

Ayurveda : la Ciència de la Vida

ayur: vida

veda: coneixement

Ayurveda vol dir 'Ciència de la Vida' i és una tradició amb origen a la Índia, molt propera temporalment i conceptual al yoga. La Ciència Ayurvèdica utilitza una àmplia sèrie de disciplines destinades a curar el cos malalt física, mental o emocionalment. Entre altres recursos utilitza tècniques de respiració i pràctica física iòguiques (Pranayama i Asanas), herbologia mèdica i massatge corporal, el massatge Ayurvèdic.

Aquest massatge és un dels més complets que existeixen, ja que a més de mobilitzar músculs, oxigenar-los i activar la circulació, es toquen uns punts "subtils" on es creuen línies estructurals i energètiques, sent per això diferent a totes les altres teràpies de massatge conegudes . Abasta una increïble quantitat de tècniques, d'elements, de formes i tractaments complementaris. **El massatge Ayurveda Abhyanga és una de les tècniques bàsiques i imprescindible del sistema de medicina índia Ayurveda.**

S'utilitzen diferents tipus d'olis (sèsam, ametlla, coco, ...) que l'acompanyen i depenent de la tipologia de la persona que ho rebi s'utilitza un o altre, a causa d'això, el toc pot ser suau i sedant, lent i pesat o vigorós i activador. Al seu torn, aquests olis es poden utilitzar amb herbes o enriquits amb olis essencials.

El massatge es porta a terme a tot el cos, tenint cada zona diferents efectes que es combinen formant un tractament complet que inclou la relaxació del sistema nerviós, la desintoxicació, la millora del funcionament articular i l'alliberament emocional. També pot practicar-se sobre regions específiques com a cap, espatlles i coll, peus o directament en els punts subtils repartits per tot el cos (Massatge de marmas) per aconseguir uns resultats concrets.

Abhyanga, que literalment significa "Untat en Oli", és molt relaxant, tant per al cos com per la ment. Amb l'oli i mitjançant els moviments del tractament ajudem al cos a eliminar toxines, estimular el sistema limfàtic i purificar l'organisme, mantenint la salut corporal. Si es l'adopta com practica rutinària, pot ajudar a rejuvenir el cos.

En aquest tipus de teràpia, la regularitat és la clau per obtenir els complets beneficis del massatge que es donen en diversos nivells i són entre d'altres:

Cos Físic

- Relaxació de cos físic
- Rejoveneix, relaxa i vigoritza els músculs, les fibres, els tendons, els ossos i la pell.
- Ajuda en la circulació de la sang, drenant l'excés de líquid i toxines de la circulació sanguínia, que facilita el treball del cor.
- Proporciona una línia directa de defensa en el cos, estimulant la producció d'anticossos, fent que el sistema immune augmenti davant les múltiples secrecions de substàncies internes benèfiques.
- Excel·lent mètode de desintoxicació per al cos.

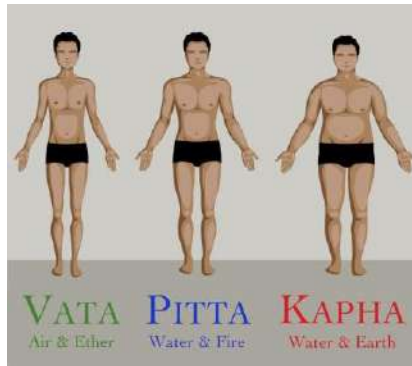
Cos Emocional i Mental

- Relaxa i dóna claredat mental.
- Afirma l'autoestima, crea confiança, incrementa la concentració.
- L'Ayurveda sosté que els dolors són provocats per una obstrucció del flux d'aire i energia a través del cos. Amb el massatge es genera calor, i aquest produeix que els fluids s'expandeixin i es desplacin.
- Alleuja les tensions i ajuda a reduir els dolors.
- S'eliminen els bloquejos energètics i el pacient experimenta canvis emocionals i principalment molt alleujament.

Constitucions personals

Ayurveda treballa en base a les constitucions personals, Dosha (determinen la classificació de característiques personals i de possibles malalties i proposen el tipus de tractament Ayurvèdic):

- Vata
- Pitta
- Kapha



Prèviament al massatge es realitza un breu test per tal de determinar la tipologia personal de cara a utilitzar les millors tècniques, qualitat d'oli i moviments per a cada persona i per a cada afecció.

Una vegada acabat el massatge es pot també realitzar un test de diagnòstic energètic com a informació complementària que pot ser valuosa per a la persona que rep el tractament Ayurvèdic.

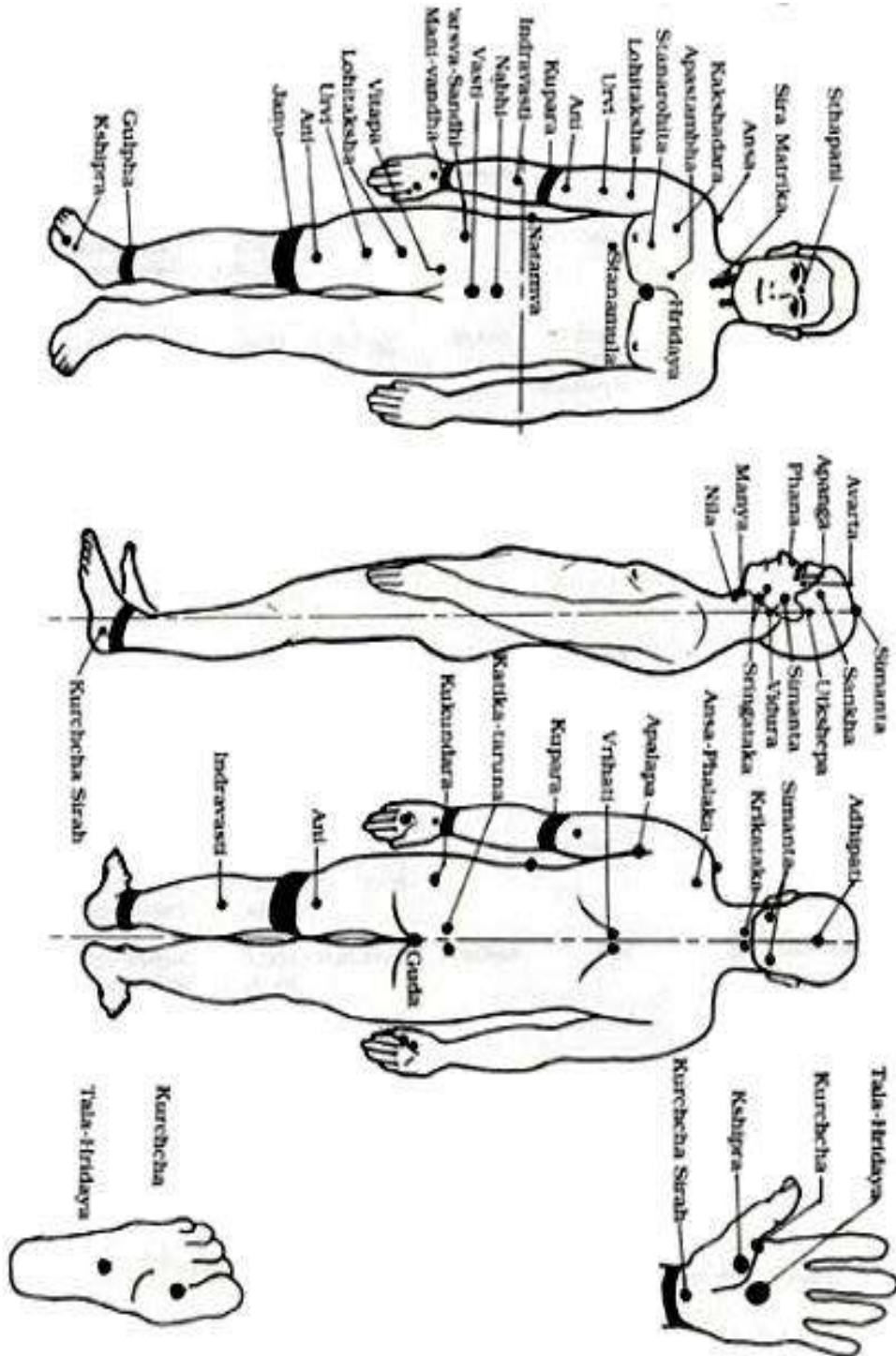
Ayurveda : la Ciència de la Vida

Pilars de la teràpia Ayurvèdica:

- Ioga per la pràctica física.
- Meditació i relaxació per la pràctica mental.
- Pranayama per la pràctica respiratòria.
- Herbologia ayurvèdica.
- Massatge ayurvèdic.
- Tractaments complementaris.
 - Banys d'oli calent: basti (netra/ull, kathi/lumbar, genoll/janu, cor/hrud)
 - Lepas: emplastos d'herbes amb aigua, llet o iogurt
 - Nasya (nas), gandusha (ulls),karnapoorana)
 - Udvarthana (massatge amb pols)
 - Cap (siro): sirodhara, sirovasti
 - Kayasekam: bany d'oli a tot el cos
 - Pindas:
 - Pindasweda: saquets d'herba mab base d'arròs
 - Pindas: saquets d'herbes seques

Ayurveda : la Ciència de la Vida

Marmateràpia: Punts Marma o punts vitals del cos representen punts on s'uneix, cos, ment i energia. Són punts de treball i desbloqueig de tot el cos molt semblants als punts d'acupuntura de la medicina tradicional xinesa.



Ayurveda : la Ciència de la Vida

Propostes

- Sessió massatge Ayurvèdic 60': 40€
- Sessió massatge Ayurvèdic 75': 50€
- Abonament 3 massatges : 99€
- Marmateràpia Ayurvèdica: 50€

Terapeuta Ayurveda : Lluís Rissech, 12 anys d'experiència

