

ABYANGAM MASSAGE AYURVÉDIQUE Swami JOYTHIMAYANANDA

Abyangam est le nom du massage de l'antique discipline indienne de l'Ayurveda, laquelle prend en compte la guérison de l'homme dans sa totalité indivisible : corps, mental et esprit. Swami Joythimayananda, maître de yoga et de Vaidya, titre honorifique accordé aux principaux maîtres en Ayurveda, décrit dans cet ouvrage – à l'aide de nombreuses photographies explicatives – les divers types de massage ayurvédique, à partir de ses trois éléments fondamentaux.

224 pages - réf 26267
Broché - 17 x 24
EAN 9782913281936 - © 2009

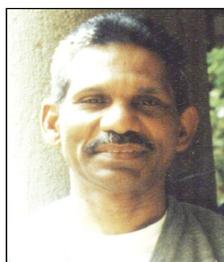


• PRÉSENTATION

L'objectif de l'Ayurveda est de rétablir l'harmonie des trois Doshas, autrement dit des trois principes fondamentaux de la physiologie humaine et de la nature.

Les trois éléments fondamentaux des massages ayurvédiques sont : **Vata** (massage « lent », anti-douleur), **Pita** (massage « doux », calmant et revitalisant) et **Kapa** (massage « dynamique », amincissant et drainant).

Le massage ayurvédique réduit le vieillissement et les processus dégénératifs, fortifiant les défenses immunitaires ; exerce un effet détoxifiant et calmant ; améliore la résistance au stress ; et résout les problèmes liés à l'insomnie, à la dépression et à la fatigue. Il est adéquat pour tous types d'individus, qu'ils soient en bonne santé ou non.



Swami Joythimayananda, né à Tamil (Inde) est un des maîtres les plus réputés en matière de yoga et d'Ayurveda, disciplines qui l'ont conduit à voyager dans toute l'Inde, et, par la suite, à l'étranger.

Riche de cette expérience, il a fondé au Sri Lanka le centre de « Yoga Ashram » pour l'étude de la spiritualité et de la thérapeutique traditionnelles. Établi depuis quelques années à Gênes (Italie), il y a fondé le centre Joytinat, où il pratique la médecine ayurvédique millénaire.

SIROABYANGAM (masaje de la cabeza)

Es un tratamiento parcial que consiste solo en un masaje de la cabeza. Se utiliza Pita Tailam, que es refrescante. Puesto que la cabeza ha de estar siempre fresca, el aceite ha de estar siempre a temperatura ambiente.

Posición sentada

El que recibe ha de estar sentado erecto y relajado. El masaje de la cabeza se lo puede hacer uno mismo.

Se hacen oler algunas gotas de aceite al paciente.

Se ponen tres gotas de Pita Tailam encima de la cabeza y se realiza con el dedo índice una ligera fricción circular en el sentido de las manecillas del reloj durante un minuto. Esto le dará al que recibe una sensación de penetración.

Se vierte el aceite Pita Tailam (refrescante) en el centro de la cabeza y se golpea con la palma de la mano o con el puño, creando una vibración que ha de transmitirse hasta el sacro.



63



Se dobla la rodilla, se apoya el pie sobre el muslo del terapeuta y se trabaja el muslo, la rodilla y la pantorrilla. Se fricciona la zona de la rodilla en sentido circular y en espiral. Se amasan y se **tuercen los músculos del muslo** y de la pantorrilla, luego se sacuden y golpean.

Se untan las uñas con aceite y se trabajan las puntas, las uñas, todos los dedos y entre los dedos de los pies.

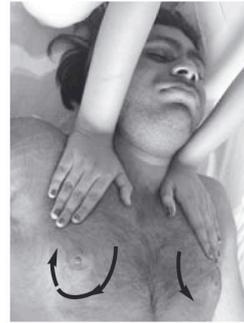
Se fricciona con ambas manos, con los dedos, con el pulgar y con el puño toda la planta, el dorso, el talón y las zonas laterales del pie.



Se estiran todos los dedos. Con las uñas o con las yemas se presiona toda la planta del pie. Se **agitan** todos los dedos, incluidas las partes laterales del pie.

112

Fricción larga: untar el aceite en todo el tórax y hacer una fricción larga general con las palmas de las manos, empezando en la zona de la clavícula y bajando al centro hacia el abdomen, retornando sobre los costados hacia los hombros unas cuantas veces.



Fricción circular: empezando por los hombros friccionar en sentido circular del centro hacia el exterior y con las dos manos la zona de las clavículas, el pecho, las costillas, bajando hasta llegar a las caderas. Friccionar el abdomen en sentido circular y siguiendo la dirección de las manecillas del reloj.

BRAZOS

Posición supina

Se unta el aceite sobre todo el brazo y se fricciona en círculo con un movimiento largo en espiral, desde el hombro hasta la mano. Luego se friccionan los dedos y se retuercen. Se termina con una fricción larga.

Se repite lo mismo con el otro brazo.

CABEZA

Posición supina

El terapeuta deberá sentarse detrás del paciente, levantarle la cabeza y friccionar las cervicales con las dos manos alternativamente hacia arriba. Luego friccionar el cuello hacia arriba. Se fricciona con las yemas de los dedos toda la cabeza con un movimiento circular, moviendo las manos y manteniendo los dedos fijos sobre la cabeza. Se friccionan las orejas en círculo y luego toda la cara con las dos manos. Al final terminar cerrándole los ojos al paciente con la palma de las manos.

90



Posición de pie

23) Se levanta al paciente manteniendo las dos espaldas en contacto.

24) Se realiza el mismo levantamiento manteniendo la espalda en contacto con el abdomen del paciente.

25) Se levanta al paciente manteniéndolo de lado.



BRAZOS

Posición supina

26) Sosteniendo la muñeca y el codo, se hace crujir la articulación del codo.

27) Se agarra la muñeca y se sacude la mano varias veces.

28) Trezando los dedos se doblan las manos hacia delante, atrás y de lado. Efectuar rotaciones en todas las direcciones.



29) Torcer la muñeca y alargarla estirando en dos direcciones simultáneamente.

30) Con delicadeza se hace girar, se estira, se dobla, se alarga y se hacen crujir los dedos de las manos de uno en uno.

140