

Auto-massage Ayurvedico (Abhyanga)

Abhyanga es una de las prácticas ancestrales utilizados en la Medicina Ayurveda y es un verdadero regalo. La traducción literal de Abhyanga es “untado en aceite”. Es uno de los masajes corporales más completos, con muchos beneficios para cuerpo, mente y espíritu.

Se usan diferentes tipos de aceites, dependiendo de la constitución básica de una persona (Prakriti), la constitución actual o desequilibrio (Vikriti) y la estación del año.

Este masaje puede ser incluido en la rutina diaria, dentro de un horario que depende de lo que se quiere trabajar (indicaciones más abajo).

Algunos de los beneficios son:

- Calmar el sistema nervioso
- Liberar tensiones y aliviar fatiga
- Lubricar las articulaciones
- Mejorar la eliminación de toxinas y rejuvenecer el cuerpo
- Mejorar la circulación sanguínea
- Mejorar la digestión
- Tonificar los músculos
- Nutrir la piel y cabello, y todo el cuerpo
- Dormir mejor y más profundo
- Calmar vata y pitta y estimular kapha

Consideraciones para cada Dosha:

- Vata
Aceites (cantidades abundantes, caliente): Sésamo (la mejor opción para vata), almendras
Aceites esenciales (opcional): Incienso, lavanda
Toque: Suave y lento
Horario: De preferencia en la noche antes de dormir
- Pitta
Aceite (cantidad moderada, tibio): Coco, girasol
Aceites esenciales (opcional): Sándalo, rosa
Toque: Presión mediana y lento
Horario: De preferencia a mediodía
- Kapha
Aceite (pocas cantidades, caliente): Mostaza, oliva

Creado con amor



Aceites esenciales (opcional): Menta, romero

Toque: Pesado y vigoroso/activador

Horario: De preferencia en la mañana

Sí no sabes tu Prakriti y Vikriti, puedes llenar este test para elegir mejor como masajearte: <https://www.banyanbotanicals.com/info/dosha-quiz/>

Sí estás embarazada o menstruando, haz las siguientes modificaciones:

- Toque muy suave, sólo aplicando el aceite con poca presión*
- Mantén el masaje más corto, unos 5 a 10 minutos si hace parte de tu rutina diaria*

Preparación

- Crea un ambiente que apoya el propósito del masaje (velas, música relajante, un lugar limpio y ordenado, difusor o incienso)*
- Elige tu aceite dependiendo del desequilibrio/dosha que quieres trabajar:*
- Caliente el aceite en baño María (siempre debe ser un aceite comestible)*
- Puedes agregar aceites esenciales a tu aceite de masaje*
- Siéntate sobre una toalla*

Puedes bañarte después del masaje, usando poco o nada de jabón.

Sí no tienes tiempo para hacer el masaje completo, enfócate en la cabeza, manos y pies donde están muchas de las terminaciones nerviosas.

Conectar

Siéntate cómodamente y lleva tus manos sobre el espacio de tu corazón. Cierra tus ojos y comienza a respirar largo y profundo por tu nariz, llevando el aire hacia tu abdomen. Usa tu respiración para bajar las revoluciones y entrar en un estado más calmado. Conecta con tu corazón y pon las intenciones para este masaje, permitiendo que esa energía fluya de tu corazón hacia tus manos. Inhala profundo, sostén la respiración adentro un momento y exhala en suspiro por la boca. Repite dos veces más.

Masaje

- **Cabeza:** Aplica aceite en tu cuero cabelludo y cabello y masajea tu cabeza con diferentes movimientos: Llevando los dedos hacia atrás, shampooing, golpecitos con los dedos, golpecitos con las manos (cupping), jalando el cabello, movimiento circular en la nuca*
- **Garganta y clavícula:** Aplica aceite y masajea con movimientos largo hacia abajo (garganta) y hacia los lados (clavícula).*

Creado con amor



- **Cara:** Aplica aceite por toda tu cara y masajea con diferentes movimientos: Tijera en la pera, movimiento circular sobre la mandíbula, círculos sobre los cachetes, círculos sobre la sien, movimiento circular sobre la frente, masajea las cejas hacia afuera, círculos sobre los ojos, masajea la nariz hacia abajo,
- **Orejas:** Aplica aceite sobre las orejas y masajéalas con movimientos circulares pequeños, no olvides la parte interior de la oreja
- **Hombros y cuello:** Aplica aceite y masajea con movimientos circulares con la mano del mismo lado y cruzado, puedes aprovechar a volver a masajear la nuca
- **Pecho:** Aplica aceite y masajea los senos llevando una leve presión hacia las axilas donde se encuentra nudos linfáticos
- **Manos:** Aplica aceite y masajea las palmas y después cada dedo, articulación por articulación, aprieta la mano desde abajo hacia los dedos
- **Brazos:** Aplica aceite sobre brazos y masajea con movimientos largos sobre los huesos largos y movimientos circulares sobre las articulaciones. El movimiento es hacia los nudos linfáticos, es decir hacia arriba, pero si sufres de manos frías el movimiento cambia hacia las manos.
- **Abdomen:** Aplica aceite y haz movimientos circulares. Lo importante en esta parte es que los movimientos sean siempre desde la derecha hacia la izquierda. Después haz movimientos hacia abajo.
- **Espalda:** Aplica aceite en la espalda baja y haz movimientos hacia abajo.
- **Piernas:** Aplica aceite sobre tus piernas y masajea con movimientos largos sobre los huesos largos y movimientos circulares sobre las articulaciones. El movimiento es hacia los nudos linfáticos, es decir hacia arriba, pero si sufres de pies fríos el movimiento cambia hacia los pies.
- **Pies:** Aplica aceite y masajea el empeine y después cada dedo por arriba. Masajea toda la planta del pie con movimientos circulares y después cada dedo por abajo. Si tienes problemas de dormir enfócate en el dedo gordo. Aprieta el pie desde el talón hacia los dedos.

Puedes terminar tu masaje con una meditación.