

## MASSAGE AYURVÉDIQUE EN INDE

Dans tous les traités médicaux ayurvédiques, le massage apparaît non seulement en tant que thérapie corporelle, mais surtout en tant que pratique d'hygiène de vie au quotidien. En Inde, toute la société pratique le massage ayurvédique. Dès l'âge de six ans, les enfants sont encouragés à masser les autres membres de leur famille. De même, une femme qui vient d'accoucher et son bébé recevront un massage quotidien dès la naissance et pendant 40 jours. D'origine indienne, le Massage Ayurvédique dit « Abhyanga » est un massage de base aux huiles essentielles chaudes sur tout le corps, du cuir chevelu aux orteils. L'Ayurvéda ou « science de la vie » désigne la médecine indienne traditionnelle. Il s'agit d'un des plus anciens systèmes holistiques de santé basés sur l'équilibre et l'harmonie entre le corps et l'esprit. Pour une parfaite santé, les 3 centres d'énergie ou « Doshas » vont être stimulés :

**VATTA** pour le système nerveux, le cerveau

**PITTA** pour le métabolisme, la digestion

**KAPHA** pour le squelette, les os

En Inde, c'est une pratique de vie, une méthode naturelle et efficace pour stimuler le flux énergétique, la circulation lymphatique et sanguine, le métabolisme, pour nourrir et régénérer les tissus vitaux, aider à éliminer les toxines, et surtout se détendre. Le massage ayurvédique se traduit par des mouvements sur tout le corps : palpations, lissages, effleurages et pressions. Ces derniers, pratiqués en général durant 1h, en sous-vêtements et entièrement huilé, détendent et réduisent la tension nerveuse. Massage ayurvédique Abyanga = massage de relaxation.

### LES BIENFAITS DU MASSAGE AYURVÉDIQUE

Au-delà de ses bienfaits physiques, cet acte d'amour et d'attention va, à travers le toucher, nourrir le corps, les sens et l'âme à tous les âges de la vie. Un massage ayurvédique, au-delà de ses vertus relaxantes, vous offre beaucoup d'autres bénéfices :

- Il donne un beau lustre à votre peau ;
- Il tonifie et relaxe vos tissus musculaires, nourrit votre peau et donne de • belles courbes à votre corps ;
- Il augmente la chaleur de votre corps et améliore votre circulation sanguine et lymphatique ;
- Il augmente et libère le flux d'oxygène vers les tissus ;
- Il participe à l'élimination des déchets à l'extérieur de votre corps
- Il augmente votre résistance aux maladies en améliorant la réponse immunitaire ;
- Il donne à votre corps une sensation de légèreté et d'énergie ;
- Il améliore votre posture en assouplissant vos articulations ;
- Il assouplit votre colonne vertébrale, améliorant ainsi la transmission de l'influx nerveux vers vos organes et l'ensemble de votre corps ;
- Il augmente votre vitalité sexuelle et votre force ;
- Il corrige le flux d'énergie électromagnétique à travers votre corps
- Il augmente votre concentration et votre intelligence ;
- Il vous donne confiance en vous ainsi qu'une meilleure conscience de votre corps ;
- Il régénère et préserve les qualités de jeunesse.

### UN MASSAGE INDIVIDUALISÉ

Le massage ayurvédique travaille principalement sur les cinq formes de Vata ou Prana, c'est-à-dire l'élément air, en les harmonisant. Il rétablit ainsi l'équilibre des Doshas. Là encore, le massage ayurvédique est individualisé et utilisé en fonction de votre constitution et de vos déséquilibres.