

IL MASSAGGIO AYURVEDICO

Il massaggio Ayurvedico appartiene all' antica tradizione medica dell' india, dove la salute era considerata come uno stato di pienezza dell' essere.

Per ritrovare o mantenere la salute la persona era invitata a seguire uno stile di vita e un regime alimentare misurato sulla singolare costituzione di ogni individuo. Definita prakriti questa natura essenziale era legata alla presenza più o meno rilevante di uno a l' latro dei cinque elementi fondamentali (terra, acqua, fuoco, aria e etere). Questi cinque elementi, combinati tra loro, nell' uomo danno origine al concetto di TRI-DOSHA, i tre "umori" Kapha, Vata e Pitta. Il massaggio, in un ottica olistica come quella ayurvedica contribuisce in modo importante alla salute in quanto distende il sistema nervoso portando a stati di profondo rilassamento.

Con l'olio nutre la pelle pacificando il Dosha Vata, con le sue differenti manualità lavora in profondità i tessuti, attivando in questo modo un processo di purificazione e liberando l' energia del corpo. Lavorando su alcuni punti può agire su sistemi ed apparati, sia da un punto di vista fisico/meccanico che da quello energetico.