

# AIYA

Instituto Yoga y Ayurveda



## Masaje Ayurveda. Abhyanga tradicional y técnicas corporales ayurvédicas.

El Ayurveda concibe el cuerpo, la mente y el espíritu como una totalidad y nos invita a llevar un estilo de vida en el que el objetivo final es mantener nuestra salud física, mental y emocional en equilibrio. Para ello se sirve de diferentes prácticas y rutinas saludables: **principalmente la alimentación, la respiración, el yoga, la fitoterapia y el masaje.**

Las terapias ayurvédicas corporales a base de masajes y preparaciones son mucho más que un medio para relajar los músculos en tensión y calmar la mente (siendo esto en sí mismo ya bastante terapéutico). Son, ante todo, **tratamientos poderosos para equilibrar y estimular los canales de energía del cuerpo.**

La técnica de masaje Abhyanga es una de las principales herramientas que utiliza el Ayurveda para mantener y restablecer el equilibrio. Para el Ayurveda, el contacto físico es un acto de comunicación profunda que nutre la vida tanto como los alimentos. De hecho, en India se practica con regularidad el masaje en el ámbito familiar sirviendo tanto de practica para estimular la salud como para fortalecimiento de los lazos afectivos.

La técnica Abhyanga es un masaje que se realiza por todo el cuerpo, acompañado de aceites vegetales, muchas veces aceites medicados. Por tanto, con el masaje Abhyanga trabajamos la estimulación de la energía a través de maniobras manuales, a las que se suman las propiedades terapéuticas de **los aceites y las plantas empleadas.**

Aprenderemos el protocolo completo Abhyanga: masaje integral de pies a cabeza, estudiando detalladamente las **diferentes maniobras y toques manuales, principales puntos marma,** así como las propiedades de los aceites y plantas más utilizadas.

# AIYA

Instituto Yoga y Ayurveda



Además del Abhyanga, en este curso añadimos otras técnicas ayurvédicas, como el manejo de las versátiles **pindas**, el trabajo con el sutil **shirodhara**, el empleo de las cataplasmas en procesos de inflamación, la desconocida técnica de **Urvantanam o polvo seco** y el uso de accesorios de madera y bambú, que complementan esta formación para ofrecer al masajista una mayor colección de herramientas efectivas. Tomaremos consciencia de que recibir masaje Abhyanga con **REGULARIDAD** (snehana) es un acto de amor y sanación y una forma maravillosa de cuidar de uno mismo y de los demás. Los beneficios que tiene el masaje regular para la salud son profundos a largo plazo.



## Temario

### **1. Introducción al Ayurveda.** Principios fundamentales.

Una introducción a las bases del Ayurveda para poder entender el porque de lo que hacemos.

### **2. Preparación del terapeuta y del espacio terapéutico.**

Predisposición energética y principios biomecánicas para que las maniobras sean efectivas y podamos realizar las técnicas adecuadamente tanto para el paciente, como para el terapeuta.

### **3. Fisiología básica de la piel.**

Descriptiva de la piel como órgano receptor tanto de la técnica como de los principios fitoterapéuticos empleados en la elaboración de los aceites de trabajo.

### **4. Aceites vegetales y fitoterapia aplicada en Abhyanga.**

Tipos de aceites y plantas medicinales más utilizadas para los tratamientos.

# AIYA

Instituto Yoga y Ayurveda



## 5. Técnica ABHYANGA:

Masaje tradicional Ayurveda en el que utilizaremos las mejores técnicas con dedos, manos, antebrazos y codos para las siguientes maniobras.

- a. Maniobras específicas para pie y pierna / decúbito prono
- b. Maniobras específicas para cintura pélvica // decúbito prono
- c. Maniobras específicas para espalda y cuello // decúbito prono
- d. Maniobras específicas para pie y pierna // decúbito supino
- e. Maniobras específicas para abdomen y pecho // decúbito supino
- f. Maniobras específicas para brazos y manos // decúbito supino
- g. Masaje facial
- h. Champi: cabeza y cabello.

## 6. Técnicas complementarias al Abhyanga

### 7. Pindas

Elaboración de pintas medicinales

### 8. Shirodhara

Aplicación de aceite local en la frente para calmar la mente y los sentidos.

### 9. Maderoterapia

Uso de maderas y bambú desde el Ayurveda

### 10. Urvantanam

Técnica de masaje de polvo seco.

### 11. Cataplasmas

Tratamiento en el que usaremos diferentes arcillas con fitoterapia.

### 12. Bastis

Retenciones de aceite caliente en ubicaciones locales externos y marmas.



# AIYA

Instituto Yoga y Ayurveda



## Beneficios del masaje Abhyanga

1. Eliminación de toxemia
2. Relajación y reducción del estrés y la ansiedad
3. Tonifica sistema nervioso, mejorando la calidad del sueño
4. Mejora de la circulación sanguínea
5. Equilibrio energético
6. Liberación emocional
7. Claridad mental
8. Salud de la piel
9. Vitalidad
10. Tonifica músculos
11. Nutrición de tejidos
12. Rejuvenecimiento
13. Fortalece sistema inmunológico
14. Armoniza los tres doshas



# AIYA

Instituto de Yoga y Ayurveda

[www.aiyayurveda.com](http://www.aiyayurveda.com)

+34640284879

[info@aiyayurveda.com](mailto:info@aiyayurveda.com)