

# Massaggi

**Massaggi Riequilibrante linfatico** Si tratta di una tecnica di massaggio "occidentale", ma molto attenta alle problematiche energetiche. Si rifà ai principi generali del linfodrenaggio, ma le sue finalità sono diverse. L'obiettivo specifico, in questo caso, è quello di riequilibrare la delicata circolazione linfatica e, al tempo stesso, mediante l'azione su vari punti riflessi, agire anche a livello organo-viscerale.

La sequenza full-body (viso escluso) è potentemente rilassante. Le manualità, estremamente dolci, risultano di solito particolarmente gradite alle signore. **Massaggio Ayurvedico** Ayurveda significa " conoscenza della vita " o meglio " conoscenza dell'arte di lunga vita "

(da ' ayur' = vita e ' veda' = scienza, conoscenza); nel paese di origine (India) è una scienza medica millenaria ma anche una filosofia, un'arte di salute e, più in generale, un vero e proprio modo di vivere, in armonia con se stessi e l'intero universo. Scopo dell' Ayurveda è di mantenere o ristabilire l'equilibrio nei vari livelli di espressione della vita per raggiungere uno stato di benessere totale tra mente, corpo e spirito.

L' equilibrio si raggiunge attraverso vari fattori: un'alimentazione adeguata, in sintonia con la propria costituzione con la pratica di tecniche come lo yoga la meditazione terapie corporee quali appunto il massaggio tecniche di purificazione

In India il massaggio è parte integrante della medicina ayurvedica ed è un importante elemento della vita quotidiana: la tecnica viene tramandata da una generazione all'altra come parte dell' educazione tradizionale e pratica di vita; essendo una pratica olistica lavora su tutto l'insieme della persona con una visione globale anziché parziale, focalizzata sul sintomo. Con il massaggio si attiva nell' organismo un processo di "autoguarigione" che potenzia le difese immunitarie e rafforza tutti i vari sistemi corporei. Unitamente alle manualità specifiche viene fatto largo uso di oli (medicamentati e/o profumati) di varia tipologia in relazione alla persona che riceve il trattamento.

i benefici del massaggio ayurvedico

Rallenta l'invecchiamento, disintossica, migliora la vista, favorisce la flessibilità delle giunture, previene e allevia i dolori reumatici, la sciatalgia e l'artrite.

E' indicato per le patologie digestive, insonnia stress, stanchezza fisica e psichica. E' un' eccellente tecnica di rilassamento per tutto l'organismo, stimola inoltre la circolazione del sangue e della linfa corporea.

i principi fondamentali dell'Ayurveda

Uno dei principi fondamentali dell'Ayurveda è la teoria dei cinque elementi (etere, aria, fuoco, acqua e terra) che costituiscono ogni cosa nell'Universo.

I cinque elementi si esprimono nella natura con tre principi funzionali o 'Dosha', i cui nomi sanscriti sono, rispettivamente: Vata, Pitta e Kapha .

Vata, Pitta e Kapha vengono tradotti da alcuni autori con "vento, bile e flemma" e ciò ricorda l'analogia con le teorie mediche di Ippocrate e Galeno, ma tale traduzione limita il significato del concetto ayurvedico.

Nel corpo umano Vata rappresenta tutte le forze che causano azione e movimento e tutte le sensazioni che inducono queste azioni. Pitta è il principio del calore, regola le trasformazioni di ogni tipo, in particolare dell'energia digestiva e del metabolismo. Kapha corrisponde al principio strutturante, anabolico, induce stabilità e lubrificazione.

i tre 'dosha' Vata Pitta Kapha composto da etere ed aria fuoco acqua e terra concetto espresso movimento produzione di calore coesione funzione fisiologica respirazione digestione forza fisica collocazione si trova nelle ossa si trova nel sangue si trova nel midollo stagione in cui predomina estate periodi di pioggia periodi freddi periodo della vita vecchiaia età di mezza infanzia equilibrio dei dosha = salute

Il primo importante principio da considerare è l'assioma "simile produce simile", tenendo presente le qualità e le caratteristiche dei ' dosha '.

Vata è secco, ruvido, leggero, sottile, mobile, irregolare, veloce, freddo.

È preponderante in autunno, di pomeriggio e nella terza età. Viene aggravato per esempio dall'assunzione di cibi freddi, secchi, da alimenti di sapore amaro, da soppressione degli stimoli naturali, movimento eccessivo e mancanza di riposo. Pitta è caldo, pungente, liquido, acido, acuto.

Eccede in estate, a mezzogiorno (e mezzanotte), nella media età, viene aggravato da calore ed esposizione a raggi solari, cibi piccanti, acidi e salati, consumo di alcool e tabacco, da sentimenti di rabbia, gelosia e passione.

Kapha è pesante, freddo, unto, tenero, dolce, stabile, vischioso.

Predomina nella giovane età, in primavera, al mattino; viene indotto da riposo eccessivo, da inerzia, da eccesso di cibo e da cibi pesanti, unti, freddi, acidi, dolci o salati.

Vediamo quindi che i 'dosha' vengono influenzati dai cicli naturali, quali il giorno e la notte, le stagioni, l'età della persona, dal cibo assunto, da aspetti comportamentali, dall'attività fisica, da fattori mentali ed emozionali.