

Masaje Abyanga: Beneficios de la Ayurveda, medicina Tradicional China

La Ayurveda, la medicina tradicional India, cuenta con diversas formas y aplicaciones. Los masajes son una de las aplicaciones más populares de este tipo de medicina, pues contiene una importante variedad de tipos y técnicas de masajes, entre las cuales se encuentra el masaje Abhyanga.

Según esta medicina, el cuerpo está atravesado por un “soplo vital” llamado Prâna. Cuando este flujo energético se perturba, principalmente debido al estrés o una mala higiene de vida, el organismo sufre numerosas disfunciones (dolores de cabeza, digestivos, dolores, mal estar). Ayudándose de presiones y otros movimientos sobre algunas partes del cuerpo, el masaje abhyanga busca el restablecimiento de la circulación del soplo vital.

El masajista utiliza un aceite caliente, que al encontrarse a esta temperatura y no frío, penetra mucho mejor en la piel, de modo que su eficacia es mucho mayor a la hora de arrastrar toxinas ambientales y sustancias de desecho de nuestro propio metabolismo, que se acumulan a nivel dérmico.

La técnica consiste en estimular los Marma, puntos energéticos a través de los cuales se desplaza el Prâna mediante presiones, frotos y palpaciones para reequilibrar las funciones orgánicas. Combina movimientos básicos de masaje con estas técnicas de desbloqueo, lo que hace que el masaje sea muy relajante a la vez que efectivo en el tratamiento.

Desde los pies hasta la puntas del cabello, cada zona se masajea una por una en un movimiento de reunificación con el cuerpo, teniendo en cuenta los diferentes elementos que lo constituyen: el aire, el agua y el fuego, organizados según tres sistemas: vata (sistemas nervioso y hormonal), pitta (sistemas digestivo y enzimático), kapha (fluidos).

El masaje abhyanga es, según la tradición, un elemento de prevención y se incluye en una higiene de vida precisa, que incluye una alimentación equilibrada y ejercicios de yoga, respiración y meditación. Si te decides a probarlo puedes disfrutar de los siguientes efectos:

- *Alivia la tensión mental, muscular y la ansiedad , reabsorbe el estrés y facilita el sueño.*
- *Despeja, revitaliza la mente y mejora la concentración aumentando tu energía.*
- *Equilibra todo el cuerpo, dando una sensación de calma y paz eliminando dolores provocados por tensión/estrés.*
- *Trabaja sobre los chakras superiores, movilizand o la energía estancada*
- *Libera la fatiga visual, dolores de cabeza, sinusitis, congestión y el insomnio*
- *Elimina toxinas generadas por la mala alimentación, contaminación...*
- *Aumenta la energía vital y previene futuros problemas de salud.*