

Masaże ajurwedyjskie



Masaż ajurwedyjski stanowi jeden z elementów holistycznego systemu medycyny naturalnej. Zalicza się go do najstarszej sztuki medycznej. Masaż ajurwedyjski pełni wiele funkcji poprzez wpływ, jaki wywiera na poszczególne układy naszego organizmu.

Działa na trzech poziomach: fizycznym, psychicznym i duchowym. Jego istota wiąże się z ruchem energii w ciele. Celem masażu jest przywrócenie równowagi energii życiowej zwanej prana. Przywrócenie harmonijnego przepływu energii poprzez stymulację punktów akupresurowych (marma) stanowi wyraz fizycznego, psychicznego i duchowego zdrowia. Wyróżnia się wiele rodzajów masażu ajurwedyjskiego. Oto niektóre z nich:

Ajurwedyjski masaż ciała – Abhyanga



Abhyanga to masaż całego ciała olejami ziołowymi. Pomaga zachować młodość, wspomaga proces przemiany materii, poprawia wygląd skóry, wzrok, korzystnie wpływa na samopoczucie. Jest jednym z najważniejszych zabiegów stosowanych w ajurwedzie.

Zabieg ten polega na masażu całego ciała olejkiem. Jest najbardziej kompletną terapią ciała zawierającą zarówno relaksujący masaż głowy, twarzy, dłoni i stóp, jak również masaż przedniej i tylnej części ciała.

Ma na celu pobudzenie i zrównoważenie energii w całym organizmie na wszystkich trzech poziomach: fizycznym, psychicznym i duchowym.

Abhyanga to najprostsza droga do zharmonizowania ciała. Regularne wykonywanie zabiegu odżywia ciało, poprawia sylwetkę, a także korzystnie wpływa na jakość snu, chroni przed stresem i poczuciem niepokoju. Abhyanga jest również masażem, który wykonuje się w celu przygotowania do innych zabiegów ajurwedyjskich. Zabieg trwa 60 minut albo 90 minut (Abhyanga + Shiroabhyanga).

Ajurwedyjski masaż twarzy – Mukhabhyanga



Ajurwedyjski masaż twarzy działa nie tylko miejscowo, poprawiając stan skóry i wygładzając twarz. Wpływa także na całe ciało – odpręża je i głęboko regeneruje. Stanowi część całościowego zabiegu upiększającego.

Po ajurwedyjskim masażu twarzy czujemy się radośni. Ten skomplikowany zabieg pobudza ośrodki znajdujące się głęboko w mózgu, punkty refleksologiczne, meridiany, przez które przepływa energia. Poprawia krążenie. Odżywia i oczyszcza tkanki, co sprawia, że cera staje się promienna. Utrzymuje odpowiednie napięcie i elastyczność wszystkich warstw skóry, pomagając tym samym zachować młody wygląd. Wygładza zmarszczki i nadaje twarzy łagodny wyraz. Zabieg trwa 40 minut.

Ajurwedyjski masaż stóp – Padabhyanga



Uciskanie podeszew stóp pobudza, oczyszcza i równoważy wszystkie organy ciała. Właśnie dlatego właściwie wykonywany masaż stóp jest taki relaksujący. Masaż stóp leczy suchość, brak czucia, szorstkość, zmęczenie i pękanie skóry stóp oraz zapobiega tym dolegliwościom. Dzięki niemu łatwiej chodzimy i biegamy. Zdaniem ajurwedyjskiego lekarza Waghбаты nerwy w podeszwach stóp połączone są z oczami i uszami, zatem masowanie stóp wpływa korzystnie na te organy zmysłów. Masaż trwa 40 minut.

Masaż głowy Shiroabhyanga



Jest to zabieg, który przywraca równowagę energii w ciele. Doskonale działa na naszą psychikę, uspokaja, relaksuje umysł i ciało. Likwiduje nagromadzone napięcia mentalne i fizyczne. Na naszej głowie znajdują się również liczne punkty witalne (akupresurowe) w ajurwedzie nazywane punktami marma. Stymulując je, oddziałujemy na odpowiednie organy wewnętrzne.

Masowanie głowy jest również zabiegiem pielęgnacyjnym, do którego używa się odpowiednich olejów dobieranych do typu ciała lub rodzaju włosów. Masaż skóry czaszki pobudza krążenie krwi, dzięki temu odżywia i oczyszcza skórę głowy z toksyn, wzmacnia cebulki włosów i stymuluje ich porost zapobiegając przedwczesnemu łysieniu i siwieniu. Masaż trwa 40 minut.