



Margaretha Aichner

Massaggio ayurvedico

questo trattamento trae la sua origine dall'antica tradizione dell'India meridionale ed è stato oggi riscoperto e combinato con alcuni elementi dello yoga. In questo massaggio si viene tirati e distesi, si sente l'energia in tutto il corpo e ci si può rilassare completamente.

La speciale polvere ayurvedica, Kalamus, con essenza di sesamo viene applicata e massaggiata sulla cute e ha un'azione disintossicante, energizzante, stimolando la circolazione sanguigna. Kalamus viene assorbita dalla linfa e dai vasi sanguigni e ha un effetto purificante sui tessuti.

Il corpo viene modellato, compresso e rilassato e il massaggio talvolta viene integrato con alcune posizioni yoga, il tutto avviene senza fatica. Si è completamente passivi e ci si abbandona alla distensione. Così aumenta la mobilità dei tendini, dei legamenti e dei tessuti. Il respiro diventa più profondo e si eliminano gli ostacoli a livello fisico ed emotivo. L'energia può di nuovo fluire liberamente.

Durante il massaggio viene posta particolare attenzione alla colonna vertebrale quale centro del corpo e soprattutto dell'apparato motorio. Gli interspazi vertebrali vengono stimolati, la zona delle spalle e del petto e la regione lombare del rachide vengono distese.

Oltre alle mani si possono utilizzare per il massaggio anche i piedi, i dorsi delle mani e i gomiti a seconda della profondità con cui si vuole agire nel tessuto. In questo massaggio viene stimolato il metabolismo sciogliendo le tensioni muscolari o i depositi nelle articolazioni.

Il massaggio ayurvedico è adatto per le persone che soffrono di tensioni croniche o semplicemente per cercare benessere.