos iš tradicinės Indų medicinos terapijų – savimasažo ir emocinio būklės susietumas yra aktualus tyrimų objektas tiek teoriniu, tiek ir praktiniu požiūriais, jo platesniam pažinimui ir skiriamas šis darbas.

Mokslinė problema – ar gali ajurvedinis savimasažas būti efektyvi priemonė emocinės sveikatos gerinimui.

Hipotezė: Ajurvedinis savimasažas daro teigiamą įtaką emocinei būsenai.

Tyrimo objektas: Ajurvedinio savimasažo poveikis emocinei būsenai.

Tikslas. Išanalizavus savimasažo vietą tradicinėje Indų medicinoje, sampratą, technikas ir poveikį teorijoje, empiriškai ištirti savimasažo poveikį emocinei būsenai.

Uždaviniai:

1. Įvertinti tyrimo dalyvių gyvenimo kokybės pokyčius (emocinę būklę, veiklos apribojimą dėl emocinių sutrikimų, socialinę funkciją, energingumą/ gyvybingumą, bendras sveikatos vertinimą, skausmą, veiklos apribojimą dėl fizinių negalavimų, fizinį aktyvumą) prieš ir po aliejavimosi.
2. Įvertinti tyrimo dalyvių emocinę būklę prieš ir po aliejavimosi terapijos.
3. Įvertinti tyrimo dalyvių konstitucinių tipų pokyčius po aliejavimo terapijos.

Iširtumas. Šiai dienai, apibendrinant įvairių mokslininkų bei autorių darbus, galima įvertinti, kad yra atlikta labai pakankamai mažai tyrimų Lietuvos ir šiek tiek daugiau užsienio praktikoje, kurie analizuoja ajurvedinių terapijų poveikį žmogaus sveikatai bei tuo pačiu emocinei būsenai. Lietuvoje ajurvedą savo moksliniuose darbuose plėtoja tokie autoriai kaip: Chomičienienė (2018), Brėdikis (2011), Sekmokienė (2009), Vainoras (2010), Adulčikaitė (2010) ir kt. Ajurveda, kaip atskira mokslo šaka, domisi užsienio mokslininkai: galvos masažo nauda - Masako Murota, Yoko Iwawaki, Kazuo Uebaba ir kt. (2016), pančiakarmos nauda - Peterson, C. T., Lucas, J., John-Williams, L. S. ir kt. (2016), ajurdevinio masažo (Sacharadi Taila) poveikis

pacientams, sergantiems lėtiniais apatinės nugaros skausmais, - Kumar, S., Rampp, T., Kessler, C., ir kt. (2017), kompleksinio ajurvedinio gydymo veiksmingumas kelio osteoartrito atvejais - Witt, C. M., Michalsen, A., Roll, S. ir kt (2013) ir Kessler, C. S., Pinders, L., Michalsen, A., ir Cramer, H. (2015), ajurvedinio masažo poveikis pacientams po insulto - Sankaran, R., Kamath, R., Nambiar, V., ir Kumar, A. (2019) ir kt. Bendrai teigiamą masažo poveikį depresyvių paauglių motinų emocinei būsenai pagrindė Field, T., Grizzle, N., Scafidi, FA. (1996), vyresnio amžiaus suaugusiesiems, patiriantiems nuolatinį skausmą, - Munk, N., Kruger, T. ir Zanjani, F. (2011), išsėtine skleroze sergančių pacientų gyvenimo kokybei - Schroeder, B., Doig, J., ir Premkumar, K. (2014) ir kt.

Metodai: KIEKYBINIAI IR KOKYBINIAI

1. Sisteminė ir lyginamoji mokslinėje literatūroje paskelbtų sąvokų, koncepcijų bei metodologijų analizė;
2. Empirinėje dalyje panaudotas kiekybinio (apklausos) tyrimo metodas – atliktos dvi anketinės apklausos.
3. Statistinis duomenų apdorojimas.

Kiekybinio duomenų apdorojimui buvo naudojama IBM SPSS Statistics 21 programos versija. Grafinė analizė atlikta MS Excel pagalba. Aprašomosios statistikos metodai buvo taikomi pradinei duomenų analizei, t.y. dažnių lentelių sudarymui, vidurkių, standartinių nuokrypių skaičiavimui, diagramų braižymui. Dviejų priklausomų imčių vidurkių palyginimui (lyginant pirmojo ir antrojo matavimo rezultatus) taikytas porinis Stjudento t testas. Statistiniam reikšmingumui nustatyti pasirinktas 0,05 arba 0,01 reikšmingumo lygmuo.

Taip pat atliktas kokybinis tyrimas - interviu. Kokybinio tyrimo rezultatai analizuoti kokybinio turinio (content) analizės metodu, gilinantį į objektą ir kontekstą, domintis panašumais bei skirtumais tarp kategorijų.

Instrumentai:

1. Konstitucinio tipo (došų) testas. (priedas Nr. 1)
2. SF-36 klausimynas (priedas Nr. 2);
3. Individualus iš dalies standartizuotas atviras interviu.

Darbo struktūra: Mokslinį darbą sudaro teorinė ir metodinė–analitinė dalys. Teorinėje dalyje atskleidžiamos Ajurvedinio savimasažo bei emocinės sveikatos sąvokos, problematika. Metodinėje– analitinėje pagrindžiami tyrimui pasirinkti metodai, pateikiami kiekybinio tyrimo – anketinių apklausų bei kokybinio tyrimo rezultatai.

I. Holistinis požiūris į žmogaus sveikatą pagal ajurvedą.

Pirmojoje darbo dalyje analizuojama ajurvedos kilmė, sąvoka, požiūris į žmogaus sveikatą, vienos iš jos pagrindinių terapijų – savimasažo esmė, nauda, atlikimo technika bei priemonės.

1.1. Ajurvedos kilmė ir sąvoka

Manoma, kad ajurvedos žinios atsirado maždaug 3000 m. pr. Kr.. Ajurveda - tai Vedų, seniausių žinomų civilizotos žmonijos raštų dalis. Veda - sanskritiškai reiškia “šventą žinojimą” arba mokslą. Rigveda, Samaveda ir Jadžurveda aprašo mantrų giedojimą ir ritalų atlikimą. Atharvaveda yra ketvirtoji veda, kurioje yra daugiausiai žinių apie vaistinius augalus, susirgimus ir pan. Mokslinėje literatūroje teigiama, jog Ajurvedos ištakos yra Atharvavedoje. (Chomičėnienė, 2014).

Žodis ajurveda yra sudarytas iš dviejų žodžių- *āyus* ir *Veda*.

Ayus apibrėžimas: “ *āyus* yra proto, kūno, jausmų ir sielos junginys. Jis yra energija ir gyvybinė jėga, ir jis yra amžinas (Caraka Sūtra Sthana, 1:42)” . Ajurvedos kontekste sąvoka *Ayus*- daug platesnė, kuri apima:

- Kūną (skr. sarira). Kūną sudaro griaučiai, padengti audiniais, organais ir raumenimis, bei apvalkalas oda.
- Jausmus (skr. indriya). Diagnostikos ir gydymo praktikos srityse ajurvedinė medicina atsižvelgia į visus jautimus. Jutimų supratimas - galingas įrankis, įvertinant ir palaikant sveikatos būklę.
- Protą (skr. manas). Jis laikomas ir atskiru, “vadovaujančiu” jautimu, kuris kontroliuoja visus kitus ir palaiko darnų jų bendradarbiavimą.
- Sielą (skr. atma). Kiekviena gyva būtybė turi sielą. Be sielos negali būti *āyus*

Visi šie keturi faktoriai yra atsakingi už gyvybės oro ar jėgos (prana) palaikymą kūne. Jei nėra nors vieno iš minėtų faktorių, negalima teigti, kad yra gyvenimas - *āyus*.

Kadangi *āyus* reiškia gyvenimą, o *Veda*- “žinojimą” arba “mokslą”. Pažodinė ajurveda reikšmė, pasak A. Chomičėnienės (2014) yra “gyvenimo mokslas”. Teorinėje literatūroje yra daug ir kitų ajurvedos apibrėžimų.

1 Lentelė. Ajurvedos apibrėžimų įvairovė mokslinėje literatūroje.

	Apibrėžimas	Šaltinis
1.	Tai yra mokslas apie sąmoningą gyvenimą, kilęs senovės Indijoje. Ajurveda moko gyvenimo būdo, kuris apsaugo nuo ligų ir padeda išlaikyti sveikatą bei gerą savijautą.	Shunya, 2018
3.	Ajurveda yra unikalus medicinos mokslas, kurio nevaržo mokslinio arba fizinio realizmo ribotumai, tvirtinantys, kad tikra yra tik materija, o visa kita vaizduotė.	Shunya, 2018
4.	Ajurveda - tai žinios apie visą gyvenimą, įskaitant naudingus ir kenksmingus dalykus, tai mokymas apie tai, kaip pasiekti laimę ir kodėl atsiranda nelaimės.	Chomičienė, 2014 (iš traktato Caraka Sutra Sthana)
5.	Ajurveda, tai žinios apie sveiką gyvenimą.	Michalsen, 2017
6.	Ajurveda, tai sveiko gyvenimo menas, padedantis žmonėms sukurti harmoniją tarp kūno, proto, emocijų ir sielos lygmenų.	Kacera, 2017
7.	Tai tobula medicininių žinių sistema, mokanti kaip sustiprinti gerovę, sveikatą ir kūrybinį tobulėjimą.	Sekmokienė, 2012

Ajurveda, žiūrėdama į žmogaus sveikatą apima visus lygius, tiek fizinį, psichologinį bei dvasinį, neatskirdama vieno nuo kito, nes visa yra vienas su kitu susiję, bei vieni nuo kitų priklauso. Šis požiūris atitinka PSO požiūrį į žmogaus sveikatą. Remiantis PSO (Pasaulio sveikatos organizacija) „Sveikata – tai fizinė, dvasinė ir socialinė gerovė, o ne tik ligos ar negalios nebuvimas.“ Pagal LR Sveikatos sistemos įstatymą, „Sveikata – asmens ir visuomenės fizinė, dvasinė ir socialinė gerovė“. Ligos simptomai ajurvedoje gydomi skirtingai, priklausomai nuo paciento tipo. Taigi, ajurveda būdama labai sena medicinos žinių sistema, turi labai modernų bei gilų požiūrį į tai, kodėl žmogus serga ir ko reikia jam išlikti sveikam. Ajurveda tapo tokia populiari, kadangi jos principus puikiai galima derinti su vakarų medicina, kuri yra labiau

orientuota į natūralų gydymą. (Michalsen, 2017). Remiantis A. Chomičenkiene (2014), nuostabiausias ajurvedos aspektas tas, kad gydymui ji naudoja visus gydymo procesus tokius kaip joga, meditacija, aromaterapija, subalansuota mityba, dienos režimas, masažai, spalvų terapija, žoliniai preparatai, atitinkantys individualų konstitucinį tipą. Atsižvelgiant į tai, toliau darbe tikslinga analizuoti žmogaus sveikatos koncepciją ajurvedoje.

1.2. Žmogaus sveikatos suvokimo koncepcijos analizė ajurvedoje

Norint suvokti ajurvedos esmę, pirmiausia, nagrinėtini fundamentalūs ajurvedos bei šiuolaikinės vakarų medicinos skirtumai.

Ajurveda kiekvieną žmogų suvokia kaip visumą ir gydo ne konkrečius kūno sutrikimus, o asmenybę apskritai. Vakarų medicina yra analitinė - ji žmogų suvokia kaip atskirų sudėtinių dalių darinį. Būtent tuo ir skiriasi šios dvi sistemos: viena jų teigia, kad matant tik atskiras visumos dalis visumos suvokti neįmanoma, kita tvirtina, kad atskiros dalys iš esmės funkcionuoja nepriklausomai nuo visumos (Atrėja, 2005).

Remiantis Atrėja (2005), Senovės Graikijoje klestėjo konstitucinės medicinos sistema. Keletą šimtmečių graikai keliavo į Indiją ir mokėsi įvairių gydymo metodų, tarp jų ir ajurvedinių. Jie sukūrė medicininę sistemą, kuri rėmėsi keturiais kūno sudėjimo (konstituciniais) tipais. Konstitucija - tai tam tikrų jėgų, arba pradmenų kombinacija, kuri lemia mūsų kūno individualybę. Senovės Graikijoje ir Europoje šiuos pradmenis, arba jėgas, vadino humorais. Humoralinė medicina - tai 4 skysčių medicinos teorija, kuri buvo išvystyta 400 metų pr. Kr. . Šią sistemą vystė Hipokratas bei aprašinėjo įvairius kūne vykstančius procesus bei ligų koncepcijas. Humoralinės medicinos teorijos pagrindas buvo 4 kūnos skysčiai: juoda tulžis, geltona tulžis, gleivės ir kraujas. Iš šios teorijos buvo išvesti keturi temperamentų tipai: cholerikas, melancholikas, sangvinikas, flegmatikas. Taigi ši medicina, turinti šaknis ajurvedoje šiandien taikoma Vokietijoje natūropatinėse klinikose. Tai laikoma puikia koncepcija į pacientą pažvelgti individualiu kampu. (Mayer, 2018)

Literatūroje (Atrėja, 2005) nurodoma, jog doša yra sanskritiškas sąvokos “humoras” atitikmuo. Ajurveda kalba apie tris došas. Drauge jos vadinamos tridoša. Šių trijų jėgų santykis ir nulemia žmogaus konstitucinį tipą. Mūsų asmenybė - kūnas ir mentalinė sfera - tiesiogiai atspindi mūsų konstituciją.

Pasak Terminas doša dažnai verčiamas, kaip “biologinis tipas” arba fizinė konstitucija. (Chauhan, 2006). Sanskrito kalba sąvoka doša pažodžiui reiškia “tai, kas teršia”.. Taigi došos gali

būti laikomos ir kenksmingais faktoriais ar ligos sukėlėjais. Došų disbalansas - ligos priežastis. Ajurveda teigia, kad yra trys pagrindiniai žmogaus konstituciniai tipai: vata, pita kapha. Jų įvairios kombinacijos sukuria dar keturis potipius, viso septyni:

- vata
- pita
- kapha
- vata+pita
- vata+kapha
- pita+kapha
- vata+pita+kapha (sama)

Apytikriai vakarietiški trys došos atitinka tokias vakarų medicinos kūno kategorijas kaip “liesa”, “vidutinė” ir “stambi”, tačiau ajurvedoje tai detalizuojama daug smulčiau ir sudėtingiau.

Kai kurie šių dienų ajurvedos gydytojai (Chauhan, 2006) teigia, kad egzistuoja dešimt konstitucinių tipų, kadangi mišrių tipų viena doša yra labiau dominuojanti. Todėl jų nuomone tipus reikėtų skirstyti į smulkesnisu potipius, pvz. mišrų vatos-pitos tipą suskirstyti į PV (labiau dominuoja pitos doša) ir VP (labiau dominuoja vatos doša). Taigi trijų došų deriniai sudaro visą ajurvedos esmę.

Kadangi šių trijų elementų disbalansas yra tiesioginė ligos priežastis, jos yra svarbiausi ligas sukeliantys faktoriai (teršėjai). Antriniai ligos proceso faktoriai, tokie kaip kūno audiniai (dhatu), toksinai (ama) ir šalinimo medžiagos (mala) tėra došų disbalanso produktai arba nuo jų priklauso. (Chauhan, 2006).

Ajurveda teigia, kad visa visata yra sudaryta iš penkių elementų bei šių elementų derinių: žemės, vandens, ugnies, oro ir eterio. (Kacera, 2007) Žemės elementas simbolizuoja viską, kas yra stabilu, kieta, sunku. Mūsų kūne tai būtų kaulai, dantys, ląstelės. Iš psichologinės pusės; tvirtas charakteris, ramumas, lėtumas. Vandens elementą charakterizuoja permainas ir reprezentuoja skysčiai. Žmogaus organizme tai būtų kraujas, limfa ir visi kiti kūno skysčiai. Vanduo sudaro sąlygas tekėjimui bei sulipdo substancijas. Ugnies elementas,- tai transformacijos elementas, kuris gali kesiti kietus kūnus į skystus ar dujas. Tai universali gamtos jėga, kuri gamina karštį bei skleidžia šviesą. Žmogaus kūne ugnis perdirba maistą, išskiria riebalus, gamina energiją, reguliuoja nervų sistemą bei jausmus. Oro elementas yra mobilus, dinamiškas, nepastovus. Deguonis mūsų kūne yra visų vykstančių procesų pagrindas (varinėja kraują, šalina atliekas iš

kūno, kvėpavimo sistema). Eterio elementas,- visatos erdvė, aiškumas, subtilumas, šviesumas. Mūsų kūne eteris yra erdvėje, kuri supa ląstelę. Eteris laikomas kaip pats subtiliausias elementas. Tai tarsi garso vibracija. (Kacera, 2007)

- Vata došą sudaro oro ir eterio kombinacija
- Pita došą sudaro ugnies ir vandens kombinacija
- Kapha došą sudaro žemės ir vandens došą.

Sąvokų “došų balansas” nereiškia, kad turi būti vienodos visų došų proporcijos arba kiekis. Tai neįmanoma, kadangi įgimtas došos balansas nustatytas jau iščiose ir negali po gimimo būti pakeistas. Kalbant apie došas, ajurveda išskiria praktiri ir vikriti. Prakriti, -kas aš esu? Vikriti- kuo aš tapau? (Chuan, 2019). Balanso buvimą rodo tai, kad došų pirminės proporcijos nustatytos prieš gimimą, ir būtina palaikyti šią įgimtą pirminę balanso prigimtį (Chauhan, 2006). Negalima pakeisti savo pirminės balanso prigimties ar došos valgydami vien atitinkamą maistą. Keisti ar tobulinti prigimtį galima, ugdant geras savo savybes ir slopinant negatyvias temperamento apraiškas, o tai yra proto paskirtis.

Mokslinėje literatūroje (Atrėja, 2005) nurodomas didžiausias konstitucinės medicinos privalumas tai, jog kiekvienas ligonis tiriamas ir gydomas individualiai. Gydant šiuo metodu, statistiniai duomenys apie ligą ir ja sergančius ligonius neturi jokios prasmės. Kiekvienas žmogus gydomas atsižvelgiant į jo individualybę, o ne į tai, kaip buvo gydyti kiti panašūs ligoniai. Kitas konstitucinės medicinos privalumas yra tas, kad gydomi ne atskiri ligos simptomai, bet visuma- taip atsotoma sutrikusi došų pusiausvyra, kurios nebuvimas sukelia susirgimą. Taigi, gydant šalinama ligos atsiradimo priežastis, o ne liga. Gydymas, atstatant konstitucinę pusiausvyrą, gali užtrukti kur kas ilgiau, negu paprastai trunka vakarietiškas (alopatinis) gydymas, tačiau jo poveikis yra ilgalaikis. Be to, taip gydant išnyksta daugelis kitų sveikatos sutrikimų, iš pradžių nesusijusių su gydoma liga.

Pažymėtina, jog konstitucinis gydymo metodas reikalauja ligonio pastangų - gydo ne išoriniai veiksniai, o žmogus turi tapti taip pat aktyviu, t. y. išmokti gyventi santarvėje su gamta, susipažįsta su savo kūnu, atstato natūralią došų pusiausvyrą.

Toliau darbe nagrinėjama viena iš populiariausių ajurvedinių terapijų, kuri balansuoja visas tris došas, - tai masažas bei savimasažas.

1.3. Ajurvedinės masažo terapijos ir poveikio analizė

Ajurveda turi daugybę įvairiausių natūralių terapijų, kurios aktyvuoja mus gydančias jėgas. Mokslininkai akcentuoja natūralių ajurvedinių terapijų naudą įvairiems sveikatos sutrikimams. Ajurveda išvystė terapijas, kurios koncentruojasi ne į ligų simptomus, bet į vidinės pusiausvyros ir jėgų atstatymą. (Michalsen, 2017).

Trijų došų savybių pusiausvyros atstatymui Ajurveda rekomenduoja masažus įvairiais aliejais.

Ajurvedoje, kuri pasaulyje yra pripažinta seniausiu holistinės medicinos mokslu, masažas aliejumi laikomas viena pagrindinių Ajurvedos terapijos rūšių. Masažas su ajurvediniu natūralių žolelių aliejumi gerina organizmo fermentų ir medžiagų apykaitos būklę, skatina ląstelių ir audinių atsinaujinimą, suteikia jaunatviškumo ir ilgaamžiškumo (Chomičenkienė, 2014). Ajurvedinio masažo metu stimuliuojami ir tam tikra tvarka veikiami gyvybiškai svarbūs taškai - marmos, kurių dėka subalansuojama visų organų bei sistemų veikla, normalizuojamas kraujospūdis, sumažėja sąnarių, nugaros bei galvos skausmai, nurimsta protas, pasiekiami absoliuti ramybė ir vidinė harmonija. Masažų pagalba balansuojamos vidinės žmogaus energijos, kurios gamtoje žinomos kaip ugnies, oro, eterio, žemės ir vandens stichijos. Vakarų pasauliui ajurveda patraukli tuo, jog ją galima puikiai derinti kartu su vakarietiška medicina. (Michalsen, 2017)

Masažo procesas ir aliejaus rūšis priklauso nuo individualios žmogaus konstitucijos. Esant paastrėjus Vata došos būklei Ajurveda siūlo masažą su sezamo aliejumi, kad organizmo pusiausvyra būtų atstatyta. Pita konstitucijos žmonėms masažas turi būti atliekamas su saulėgražų ar sandalmedžio aliejumi, kadangi šie aliejai turi vėsinančių savybių. Kaphos konstitucijos žmonėms masažuoti tinka kukurūzų aliejus arba ajerų šaknų aliejus; galima atlikti masažą ir be aliejaus. Kaphos konstitucijos tipui masažą geriau atlikti ryte, vatos sutrikimams balansuoti vakare, o pitos - vidurnaktį. Giluminis masažas gerai veikia Kaphos konstitucijos žmones, o paviršutinis masažas tinkamas vatai ir pitai.

Daugelis ajurvedos mokslininkų bei autorių (H. Jahavari 1996, Michalsen 2017, Chomičenkienė 2014, D. Sekmokienė 2012) sutaria ir teigia, jog senoviniuose ajurvedos tekstuose rašoma, kad kasdienis trynimasis aliejumi stabdo senatvę, stiprina kūną tiesiogiai maitindamas odą, raumenis, sąnarius bei sausgysles ir didina fizinę ištvermę, šalina nuovargį ar išsekimą. Ajurvedos požiūriu masažavimasis aliejumi veiksmingai neutralizuoja vata došos pablogėjimą. Be to, trinantis specialiais aliejais galvą galima pagerinti regėjimą, miegą, veido odą bei padidinti ilgaamžiškumą. Bandomojo tyrimo duomenimsi, kurie buvo paskelbti 2011 metais žurnale *The Journal of*

Alternative and Complimenry Medicine, klasikinis ajurvedinis masažas dvidešimčiai žmonių padėjo žymiai sumažinti streso lygį, tad tyrimo autoriai mano, kad aliejaus masažas taip pat gali padėti sumažinti aukštą kraujospūdį. Kaip teigia autorius Harish Jahavari (1996) žmogaus kūnas reikalauja aliejaus kaip ir bet kokia mašina. Aliejus yra ne tik kūno lubrikantas, bet ir organizmo valytojas, sušildo odą, tolygiai paskirstydamas šilumą ir neišgaruoja. Būtent todėl, kad aliejus paskirsto šilumą tolygiai, mes jį naudojame kepimui.

Mokslinėje literatūroje (Chomičėnienė, 2014) nurodoma 10 masažo su ajurvediniu aliejumi privalumų:

- Padidėja kraujo apytaka, raumenų tonusas, organizmas gauna daugiau reikalingų medžiagų.
- Nuraminamas protas ir nervai.
- Sutepami sąnariai.
- Padidėja proto gyvybingumas ir skvarbumas.
- Padidėja organizmo detoksifikacija.
- Oda tampa lygesnė ir švelnesnė, lėtėja senėjimo procesas.
- Pagerėja regėjimas.
- Padidėja darbingumas, atsiranda daugiau energijos ir jėgų.
- Miegas tampa geresnis ir gilesnis.

2 Lentelė. Ajurvedinio masažo poveikis pagal Acharya Shunya (2018)

Lėtina senatvę	Bėgant laikui didėjanti vata doša skatina senėjimą. Sustabdyti jį galime subalansuodami vatą došą, ir to veiksmingai pasiekama, reguliariai masažuojantis aliejumi. Masažas aliejumi sulėtina odos senėjimo ženklus, skatina sveikų audinių formavimąsi taip pat kaip medžio šaknų laistymas skatina naujų lapų augimą.
Neutralizuoja nuovargį	Aliejaus masažas mažina vata došos kaupimąsi raumenyse šitaip juos normalizuodamas ir atsipalaiduodamas. Išsekimo ženklai - skausmas blauzdų raumenyse, kakle, pečiuose ir bendro sunkumo pojūtis - žymiai sumažėja jau po vieno masažavimo.
Subalansuoja vatą	Masažavimasis sezamų aliejumi arba aliejaus ir vatą balansuojančių žolelių, pavyzdžiui ašvagandos, mišiniu ne tik sumažina vatos

	kaupimasi odoje bei raumenyse, bet ir, įsigėrus aliejui, sistemingai ramina vatą suteikdamas pusiausvyrą kūnui ir protui.
Gerina regėjimą	Masažuojant pėdas ir kojų pirštus galima pagerinti regėjimą.
Stiprina	Aliejai stiprina biologines jėgas.
Gerina miegą	Masažas gali pagerinti miego kokybę. Tepant pėdas ir galvą šiltu, vatą raminančiu aliejumi, pavyzdžiui sezamų, raminama nervų sistema, o tai sukelia gilų miegą.
Maitina odą	Mūsų emocinė būseną atsispindi odoje. Jei esame liūdni arba susirūpinę, ji yra blausi sausa. Tai viena per ankstyvo senėjimo priežasčių. Ajurvediniai aliejai, pavyzdžiui sezamų, specialiai parenkami, kad maitintų odą bei normalizuotų visas tris došas. Tokiu būdu oda tampa sveikesnė bei atsparesnė aplinkos neigiamai įtakai.
Didina atsparumą ligoms	Tepdami aliejumi, maitiname septynis kūno audinius (kraujotakos sistemą, limfinę sistemą, raumenis, sąnarius, kaulus, čiulpus, dauginimosi skysčius) ir tokiu būdu organizmas tampa atsparesnis įvairiems negalavimams, virusams ir bakterijoms.
Padedą apsisaugoti nuo sužalojimų:	Kai kūno audiniai yra sutepti, jie lengviau priešinasi kritimams ir kitiems fiziniams sužalojimams.
Gražina	Kasdien tepant odą aliejumi, odos spalva ir gymis gražėja. Oda tampa glotni ir minkšta. Aliejaus masažas taip pat teigiamai veikia vatos ir kaphos doša. Kasdien masažuodamiesi atsikratome nereikalingo svorio ir suformuojame gracingesnę kūną.

Ajurvedinio masažo poveikis moksliniuose tyrimuose buvo nagrinėjamas ne vieno mokslininko, kurie pagrindė jo efektyvumą įvairiuose sveikatos sferose.

3 Lentelė. Teigiamas ajurvedinio masažo poveikis moksliniuose tyrimuose

Eil. Nr.	Sritis	Rezultatai	Šaltinis
1.	Atsipalaidavimo kokybė, judėjimo kokybė, miego kokybė, skausmo rodikliai, šilumos jausmas.	Tyrimas parodė, kad ajurvedinis masažas padarė teigiamą poveikį tokioms sritims, kaip atsipalaidavimui 93,3 proc., geresnė judėjimo kokybė 92,2 proc., geresnė kraujotaka 2,6 proc., 82,6 proc. geresnė miego kokybė ir 62, 2 proc. sumažėjo skausmai.	Alampi, G. (2008)
2.	Pacientų po insulto reabilitacija	Tiek paprastiems, tiek sudėtingiems pacientams, kurie gavo Ajurvedinio masažo terapijas, reikėjo mažiau antspazminių vaistų, greičiau pagerėjo jų judėjimo kokybė, bei skatino greičiau atsistoti be pagalbos.	Sankaran, R., Kamath, R., Nambiar, V., & Kumar, A. (2019)
3.	Ajurvedinis masažas ir apatinės dalies nugaros skausmas	Ajurvedinis masažas yra veiksminga terapija, gydant trumpalaikius nugaros skausmus.	Kumar, Syal. (2017)
4.	Neuropsichiatrija	Ajurvedinės terapijos, kaip mityba, aliejavimas, klizmavimas, fitoterapija parodė pirmus teigiamus rezultatus neuropsichiatrijos srityje Vokietijoje.	Juckel, G., & Hoffmann, K. (2018)
5.	Tyrimas apie ajurvedinio masažo abjanga poveikį stresui.	Tyrimai parodė, kad po ajurvedinių masažų terapijos tiriamųjų streso lygis sumažėjo, atsižvelgiant į fiziologinius parametrus tokius kaip kraujo spaudimas ir širdies dažnis.	Basler A. J. (2011)

Šaltinis: parengta autoriaus, remiantis Alampi, G. (2008); Sankaran, R., Kamath, R., Nambiar, V., & Kumar, A. (2019); Kumar, Syal. (2017); Juckel, G., & Hoffmann, K. (2018); Basler A. J. (2011) moksliniais tyrimais.

Viena iš ajurvedinio masažo rūšių yra savimasažas. Jis yra atliekamas savarankiškai, atsižvelgiant į atitinkamas taisykles, kurios bus nagrinėjamos tolimesnėse darbo dalyse.

1.4. Ajurvedinio savimasažo atlikimo specifika

Griežtų masažavimosi aliejumi taisyklių ajurvedos tekstai nepateikia, tereikia gausiai, švelniai ir dėmesingai išsitrinti aliejumi visas savo kūno dalis. Galima masažuotis užsimerkus, lėčiau kvėpuojant ir jaučiant kiekvieną įkvėpimą bei iškvėpimą. Visas kūno dalis reikia įtrinti puodeliu šilto aliejaus. Masažuojantis patariama geriausiai sėdėti ant kėdės, ar grindų. Švelniai trinant delnu, reikia įsitikinti, ar aliejus visiškai įsigėrė į masažuojamą sritį. Tik po to pereinama prie kitos kūno srities, procedūra kartojama.

Tepantis aliejumi, ajurvedos gydytojai ar terapeutai (Shunya, 2018) rekomenduoja:

- Galva patepama aliejumi, reikia stengtis įtrinti galvos odą, o ne plaukus. Rekomenduojama giliai kvėpuoti.
- Aliejumi tepamas veidas, nukreiptais aukštyn ir nuo veido vidurio judesiais. Būtina pamasažuoti ausis (vidų ir išorę). Saugotis, kad aliejus nepatektų į akis.
- Delnais apgaubę kaklą, masažuokite jį kylančiais į viršų judesiais.
- Sukamaisiais judesiais delnais pamasažuokite pečius.
- Į viršų nukreiptais judesiais pamasažuokite krūtinę.
- Liečiant širdies sritį, gali kilti noras juoktis arba verkti. To nereiktų varžytis, tai atsipalaidavimas.
- Sukamaisiais judesiais pagal laikrodžio rodyklę giliai kvėpuodami pamasažuokite pilvą. Leiskite jam išsipūsti įkvėpiant ir subliukšti iškvėpiant.
- Galūnės masažuojamos judesiais nukreiptais į viršų, pagal limfos tėkmės kryptį.
- Masažuokite kojų pirštus ir įtrinkite tarpupirščius. Labai svarbu pamasažuoti delnus ir pėdas.
- Masažuokite delnais sėdmenis bei nugarą sukamaisiais judesiais.

Taip pat pabrėžiama galvos, ausų ir pėdų tepimo aliejumi svarba. Jei nepavyksta masažuotis kasdien viso kūno, tuomet rekomenduojama patepti bent šias vietas.

Geriausias laikas masažuotis yra anksti ryte, išsitusčius, bet prieš maudantis. Masažuotis galima ir po pietų ar vakare, po to rekomenduojama išsimaudyti šiltoje vonioje. Svarbu, kad skrandis būtų tuščias. Prieš pat masažavimąsi galima atsigerti vandens, bet pavalgis reikėtų palaukti ne mažiau kaip dvi valandas iki aliejavimosi procedūros.

Puiku kasdien masažuotis aliejumi 10-15 min. Jei tai darome kartą per savaitę, tam reikėtų skirti ne mažiau kaip 25-30 min ir kiekvieną sritį masažuokite ilgiau. Baigus masažuotis, patariama palaukti kelias minutes, kad aliejus prieš maudantis galėtų įsigerti. Jei masažuojamasi kasdien, galima eiti maudytis iškart.

Literatūroje taip pat nurodomos kontraindikacijos savimasažui, kada nepatariama masažuotis aliejumi:

- Kaphos perteklius: padidėjusios kaphos požymiai yra peršalimas, kosulys, varvanti nosis, sinusitas, bronchitas, pabrinkimas arba sunkiai gydomas nutukimas.
- Sutrikęs virškinimas arba viduriavimas: sutrikęs virškinimas arba viduriavimas byloja, kad pakenkta agni (virškinimo ugnis) ir virškinamajame trakte yra ama (toksinų). Lipnus masažavimo aliejus padidins amą, todėl svarbu palaukti, kada sugrįš natūralus alkis (jei sutriko virškinimas) arba žarnyno veikla vėl taps normali.
- Karščiavimas ir uždegimai: sutrikdytos došos kartu su ama sukelia karščiavimą ir uždegimus. Tad reikia palaukti, kol karščiavimas liausis arba uždegimas išnyks.
- Lietingas oras: tokiu metu mažėja agni (virškinimo ugnis), todėl pagausėja toksinų. Masažavimo vengimas tokiu metu yra atsargumo priemonė (Shunya, 2018).

Kaip nurodyta aukščiau, šiai terapijai ypatingą reikšmę turi tinkamo aliejaus parinkimas bei jo paruošimas.

4 Lentelė. Aliejų savybės

<i>Rūšis</i>	<i>Poveikis došoms</i>	<i>Taikymas</i>
Sezamų aliejus	Balansuoja visas tris došas: grynas, šaltai spaustas iš juodųjų sėklų aliejus yra geriausias; pilkų ir baltų sėklų yra vidutinės kokybės.	Naudingas esant nugaros skausmui, artritui, sėdmens nervo skausmams; labai tinka stabdant priešlaikinį plaukų iškritimą ir žilimą; turi stabdančių senėjimą, priešuždegiminių, priešmikrobinių ir antioksidacinių savybių.

Kokosų aliejus	Daugiausiai ramina pitą; kad būtų veiksmingesnis, maišykite su sezamų aliejumi.	Maitina plaukus, odą; vėsina ir drėkina odą; mažina karštį ir išbėrimus (tačiau ne taip veiksmingai malšina skausmą kaip sezamų aliejus).
Migdolų aliejus	Daugiausiai ramina vatą ir kaphą; galima maišyti su sezamų aliejumi	Atgaivina pojūčius ir nervų sistemą; puiki stabdanti senėjimą ir teikianti jėgų priemonė
Ricinos aliejus	Daugiausia ramina vatą ir kaphą; kad būtų lengviau naudoti, maišykite su sezamo aliejumi	Stabdanti senėjimą ir atjauninanti priemonė; malšina juosmens skausmą ir sustingimą; masažuojant mažina pilvo pūtimą, gerina odos spindesį, rekomenduojama esant podargai, reumatiniam artritui ir bendro pobūdžio tinimams; padeda įveikti raumenų uždegimą
Garstyčių aliejus	Daugiausia ramina kaphą (stipraus kvapo); kad būtų lengviau naudoti, maišykite su sezamo aliejumi	Antitoksinė, anticeliulitininė, mažinanti nutukimą priemonė, švelnina odos niežėjimą ir grybelines infekcijas, lengvina skausmą, šildo kūną (saugokitės, kad nepatektų į akis)
Sviestas	Namie muštas sviestas; karvių pieno; naudokite šviežią	Veiksminga priemonė nuo raukšlių susidarymo; gerai vėsina bei minkština, pakankamai švelnus vyresnių kaip septynių dienų kūdikių odai maitinti
Lydytas sviestas	Ramina vatą ir pitą; ghi sudėtyje yra imunitetą stiprinančių sudedamųjų dalių	Vienas dažniausiai nenaudojamas, bet jo galima įsidėti į bet kurį aliejų, ypač, kai norima įveikti stiprų išsausėjimą, sustingusius raumenis ar deginimo pojūtį odoje.

Lentelė sudaryta autoriaus remiantis autoriais Shunya 2018, Chomičenkienė 2014, Jahavari 1996, Chauhan 2011.

Masažuotis šiltu aliejumi patariama ištikus metus. Rekomendacijos skirtingiems metų laikams (Shunya, 2018):

- Žiemą: patariama naudoti sezamų aliejų.

- Pavasarį: sumaišyti vieną dalį garstyčių aliejaus su viena dalimi sezamų aliejaus arba sausai masažuotis žolelių pudra.
- Vasarą: sumaišyti tris sezamų aliejaus dalis su viena dalimi kokosų.
- Rudenį: tris dalis kokosų aliejaus su viena dalimi sezamų.

Aliejų šildyti galima karšto vandens vonelėje arba aliejaus šildyklėje. Bazinius aliejus galima papildyti eteriniais aliejais:

5 Lentelė. Eteriniai aliejai atitinkamai došai balansuoti

Vatai balansuoti	Šildantys aliejai: kardamono, apelsinų, citrinų, jazminų.
Pitai balansuoti	Vėsinantys aliejai: rožė, lotosas, sandalmedis, pankoliai, kalendros.
Kaphai balansuoti	Šildantys ir gerai įsiskverbiantys aliejai: gvazdikėliai, bazilikai, imbiero, kamparo, cinamono, lauro lapų, eukaliptų ir smilkalų.

Sudaryta autoriaus remiantis autoriais Chomičėnienė 2014, Jahavari 1996, Chauhan 2011.

Taigi, savimasažas (aliejavimasis) yra viena iš ajurvedinių terapijų, tinkanti visoms trimis došoms balansuoti, individualiai parenkant aliejų bei paros laiką. Vienas iš daugelio savimasažo privalumų, literatūroje minimas kaip emocinės būsenos gerinimas, taip pat streso, nerimo mažinimas bei miego kokybės gerinimas.

1.5. Emocijų sampratos ir jų įtakos sveikatai analizė

Ne vienas mokslininkas pabrėžia, jog neigiami emociniai išgyvenimai lemia didesnę sveikatos pažeidžiamumą, jautrumą ligoms (Salovey, Rothman, Detweiler & Steward, 2000, Cohen ir kt., 1995). Apskritai manoma, kad neigiamos emocinės būsenos yra susijusios su nesveikais fiziologinio funkcionavimo būdais, o teigiamos emocinės būsenos yra susijusios su

sveikesniu poveikiu tiek širdies ir kraujagyslių veiklai, tiek imuninei sistemai (Herbert ir Cohen, 1993),

Mokslininkai sutaria, jog žmonių elgesio praktika yra pagrindinis jų fizinės sveikatos veiksnys, ir žmogaus elgesio pokyčiai yra greičiausias veiksmingiausias būdas sumažinti sergamumą ligomis ir per ankstyvą mirtingumą (U.S. Department of Health and Human Services, 1991).

Remiantis Salovey, Rothman, Detweiler & Steward (2000), beveik visų elgesio teorijų prielaida yra ta, kad žmonės nusprendžia priimti arba išlaikyti tam tikrą elgesio modelį, atsižvelgdami į sąnaudų ir naudos santykį. Atsižvelgiant į tai, kad žmonės remiasi savo emocijomis būsenomis kaip informacijos apie tai, kaip jiems sekasi. Žmogaus emocijos gali pakeisti informacijos įsimenamumą. Sveikatos būklė gali būti vertinama taip pat skirtingai, atsižvelgiant į esamas emocijas. Elgesio modeliai gali skirtis priklausomai nuo jų nuotaikos. Kadangi emocijos nulemia atitinkamus elgesio modelius, mūsų emociniai išgyvenimai vienaip ar kitaip gali paveikti mūsų fizinę sveikatą. Literatūroje (Griffin ir Tyrrell, 2004) siūlomas emocinių poreikių sąrašas:

- Saugumas;
- Dėmesio gavimas ir skyrimas;
- Kontrolė;
- Buvimas didesnės bendruomenės dalimi;
- Privatumas;
- Intymumas;
- Emocinis ryšys su kitais;
- Statusas;
- Pasiekimai;
- Gyvenimo prasmė ir tikslas.

Pasak Alcoe ir Gajewski (2014), įvertinus šio emocinio poreikių sąrašo sritis, kuriose egzistuoja nepasitenkinimas, galima keisti emocinę savijautą bei tuo pačiu savo gyvenimą. Tai gali būti ypač naudinga permainų metu (pvz., kai persikeliama į naują vietą, pasikeitus darbu ar pasibaigus santykiams).

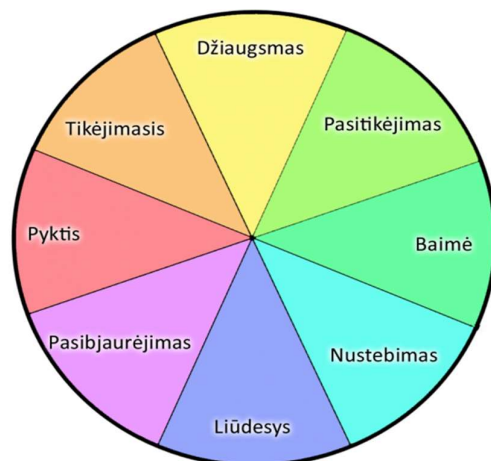
Taigi emocijos mūsų kasdieniniame gyvenime vienareikšmiškai užima svarbią vietą. Daug mokslininkų, filosofų tyrinėjo emocijas, pvz. Epikūras (341–270 pr. Kr.), Aristotelis (384–322), Dekartas (1596–1650) išskyrė šešias pagrindines emocijas: pyktis, baimė, džiaugsmas, nuostaba,

pasibjaurėjimas, liūdesys. Žmogaus kūnas į kiekvieną emociją reaguoja skirtingai. Nyčė, Jungas, Freudas taipogi tyrinėjo žmogaus emocijas (www.wikipedia.lt).

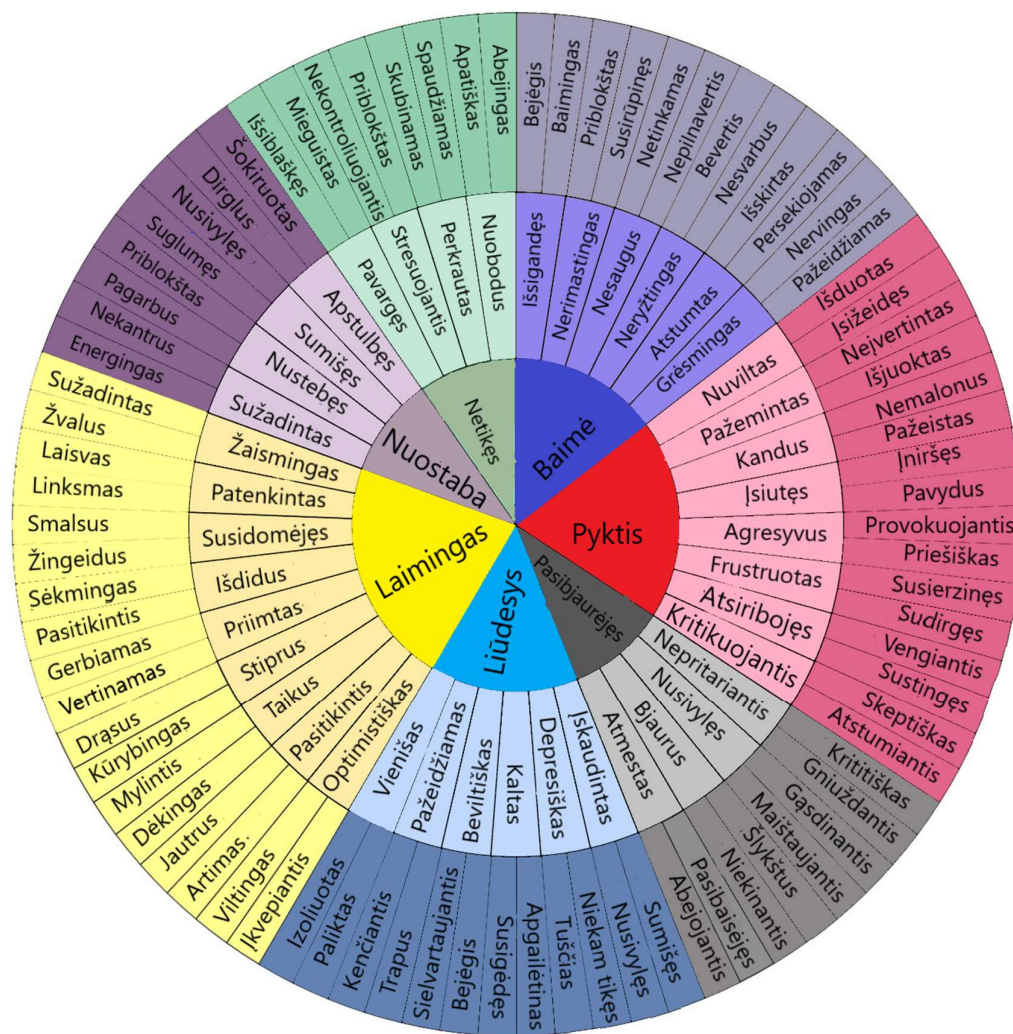
Verčiant pažodžiui **emocija** (lot. *e(x)* – iš, nuo + *motio* – judėjimas, veiksmas, gestas). Iki šiol yra daug diskutuojama apie emocijų apibrėžimą. Tokie emocijų mokslininkai kaip James Russel ir Ernst Fehr daug citavo savo pasakymą, kad kiekvienas žino, kas yra emocija tol, kol jų yra paprašoma apibrėžti šią sąvoką (A.Hamm, 2018).

L. Brazdeikienės ir E. Kvietkauskaitės (2016) teigimu, emocijos ir jausmai yra santykio su savimi ir aplinka išgyvenimai. Teigiami, malonūs jausmai kyla, kai daiktai ar reiškiniai tenkina žmonių poreikius. Jie gali būti žadinantys (aktyvinantys) arba slopinantys aktyvumą. Neigiami, nemalonūs jausmai kyla, kai emociniai išgyvenimai netenkina poreikių. Pagal K. Paradnikę (2016), emocijų sąvoką apibrėžia: emocija – tai sudėtinga reakcija, kuria individas stengiasi naudoti tvarkantis su asmeniškai svarbiu dalyku ar įvykiu. Emocijas sudaro fiziologinė (organizme vykstantys pokyčiai), pažintinė (su emocijomis susiję pažintiniai procesai – mintys, prisiminimai, savo būsenų įvardijimas) ir išraiškos (veido išraiška, kūno kalba) dalys. Emocijos susiformuoja per tam tikrą laiką: nuo kelių sekundžių iki kelių minučių. Jas galima skirti nuo jausmų (pastovesnių už emocijas, subjektyvių reakcijų į reiškinius ar situacijas ir santykių su daiktais ir reiškiniais išgyvenimų) ir nuotaikų (ilgiau trunkančių, palyginti pastovių vidutinio ar mažo intensyvumo teigiamų ar neigiamų foninių emocinių išgyvenimų).

Mokslinėje literatūroje yra diskutuojama, kiek yra pagrindinių emocijų. Vienas žymiausių emocijų tyrinėtojų Robert Plutchik nurodė 8 pagrindines emocijas, kurias pavaizdavo rate.



1 Pav. Robert Plutchik emocijų ratas (www.sveikatospokyciai.com)



2 Pav. Emocijų įvairovė (www.seimostc.com)

A. Griškonytė (2014) svarsto, kad egzistuoja per 400 emocijų. Trumpai galime apžvelgti 6 bazines emocijas: pyktis, baimė, džiaugsmas, nuostaba, pasibjaurėjimas, liūdesys. Žmogaus fizinis kūnas į kiekvieną iš jų reaguoja skirtingai.

1. Pyktis. Kai supykstame, kraujas plūsteli į rankas (kad lengviau būtų griebtis ginklo arba smogti priešui); padažnėja širdies ritmas bei padidėja energijos.
2. Baimė. Baimė padeda sutelkti visas jėgas kai reikia gintis nuo užklupusio pavojaus (gali būti realus ir/arba įsivaizduojamas). Tuomet kraujas plūsteli į didžiuosius skeleto raumenis, ypač kojų (kad galėtume lengviau pabėgti), o veidas tampa blyškus, nes kraujas

išteka ir tarsi „sustingsta“. Tuo pat metu kūnas akimirksniai tampa vėsus, tokiu būdu suteikia galimybę pasvarstyti, galbūt reikia slėptis

3. Džiaugsmas. Užplūdus džiaugsmui, svarbiausi biologiniai pokyčiai vyksta smegenų centre. Kai jis suaktyvėja, tuomet slopina neigiamus jausmus, sužadina energiją ir ramina neigiamas mintis keliančius jausmus. Neįvyksta jokių ypatingų fiziologinių permainų, išskyrus neveiklumą, kuris padeda kūnui greičiau atsigauti nuo slegiančių emocijų. Ši būseną leidžia kūnui pailsėti bei pasiruošti veikti žvaliai, siekti įvairiausių tikslų
4. Nuostaba. Pakyla antakiai, tokiu būdu galime apžvelgti didesnę plotą, į tinklainę patenka daugiau šviesos. Taip gauname daugiau informacijos apie netikėtą įvykį, galime greičiau išsiaiškinti, kas nutiko ir ko griebtis.
5. Pasibjaurėjimas atspindinti veido išraiškoje – patempta viršutinė lūpa, truputį suraukta nosis.
6. Liūdesys padeda prisitaikyti prie netekties, mirties, nusivylimo ir pan. Liūdint nusilpsta žmogaus energija bei dingsta noras ką nors veikti, džiaugtis ir gerai leisti laiką. Stiprėjantis liūdesys gali peraugti į depresinę būseną, organizmo medžiagų apykaita tampa lėtesnė. Toks užsisklendimas savyje, liūdint dėl praradimų arba palaidotų vilčių, leidžia išsąmoninti jų pasekmes, sukaupti jėgų, sustiprėti. Grįžtant energijai, žmogus vėl tampa aktyvesnis (Brazdeikienė, Kvietkauskaitė, 2016).

Nors mokslininkams ir sunku vieningai apibrėžti emocijas, laikomasi vieningos nuomonės, jog emocijos vienareikšmišprieda gyvenimo spalvų. Taipat mokslininkai teigia, jog būtent prisiminimai, susiję su stipriomis emocijomis sukelia ypatingai giliai įsimintį (A. Hamm, 2018).

Nepaisant akivaizdžios emocijų svarbos mūsų gyvenime, jos dažnai minimos tarsi kažkas netinkamo, kadangi būtent atitinkama emocinė būseną dažnai trukdo priimti “protingą sprendimą”, pvz. egzaminų baimė sukelia problemas tinkamai panaudoti išmoktą medžiagą ar tarp emociškai stipriai besipykstančių žmonių tampa sunku racionaliai išspręsti atitinkamos problemos esmę (A. Hamm, 2018).

Iš tikrųjų emocijos reikalingos tam, kad mūsų organizmas galėtų atitinkamai reaguoti į aplinką ir priimti tinkamą sprendimą. Išvengti emocijų yra praktiškai neįmanoma, nors dažnai neigiamų emocijų stengiamasi vengti. Emocijos yra naudingos, kai padeda priimti sprendimą, sensorinės informacijos apdorojimui, geriausiam veiklos planui pasirinkti, jos padeda suprasti kitų ketinimus. Emocijos yra kenksmingos, kai jos pasižymi netinkamu intensyvumu, trukme, dažniu

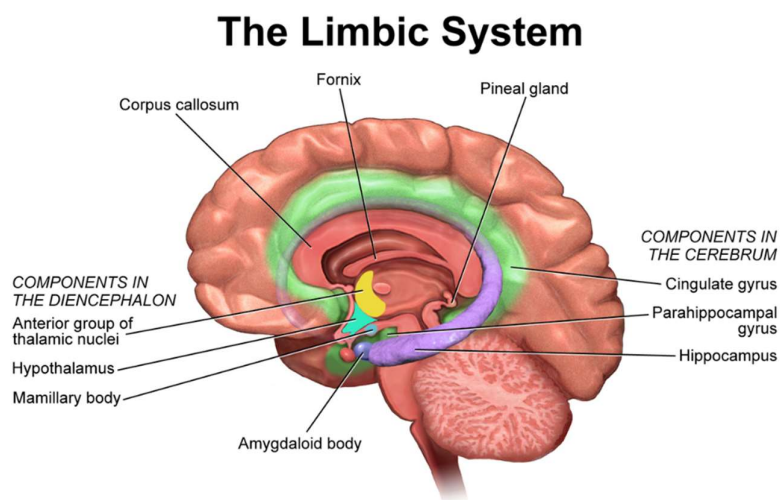
ar netinka konkrečiai situacijai. Taip pat kenksmingos emocijos pasižymi iškreiptu mąstymu ir neadaptiviu elgesiu (K. Paradnikė 2016).

Vienas žymiausių neuromokslininkų Antonio Damasio iš Pietų Kalifornijos Universiteto suformulavo teiginį, kad emocijos yra ne prabanga, o kompleksinė pagalba gyvenimo kovoje.

Psichologai, mokslininkai laikosi vieningos nuomonės, jog nėra gerų ar blogų emocijų, jos visos yra naudingos ir būtinos žmogui. Norint efektyviai valdyti emocijas svarbus trys dalykai: mokėti atpažinti, įvardinti savo emocijas ir tinkamai jas išreikšti. Emocijų subalansavimui ypač veiksmingos kvėpavimo technikos.

Už mūsų emocijas bei emocines reakcijas yra atsakinga smegenų dalis, vadinama limbine sistema.

Mokslininkai Stephenas Neale'as, Lisa Spencer-Arnell ir Liz Wilson savo knygoje dalijasi tyrimu, kurio metu mokslininkai pritaikė naujausias technologijas ir ištyrė smegenų dalių aktyvumą. Mūsų emocinėse smegenyse vienu metu veikia iki 6 mlrd. nervinių ląstelių, o mąstančiose smegenyse (vėliausiai evoliuciškai susiformavusioje mūsų smegenų dalyje, kuri atsakinga už mąstymą) vienu metu veikia tik apie 100 nervinių ląstelių. Be to, emocijoms apdoroti ir intuityviems sprendimams priimti svarbūs von Economo neuronai, randami tik dvijose nedidelėse smegenų žievės dalyse ir sudarantys tik maždaug 1 proc. visų neuronų. Taip galima paaiškinti, kodėl limbinė sistema yra nepavaldi protui, o mums kartais taip sunku suvaldyti pyktį ar nepasiduoti juokui (R. Klimašauskienė, 2018).



3 Pav. Limbinė sistema (www.wikidata.org)

Yra akcentuojami šie gyvenimo įvykiai, kurie sukrečia limbinę sistemą:

1. Santykių nutraukimas.
2. Mirtis.
3. Gyvūno mirtis.
4. Skyrybos.
5. Kai vaikai suauga ir palieka namus.

Nepaneigiamas faktas, kad emocijos yra itin svarbi mūsų vidinio ir išorinio gyvenimo dalis, kuri lemia mūsų gyvenimo kokybę, todėl yra labai svarbu išmokti ne tik atpažinti bei įvardinti atitinkamas emocijas, turėti atitinkamus metodus, kaip jas subalansuoti ir gyventi vidinėje pusiausvyroje.

Kalbant apie alternatyvią ir papildomą mediciną yra daug įvairių terapijų, skirtų psichoemocinei būsenai subalansuoti. Aromaterapija siūlo įvairius eterinius aliejus, kadangi būtent jie tiesiogiai veikia mūsų limbinę sistemą. Apie juos šiek šiek tiek plačiau kalbama kitame skyriuje. Tradicinė Kinų medicina siūlo įvairias ciguno praktikas (dinaminė meditacija), akupresūros, akupunktūros, moksaterapijos metodikos, mindfulness metodikas.

Tradicinė kinų medicina atitinkamas emocijas sieja žmogaus kūno organais, pvz.: baimė siejama su inkstais bei šlapimo pūsle, pyktis,- su kepenimis bei tulžies pūsle, džiugsmas,- su širdimi bei plonąja žarna, skrandis ir blužis - susirūpinimu, įkyriomis mintimis, liūdesys su plaučiais bei storąja žarna (Hempen, 2016).

Ajurveda, turėdama holistinį požiūrį į žmogaus sveikatą, teigia, jog žmogus turi būti ne tik fiziškai, bet ir dvasiškai bei psichologiškai sveikas. Ji siūlo naudoti įvairius metodus, pvz. tokius kaip tinkama subalansuota mityba, atsižvelgiant į individualų konstitucinį tipą. Didelę reikšmę emocijų balansavimui turi įvairūs skoniai, kurie atsakingi už įvairias emocijas. Ajurveda išskiria šešis skonius: saldus, sūrus, rūgštus, aitrus, kartus, aštrus. pvz. Saldus skonis labiausiai ramina, aštrus skonis labiausiai tonizuoja, kartus ir aitrus labiausiai gydo, rūgštus gerina virškinimą, sūrus ramina. Pasak A. Chomičenkienės (2020.) ajurvedoje labiausiai raminančios bei stiprinančios nervų sistemą žolės yra pasiflora, ašvaganda, bazilikas, mira, brahmi, ajeras, melisa, mėta, apynys, ramunėlė.

Kalbant toliau apie emocijas bei ajurvedines terapijas, mokslininkai įrodė, kad tokios ajurvedinės terapijos kaip joga ir pančakarma, yra puiki prevencinė priemonė, siekiant išvengti

įvairių psichosomatinių negalavimų, kuriuos sukelia stresas, o tai yra stiprios emocijos (Singh R. H, 1981). Conboy, Edshteyn, Garivaltis (2009) mokslinis tyrimas parodė, jog pančakarmos terapija, kuri buvo taikoma 3 mėnesius, statistiškai reikšmingus pokyčius parodė sumažėjus depresijai bei teigiamam elgesiui su savo sveikata. Aliejavimas yra viena iš pančakarmos sudedamųjų dalių, kuri pasak ajurvedos gerina ne tik mūsų emocinę būseną bet ir visą kūno sveikatą (A. Chomičėnienė 2014).

1.6. Ajurveda apie došų ryšį su emocinėmis būsenomis

Ajurveda išvelgia tiesioginį ryšį tarp žmogaus geros savijautos bei emocijų. Konstitucinių tipų analizavimas bei pažinimas leidžia individualiai atpažinti į atitinkamą negalavimą bei taikyti atitinkamas natūralias terapijas. Konstitucinio tipo vata došos disbalansas sukelia 80 rūšių sutrikimus ar ligų. Palyginimui, pitos: 40, o kaphos 20. Iš visų konstitucinių tipų, vata yra labiausiai linkusi sirgti (A. Chomičėnienė, 2014). Psichiniai, emociniai sutrikimai dažnai atsiranda, padidėjus būtent šiai došai. Vienas iš vata došos sutrikimų požymių yra nemiga, nerimas, baimė, nervingumas, neramumas, išsiblaškymas, nekantrumas, hiperaktyvumas. Pagal penkių elementų teoriją (oras, eteris, ugnis, vanduo, žemė), kuri buvo trumpai paliesta prieš tai esančiuose skyriuose, vata doša susideda iš oro ir eterio elementų. Ajurveda teigia, jog oro perteklius suteikia psichinį nestabilumą ir susijaudinimą, kas sukelia per didelį proto aktyvumą. Protas tampa per daug jausmingas, hiperaktyvus, tuomet pradeda priimti įvykius per daug asmeniškai. Tokioje būsenoje atliekami neapgalvoti veiksmai, kurie dar labiau pagilina esamas problemas. Eterio perteklius rodo išsiblaškymą, panyrama į fantazijas ir nebegirdima patarimų. Mąstymo hiperaktyvumas veda prie gyvybinės energijos išsklaidymo. Vata došos perteklius psichologiniame lygmenyje pasireiškia kaip baimė, susvetimėjimas, nerimas, nerviniai priepuoliai, o visa tai pasireiškia šiais simptomais: nemiga, stiprus širdies mušimas, nerimas, dažnos nuotaikų kaitos (Jahavari, 1996, Chomičėnienė 2014, Svoboda 1989).

Kaip teigia A. Chomičėnienė, vatos sukėlimo priežastys, vedančios prie psichinių problemų, labai įvairios. Vata tipo žmonėms sunku susitvardyti su pojūčiais, keliančiais nerimą. Ypač tam kenkia per didelis masinis informacinių priemonių poveikis, garsi muzika ir triukšmas. Jų protą lengvai paveikia narkotinės medžiagos. Jie taip pat labai jautrūs netaisyklingai mitybai. Juos išsekina piktnaudžiavimas seksu, stresas, baimė ir nerimas greitai išveda juos iš emocinio stabilumo, nes jiems trūksta ramybės ir ištvermės.

Taigi esant šiems emociniams sutrikimams, ajurveda balansuoja vatos došą.

Šiame darbe didžiausias dėmesys tenka vata došai ir jos balansavimui, kadangi tokie emociniai sutrikimai, kaip nemiga, nerimas, nervingumas, stresas pagal ajurvedą priskiriami vata došos sutrikimams.

Vata došai balansuoti ajurveda rekomenduoja:

1. Vengti lengvo, oringo, sauso maisto. Rekomenduojama valgyti karšą, riebę bei tirštą. Patiekalauose mažinti aštraus, kartaus ir aitraus skonio, nes tai didina vatą. Tinka saldus (bet ne cukrus, o vaisiai, medus), rūgštus ir sūrus. Šie produktai tinka: šviežūs vaisiai, makaronai, ryžiai, kviečiai, pieno produktai, avokadai, abrikosai, bananai, vynuogės, saldūs apelsinai, obuoliai, persikai, mango, papaja, saldžios slyvos, vyšnios, kokosai, laimo vaisiai, kivi, tamsi duona, lydytas sviestas, saikingas kiekis riešutų, prieskoniai, daug skysčių, ypač šiltų gėrimų. Iš kruopų tinka kuskusas, amarantas, avižos, kviečiai.
2. Prieskoniai: bazilikas, astafetidas, cinamonas, juodieji, raudonieji pipirai, kardamonas, kmynas, kuminas, petražolė, druska, gvazdikėliai, garstyčių sėklos, vaistinė ožragė, pankolis, imbieras, vanilė, garstyčios, kalendra, sezamo sėklos, ciberžolė, lauro lapai, mėta.
3. Arbatos: silpna žalia arbata su citrina ir ženšeniu. Vasarą - pipirmėčių arbata, žiemą - imbiero arbata su medumi ir pienu, o vakarais ramunėlės.
4. Ryte išgerti stiklinę karšto vandens, kad išsivalytų žarnynas. Vengti šaltų gėrimų ir maisto tiesiai iš šaldytuvo.
5. Dažniau būti šiltoje aplinkoje
6. Dienos režimas (eiti anksti miegoti 22.00 ir keltis 6.00 val.ryto)
7. Pakankamas poilsis
8. Mokėti atleisti, nurimti
9. Užsiimti joga, meditacija, tai či, cigunas
10. Šiltos spalvos ir aromatai (pvz. raudona, oranžinė)
11. Masažas šiltu aliejumi. Vata došai rekomenduojama tai daryti kiekvieną vakarą.
12. Marma masažas
13. Garinimas (svedana)
14. Gaubtinės žarnos detoksikacija (basti)
15. Veido ir viso kūno masažas tešlos gabalėliu
16. Itotermija

17. Moksaterapija

18. Aromaterapija

Ajurveda rekomenduoja šiuos eterinius aliejus vata došai balansuoti:

- Nerimas: apelsinas, bergamotė, vanilė, vetiverija, pelargonija, nardas, jazminas, kananga, kedras, kiparisas, levanda, bosvelija, citrinžolė, rožmedis, santalas, muskatinis šalavijas, melisa, mandarinas, ramunėlė, santalas
- “Skraidymas padebesiais”, atitrūkimas nuo realybės: vetiverija, nardas, bobramunis, santalas, eukaliptas.
- Silpnumas: bazilikas, kardamonas, rozmarinas.
- Nuotaikų kaita: bergamotė, pergonija, bosvelija, rožmedis, muskatinis šalavijas.
- Nesugebėjimas sukaupti dėmesį: bazilikas, kiparisas, citrina, citrinžolė, petitgreinas, rožė, rozmarinas
- Išsiblaškyimas: apelsinas, bazilikas, rozmarinas.
- Nemiga: apelsinas, bazilikas, levanda, mandarinas, nerolis, bobramunis, rožė, rozmarinas, ramunėlė, čiobrelis, mairūnas, santalas

Taigi, ajurveda teigia, kad Vata došos konstitucinis tipas turi silpniausią nervų sistemą. Vata došos disbalansas sukelia daug emocinių sunkumų, nerimą, stresą, nemigą. Šiuos negalavimus galima puikiai balansuoti natūraliais metodais, kaip pvz. įvairiom aukščiau minėtom terapijom, tinkamai parinktu maistu, žolelėmis, prieskoniais, aliejais, dienotvarkės sudarymu, savimasažu. A. Chomičenkienės teigimu, pradedant gydyti bet kokį negalavimą vatos tipo sutrikimus, pirmiausia pacientui turi būti nuraminta nervų sistema, kadangi būtent emocinis disbalansas dažniausiai ir sukelia įvairius kitus negalavimus, kaip pvz. virškinimo sutrikimai, įvairūs spazminiai skausmai, žarnyno problemos, odos ligos ir kt. Todėl šioje vietoje noriu pabrėžti būtent temos aktualumą, natūraliais būdais, šiuo atveju savimasažu sumažinti stresą, nerimą ir pagerinti emocinę būklę, kas ypatingai šiais laikais svarbu kiekvienam iš mūsų, kad palaikytume gerą sveikatą ir išvengtume daugelio negalavimų.

II. EMPIRINĖ DALIS

2.1. Tyrimo metodika

Teorinėje darbo dalyje, remiantis moksline literatūra, nustatyta, jog viena iš ajurvedinių terapijų – savimasažas turi teigiamą poveikį žmogaus sveikatai. Šiuo tyrimu siekiame empiriškai iširti, ar savimasažas gali daryti teigiamą poveikį žmogaus emocinei būsenai bei subalansuoti tiriamųjų konstitucinį tipą vatą došą.

Tyrimo objektas. Ajurvedinio savimasažo efektyvumas, gerinant emocinę būklę.

Tyrimo subjektas. Recipientai, kurie turi poreikį pagerinti savo emocinę pusiausvyrą.

Tyrimo tikslas. Įvertinti ajurvedinio savimasažo poveikį tiriamųjų emocinei būsenai.

Tyrimo hipotezė. Taikoma prielaida, kad ajurvedinis savimasažas turi teigiamą poveikį žmonių emocinei pusiausvyrai, konstitucinių tipų balansui ir tuo gerina sveikatą.

Visapusiška analizei atlikti, derinsime dvi tyrimų metodologijas: kiekybinę – anketinę apklausą ir kokybinę – tyrime dalyvavusių respondentų interviu. Tyrimų eigoje gretinsime ir aptarsime skirtingų metodologijų ir rezultatų interpretavimą. Siekdami įveikti kokybinio tyrimo pirminės informacijos ir ja remiantis padarytų išvadų neapibrėžtumo, taikysime trianguliacijos principą – derinsime kokybinį ir kiekybinį tyrimus (Bitinas B., 2008).

2.1.1. Tyrimo imties charakteristikos

Tyrimo dalyvavo 48 žmonės. Tyrimo dalyviai buvo suskirstyti į dvi grupes: poveikio ir kontrolinę. Remiantis M. Patton (1990) tikslinės imties sudarymo būdų klasifikacija, pasirinkta tikslinė kriterinė imties vienetų atranka. Tiriamieji atrinkti pagal šiuos kriterijus:

- Tiriamųjų amžius 25 – 65;
- Dalyviai savanoriškai sutiko dalyvauti tyrime.
- Sveiki vyrai ir moterys, kurie nori pagerinti savo emocinę būseną.

Kiekybiniame tyrime dalyvavo 48 žmonės. Tyrimo dalyviai buvo suskirstyti į dvi grupes: pagrindinę, kurią sudarė 31 žmogus (28 moterys ir 2 vyrai) ir kontrolinę, kurią sudarė 17 žmonių (14 moterų ir 3 vyrai).

Kokybiniame tyrime dalyvavo 12 respondentų iš pagrindinės tyrimo grupės. Šiame tyrime dalyvavo asmenys, atitinkantys šiuos kriterijus:

1. Tiriamasis dalyvavo pagrindinės tyrimo grupės tyrime.
2. Savanoriškai sutiko papildomai pateikti savo nuomonę apie patirtį, susijusią su savimasažo terapija.

2.1.2. Tyrimo instrumentai

Tyrimo tikslui įgyvendinti naudojami instrumentai:

1. Konstitucinio tipo (došų) testas. (priedas Nr. 1)
2. SF-36 klausimynas (priedas Nr. 2);
3. Individualus iš dalies standartizuotas atviras interviu.

Tiriamųjų konstituciniam tipui nustatyti naudojamas konstitucinio tipo nustatymo testas. Ajurvedoje, prieš pradėdant bet kokią terapiją ar skiriant gydymą pacientui pirmiausia turi būti nustatytas konstitucinis tipas (doša), kad būtų tinkamai nustatytos išbalansuotos došos ir tinkamai, individualiai parinktas gydymas bei paskirtos individualizuotos ajurvedinės terapijos. Šiame tyrime naudojamo konstitucinio tipo nustatymo testo paskirtis dvejopa: pirma, atlikus šį testą tyrimo dalyviams bus nustatytas jų konstitucinis tipas, pagal kurį bus parinktas individualus aliejus savimasažo terapijai ir paaiškintos kitos svarbios savimasažo atlikimo aplinkybės, susijusios su jų konkrečiu konstituciniu tipu; antra, konstitucinio tipo testas atskleidžia, kuris iš konstitucinių tipų yra dominuojantis eksperimente dalyvaujančio asmens konstitucijoje – vata, pita ar khapa, bei pamatyti, kaip kito individuali došų pusiausvyra prieš ir po aliejavimosi tyrimo. Ajurvedos šaltiniuose ar traktatuose teigiama, jog savimasažas balansuoja visas tris došas, o ypatingai vėjo došą, vadinamą vata, kurios disbalansas pasižymi nerimu, nemiga, baimėmis, stresu ir labiausiai susijęs su emociniu disbalansu. (A. Chomičienė 2014, D. Sekmokiene 2012).

Mokslinėje literatūroje naudojama daugybė konstitucinio tipo nustatymo testų. Šiame tyrime bus naudojamas testas sudarytas darbo autoriaus, remiantis P. Chauhan, (2006), A. Chomičienė (2014), R. Atrėja (2005), Frawley (2007), E. Svoboda (1989).

Tiriamųjų emocinei būsenai įvertinti naudojamas SF-36 klausimynas Tai plačiai medicinoje ir kineziterapijoje naudojamas klausimynas nuo 1992 m., norint įvertinti ką prieš ir po tam tikrų programų ar rehabilitacijos. Klausimynas susideda iš trisdešimt šešių klausimų, kurie atspindi 8 gyvenimo sritis: fizinį aktyvumą (FA), veiklos apribojimą dėl fizinių (VF) ir emocinių problemų (VE), skausmą (S), bendros sveikatos vertinimą (BSV), energingumą/gyvybingumą (EG), socialinę funkciją (ES) bei emocinę būklę (EB). Šios gyvenimo sritys dar sugrupuojamos į dvi komponentes: fizinė sveikata ir psichinė sveikata. Tiriamųjų apklausa SF – 36 klausimynu trunka nuo penkių iki dešimties minučių. Visi atsakymai vertinami balais ir apskaičiuojami pagal tam tikrą formulę. Gyvenimo kokybę, susijusią su fizine sveikata, vertinti skirtos fizinio aktyvumo, veiklos apribojimo dėl fizinių problemų, skausmo, bendros sveikatos vertinimo skalės. Veiklos apribojimo dėl emocinės būklės, socialinių ryšių, energingumo ir gyvybingumo ir emocinės būklės skalės skirtos vertinti gyvenimo kokybę, susijusią su psichine sveikata. Atsakymai į klausimus vertinami balais. Kiekviena skalė, naudojant skaičiavimo algoritmą, vertinama nuo 0 iki 100 balų. Kuo aukštesnis balų skaičius, tuo geresnė atitinkamos srities gyvenimo kokybė (Jenkinson C, Bowling A, Lamping LD., 1999).

Siekdami visapusiško tyrimo eigos ir gautų konkrečių rezultatų fizinės bei emocinės būklės atskleidimui naudosime kokybinį tyrimą – pusiau standartizuotą interviu, kad tiriamieji galėtų papildomai pasidalinti savo patirtimi ir pateikti savo nuomonę tais klausimais, kurių nebuvo anketose.

2.1.3. Tyrimo eiga

Tyrimas buvo pradėtas 2020 metų vasario mėnesį, baigtas – 2020 m. balandžio mėnesį. Tyrime dalyvavo 48 žmonės, kurie atsitiktine tvarka buvo suskirstyti į dvi grupes: tiriamąją ir kontrolinę.

- Tiriamąją grupę sudarė 31 žmogus, 29 moterys ir 2 vyrai, kurie skundėsi emociniu disbalansu;
- Kontrolinę grupę sudarė 17 žmonių, 14 moterų ir 3 vyrai, kurie skundėsi emociniu disbalansu;

Tiriamosios grupės dalyviams žodžiu buvo išdėstyta teorinė informacija apie savimasažą, konstitucinius tipus, raštu išdalinta informacija (Priedas Nr. 3) apie savimasažo poveikį, techniką ir tinkamą masažui aliejų bei duota nuoroda su video medžiaga, kaip teisingai atlikti savimasažą

(https://www.youtube.com/watch?v=_HQLsfZh5js) (Priedas Nr. 4). Viso tyrimo metu dalyviai galėjo nuotoliniu būdu kaip bendrauti su tyrimo organizatoriumi dėl iškytančių klausimų. Šios grupės dalyviai savimasažo terapiją pagal pateiktus nurodymus darė 1 kartą per dieną (ryte, dieną arba vakare) 6 savaites. Kontrolinės grupės dalyviai savimasažo neatliko.

Abiejų grupių dalyviams buvo atlikti SF-36 ir konstitucinio tipo testai, prieš pradėdant savimasažo terapiją ir po jos, siekiant nustatyti savimasažo poveikį tiek bendrai sveikatai, tiek emocinei būsenai bei stebėti, kokią įtaką savimasažas turėjo vienos ar kitos došos stiprėjimui ar silpnėjimui, kaip kito konstitucinių tipų (došų) pusiausvyra.

Atlikus kiekybinius testus, 12 pagrindinės grupės dalyvių pateikė savo individualią nuomonę apie aliejavimo poveikį fizinei bei emocinei sveikatai.

2.1.4. Tyrimo etika

Tyrimas atliktas, laikantis tyrimo etinių aspektų: anonimiškumo, savanoriškumo, pagarbos principų, privatumo bei konfidencialumo. Respondentams paaiškintas klausimyno tikslas, akcentuojama atsakymų svarba, užtikrinta, jog bus laikomasi konfidencialumo ir anonimiškumo. Bioetikos posėdžio metu gautas Klaipėdos universiteto, sveikatos mokslų fakulteto, holistinės medicinos ir reabilitacijos katedros bioetikos komiteto leidimas atlikti tyrimą, Nr. 2019 04 24. Taip pat gautas VšĮ. Holistinių terapijų mokyklos direktoriaus sutikimas atlikti tyrimą jų patalpose (Priedas Nr. 6). Tiriamieji buvo informuoti apie tyrimo atlikimo pobūdį, jo tikslą ir uždavinius, gautas raštiškas jų sutikimas (Priedas Nr. 5).

2.1.5. Duomenų analizės metodai

Kiekybinio duomenų apdorojimui buvo naudojama IBM SPSS Statistics 21 programos versija. Grafinė analizė atlikta MS Excel pagalba. Aprašomosios statistikos metodai buvo taikomi pradinei duomenų analizei, t.y. dažnių lentelių sudarymui, vidurkių, standartinių nuokrypių skaičiavimui, diagramų braižymui. Dviejų priklausomų imčių vidurkių palyginimui (lyginant pirmojo ir antrojo matavimo rezultatus) taikytas porinis Stjudento t testas. Statistiniam reikšmingumui nustatyti pasirinktas 0,05 arba 0,01 reikšmingumo lygmuo.

Kokybinio tyrimo rezultatai analizuoti kokybinio turinio (content) analizės metodu, gilinantis į objektą ir kontekstą, domintis panašumais bei skirtumais tarp kategorijų.

2.2. Tyrimo rezultatai

2.2.1. Tyrimo respondentų socialinės – demografinės charakteristikos

Žemiau pateiktose lentelėse nurodytas tiriamųjų pasiskirstymas grupėse pagal lytį, išsilavinimą bei darbinę padėtį.

Iš lentelės Nr. 6 matyti, kad didžioji dalis tiriamųjų tiktiriamajoje, tiek kontrolinėje grupėje buvo moterys. Bendrai moterys sudarė 89,6 procentus visų tiriamųjų.

6 Lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal lytį

			Lytis		Iš viso
			moteris	vyras	
Grupė	Kontrolinė	Tiriamųjų sk.	14	3	17
		%	82,4%	17,6%	100,0%
	Poveikio	Tiriamųjų sk.	29	2	31
		%	93,5%	6,5%	100,0%
Iš viso		Tiriamųjų sk.	43	5	48
		%	89,6%	10,4%	100,0%

Iš lentelės Nr.7 pateiktų duomenų matoma, jog didžioji dalis tiriamųjų buvo su aukštesniu išsilavinimu. Kontrolinėje grupėje aukštąjį išsilavinimą turintys tiriamieji sudarė 88,2 proc., tuo tarpu poveikio grupėje šis skaičius siekė – 81,3 proc.

7 Lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal išsilavinimą

			Išsilavinimas		Iš viso
			vidurinis ar aukštesnysis	aukštasis	
Grupė	Kontrolinė	Tiriamųjų sk.	2	15	17
		%	11,8%	88,2%	100,0%
	Poveikio	Tiriamųjų sk.	7	24	31
		%	22,6%	77,4%	100,0%
Iš viso		Tiriamųjų sk.	9	39	48
		%	18,8%	81,3%	100,0%

Lentelės Nr. 8 duomenys atskleidžia, kad didžioji dalis tiriamųjų buvo dirbantieji.

8 Lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal darbinę padėtį

			Darbinė padėtis		Iš viso
			dirbantis	nedirbantis	
Grupė	Kontrolinė	Tiriamųjų sk.	16	1	17
		%	94,1%	5,9%	100,0%
	Poveikio	Tiriamųjų sk.	29	2	31
		%	93,5%	6,5%	100,0%
Iš viso		Tiriamųjų sk.	45	3	48
		%	93,8%	6,3%	100,0%

Remiantis lentelės Nr. 9 duomenimis matome, kad vidutinis tiriamųjų amžius kontrolinėje grupėje 46 metai, o poveikio 43 metai. Poveikio grupės tiriamųjų amžius kinta nuo 28 iki 72 metų amžiaus.

9 Lentelė. Tipinio tyrimo dalyvio socialinių demografinių charakteristikų apskaičiavimas

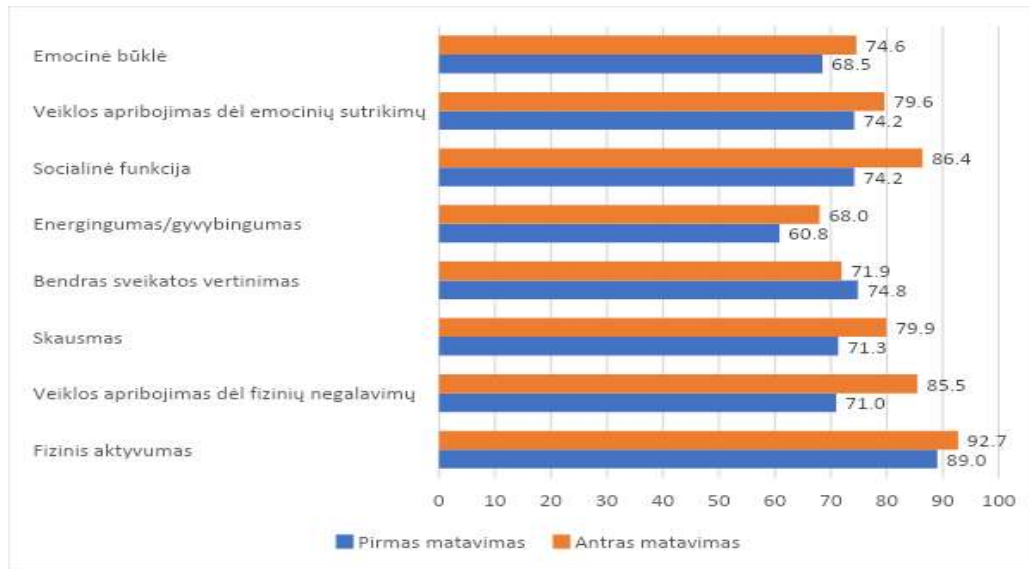
Grupė	Amžiaus vidurkis	St. nuokrypis	Mažiausia reikšmė	Didžiausia reikšmė	Tiriamųjų sk.
Kontrolinė	46,06	14,19	22	72	17
Poveikio	42,90	7,95	28	62	31
Iš viso	44,02	10,55	22	72	48

Taigi tyrimo duomenų analizė atskleidė, jog tipinis tyrimo dalyvis – dirbanti 44 metų moteris su aukštuoju išsilavinimu.

2.2.2. SF – 36 klausimyno rezultatų analizė

Diagramoje pavaizduoti poveikio grupės visų SF - 36 subskalių vidurkiai pirmojo ir antrojo matavimo metu. Pastebime, kad beveik visų subskalių antrojo matavimo vidurkiai yra aukštesni, kas reiškia, kad po aliejavimosi su sveikata susijusi gyvenimo kokybė daugiau ar mažiau pagerėjo.

Siekdami nustatyti, ar aliejavimosi poveikis yra statistiškai reikšmingas buvo pritaikytas porinis Stjudento testas priklausomoms imtims.



4 Pav. Poveikio grupės visų SF - 36 subskalių vidurkiai pirmojo ir antrojo matavimo metu.

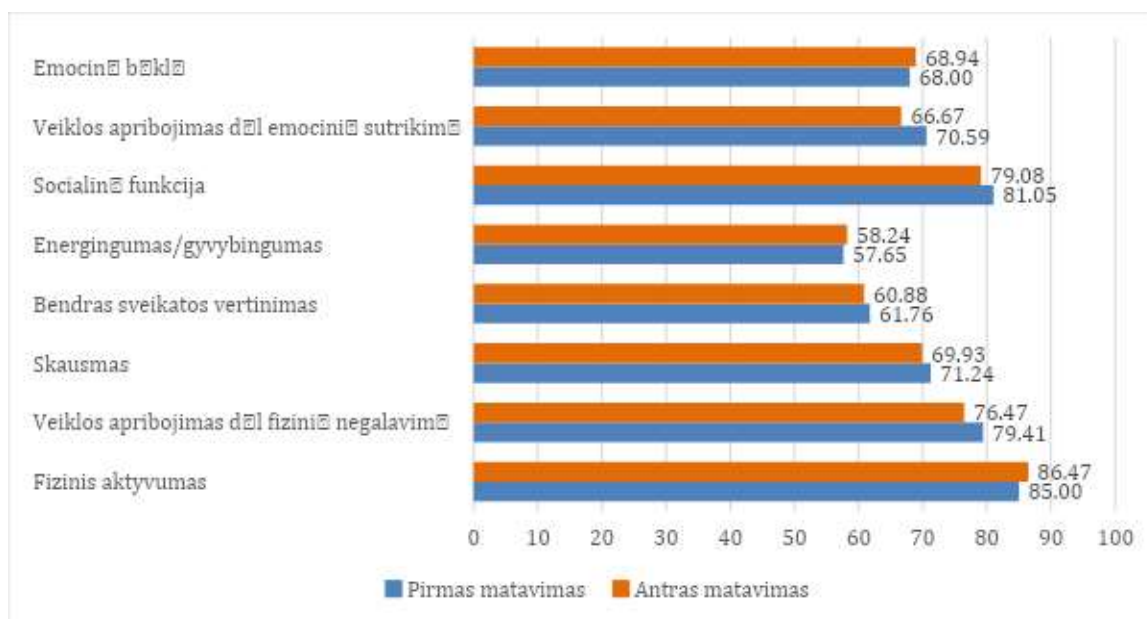
Iš lentelės Nr. 10 matome, kad statistiškai reikšmingas skirtumas nustatytas Fizinio aktyvumo subskalėje ($t=-2,875$, $p<0,05$), Veiklos apribojimų dėl fizinių negalavimų ($t=-2,875$, $p<0,05$) bei skausmo ($t=-2,890$, $p<0,05$) subskalėms. Taip pat statistiškai reikšmingai pasikeitė Socialinės subskalės vidurkiai ($t=-3,819$, $p<0,05$). Remiantis vidurkių reikšmėmis (lentelė Nr. 5) galime teigti, kad fizinis aktyvumas ir socialinė funkcija pagerėjo, veiklos apribojimų bei skausmo sumažėjo.

Kitų subskalių vidurkiai statistiškai reikšmingai nepakito. Tačiau su šiek tiek mažesniu patikimumo lygmeniu ($p<0,1$) būtų galima teigti, kad statistiškai reikšmingai pakito ir dalyvių energingumo/gyvybingumo lygis ($t=-1,884$, $p<0,1$) – energingumas/gyvybingumas padidėjo. Taip pat galime teigti, kad statistiškai reikšmingai į teigiamą pusę pakito ir emocinė būklė ($t=-1,814$, $p<0,1$).

10 Lentelė. Aliejavimosi poveikio statistinis reikšmingumas, taikant porinį Stjudento testą tiriamųjų grupėje

		Vidurkis	St. nuokrypis	t	p
Fizinis aktyvumas	Prieš	89,0	11,1	-	0,007
	Po	92,7	6,7	2,875	
Veiklos apribojimas dėl fizinių negalavimų	Prieš	71,0	37,7	-	0,007
	Po	85,5	24,8	2,890	
Skausmas	Prieš	71,3	22,5	-	0,042
	Po	79,9	20,6	2,125	
Bendras sveikatos vertinimas	Prieš	74,8	16,1	1	0,169
	Po	71,9	16,1	,411	
Energingumas/ gyvybingumas	Prieš	60,8	18,7	-	0,070
	Po	68,0	16,7	1,884	
Socialinė funkcija	Prieš	74,2	22,7	-	0,001
	Po	86,4	20,8	3,819	
Veiklos apribojimas dėl emocinių sutrikimų	Prieš	74,2	33,0	-	0,501
	Po	79,6	36,2	0,681	
Emocinė būklė	Prieš	68,5	19,6	-	0,080
	Po	74,6	14,6	1,814	

Analogiškus skaičiavimus atlikus kontrolinėje grupėje, statistiškai reikšmingo pokyčio antrojo matavimo metu nenustatyta, t.y. pirmojo ir antrojo matavimo rezultatai šioje grupėje buvo labai panašūs, didesnių pokyčių pokyčių nenustatyta (žr. lentelė Nr.11). Paveikslėlyje Nr.5 pavaizduoti kontrolinės grupės vidurkiai. Pastebime, kad vidurkių skirtumai iš tiesų labai nežymūs.



5 Pav. Kontrolinės grupės vidurkiai

11 Lentelė. Aliejavimosi poveikio statistinis reikšmingumas, taikant porinį Stjudento testą kontrolinėje grupėje.

		Vidurkis	St. Nuokrypis	t	p
Fizinis aktyvumas	Prieš	85,00	16,30	2,063	0,156
	Po	86,47	15,49		
Veiklos apribojimas dėl fizinių negalavimų	Prieš	79,41	34,50	0,566	0,579
	Po	76,47	34,77		
Skausmas	Prieš	71,24	22,93	0,356	0,727
	Po	69,93	21,07		
Bendras sveikatos vertinimas	Prieš	61,76	22,43	0,614	0,548
	Po	60,88	23,06		
Energingumas/gyvybingumas	Prieš	57,65	22,02	0,808	0,431
	Po	58,24	20,61		
Socialinė funkcija	Prieš	81,05	18,74	0,824	0,422
	Po	79,08	19,60		

Veiklos apribojimas dėl emocijų sutrikimų	Prieš	70,59	37,05	0,523	0,608
	Po	66,67	39,09		
Emocinė būklė	Prieš	68,00	21,40	1,289	0,216
	Po	68,94	20,95		

Tokie statistiniai duomenys pagrindžia, jog tiriamųjų, kurie atliko savimasažą, pagerėjo gyvenimo kokybė (Fizinis aktyvumas, Veiklos apribojimas dėl fizinių negalavimų, skausmas, socialinė funkcija, energingumas/gyvybingumas, emocinė būklė), o tiriamųjų kurie neatliko savimasažo minėti rodikliai, statistiškai reikšmingai nepakito.

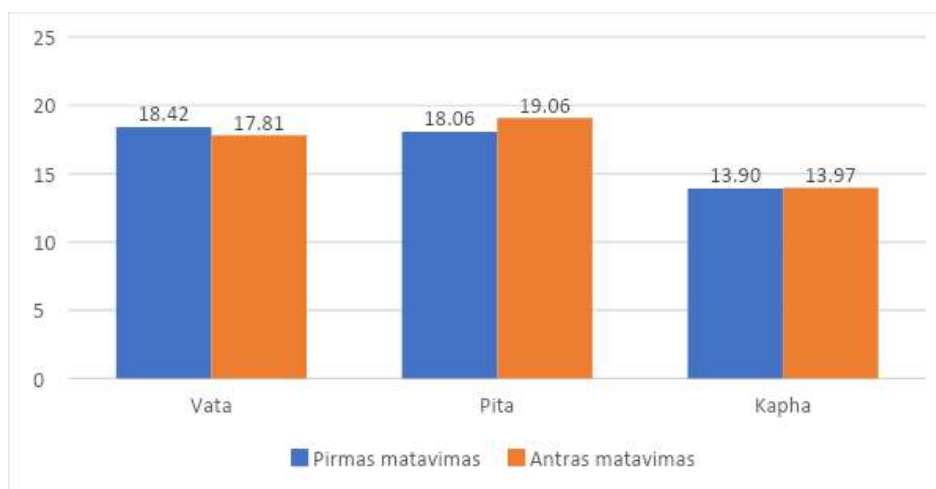
2.2.3. Konstitucinio tipo nustatymo testo duomenų analizė

Konstitucinio tipo nustatymo testas arba dar vadinamas došų testu buvo atliekamas tiriamiesiems pasirenkant vieną iš trijų galimų atsakymų, kurie buvo priskirti atitinkamo tipo (došos) vata, pita arba kapha charakteristikai. Susumuotų rezultatų pagalba buvo nustatytas individualus tiriamojo konstitucinis tipas arba dar vadinama vyraujanti doša prieš ir po aliejavimo. Lentelėje Nr. 12 pateikta aprašomoji statistika konstitucinio tipo nustatymo testui. Iš šios lentelės matyti, kaip vidutinis Vata, Pita ir Kapha skaičius tiriamose grupėse pirmojo ir antrojo matavimo metu. Pvz. kontrolinėje grupėje pirmojo matavimo metu vidutinis Vata skaičius yra 18,9. Panašus vidurkis ir pagrindinėje grupėje – 18,4. Antrojo matavimo metu Vata skaičius išlieka labai panašus. Minimalūs vidutiniai poslinkiai nustatyti ir Pita bei Kapha.

12 Lentelė. Konstitucinio tipo nustatymo testo duomenų analizė

Grupė		Prieš			PO		
		Vata	Pita	Kapha	Vata	Pita	Kapha
Kontrolinė	Vidurkis	18,94	21,71	10,00	18,53	22,12	9,88
	St.nuokrypis	7,32	5,23	4,72	7,58	5,75	4,81
	Mažiausia	8	15	4	7	15	4
	Didžiausia	31	32	21	31	35	20
	N	17	17	17	17	17	17
Poveikio	Vidurkis	18,42	18,06	13,90	17,81	19,06	13,97
	St.nuokrypis	9,72	6,97	9,10	9,22	7,43	9,01
	Mažiausia	4	2	1	6	7	0
	Didžiausia	48	34	37	44	31	36
	N	31	31	31	31	31	31
Iš viso	Vidurkis	18,60	19,35	12,52	18,06	20,15	12,52
	St.nuokrypis	8,86	6,60	8,0	8,60	6,97	7,97
	Mažiausia	4	2	1	6	7	0
	Didžiausia	48	34	37	44	35	36
	N	48	48	48	48	48	48

Diagramoje 6 paveiksle pavaizduoti vidurkiai poveikio grupei. Diagrama atskleidžia, kad skirtumai tarp pirmojo ir antrojo matavimo labai nežymūs.



6 Pav. Vidurkiai poveikio (tiriamojėje) grupei

Remiantis porinio priklausomų imčių Stjudento t testo rezultatais galime teigti, kad statistiškai reikšmingų konstitucinio tipo pokyčių nenustatyta. Testo rezultatai pateikti lentelėje Nr.13. Tai reiškia, kad gauti rezultatai neleidžia daryti išvados, kad atliekamos procedūros padarė statistiškai reikšmingą poveikį konstitucinio tipo pokyčiams ($p > 0,05$).

13 Lentelė. Aliejavimosi poveikio konstituciniam tipui statistinis reikšmingumas poveikio grupei.

		Vidurkis	std.nuokrypis	t	p
Vata	Prieš	18,42	9,72	0,643	0,525
	Po	17,81	9,22		
Pita	Prieš	18,06	6,97	0,863	0,395
	Po	19,06	7,42		
Kapha	Prieš	13,90	9,10	0,062	0,951
	Po	13,97	9,01		

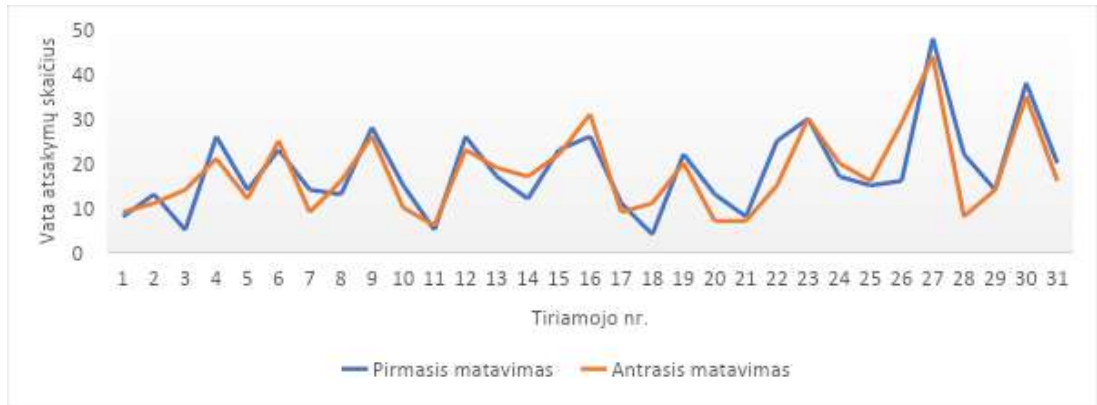
Analogiški rezultatai gauti ir kontrolinėje grupėje – statistiškai reikšmingų pokyčių nenustatyta. Žr. lentelė Nr. 14

14 Lentelė. Aliejavimosi poveikio konstituciniam tipui statistinis reikšmingumas poveikio grupei.

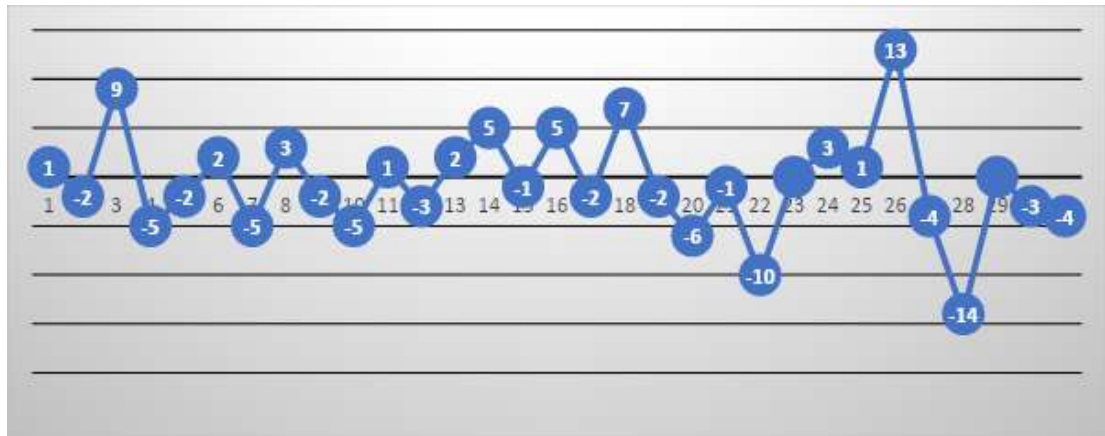
		Vidurkis	std.nuokrypis	t	p
Vata	Prieš	18,94	7,32	1,692	0,110
	Po	18,53	7,58		
Pita	Prieš	21,71	5,28	-1,163	0,262
	Po	22,12	5,75		
Kapha	Prieš	10,00	4,72	0,489	0,632
	Po	9,88	4,81		

Siekdami išsamesnių tyrimo rezultatų galime analizuoti kiekvieno tiriamojo konstitucinio tipo pokyčius prieš ir po aliejavimosi procedūrų. Grafiškai šie rezultatai pavaizduoti 7, 7.1, 8, 8.1 ir 9, 9.1 paveiksluose.

7 paveikslėlyje matome Vata tipo pokyčius visiems pagrindinės grupės tiriamiesiems, t.y. matome Vata skirtumą tarp pirmo ir antro matavimo. Galime pastebėti, kad kai kuriems tiriamiesiems Vata pokytis gana nemažas, tačiau nemažai yra atvejų, kai jis nepakito arba pakito labai nežymiai. Pokyčiai taip pat pavaizduoti ir 7.1 paveikslėlyje. Matome, kad didžiausi pokyčiai yra 13 ir 14 - vienam iš tiriamųjų Vata sumažėjo 14, kitam padidėjo 13, tačiau daugumos pagrindinės grupės tiriamųjų Vata pokyčiai nėra dideli.

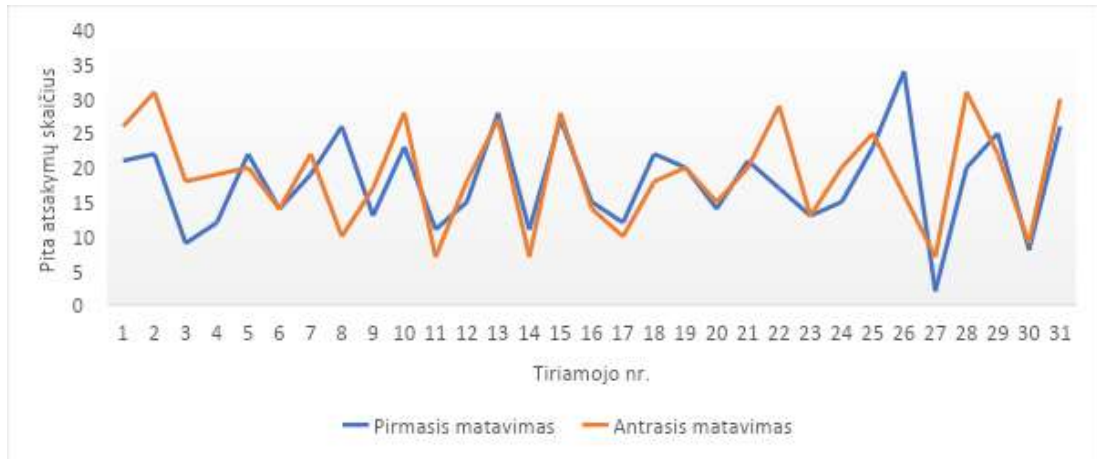


7 Pav. Pagrindinės grupės Vata palyginimas pirmojo ir antrojo matavimo metu

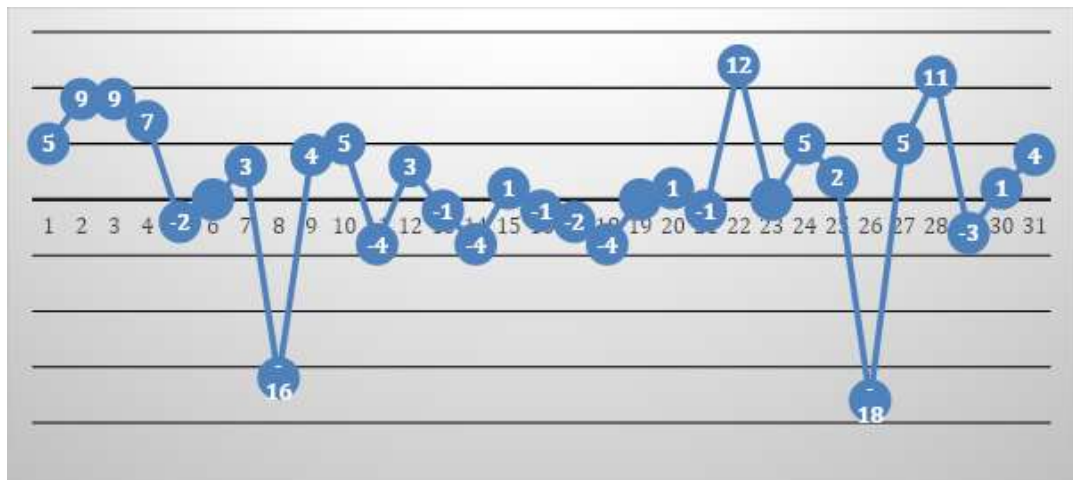


7.1 Pav. Vata pokyčiai pagrindinės grupės tiriamiesiems

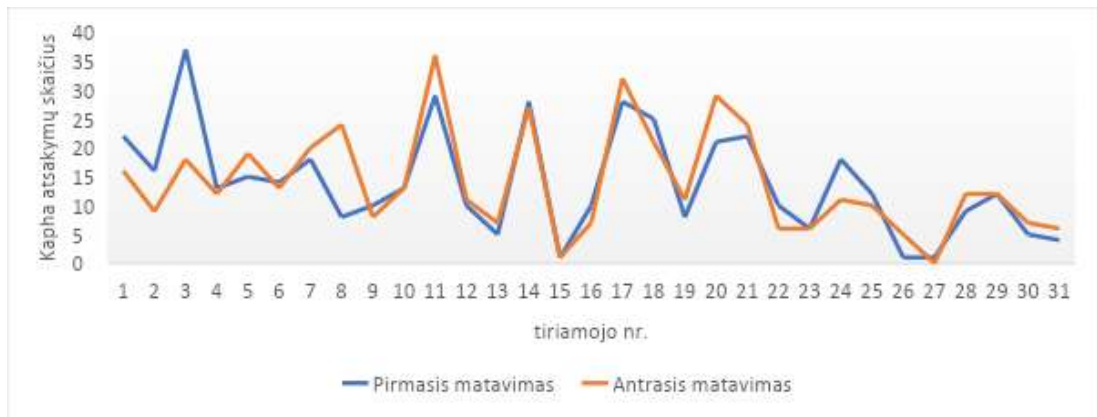
Analogiškai galime analizuoti Pita pokyčius kiekvienam tiriamajam atskirai (8 ir 8.1 paveikslėliai), bei Kapha pokyčius (9 ir 9.1 paveikslėliai).



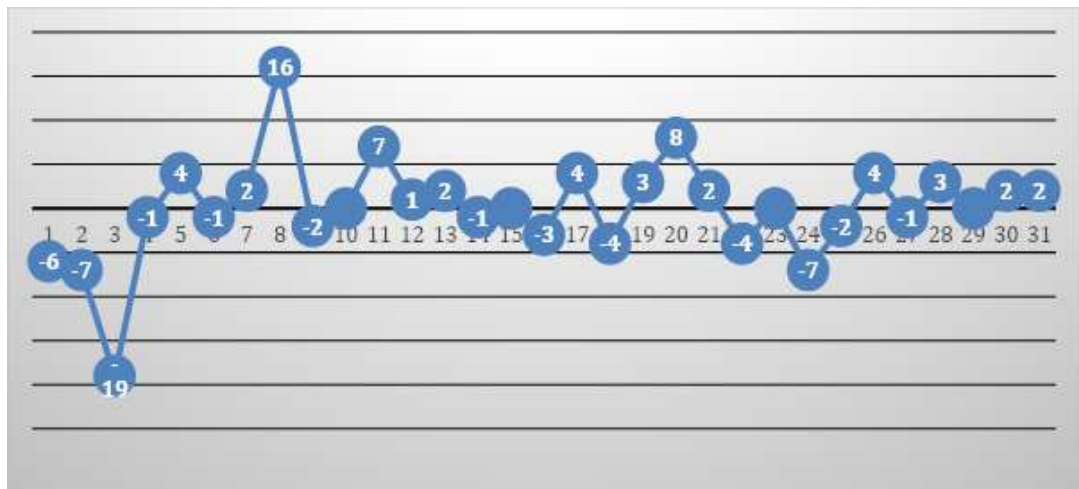
8 Pav. Pagrindinės grupės Pita palyginimas pirmojo ir antrojo matavimo metu



8.1 Pav. Pita pokyčiai pagrindinės grupės tiriamiesiems



9 Pav. Pagrindinės grupės Kapha palyginimas pirmojo ir antrojo matavimo metu



9.1 Pav. Kapha pokyčiai pagrindinės grupės tiriamiesiems.

Konstitucinio tipo nustatymo testo gauti rezultatai neleidžia daryti išvados, kad 6 savaičių savimasažo terapija padarė statistiškai reikšmingą poveikį konstitucinio tipo pokyčiams. Došos nebuvo statistiškai reikšmingai subalansuotos, o tai reiškia, kad santykis tarp vata pita kapha došų žymiai nepakito.

2.2.4. Kokybinio tyrimo duomenų analizė

Skelbiamoji kokybinė turinio analizė buvo atliekama tam nuosekliais žingsniais. Skaitant informantų aprašus buvo išskirtos 3 informacijos grupės, informacijos grupės buvo suskirstytos į

atskiras kategorijas, o kategorijos į subkategorijas. Atsakymuose buvo ieškoma teiginių pagrindžiančių išskirtas subkategorijas. Tada interpretuojami duomenys ir daromos bendros visos kategorijos išvados, jas siejant su viso tyrimo kontekstu.

15 Lentelė. Kokybinio tyrimo informacijos grupės.

Informacijos grupė:
1. Respondentų pojūčiai
2. Savimasažo poveikis
3. Kiti pastebėjimai

Tyrimo metu gauti duomenys toliau analizuojami, remiantis išskirtomis informacijos grupėmis.

16 Lentelė. Respondentų pojūčiai, atliekant savimasažo terapiją.

Kategorija	Subkategorija	Patvirtinantis teiginys	Dažnis
Pojūčiai	Malonumas	<p>„...aliejavimo mėnuo buvo daugiau negu malonus eksperimentas...“</p> <p>„...Patiko aliejuotis, skirti dėmesio sau...“</p> <p>„...Proceso metu jausti malonią šilumą</p> <p>Man buvo malonu kas vakarą skirti sau valandą laiko - aliejuotis, paglostant savo kūną ir jam padėkojant, sąmoningai pamasažuoti veidą, limfą, pėdų taškus...“</p> <p>„...Viskas buvo gerai, man patiko...“</p> <p>„...Priklausomybė, gerąja prasme...“</p> <p>„...Aliejavimosi laikotarpis buvo džiaugsmingas ir malonus...“</p>	7

	Dviprasmiški	<i>„...Pats procesas man visai patiko, nors ir tingėjau prisiruošti... sunku buvo išbūti tą pusvalandį išsitepus, nemalonu, nepatogu su galvos tepimu nepatogu buvo. Dar nepatogumas tame, kad lieka riebi vonia bei rankšluosčiai...“</i>	1
	Sunkus darbas	<i>„...kasdieninis per sunkus darbas...“</i>	1

Šalt.: sudaryta autoriaus, remiantis interviu atsakymų analize.

17 Lentelė. Savimasažo poveikis

Kategorija	Subkategorija	Patvirtinantis teiginys	Dažnis
Poveikis sveikatai	Geresnė emocinė būseną	<p><i>„...aliejavimo procedūros vakarais tapo psichologinės savipagalbos ritualu, meilės ir pagarbos savo kūnui ir jo puoselėjimu laiku...“</i></p> <p><i>„...Padeda nuraminti emocijas ypatingai padeda pamilti savo kūną ir susipažinti su jo artimiau.“</i></p> <p><i>„...skiri laiko sau po darbo dienos: stabtėli, atsikvėpi, nurimsti...“</i></p> <p><i>„...jaučiamas ramiamasis poveikis kūnui ir protui...“</i></p> <p><i>„...Manau, privalumai šio proceso buvo tokie: laikas sau - poilsis, sąmoningas ritualas, susitelkimas, meilės sau išjautimas, valios grūdinimas, nusiramimas..“</i></p> <p><i>„...procesas ramina, gerai nuteikia...“</i></p> <p><i>„...Jaučiau jėgų daugiau, geresnė savijauta...“</i></p> <p><i>„...tikrai gerėja emocinė, psichinė sveikata...“</i></p> <p><i>„...Emociškai ši procedūra mane</i></p>	9

		<i>atpalaiduoja, sušildo, pakylėja...“</i>	
Pagerėjusi odos būklė	odos	<p><i>„...išsilygino celiulito pažeistos vietos šlaunų srityse...“</i></p> <p><i>„...Dėl odos, iš pradžių labai džiaugiasi, po to pastebėjau, kad tas geras jausmas tik tą vakarą po pasitepimo lieka. Bet dabar, kai nebesiteplioju, jaučiu, kaip vėl išsausėjusi oda, tai supratau tada, kad vis tik geriau su tuo aliejavimusi buvo...“</i></p> <p><i>“...Po poros dienų jaučiau lyg valytąsi organizmas per odą (atsirado bėrimukų).Po keleto dienų oda tapo elastingesnė ir skaistesnė. Po apsilankymo baseine nebesijautė sausumo, šiurkštumo...”</i></p> <p><i>“...Oda pasidarė stangesnė...veido oda skaisčiau, poros užsidarė...”</i></p> <p><i>“...odos sausumo pojūtis sumažėjo...”</i></p> <p><i>“...Rezultatas - švaresnė oda..”.</i></p> <p><i>“...Oda ypač kulnai suminkštėjo...”</i></p> <p><i>“...Pėdos tikrai pasedare minkstos, oda visai nebesausa...”</i></p> <p><i>“...Oda tapo minkšta, švelni, drėgna...”</i></p>	9
Pagerėjusi sveikata	fizinė	<p><i>„...Išnyko patinusių čiurnų problema vakarais..“</i></p> <p><i>„...Atpalaiduoja raumenis nuo to pagerėja viso kūno busena ir visi organai funkcionuoja geriau...“</i></p> <p><i>„...pagerėjo kūno tonusas...“</i></p>	3
Sumažėjęs svoris		<i>„...po aliejavimosi mėnesio svarstyklės pradžiugino mane -1,5</i>	1

		<i>kg svorio... “</i>	
	Poveikis menstruaciniam ciklui	<i>„... per tą laiką aliejavimosi man gavosi dvejios menstruacijos, ir abejų metų nebebuvo skausmų, kurie būdavo visada... “</i> <i>„...menstruacijos nusikėlė savaite į priekį... “</i>	2

Šalt.: sudaryta autoriaus, remiantis interviu atsakymų analize.

18 Lentelė. Kiti pastebėjimai dėl savimasažo.

Kategorija	Subkategorija	Patvirtinantis teiginys	Dažnis
Kiti pastebėjimai			
	Kiti pojūčiai	<i>„...padidėjo troškulys (...) pradėjau gerti dar daugiau vandens visos dienos metu... “</i>	1
		<i>„...Pagerėjo miegas (rytais atsibundu žvalesnė, labiau pailsėjusi)... “</i>	1
		<i>„...galvos plaukai greičiau auga... “</i>	1
<i>„...pradėdavo klaidingai niežtėti visa kūną Ant ranku odos atsirado tokios mikro žaizdelės... “</i>		1	

Šalt.: sudaryta autoriaus, remiantis interviu atsakymų analize.

Apibendrinant kokybinio tyrimo rezultatus, galima daryti išvadą, kad didžioji dalis respondentų savimasažo terapiją asocijavosi su malonia procedūra, tik vienetams tai buvo sunkus darbas bei procesas, sukeliantis nemalonius šalutinius pojūčius. Didžioji dalis respondentų akcentavo savimasažo terapijos teigiamą poveikį emocinei savijautai bei pagerėjusiai odos būklei. Nedaugeliui tyrimo dalyvių pasireiškė kiti teigiami pojūčiai – pagerėjusi miego kokybė, plaukų augimas, troškulys, o iš neigiamų – niežulys ar bėrimas. Kadangi aliejavimas stimuliuoja limfinę sistemą, kūno bėrimas yra normalus reiškinys, kuris parodo limfinės sistemos valymąsi.

2.2.5. Tyrimo rezultatų aptarimas

Atlikto tyrimo rezultatai atskleidė, jog viena iš ajurvedinių terapijų – savimasažas aliejais gali būti efektyvus metodas, siekiant pagerinti žmonių socialinę funkciją, veiklos apribojimus, skausmą, padidinti energingumas, taip pat pagerinti emocinę būklę.

Taip pat tyrimo rezultatai parodė, jog šiuo atveju 6 savaitių trukmės ajurvedinio savimasažo terapija žymiai nepakeitė došų balanso bei žmogaus konstitucinio tipo.

Siekiant palyginti darbo rezultatus, tyrimo rezultatai buvo lyginami su kitų mokslininkų tyrimais. Nors analogiškų tyrimų su šiame darbe atliktu tyrimu nėra, teigiamą masažo poveikis yra pagrįstas ne vienu moksliniu tyrimu.

Munk, N., Kruger, T., ir Zanjani, F (2011) atliktame tyrime, kuriame dalyvavo asmenys virš 60 metų jaučiantys nuolatinį skausmą, buvo nustatyta, tiriamiesiems masažas buvo susijęs su mažesniu ribojimu dėl fizinių ar emocinių problemų, geresne emocine sveikata, daugiau energijos / mažiau nuovargio, geresniu socialiniu funkcionavimu ir geresne bendra sveikata. Amžius, išsilavinimas, gretutinės ligos, sričių, kuriose dalyviai teigė patiriantys nuolatinį skausmą, skaičius ir papildomos bei alternatyvios medicinos pasirinkimo galimybių skaičius be masažo terapijos, naudotų praėjusiais metais, neturėjo įtakos ryšiui tarp masažo terapijos ir geresnio sveikatos vertinimo. Mūsų atliktame tyrime matome analogiškas tendencijas, jog savimasažas pagerino fizinį aktyvumą ir socialinę funkciją, sumažino veiklos apribojimų ir skausmą, pagerino energingumą bei emocinę būklę.

Field, T., Grizzle, N., Scafidi, FA. (1996) tyrime depresija sergančios paauglės motinos per penkias savaites gavo dešimt 30 minučių trukmės masažo ar relaksacijos terapijos užsiėmimų. Masažo terapijos grupėje pasireiškė elgesio ir streso hormonų pokyčiai, įskaitant nerimo sutrikimo, pulso ir seilių kortizolio lygio sumažėjimą. Sumažėjęs kortizolio kiekis šlapime rodė mažesnę stresą po penkių savaitių laikotarpio masažo terapijos grupėje. Taigi tiek šio tyrimų tiek mūsų atlikto tyrimo rezultatai rodo pagerėjusią tyrimo dalyvių emocinę sveikatą.

Teigiamą ajurvedinių terapijų poveikį įrodė Deshpande, H., Shivakumar, Kavita, M. B., Tripathy, T. B., ir Chaturvedi, A. (2016), kurių atliktame tyrime buvo tiriami 60 pacientų su odos negalavimais. Šiems pacientams buvo atliekamos ajurvedinės terapijos Pančiakarmos. Tyrimu nustatyta, kad pacientams, sergantiems odos liga, pagerėjo gyvenimo kokybė po Pančiakarmos terapijos. Mūsų atlikto tyrimo rezultatai atskleidė panašias tendencijas – kokybinis tyrimas atskleidė, kad pagerėjo tiriamųjų odos būklė, SF- 36 klausimyno duomenų analizė parodė teigiamus gyvenimo kokybės pokyčius.

Conboy, L., Edshteyn, I., & Garivaltis, H. (2009) tyrė dvidešimties tyrimo dalyvių gyvenimo kokybę, psichosocialinius ir elgesio pokyčius po penkių dienų Pančiakarmos programos. Tyrimu buvo nustatyta, kad Pančiakarmos programa žymiai nepagerino gyvenimo kokybės, tačiau buvo pastebėti reikšmingi pokyčiai naudojant ajurvedos terapijas sveikatos gerinimui ir teigiamam elgesiui su savo sveikata, statistiškai reikšmingai padidėjo suvokiama socialinė parama ir sumažėjo depresija prėjus 3 mėnesiams po programos, kai tiriamieji grįžo į savo namų aplinką. Taigi šių mokslininkų išvada, kad ajurvedinė terapija Pančiakarma gali būti veiksminga priemonė padėti žmonėms pradėti naujų ir sveikesnių elgesio modelių laikymąsi. Viena iš pančakarmos dalių yra būtent aliejavimas. Manome, kad mūsų tyrimo rezultatas, kuris neparodė statistiškai reikšmingo pokyčio došų balansui reikalingos dar papildomos ajurvedinės terapijos, kaip kiekvienam konstituciniam tipui individualiai subalansuota mityba, dienos režimo rekomendacijos bei kitos terapijos. Vien aliejavimo nepakako

Vertinant šio tyrimo rezultatus, būtina įvertinti, jog tyrimas buvo atliktas 2020 vasario – balandžio mėnesiais, kai pasaulyje kilo COVID-19 viruso pandemija, sukėlusį visiems gyventojams neigiamas emocijas. Esant įprastoms aplinkybėms tikėtina, kad tyrimo rezultatai galėjo būti geresni ir žmonių emocinė būseną būtų pakitusi žymiau. Kadangi savimasaža tyrimo dalyviai atliko patys namie, ką reikia turėti omenyje masažo atlikimo netikslumų faktorių. Taip pat atkreiptinas dėmesys, kad tyrime dalyvavo daugiausia moterų. Į tyrimą įtraukus daugiau skirtingos lyties dalyvių, taip pat rezultatai galėtų atskleisti kitas tendencijas. Atsižvelgiant į šiuos atlikto tyrimo niuansus, tikslinga ateityje kartoti analogišką tyrimo metodologiją, tyrimą atliekant įprastomis sąlygomis (ne pandemijos ar karantino metu), į tyrimo respondentų imtį įtraukiant daugiau skirtingų socialinių – demografinių charakteristikų tiriamųjų. Šio tyrimo metu nenustačius statistiškai reikšmingo konstitucinių tipų pokyčio po 6 savaičių terapijos, tikslinga būtų bandyti šią terapiją derinti papildomai taikant ir kitas ajurvedines terapijas, kaip pvz. mitybą režimą ar taikyti visą pančakarmos terapiją.

IŠVADOS

1. Teorinės analizės duomenys atskleidė, jog ajurvedinis savimasažas turi teigiamą įtaką žmogaus sveikatai, ypatingai kaip prevencinė terapija norint išvengti įvairiausių negalavimų, sustiprinti nervų sistemą, pagerinti emocinę būklę, sutvirtinti imuninę sistemą, pagerinti odos būklę, suaktyvinti limfinę sistemą bei detoksikacijos procesus, pagerinti visų organų veiklą, suteikti raumenis geresnę tonusą, jauninti organizmą.

2. Empirinė analizė patvirtino pirmąją tyrimo hipotezę, pagrįsdama jog – 6 savaitių savimasažo ajurvedinė terapija turi statistiškai reikšmingą teigiamą poveikį fizinio aktyvumo, socialinės funkcijos, sumažintos veiklos apribojimų, skausmui, padidina energingumą, gerina emocinę būklę. 6 savaitių savimasažo ajurvedinės terapijos teigiamas poveikis emocinei būsenai buvo patvirtintas ir kokybiniame tyrime. Taigi aliejavimas turi teigiamą poveikį asmenų emocinei būsenai, kas buvo nustatyta tiek kiekybinio, tiek kokybinio tyrimo metu.

3. Empirinė analizė nepatvirtino antrosios tyrimo hipotezės. Atliktu tyrimu nepavyko nustatyti, kad 6 savaitių savimasažo ajurvedinė terapija padarė statistiškai reikšmingą poveikį konstitucinio tipo pokyčiams, t.y. žymaus došų balanso pokyčio atliktu tyrimu nustatyti nepavyko. Tam reikalingi griežtesni tolimesni tyrimai, ypatingai derinant su mityba bei dienos režimo individualiai parinkus kiekvieno dalyvio konstituciniam tipui.

REKOMENDACIJOS

1. Norint padaryti teigiamą poveikį fiziniam aktyvumui, socialinei funkcijai, sumažinti veiklos apribojimus, skausmą, padidinti energingumą, pagerinti emocinę būklę, rekomenduojama reguliariai atlikti ajuurvedinį savimasažą vidutiniškai 5 kartus per savaitę po 10-15 min.

2. Prieš darant šią terapiją, rekomenduojama konstitucinių tipų testo pagalba nustatyti savo došą ir gauti individualias rekomedacijas dėl savimasažo tokio kaip paros laikas bei tinkamo aliejaus parinkimas, kad ši terapija būtų tikslingesnė ir veiksmingesnė.

3. Tikslinga ateityje taikyti analogišką tyrimų metodologiją, atliekant įprastomis sąlygomis (ne pandemijos ar karantino metu), į tyrimo respondentų imtį įtraukiant daugiau skirtingų socialinių – demografinių charakteristikų tiriamųjų, ilginant terapijos laikotarpį arba papildomai taikant ir kitas ajuurvedines terapijas, kaip pvz. individualiai kiekvienai došais subalansuotą mitybą.

LITERATŪRA

1. Adulčikaitė, Ž., 2010. Psichinių sutrikimų konceptualizavimo problematika klasikinėje Ajurvedoje. Rytai-Vakarai: Komparatyvistinės Studijos. T. 10: Sigitas Geda: Pasaulinės Kultūros Lietuvinimas, 477-493.
2. Alampi, G. (2008). Wirksamkeit von Ayurveda-Massagen und Stirnguss (Dhara) – eine Untersuchung bei 106 Personen im Alter von 26 bis 88 Jahren. *Komplementaere Und Integrative Medizin*, 49(3), 37-42.
3. Alcoe, J., & Gajewski, E., 2014. *Emotional Health and Well-Being: Practical Mind Science*. Mercury Learning & Information.
4. Asler, A.J. (2011) Pilot Study Investigating the Effects of Ayurvedic Abhyanga Massage on Subjective Stress Experience. *Journal of Alternative & Complementary Medicine*. [interaktyvus]. [žiūrėta 2020 m. birželio 28 d.]. Prieiga per Internetą: 17(5):435-440. doi:10.1089/acm.2010.0281.
5. Basler A. J., (2011) Pilot study investigating the effects of Ayurvedic Abhyanga massage on subjective stress experience. *Journal of alternative and complementary medicine (New York, NY)*. 17(5):435-440. [interaktyvus]. [žiūrėta 2020 m. balandžio 22 d.]. Prieiga per Internetą: doi:10.1089/acm.2010.0281.
6. Bitinas, B., Rupšienė, L., Žydžiūnaitė, V. *Kokybinių tyrimų metodologija*. Klaipėda: S. Jokužio leidykla – spaustuvė, 2008. p. 151. ISBN 978–9986–31–267–3.
7. Brėdikis, J. 2011. Ajurvedos mokslinės ištakos Vedų moksliniai atradimai. Į Sveiką Gyvenseną Ir Skaidrią Būtį Vydūno Keliu : [13-oji] Tarptautinė Mokslinė-praktinė Konferencija [2011 M. Kovo 25 D.] : Programa Ir Konferencijos Medžiaga [skirta Paminėti Didžiojo Lietuvių Tautos šauklio V. Storostos-Vydūno 143-įjį Gimtadienį], 67-69.
8. Chan, J. S.-L., Tse, S. H.-M., 2011. Massage as therapy for persons with intellectual disabilities: A review of the literature. *Journal of Intellectual Disabilities*, 15(1), 47–62. [interaktyvus]. [žiūrėta 2020 m. balandžio 24 d.]. Prieiga per Internetą: <https://ezproxy.biblioteka.ku.lt:4400/10.1177/1744629511405105>
9. Chauhan, P. *Ajurveda grožiui*, Vilnius: Mintis, 2011. p. 312. ISBN: 9786099520643.
10. Chauhan, P. *Ajurveda, Mokslas apie gyvenimą ir sveikatą*. Vilnius: Ajurvedos akademija, 2016. P. 264. ISBN 9786099581514, 54-138

11. Chomičėnkiėnė, A. 2002. Bioenergetinis masažas. Į Sveiką Gyvenseną Ir Skaidrią Būtį Vydūno Keliu : Konferencijos Pranešimų Tezės, 12.
12. Chomičėnkiėnė, A., 2014 Rytų medicinos pradmenys (Arba kelias be pabaigos). Klaipėda: KU leidykla, 2014. ISBN:978-9955-18-773-8.
13. Chomičėnkiėnė, A., 2018. Ajurvedos medicinos filosofiniai pagrindai. Papildomosios Ir Alternatyviosios Medicinos įvairovė. Balneoterapijos Galia: Tarptautinė Mokslinė-praktinė Konferencija, 29-36.
14. Cohen, S., Doyle, W. J., Skoner, D. P., Fireman, P., Gwaltney, J. M., & Newsom, J. T. 1995. State and trait negative affect as predictors of objective and subjective symptoms of respiratory viral infections. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 159–169. [interaktyvus]. [žiūrėta 2020 m. balandžio 28 d.]. Prieiga per Internetą: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7861312> 10.1037//0022-3514.68.1.159
15. Conboy, L., Edshteyn, I., & Garivaltis, H., 2009. Ayurveda and Panchakarma: measuring the effects of a holistic health intervention. *TheScientificWorldJournal*, 9, 272–280. [interaktyvus]. [žiūrėta 2020 m. balandžio 28 d.]. Prieiga per Internetą: <https://ezproxy.biblioteka.ku.lt:4400/10.1100/tsw.2009.35>
16. Constitution of the World Health Organization: Principles 7 April 1948 nutarimas. Interneto prieiga: <http://www.who.int/about/mission/en/>, (1psl., žiūrėta 2020 04 28) <http://www.euroayurveda.eu/de/ziele/> European Ayurveda Assotiation (žiūrėta 2020 04 28)
17. Deshpande, H., Shivakumar, Kavita, M. B., Tripathy, T. B., & Chaturvedi, A., 2016. Assessment of Quality of Life in Patients With Skin Disorders Undergoing Ayurvedic Panchakarma (Biopurification) as Management. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 21(3), 215–220. [interaktyvus]. [žiūrėta 2020 m. balandžio 28 d.]. Prieiga per Internetą: <https://ezproxy.biblioteka.ku.lt:4400/10.1177/2156587215615026>
18. U.S. Department of Health and Human Services. (1991). *Healthy people 2000: National health promotion and disease prevention objectives*. Washington, DC: U.S. Government Printing Office.
19. Field, T., Grizzle, N., Scafidi, FA. 1996. Massage and relaxation therapies' effects on depressed adolescent mothers. *Adolescence*. 31(124):903-911. [interaktyvus]. [žiūrėta 2020 m. balandžio 24 d.].Prieiga per Internetą: <http://ezproxy.biblioteka.ku.lt:2055/login.aspx?direct=true&db=eue&AN=508584258&site=ehost-live>.

20. Griffin, J., Tyrrell, I., 2004. *Human Givens : A New Approach to Emotional Health and Clear Thinking*. Chalvington, UK: HG Publishing.
21. Griškonytė, A., „Žvelk giliau“, alma litera 2016. ISBN: 9786090125335
22. Harmon, S., Ward, CB. (2007) *Complementary and Alternative Medicine: Awareness and Attitudes*. *Academy of Health Care Management Journal*. 3(1-2):1-17. [interaktyvus]. [žiūrėta 2020 m. balandžio 24 d.]. Prieiga per Internetą: <http://ezproxy.biblioteka.ku.lt:2055/login.aspx?direct=true&db=bth&AN=32473921&site=ehost-live>.
23. Hempen, C.H., 2016 dtv- Atlas Akupunktur. Muenchen: Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, 2016. ISBN 978-3-423-03232-2
24. Herbert, T. B., & Cohen, S., 1993. Depression and immunity: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 113, 472–486. [interaktyvus]. [žiūrėta 2020 m. balandžio 28 d.]. Prieiga per Internetą: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.113.3.472>
25. Jadhav, M.P., Shelke P., Sharma, Y., Nadkar, M. (2011) Assessment of use of complementary alternative medicine and its impact on quality of life in the patients attending rheumatology clinic, in a tertiary care centre in India. *Indian Journal of Medical Sciences*. 65(2):50-57. [interaktyvus]. [žiūrėta 2020 m. balandžio 28 d.]. Prieiga per Internetą: doi:10.4103/0019-5359.103961.
26. Jenkinson C, Bowling A, Lamping LD. 1999. Short form 36 (SF-36) health survey questionnaire: which normative data should be used? Comparisons between the norms provided by the Omnibus Survey in Britain, the health Survey for England and Oxford Healthy Life Survey. *JPublic health Med*. 1999; 21(3): 255–70. [interaktyvus]. [žiūrėta 2020 m. balandžio 24 d.]. Prieiga per Internetą: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10528952>
27. Janušonis, V., 2009. Tinkama sveikatos priežiūra: Socialinio streso vaidmuo. *Sveikatos Mokslai : Visuomenės Sveikata, Medicina, Slauga*, 19(4), 2451-2456.
28. Juckel, G., Hoffmann, K., 2018. Indische Ayurveda-Medizin – eine sinnvolle Ergänzung psychiatrischer Behandlung? *Der Nervenarzt*, 89(9), 999-1008.
29. Johari, H. *Ayurvedic Massage: Traditional Indian Techniques for Balancing Body and Mind*. Inner Traditions / Bear & Co, 1996, 21-46
30. Kardelis, K. *Mokslinių tyrimų metodologija ir metodai: vadovėlis*. Šiauliai: Lucilijus, 2007. p. 398. ISBN 9955655356.

31. Khalsa, K.P. (2007) The practitioner's perspective: introduction to Ayurvedic herbalism. *Journal of Herbal Pharmacotherapy*. 7(3/4):129-142. [interaktyvus]. [žiūrėta 2020 m. balandžio 28 d.]. Prieiga per Internetą: <http://ezproxy.biblioteka.ku.lt:2055/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=105353867&site=ehost-live>.
32. Kessler, C. S., Pinders, L., Michalsen, A., & Cramer, H. 2015. Ayurvedic interventions for osteoarthritis: a systematic review and meta-analysis. *Rheumatology International*, 35(2), 211–232. [interaktyvus]. [žiūrėta 2020 m. balandžio 24 d.]. Prieiga per Internetą: <https://ezproxy.biblioteka.ku.lt:4400/10.1007/s00296-014-3095-y>
33. Kronenberg, F., Fugh-Berman, A., Eisenberg, D.M., Kaptchuk, T.J., Kronenberg, F., Fugh-Berman A. (2002) Complementary and alternative medicine for menopausal symptoms: a review of randomized, controlled trials. *Annals of Internal Medicine*. 137(10):805-813. [interaktyvus]. [žiūrėta 2020 m. balandžio 24 d.]. Prieiga per Internetą: <http://ezproxy.biblioteka.ku.lt:2055/login.aspx?direct=true&db=hch&AN=106799977&site=ehost-live>.
34. Kumar, S., Rampp, T., Kessler, C., Jeitler, M., Dobos, G. J., Lütke, R., Meier, L., & Michalsen, A. 2017. Effectiveness of Ayurvedic Massage (Sahacharadi Taila) in Patients with Chronic Low Back Pain: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Alternative & Complementary Medicine*, 23(2), 109–115. [interaktyvus]. [žiūrėta 2020 m. balandžio 24 d.]. Prieiga per Internetą: <https://ezproxy.biblioteka.ku.lt:4400/10.1089/acm.2015.0272>
35. Kunz, K., Kunz, B. *Das grosse Buch der Reflexzonen-massage*, Muenchen, Wilhelm Heyne Verlag Muenchen 1992, p. 5-153. ISBN 3-453-04982-9
36. Lietuvos Respublikos sveikatos sistemos įstatymas. 1994 m. liepos 19 d. Nr. I-552.
37. Longacre, M., Silver-Highfield, E., Lama, P., Grodin, M. (2012) Complementary and alternative medicine in the treatment of refugees and survivors of torture: a review and proposal for action. *Torture : quarterly journal on rehabilitation of torture victims and prevention of torture*. 22(1):38-57. [interaktyvus]. [žiūrėta 2020 m. balandžio 28 d.]. Prieiga per Internetą: <http://ezproxy.biblioteka.ku.lt:2055/login.aspx?direct=true&db=cmedm&AN=23086004&site=ehost-live>.
38. Masako Murota, Yoko Iwawaki, Kazuo Uebaba, Yoko Yamamoto, Yukie Takishita, Kiyomi Harada, Akemi Shibata, Jin Narumoto, & Kenji Fukui. 2016. Physical and Psychological Effects of Head Treatment in the Supine Position Using Specialized

- Ayurveda-Based Techniques. *Journal of Alternative & Complementary Medicine*, 22(7), 526–532. [interaktyvus]. [žiūrėta 2020 m. balandžio 24 d.]. Prieiga per Internetą: <https://ezproxy.biblioteka.ku.lt:4400/10.1089/acm.2015.0388>
39. Mitchell, S.. *Masažas: išsamus iliustruotas vadovas: Nuoseklus prisilietimo meno pažinimas*. Vilnius: Aktėja, 2011. ISBN: 9789955212669
 40. Munk, N., Kruger, T., & Zanjani, F. 2011. Massage therapy usage and reported health in older adults experiencing persistent pain. *Journal of Alternative and Complementary Medicine (New York, N.Y.)*, 17(7), 609–616. [interaktyvus]. [žiūrėta 2020 m. balandžio 24 d.]. Prieiga per Internetą: <https://ezproxy.biblioteka.ku.lt:4400/10.1089/acm.2010.0151>
 41. Nakanekar, A., Thote, P., Palan, N., Deshmukh, P., Gulhane, J., Salunke, A. (2018) A case report on ayurvedic management of acute renal colic. *Ancient Science of Life*. 37(3):162-167. [interaktyvus]. [žiūrėta 2020 m. balandžio 24 d.]. Prieiga per Internetą: doi:10.4103/asl.ASL_7_18.
 42. Naraindas H. 2011. Chipkarten, medizinischen Informationen und der Jungfrau Maria: Heilpraktiker in Deutschland und die Aneignung der Ayurveda-Therapie. *Zeitschrift für Ethnologie*. 2011;136(1):93-114. [interaktyvus]. [žiūrėta 2020 m. balandžio 23 d.]. Prieiga per Internetą: <http://ezproxy.biblioteka.ku.lt:2055/login.aspx?direct=true&db=sih&AN=79554999&site=ehost-live>.
 43. Neubling K. L., *Aromatherapie fuer Einsteiger*. Muenchen, Koha Verlag GmbH Burgrain 2012, ISBN 978-3-8672-207-9.
 44. Paičiuvienė, K., Smelevič, M. *Segmentinis ir jungiamojo audinio masažas: Mokomoji knyga*. Vilnius: Vilniaus kolegija, 2005. ISBN ar kodas: 9955-519-41-X
 45. Paičiuvienė, K. *Klasikinio masažo būdai ir kūno dalių masažas: Mokomoji knyga*. Vilnius: Vilniaus kolegija, 2002. ISBN 9955519118
 46. Pakalniškienė, V. *Tyrimo ir įvertinimo priemonių patikimumo ir valdymo nustatymas*. Vilnius: VU leidykla, 2012. p. 143. ISBN 9786094590962.
 47. Peterson, C. T., Lucas, J., John-Williams, L. S., Thompson, J. W., Moseley, M. A., Patel, S., Peterson, S. N., Porter, V., Schadt, E. E., Mills, P. J., Tanzi, R. E., Doraiswamy, P. M., & Chopra, D. 2016. Identification of Altered Metabolomic Profiles Following a Panchakarma-based Ayurvedic Intervention in Healthy Subjects: The Self-Directed Biological Transformation Initiative (SBTI). *Scientific Reports*, 6, 32609. [interaktyvus].

- [žiūrėta 2020 m. balandžio 24 d.]. Prieiga per Internetą:
<https://ezproxy.biblioteka.ku.lt:4400/10.1038/srep32609>
48. Robert Plutchik (1965) What is an Emotion?, *The Journal of Psychology*, 61:2, 295-303, DOI: 10.1080/00223980.1965.10543417
 49. Robert Plutchik (1960) The Multifactor-Analytic Theory of Emotion, *The Journal of Psychology*, 50:1, 153-171, DOI: 10.1080/00223980.1960.9916432
 50. Pukėnas, K. Kokybinių duomenų analizė SPSS programa. Kaunas: LKKA, 2009. p. 136. ISBN 9786098040524.
 51. Rioux J. (2019) Identity, Balance and Wellness in Ayurvedic Medicine: Scientific Concepts and Whole-Systems Research Relevant for Transpersonal Psychology. *Journal of Transpersonal Psychology*.2019;51(2):265-282. [interaktyvus]. [žiūrėta 2020 m. balandžio 22 d.]. Prieiga per Internetą:<http://ezproxy.biblioteka.ku.lt:2055/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=142548882&site=ehost-live>.
 52. Salovey, P., Rothman, A. J., Detweiler, J. B., & Steward, W. T., 2000. Emotional states and physical health. *American Psychologist*, 55(1), 110–121. [interaktyvus]. [žiūrėta 2020 m. balandžio 28 d.]. Prieiga per Internetą:
<https://ezproxy.biblioteka.ku.lt:4400/10.1037/0003-066X.55.1.110>
 53. Sankaran, R., Kamath, R., Nambiar, V., & Kumar, A. 2019. A prospective study on the effects of Ayurvedic massage in post-stroke patients. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, 10(2), 126–130. [interaktyvus]. [žiūrėta 2020 m. balandžio 24 d.]. Prieiga per Internetą: <https://ezproxy.biblioteka.ku.lt:4400/10.1016/j.jaim.2018.02.137>
 54. Schroeder, B., Doig, J., ir Premkumar, K. 2014. The Effects of Massage Therapy on Multiple Sclerosis Patients' Quality of Life and Leg Function. *Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine (ECAM)*, 1–8. [interaktyvus]. [žiūrėta 2020 m. balandžio 24 d.]. Prieiga per Internetą:
<https://ezproxy.biblioteka.ku.lt:4400/10.1155/2014/640916>
 55. Sharma H., Clark C. *Contemporary Ayurveda: Medicine and research in Maharishi Ayur-Veda*. New York: Churchil Livingstone, 1997. ISBN-13: 978-0443055942
 56. Shive Narain Gupta, Elmar Stapelfeld: *Ayurveda Medizin, kaya-cikitsa - Therapiekonzepte für innere Erkrankungen* 3. aktualisierte Auflage 2019 464 S. , 19 Abb. , gebunden (FH) ISBN: 9783132421981

57. Shunya, A. *Ajurveda. Sveikos gyvensenos išmintis*. Vilnius: Ramduva, 2018. p. 352. ISBN: 9786098145373.
58. Singh, R H.. "The Psychosomatic Disorders and Their Management in Ayurveda." *Ancient Science of Life*, vol. 1, no. 1, 1981, pp. 41-8.
59. Slam N. (2012) New age orientalism: Ayurvedic “wellness and spa culture.” *Health Sociology Review*. 21(2):220-231. [interaktyvus]. [žiūrėta 2020 m. balandžio 28 d.]. Prieiga per Internetą: doi:10.5172/hesr.2012.21.2.220.
60. Stolt, Birgit (2008) Das Herz “hüpft und springt vor großem Wohlgefallen” – Emotionen bei Luther im Licht gegenwärtiger Debatten, *Studia Neophilologica*, 80:2, 188-202, DOI: 10.1080/00393270802489637
61. Trkulja, V., Barić, H. (2020) Current Research on Complementary and Alternative Medicine (CAM) in the Treatment of Anxiety Disorders: An Evidence-Based Review. *Advances in experimental medicine and biology*. [interaktyvus]. [žiūrėta 2020 m. balandžio 28 d.]. Prieiga per Internetą: 1191:415-449. doi:10.1007/978-981-32-9705-0_22.
62. Uskul, Ayse K. and Horn, A. B. (2015) *Emotions and health*. In: Wright, James D., ed. International encyclopaedia of social and behavioral sciences. Elsevier. ISBN 978-0-08-097086-8. (Access to this publication is currently restricted. You may be able to access a copy if URLs are provided) (KAR id:44743)
63. Witt, C. M., Michalsen, A., Roll, S., Morandi, A., Gupta, S., Rosenberg, M., Kronpass, L., Stapelfeldt, E., Hissar, S., Müller, M., & Kessler, C. 2013. Comparative effectiveness of a complex Ayurvedic treatment and conventional standard care in osteoarthritis of the knee--study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 14, 149. [interaktyvus]. [žiūrėta 2020 m. balandžio 24 d.]. Prieiga per Internetą: <https://ezproxy.biblioteka.ku.lt:4400/10.1186/1745-6215-14-149>
64. Vainoras, A. (2010). Vakarų ir Rytų medicinos sąsajos – realijos ir galimybės. Sveikatos Samprata Vakarų Ir Rytų Kultūrose [elektroninis Išteklius] : Mokslinio-metodinio Simpoziumo Pranešimų Medžiaga Universitetų, Kolegijų, Bendrojo Lavavimo Mokyklų Ir Ikimokyklinio Ugdymo įstaigų Bendruomenėms, Medicinos įstaigų, Visuomenės Sveikatos Biurų, Sporto Klubų Darbuotojams, Ajurvedos Akademijos Bei Jogos Centrų Mokytojams : Kaunas, 2010 Spalio 15 D, 1-64.

65. Vaitkevičius R., Saudargienė A. 2006 Statistika su SPSS psichologiniuose tyrimuose. Kaunas: Vytauto Didžiojo universiteto leidykla, 2006. p. 223. ISBN 9955121386.
66. Zysk, K. G., Ayurveda. Fundamentals of Complementary and alternative medicine. New York: Churchil Livingstone, 1996

Prieigos internete:

67. <http://www.ayurveda-association.eu/> (žiūrėta 2020 04 10)
68. www.dasgehirn.de (žiūrėta 2020 04 12)
69. <http://www.euroayurveda.eu/> (žiūrėta 2020 04 10)
70. <https://kinu-medicina.lt/> (žiūrėta 2020 04 18)
71. <http://www.klaipedosppt.lt/> (žiūrėta 2020 04 16)
72. <https://www.psichologijatau.lt/3-zingsniai-efektyvaus-emociju-valdymo-link/> (žiūrėta 2020 04 20)
73. <https://www.psicentras.lt/emocijos/apie-emocijas/> (žiūrėta 2020 04 18)
74. <https://www.who.int/> (žiūrėta 2020 04 11)
75. <https://www.seimostc.lt/> (žiūrėta 2020 04 16)
76. www.wikidata.org (žiūrėta 2020 05 06)
77. www.wikipedia.de (žiūrėta 2020 04 16)

PRIEDAI

Šis klausimynas atliekamas anonimiškai ir bus panaudotas tik mokslinio tyrimo tikslais. Tyrimo metu bus tiriami 25-65 metų vyrai ir moterys

SF-36 klausimynas

Anketoje pateikti klausimai apie Jūsų sveikatą, kaip Jūs jaučiatės ir kaip Jūs galite atlikti kasdieninę veiklą. Jeigu Jūs nesate įsitikinęs, kaip atsakyti į kokį nors klausimą, prašom parinkite labiausiai tinkantį atsakymą ir jeigu norite, pateikite savo komentarus. Nepraleiskite per daug laiko atsakinėdami, nes greitas atsakymas dažnai ir būna teisingas.

1. **Apskritai**, ar galite sakyti, kad Jūsų sveikata yra:

(Prašau pažymėti vieną atsakymą)

- 1) Puiki • 2) Labai gera • 3) Gera •
4) Nebloga • 5) Bloga •

2. **Palyginus prieš 1 metus**, kaip pasikeitė Jūsų sveikata dabar:

(Prašau pažymėti vieną atsakymą)

- 1) Žymiai geresnė, negu prieš 1 metus • 2) Truputį geresnė, negu prieš 1 metus •
3) Panaši, kaip ir buvo • 4) Truputį blogesnė, negu prieš 1 metus •
5) Žymiai blogesnė, negu prieš 1 metus •

3. **Sveikata ir kasdieninė veikla**

Šie klausimai yra apie veiklą, kurią Jūs atliekate kasdien. Ar Jūsų sveikata riboja šią veiklą? Jei taip, tai kiek?

(Prašau pažymėti vieną langelį kiekvienoje eilutėje)

	1. Taip, labai riboja	2. Taip, truputį riboja	3. Ne, neriboja visai
a) Energinga veikla , tokia kaip bėgimas, sunkių daiktų kėlimas, dalyvavimas įtemptame sporte	•	•	•
b) Vidutinio sunkumo veikla , tokia kaip stalo perstūmimas, valymas dulkių siurbliu	•	•	•
c) Kėlimas ir nešimas maisto prekių	•	•	•
d) Lipimas keletą aukštų laiptais	•	•	•
	Taip, labai riboja	Taip, truputį riboja	Ne, neriboja visai
e) Lipimas vieną aukštą	•	•	•
f) Pasilenkimas, klūpojimas ar stovėjimas	•	•	•
g) Ėjimas daugiau negu 1,5 kilometro	•	•	•
h) Ėjimas pusę kilometro	•	•	•
i) Ėjimas 100 metrų	•	•	•

j) Prausimasis ir apsirengimas • • •

4. **Per pastarąsias 4 savaites**, ar Jūs turėjote kokių nors išvardintų problemų, susijusių su darbu ar kita reguliaria kasdienine veikla **dėl fizinės sveikatos**?

(Prašau atsakykite TAIP arba NE į kiekvieną klausimą)

	1 TAIP	2 NE
a) mažiau laiko praleidžiate darbe ar kitur	•	•
b) atlikote mažiau, negu Jūs norėtumėte	•	•
c) apribojote darbo rūšį ar kitą veiklą	•	•
d) iškilo sunkumai atliekant darbą ar kitą veiklą (pvz.: reikia žymiai daugiau pastangų)	•	•

5. **Per pastarąsias 4 savaites**, ar Jūs turėjote kokių nors išvardintų problemų, susijusių su darbu ar kita reguliaria kasdienine veikla **dėl kokių nors emocinių problemų** (tokių kaip depresijos ar nerimo jautimas)?

(Prašau atsakykite TAIP arba NE į kiekvieną klausimą)

	1 TAIP	2 NE
a) mažiau laiko praleidžiate darbe ar kitur	•	•
b) atlikote mažiau, negu norėtumėte	•	•
c) neatlikote darbo ar kitų užduočių taip rūpestingai, kaip paprastai	•	•

6. **Per pastarąsias 4 savaites**, kaip Jūsų fizinė sveikata ar emocinės problemos trukdė Jums bendrauti su šeima, draugais, kaimynais ar grupėmis?

(Prašau pažymėti vieną langelį)

1. Ne, visiškai ne	•	2. Nežymiai	•	3. Vidutiniškai	•
4. Gana nemažai	•	5. Ypatingai	•		

7. Kokio intensyvumo būdavo **kūno skausmai per pastarąsias 4 savaites**?

(Prašau pažymėti vieną langelį)

1. Nebuvo	•	2. Labai silpni	•	3. Silpni	•
4. Vidutinio intensyvumo	•	5. Sunkūs	•	6. Labai sunkūs	•

8. **Per pastarąsias 4 savaites**, kaip **skausmas** pertraukė Jūsų normalų darbą (įskaitant namų ruošą ir darbą ne namie)?

(Prašau pažymėti vieną langelį)

1. Ne, visai ne	•	2. Labai nedaug	•	3. Vidutiniškai	•
4. Gana nemažai	•	5. Ypatingai	•		

JŪSŲ JAUSMAI

9. Šie klausimai yra apie Jūsų savijautą ir kaip Jūs tai apibūdintumėte **per paskutinį mėnesį**. (Kiekvienam klausimui parinkite po vieną atsakymą).

(Prašau pažymėti vieną langelį kiekvienoje eilutėje)

	1) Visada	2) Dažniausiai	3) Kartais	4) Retkarčiai	5) Retai	6) Niekada
Kaip dažnai per pastarąjį mėnesį:						
a) Ar Jūs jautėte gyvenimo pilnatvę?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b) Ar Jūs buvote labai nervingas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c) Ar Jūs jautėtės tokios blogos nuotaikos, kad niekas negalėjo Jūsų pralinksminti?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d) Ar Jūs jautėtės ramus ir taikus?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
e) Ar Jūs turėjote daug energijos?					<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
f) Ar Jūs jautėtės nuliūdęs ir niūrus?					<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
g) Ar Jūs jautėtės išsisėmęs?					<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
h) Ar Jūs buvote laimingas žmogus?					<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
i) Ar Jūs jautėtės pavargęs?					<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
j) Ar Jūsų sveikata apribojo Jūsų socialinę veiklą (kaip draugų ar artimų giminių lankymas)?					<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

BENDRA SVEIKATA

10. Prašau parinkti atsakymą, kuris geriausiai išreiškia **teisingas** ar **klaidingas** Jums yra kiekvienas iš šių tvirtinimų?

(Prašau pažymėti vieną langelį kiekvienoje eilutėje)

	1) Tiksliai teisingas	2) Dažniausiai teisingas	3) Nesu įsitikinęs	4) Dažniausiai klaidingas	5) Tiksliai klaidingas
a) Man atrodo, kad aš labiau linkęs sirgti negu kiti žmonės	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b) Aš esu toks sveikas kaip ir kiti, ką aš pažįstu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c) Aš manau, kad mano sveikata blogės	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d) Mano sveikata puiki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Amžius: _____ ; Lytis: _____ (1) vyras, 2) moteris)
Išsilavinimas : 1) pradinis, 2) vidurinis ar aukštesnysis , 3) aukštasis
Darbinė padėtis: 1) dirbantis, 2) nedirbantis

2 Priedas. Konstrucinių tipų testas (došų testas vata pita kapha)

Došų Vata Pita Kapha testas

Teste galima apibrėžti tik vieną raidę. Jei abejojama, kurį variantą pasirinkti ir visi atrodo teisingi, žymėkite V (vata), kadangi V tipo žmonės yra neryžtingi ir dažnai abejoja. pasirinkti atsakymą kiek įmanoma objektyviau ir žymėti tuos atsakymus, kurie nusako nuolatinės savybes, o ne momentinę (pvz. po ligos staiga nukrito svoris). Baigus testą reikia suskaičiuoti, kokių atsakymų buvo pažymėta daugiausia ir taip nustatoma dominuojančios došos.

V-Vata; P-Pita; K-Kapha

1. Galva: 1. V- maža 2. P- vidutinio dydžio 3. K- didelė	2. Vaikystėje buvau: 1. V- lieknas 2. P- vidutinio lieknumo 3. K- putlus ir kresnas	3. Kūnas: 1. V- lieknas 2. P- vidutinio ūgio ir sudėjimo 3. K- stambus, stipraus sudėjimo
4. Kakta: 1. V- maža 2. P- vidutinio dydžio raukšlėta 3. K- didelė	5. Antakiai: 1. V- trumpi 2. P- vidutiniai 3. K- vešlūs, ilgi	6. Blakstienos: 1. V- trumpos ir sausos 2. P- plonos ir švelnios 3. K- ilgos ir tankios

<p>7. Svoris:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. V- nedidelis, sunkiai priaugamas ir greitai numetamas 2. P- vidutinis 3. K- esate apkūnus, sveriate daug, svorio greitai priaugate ir sunkiai jį numetate 	<p>8. Veido ir odos spalva:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. V- pilka, rusva, lengvai įdeganti 2. P- greitai paraustanti, skaisti, rausva, greitai įdeganti 3. K- balta, išblyškusi, tolygiai įdeganti saulėje, kartais nusvylanti 	<p>9. Oda:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. V- sausa, šalta, šiurkšti 2. P- šilta, drėgna, strazdanota, spoguota 3. K- balta, drėgna, vėsi, švelni
<p>10. Lūpos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. V- viršutinė ir apatinė lūpa nevienodo storio 2. P- vidutinės, raudonos, žaizdotos 3. K- drėgnos, putlios 	<p>11. Plaukai:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. V- šiurkštūs, sausi, banguoti, garbanoti 2. P- ploni, ryškiai, rudi, šviesūs, anksti pražilote ar nuplikote 3. K- vešlūs, riebaluoti, žvilgantys 	<p>12. Dantys:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. V- nevienodo dydžio, kreivi 2. P- vidutiniai, lygūs 3. K- lygūs, dideli, balti
<p>13. Akys:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. V- nustumusios, rudos, žvilgsnis šokinėja, mažos, sausos 2. P- kraujuojančios, raudonos, skvarbus 	<p>14. Dantenos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. V- didelės arba mažos, sausos 2. P- vidutinės, siauros, greitai paraustančios 3. K- rausvos ir sveikos 	<p>15. Nosis:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. V- plona, maža, kumpa 2. P- vidutinė 3. K- plati

<p>žvilgsnis, aštrios</p> <p>3. K- plačios, baltos, drėgnos; žvilgsnis tvirtas ir ramus</p>		
<p>16. Liežuvis:</p> <p>1. V- apsitraukęs pilkšva, plona plėvele</p> <p>2. P- apsitraukęs gelsvai žalsva plėvele</p> <p>3. K- apsitraukęs balta plėvele</p>	<p>17. Pečiai:</p> <p>1. V- siauri, smulkūs</p> <p>2. P- vidutiniai</p> <p>3. K- platūs, stiprūs</p>	<p>18. Kojos:</p> <p>1. V- trumpos, kietos</p> <p>2. P- vidutinės, minkštos</p> <p>3. K- apvalios, tvirtos</p>
<p>19. Krūtinė:</p> <p>1. V- įdubusi</p> <p>2. P- lygi, tvirta</p> <p>3. K- plati, iškili</p>	<p>20. Sąnariai:</p> <p>1. V- sausi, linkę traškėti</p> <p>2. P- vidutinio dydžio</p> <p>3. K- tvirti, netraškantys</p>	<p>21. Rankos:</p> <p>1. V- laibos</p> <p>2. P- vidutinės</p> <p>3. K- didelės, tvirtos</p>

<p>22. Nagai:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. V- ploni, kieti ir trapūs 2. P- švelnūs, minkšti, elastīgi 3. K- stiprūs, lygūs, balti ir stori 	<p>23. Plaštakos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. V- mažos, sausos, šaltos, šurkščios 2. P- vidutinēs, šiltos 3. K- didelēs, storos, drēgnos, šaltos, tvirtos 	<p>24. Pēdos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. V- sausos, šurkščios, skilinējančios 2. P- vidutinēs, minkštos, rausvos 3. K- didelēs, tvirtos
<p>25. Uzkandžiai:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. V- kintantis, valgoma dažnai 2. P- mēgsta šaltus gērimus ir uzkandžius 3. K- mēgsta saldumynus ir riebius uzkandžius 	<p>26. Išmatos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. V- negausios, sausos, kietos, dažnai su dujomis, linkę užkietēti 2. P- švelnus, aliejingas, laisvas 3. K- tīrstas, dažnai su gleivēmimis, sinkus, lētas tuštinimasis 	<p>27. Šlapimas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. V- dažnas, bet negausus, bespalvis 2. P- gausus, gelsvas ar rausvas 3. K- nedažnas, vidutiniškas kiekis, baltas ar balzganas
<p>28. Virškinimas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. V- kinta 2. P- greitas ir geras 3. K- lētas ir tolygus 	<p>29. Balsas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. V- žemas, silpnas, šurkštus, trūkinējantis 2. P- vidutinis, aiškus 3. K- sodrus, malonus 	<p>30. Prakaitas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. V- bekvapis, negausus 2. P- gausus, stipraus kvapo 3. K- lētai prasidedantis, gausus, neutralaus kvapo

<p>31. Apetitas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. V- kintatntis, valgoma dažnai 2. P- geras, mėgsta valgyti, nepavalgius susierzinama 3. K- apetitas yra visada, daugiau valgoma susijaudinus 	<p>32. Kalba:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. V- greita, būdingas kalbumas 2. P- argumentuota, įtikinama kalba, mėgsta diskutuoti 3. K- lėta, apgalvota 	<p>33. Miegas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.V- paviršinis, būdinga nemiga, griežimas dantimis 2. P- vidutinis, susijaudinus-prastas 3. K- kietas, sunkiai prabunda, lengvai užmiega
<p>34. Mentalitetas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. V- greitas, lengvai prisitaikantis, neryžtingas, mėgsta plepėti 2. P- protingas, kritiškas, mėgstantis planuoti 3. K- lėtas, pastovus, tolerantiškas, būdingas idealizmas 	<p>35. Tikėjimas ir ištikimybė:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. V- permainingas tikėjimas, maištautojas 2. P- ištikimas lyderis, fanatiškas 3. K- lojalus, konservatyvus, tvirtas, atsidavęs 	<p>36. Atmintis:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. V- greita, prasta ilgalaikė 2. P- aiški 3. K- lėta, gera, ilgalaikė atmintis

<p>37. Jausmai:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. V- susirūpinimas, nervingumas, kaita 2. P- pyktis, susierzinimas, pavydas 3. K- prierašumas, sentimentalumas, depresija 	<p>38. Sapnai:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. V- dažni, sapnuose skraido, juda, sapnuoja košmarus 2. P- ugningi, smurtingi, ryškūs, aistringi, konfliktiški 3. K- romantiški, neaktyvūs, sapnuojama retai 	<p>39. Darbas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. V- dirba greitai, skubotai, be poilsio 2. P- motyvuoti darbuotojai, turintys tikslą 3. K- dirba lėtai ir nuosekliai
<p>40. Klimatas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. V- mėgsta saulę ir šilumą, nepakenčia vėjo 2. P- mėgsta vėsų vandenį, nepakenčia didelio karščio 3. K- mėgsta šilumą, nepakenčia drėgmės 	<p>41. Jautrumas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. V- jautrus triukšmui, skausmui, šalčiui, bijo skersvėjų 2. P- jautrus karščiui, šviesai, spalvoms 3. K- jautrus prisilietimui, šalčiui, jausmams 	<p>42. Įpročiai:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. V- mėgsta judėti, keliauti, linksmintis 2. P- mėgsta sportą, politiką, aktyvią veiklą 3. K- mėgsta vandens sportą, sodininkystę, verslą.

<p>43. Mėnesinės:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. V- nepastovios, negausios, tamsios 2. P- reguliarios, gausios, ryškios 3. K- reguliarios, vidutinio gausumo, blyškios 	<p>44. Seksualumas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. V- kinta, mėgsta fantazuoti 2. P- stiprus poreikis seksui, supyksta, jei potraukis nepatenkintas 3. K- pastovus, būdinga ištikimybė 	<p>45. Imunitetas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. V- svyruojantis, silpnas 2. P- vidutinis, polinkis infekcijom 3. K- stiprus
<p>46. Ištvėrmė:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.V- neištvermingas, greitai meta darbą 2. P- vidutinė ištvėrmė 3. K- ištvėrmingas, neskuba pradėti darbo 	<p>47. Pinigai:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.V- menki, greitai išleidžia 2. P- vidutiniškai, sudarinėja biudžetą, mėgsta prabangą 3. K- turtingas, taupus 	<p>48. Protas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.V- neramus, smalsus 2. P- agresyvus, gudrus 3. K- ramus, lėtas
<p>49. Nuomonės:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. V- kintančios, svyruojančios 2. P- įtaigiai išreiškiamos 3. K- lėtai keičiasi 	<p>50. Temperamentas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.V- nervingas, nepasitikintis, drovus 2. P- ryžtingas, tikslingas 3. K- konservatyvus, nenusimenantis 	<p>51. Kūrybingumas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.V- originalus, sumanus 2. P- techninis, mokslinis 3. K- verslininkiškas

3 Priedas. Savimasažo Video medžiaga.

https://www.youtube.com/watch?v=_HQLsfZh5js

4 Priedas. Informacija tiriamųjų grupei. Kaip ir kodėl aliejuotis.

Kodėl aliejuotis turėtumėme kasdien?

Senoviniuose ajurvedos tekstuose rašoma, kad kasdienis trynimasis aliejumi stabdo senatvę. Jis stiprina kūną tiesiogiai maitindamas odą, raumenis, sąnarius bei sausgysles ir didina fizinę ištvermę, šalina toksinus, stiprina imunitetą, bei nervinę sistemą. Ajurvedos požiūriu masažavimasis aliejumi veiksmingai balansuoja vatą došą, kuri pasireiškia nerimu, nemiga, depresija, vidurių užkietėjimu, dujomis, skrandžio veiklos sutrikimais, sausa šiurkščia oda, PMS, chronišku nuovargiu, depresija. Be to, trinantis specialiais aliejais galva galima pagerinti regėjimą, miegą, veido odą bei padidinti ilgaamžiškumą.

- **Lėtina senatvę:** bėgant laikui didėjanti vata doša skatina senėjimą. Sustabdyti ją galime subalansuodami vatą došą, ir tai veiksmingai pasiekama reguliariai masažuojantis aliejumi. Aliejaus masažas sulėtina odos senėjimo ženklus, skatina sveikų audinių formavimąsi taip pat kaip medžio šaknų laistymas skatina naujų lapų augimą.

- **Neutralizuoja nuovargį:** aliejaus masažas mažina vata došos kaupimąsi raumenyse šitaip juos normalizuodamas ir atplaiduodamas. Išsekimo ženklai-skausmas blauzdų raumenyse, kakle, pečiuose ir bendro sunkumo pojūtis-žymiai sumažėja jau po vieno masažavimosi.

- **Subalansuoja vatą,** kuri ypač pasižymi nerimu, nemiga, vidurių kietėjimu, dujomis, skrandžio veiklos sutrikimais, sausa šiurkščia oda, chronišku nuovargiu ir pan. Masažavimasis sezamų aliejumi arba ne tik sumažina vatos kaupimąsi odoje bei raumenyse, bet ir, įsigėrus aliejui, sistemingai ramina vatą suteikdamas pusiausvyrą kūnui ir protui.

- **Stiprina:** gerokai anksčiau nei atsirado odos pleistrų, kuriais per odą tiekiami vaistai, era, ajurvediškai kūnas maitinamas masažo metu specialiais aliejais. Šie aliejai, dažnai ruošiami su stiprinančiomis žolelėmis, didina biologines jėgas.

- **Gerina miegą:** bet kuris masažas gali pagerinti miego kokybę. patepdami pėdas ir galvą šiltu, vatą raminančiu aliejumi, pavyzdžiui sezamų, nuraminante jutiminiuosius organus, mintis, o tai sekia gilų miegą.

- **Maitina odą:** oda yra laikoma veidrodžiu. Jei esame laimingi, oda spindi; jei esame liūdni arba susirūpinę, ji yra blausi sausa. tai viena per ankstyvo senėjimo priežasčių. Ajurvediniai aliejai, pavyzdžiui sezamų, specialiai parenkami, kad maitintų odą bei normalizuotų visas tris došas ir šitaip sustiprintų ir padarytų odą atsparią gyvenimo negandoms.

- **Didina atsparumą ligoms:** tepdamiesi aliejumi maitiname audinius, ir jie geriau priešinasi gyvenimo negandoms bei senėjimui nepasiduodami mikrobams ar ligoms.

- **Padedą apsisaugoti nuo sužalojimų:** Kai mūsų audiniai yra sutepti, jie lengviau priešinasi kritimams ir kitiems fiziniams sužalojimams.

- **Gražina:** kasdien tepant aliejumi odos spalva ir gymis gražėja. Oda tampa glotni ir minkšta. Aliejaus masažas taip pat teigiamai veikia vatos ir kaphos došas, kurios yra pagrindinė nutukimo priežastis. Kasdien masžuodamiesi suformuojame gracingesnę kūną.

Kaip atlikti savimasažą?

Ajurvedos tekstai palieka laisvę mokytojui žodžiu perteikti masažavimosi būdus savo mokiniams. Nėra griežtų masažavimosi aliejumi taisyklių, tereikia gausiai, švelniai, dėmesingai ir su meile išsitrinti aliejumi visas savo kūno dalis. Tradicijos pataria masažuotis užsimerkus, lėčiau kvėpuojant ir jaučiant kiekvieną įkvėpimą bei iškvėpimą. Visas kūno dalis reikia įtrinti puodeliu šilto aliejaus. Masažuojantis patarima geriausiai sėdėti ant kėdės ar grindų. Švelniai trinant delnu, reikia įsitikinti, ar aliejus visiškai įsigėrė į masažuojamą sritį. Tada pereikite prie kitos srities ir kartokite procedūrą.

Geriausias laikas masažuotis yra anksti ryte, išsituštinus, bet prieš maudantis. Masažuotis galima ir po pietų ar vakare prieš einant miegoti, tik paskui reikia išsimaudyti šiltoje vonioje ar duše.

Kad ir kada masažuotumėtės, svarbu, kad skrandis būtų tuščias. Prieš pat masažą patariama atsigerti stiklinę šilto vandens, bet pavalgius reikėtų palaukti ne mažiau kaip dvi valandas.

Kasdien masažuojantis aliejumi 10-15 min. puiku. Baigus masažuotis patarima palaukti (geriausia 30min), kad aliejus prieš maudantis galėtų įsigerti. Jei masažuojamasi kasdien, galima eiti maudytis iškart.

Judesiai kaip teptis aliejumi

Tepdamiesi aliejumi galima masažuotis galima atkreipti į šiuos patarimus:

- Patepkite aliejumi galvą ir įtrinkite pirštų galiukais. Giliai kvėpuokite. Kasdien masažuojantis reikia stengtis įtrinti aliejumi galvos odą, o ne plaukus.
- Švelniai patepkite aliejumi veidą nukreiptais aukštyn ir nuo veido vidurio judesiais. Taip pat pamasažuokite ausis (vidų ir išorę). Saugokitės, kad aliejus nepatektų į akis.

- Švelniais delnais apgaubę kaklą masažuokite jį kylančiais į viršų judesiais.
- Sukamaisiais judesiais delnais pamasažuokite pečius.
- Į viršų nukreiptais judesiais pamasažuokite krūtinę.
- Kaip masažuoti širdies čakros sritį, pasakys intuicija. Liečiant ją gali kilti noras juoktis arba verksti. To nereiktų varžytis, tai atsipalaidavimas.
- Sukamaisiais judesiais pagal laikrodžio rodyklę giliai kvėpuodami pamasažuokite pilvą. Leiskite jam išsipūsti įkvepiant ir subliūkšti iškvepiant.
- Masažuokite galūnes švelniais judesiais pagal limfos tėkmę, tai yra iš apačios į viršų.
- Palieskite kiekvieną rankų bei kojų pirštą ir įtrinkite tarpupirščius. Labai svarbu pamasažuoti delnus ir pėdas.
- Išskėskite rankas ir patepkite aliejumi sėdmenis bei nugarą, kiek pasieksite per daug neįsitempdami.

Vaizdo medžiaga, kaip atlikti savimasažį:

https://www.youtube.com/watch?v=_HQLsfZh5js

Kada nesimasažuoti aliejumi.

Atvejai, kada nepatariama masažuotis aliejumi:

- Kaphos perteklius: padidėjusios kaphos požymiai yra peršalimas, kosulys, varvanti nosis, sinusitas, bronchitas, pabrinkimas arba sunkiai gydomas nutukimas.
- Sutrikęs virškinimas arba viduriavimas: sutrikęs virškinimas arba viduriavimas byloja, kad pakenkta agni (virškinimo ugnis) ir virškinamajame trakte yra ama (toksinų). Lipnus masažavimo aliejus padidins amą, todėl svarbu palaukti, kada sugrįš natūralus alkis (jei sutriko virškinimas) arba žarnyno veikla vėl taps normali.
- Karščiavimas ir uždegimai: pablogėjusios došos kartu su ama sukelia karščiavimą ir uždegimus. Tad reikia palaukti kol karščiavimas liausis arba uždegimas išnyks.

Tinkamo aliejaus pasirinkimas

<i>Rūšis</i>	<i>Poveikis došoms</i>	<i>Taikymas</i>
Sezamų	Balansuoja visas tris došas:	Naudingas esant nugaros skausmui, artritui,

aliejus	grynas, šaltai spaustas iš juodųjų sėklų aliejus yra geriausias; pilkų ir baltų sėklų yra vidutinės kokybės	sėdmens nervo skausmams; labai tinka stabdant priešlaikinį plaukų iškritimą ir žilimą; turi stabdančių senėjimą, priešuždegiminių, priešmikrobinių ir antioksidacinių savybių.
Kokosų aliejus	Daugiausia ramina pitą; kad būtų veiksmingesnis, maišykite su sezamų aliejumi	Maitina plaukus, odą; vėsina ir drėkina odą; mažina karštį ir išbėrimus (tačiau ne taip veiksmingai malšina skausmą kaip sezamų aliejus)
Migdolų aliejus	Daugiausia ramina vatą ir kaphą; galima maišyti su sezamų aliejumi	Atgaivina pojūčius ir nervų sistemą; puiki stabdanti senėjimą ir teikianti jėgų priemonė
Ricinos aliejus	Daugiausia ramina vatą ir kaphą; kad būtų lengviau naudoti, maišykite su sezamo aliejumi	Stabdant senėjimą ir atjauninanti priemonė; malšina juosmens skausmą ir sustingimą; masažuojant mažina pilvo pūtimą, gerina odos spindesį, rekomenduojama esant podargai, reumatiniam artritui ir bendro pobūdžio tinimams; padeda įveikti raumenų uždegimą
Garstyčių aliejus	Daugiausia ramina kaphą (stipraus kvapo); kad būtų lengviau naudoti, maišykite su sezamo aliejumi	Antitoksinė, anticeliulitininė, mažinanti nutukimą priemonė, švelnina odos niežėjimą ir grybelines infekcijas, lengvina skausmą, šildo kūną (saugokitės, kad nepatektų į akis)
Sviestas	Namie muštas sviestas; karvių pieno; naudokite šviežią	Veiksminga priemonė nuo raukšlių susidarymo; gerai vėsina bei minkština, pakankamai švelnus vyresnių kaip septynių dienų kūdikių odai maitinti
Lydytas sviestas	Ramina vatą ir pitą; ghi sudėtyje yra imunitetą stiprinančių sudedamųjų dalių	Vienas dažniausiai nenaudojamas, bet jo galima įsidėti į bet kurį aliejų, ypač, kai norima įveikti stiprų išsausėjimą, sustingusius raumenis ar deginimo pojūtį odoje.

Informuojamo asmens sutikimo forma

Man buvo paaiškinta, kad Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakulteto Holistinės medicinos ir reabilitacijos katedros papildomos ir alternatyvios medicinos specialybės magistro 2 kurso studentė Jūratė Noack vykdo tyrimą „AJURVEDINIO SAVIMASAŽO POVEIKIS EMOCINEI BŪKLEI“. Šio tyrimo tikslas – ištirti savimasažo poveikį emocinei būsenai. Man buvo pateikta tiek raštiška, tiek žodinė informacija apie šį tyrimą. Į mano klausimus apie pateiktos informacijos konfidencialumo išsaugojimą bei gautų duomenų panaudojimą mokslinio tyrimo tikslais buvo man išsamiai atsakyta.

Aš sutinku dalyvauti tyrime ir suprantu, kad mano dalyvavimas yra savanoriškas ir kad aš galiu bet kuriuo metu be jokio papildomo paaiškinimo nutraukti dalyvavimą tyrime.

Pasirašydamas (-a) šią formą neatsisakau savo įstatyminių teisių. Aš gausiu pasirašytą ir datuotą šio sutikimo egzempliorių.

Taip pat aš sutinku dėl duomenų apdorojimo ir dėl bet kokio duomenų perdavimo šalims, esančioms ES ir už jos ribų. Bet tai gali būti daroma tik tuo atveju, jei yra išlaikomas gautos informacijos konfidencialumas.

.....
(Respondento parašas)

.....
(Respondento vardas, pavardė)

.....
(Pasirašymo data)

Informaciją suteikiančio asmens (tyrėjo) pareiškimas:

Aš, žemiau pasirašiusi, patvirtinu, kad respondentui, kuris pasirašo šią sutikimo formą, suteikiau ir atidžiai išdėsciau visą informaciją apie tyrimą ir jis aiškiai supranta dalyvavimo šiame tyrime pobūdį. Be to, aš patvirtinu, kad respondentas gavo šios pasirašytos ir datuotos sutikimo formos kopiją.

.....
(Tyrėjo parašas)

Jūratė Noack
(Tyrėjo vardas, pavardė)

8 682 84 338, juratenoack@gmail.com
(Kontaktinis telefonas, el. paštas)

.....
(Pasirašymo data)

KLAIPĖDOS UNIVERSITETAS
SVEIKATOS MOKSLŲ FAKULTETAS
HOLISTINĖS MEDICINOS IR REABILITACIJOS KATEDRA

Holistinės medicinos ir reabilitacijos katedra, Sveikatos mokslų fakultetas, Klaipėdos universitetas
Herkaus Manto g. 84, Klaipėda, Tel. 8-46-398528, El. p.: rk.svmf@ku.lt

VšĮ. Holistinių terapijų mokykla
Vytautas Gruzdis

2020-02-10

PRAŠYMAS
DĖL LEIDIMO ATLIKTI TYRIMĄ

Prašytume leisti Jūsų vadovaujamoje įstaigoje Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakulteto Holistinės medicinos ir reabilitacijos katedros Papildomos ir alternatyvios medicinos studijų programos, magistro II kurso studentei (-ui) Jūratei Noack atlikti tyrimą rengiant bakalauro baigiamąjį darbą. Studentė (-as) įpareigota (-s) užtikrinti informacijos konfidencialumą.

Baigiamojo darbo tema: „AJURVEDINIO SAVIMASAŽO POVEIKIS EMOCINEI BŪKLEI“. Darbo vadovas (-ė): doc. dr. Aleta Chomičėnienė.

Tyrimo instrumentas patvirtintas Klaipėdos Universiteto Sveikatos mokslų fakulteto Holistinės medicinos ir reabilitacijos katedros Bioetikos komisijos posėdyje 2019 metų balandžio 24 dieną.

KU SvMF HMRK vedėja
Mockevičienė

.....

prof. dr. Daiva

(Parašas)

SUDERINTA:

.....

(Parašas)

.....

(Vardas, Pavardė)