



# CENTRO ALSÁNDARA EBOOK

# TRATAMIENTO AYURVÉDICO

# ABHYANGA

Bienvenido/a a nuestro ebook

En el te contamos sobre uno de los tratamientos más conocidos y recomendados en el mundo de la medicina ayurveda.



# Masaje Abhyanga: Equilibrio a través del tacto

## Introducción

### ¿Qué es el masaje Abhyanga?

El masaje Abhyanga es una de las prácticas más conocidas y veneradas dentro de la medicina tradicional ayurvédica. El término "Abhyanga" proviene del sánscrito, donde "Abhi" significa "hacia" y "Anga" significa "cuerpo". Es un masaje terapéutico que utiliza aceites herbales naturales, adaptados a las necesidades de cada persona, para equilibrar los doshas, las energías o humores del cuerpo según la filosofía ayurvédica. Este masaje no solo es una técnica de relajación, sino también un camino para purificar el cuerpo, nutrir todos los tejidos internos y restaurar el equilibrio físico, mental y emocional.

El masaje Abhyanga se realiza mediante movimientos suaves pero firmes que abarcan todo el cuerpo, desde la cabeza hasta los pies, con un enfoque especial en puntos específicos de presión. Es posible adaptarlo como automasaje o también puede ser realizado por un terapeuta profesional. Este antiguo arte de sanación ha sido utilizado por miles de años para promover la longevidad, la vitalidad y el bienestar general.

## Capítulo 1: Fundamentos del Ayurveda

### La Filosofía del Ayurveda

El Ayurveda es un sistema de medicina tradicional originario de la India, que se basa en la idea de que la salud y el bienestar dependen del equilibrio entre el cuerpo, la mente y el espíritu. Según el Ayurveda, cada persona tiene una constitución única, determinada por una combinación de tres energías o doshas: Vata, Pitta y Kapha. Estas energías influyen en todos los aspectos de nuestra vida, desde la forma de pensar y actuar hasta la salud física.

- 1. Vata:** Asociado con el aire y el éter. Se caracteriza por la movilidad y es responsable de la circulación, la respiración y el sistema nervioso.
- 2. Pitta:** Asociado con el fuego y el agua. Regula la digestión, el metabolismo y la transformación de la energía.
- 3. Kapha:** Asociado con la tierra y el agua. Da estructura, fuerza y estabilidad al cuerpo, y está relacionado con la estructura y la lubricación de las articulaciones.

Cada dosha tiene un impacto directo en nuestra salud y bienestar. El masaje Abhyanga tiene como objetivo equilibrar estos doshas y restaurar el equilibrio dentro del cuerpo.

### El papel del masaje en Ayurveda

El masaje es fundamental en la medicina ayurvédica, ya que ayuda a armonizar los doshas y a restaurar la salud general. Mediante el uso de aceites herbales específicos y una técnica de masaje que se adapta a las necesidades individuales de cada persona, Abhyanga favorece la eliminación de toxinas (ama), mejora la circulación, limpia el electromagnetismo del cuerpo y promueve la relajación profunda.



## Capítulo 2: Preparación para el Masaje Abhyanga

### Selección de los aceites adecuados

El aceite utilizado en el masaje Abhyanga es clave para su efectividad. Según la constitución ayurvédica de cada persona (Vata, Pitta o Kapha), se elige un aceite que equilibre el dosha predominante. Los aceites base más comunes son:

- **Aceite de sésamo:** Ideal para personas con un dosha Vata predominante, ya que nutre la piel y calma la sequedad.
- **Aceite de coco:** Es refrescante y adecuado para aquellos con un dosha Pitta predominante, ya que ayuda a calmar la inflamación.
- **Aceite de almendra:** Perfecto para un dosha Kapha, ya que tiene propiedades estimulantes y ayuda a aliviar la pesadez.
- **Aceites herbales ayurvédicos tradicionales:** maharanayan, brahmi nourising, chandana oil, kumari oil, son algunos de los aceites que se usan según el dosha y el desequilibrio a tratar.

Los aceites pueden ser combinados con hierbas o aceites esenciales según las necesidades individuales. Es recomendable elegir aceites de calidad, preferiblemente orgánicos y puros, para maximizar los beneficios ya que el aceite penetra en la piel para equilibrar y nutrir los tejidos.

### Ambiente y espacio adecuado para el masaje

El ambiente en el que se realice el masaje es crucial. Para una experiencia completa de bienestar, se recomienda crear un entorno tranquilo, cálido y relajante. Algunos consejos son:

- La temperatura ambiente debe ser agradable, ni demasiado fría ni calurosa, para que el cuerpo se relaje. Con el masaje baja la temperatura.
- Utiliza luz suave natural o luz tenue de una lámpara.
- Puedes incluir aromas relajantes, como incienso de sándalo o lavanda.
- El masaje se da en una superficie cómoda, en Alsándara lo hacemos en una camilla de madera ayurvédica llamada droni, con una colchoneta cómoda para que la persona se sienta a gusto durante la sesión.



## Capítulo 3: Técnicas de Abhyanga

### La aplicación del aceite

El proceso comienza con la aplicación generosa de aceite tibio sobre todo el cuerpo. Es importante calentar ligeramente el aceite antes de usarlo, ya que esto facilita la penetración en la piel y activa la circulación. El masaje debe realizarse en movimientos largos y firmes, siguiendo la dirección del flujo sanguíneo y los meridianos de energía del cuerpo.

- **Movimientos circulares:** En áreas más pequeñas, como el rostro y las articulaciones, se utilizan movimientos circulares suaves.
- **Movimientos largos y rectos:** En áreas más grandes como los brazos y piernas, los movimientos deben ser largos y rectos, para ayudar a mejorar la circulación y liberar tensiones.
- **Presión:** La presión debe adaptarse a la sensibilidad de la persona. En general, debe ser lo suficientemente firme para liberar tensiones, pero no dolorosa.

### Masaje en zonas específicas

- **Masaje facial y del cuero cabelludo:** Estos son especialmente relajantes y beneficiosos para la piel y el cabello. El aceite se aplica suavemente sobre la cara, con movimientos circulares, y en el cuero cabelludo para promover la circulación y la salud capilar. Es el masaje siroabhyanga o champi en cabeza indicado para problemas de estrés, insomnio, ansiedad, falta de concentración y memoria o caída del cabello.
- **Masaje abdominal:** El masaje en esta zona mejora la digestión y ayuda a liberar gases acumulados. Se recomienda realizar movimientos circulares en el sentido de las agujas del reloj para estimular el sistema digestivo.
- **Puntos de presión:** Los puntos de acupresión y marma en el cuerpo pueden ser estimulados durante el masaje para liberar bloqueos de energía y restaurar el equilibrio.

## Capítulo 4: Beneficios del Masaje Abhyanga

### Beneficios físicos

El masaje Abhyanga tiene numerosos beneficios para la salud física:

- **Mejora la circulación sanguínea:** Estimula el flujo sanguíneo, lo que ayuda a oxigenar y nutrir las células.
- **Desintoxicación:** Ayuda a eliminar toxinas acumuladas en el cuerpo, mejorando el funcionamiento del sistema linfático. Limpieza de la carga electromagnética.
- **Hidratación de la piel:** Los aceites penetran profundamente, manteniendo la piel suave, nutrida y libre de impurezas.



## Beneficios mentales y emocionales

El masaje Abhyanga también tiene un profundo impacto en la mente:

- **Reducción del estrés y la ansiedad:** La presión suave y los movimientos rítmicos inducen un estado de relajación profunda.
- **Mejora del sueño:** Abhyanga ayuda a regular los ciclos de sueño, haciendo que el descanso sea más profundo y reparador.
- **Claridad mental:** El masaje mejora la circulación en la cabeza y el cuello, favoreciendo la claridad mental y reduciendo la fatiga mental.

## Beneficios espirituales

Abhyanga es una práctica que también favorece la conexión espiritual:

- **Restauración de la energía:** El masaje equilibrante ayuda a revitalizar el cuerpo y la mente.
- **Restauración de la energía:** Al equilibrar los doshas, se ayuda a restaurar el flujo de energía a través de los chakras, promoviendo la paz interna y el bienestar emocional.

## Capítulo 5: Integrando Abhyanga en tu Rutina Diaria

### Frecuencia recomendada

Para obtener los máximos beneficios, se recomienda realizar el masaje Abhyanga al menos una vez por semana, aunque lo ideal es hacerlo a diario, especialmente en las mañanas, antes de la ducha o por las noches antes del descanso nocturno.

### Ritual diario para la armonía

El masaje puede convertirse en un ritual de cuidado personal que no solo mejora la salud física, sino también la mental y emocional. Puedes combinar Abhyanga con una dieta saludable y prácticas de yoga y meditación para potenciar sus efectos.



## Capítulo 6: Precauciones y Consideraciones

### Contraindicaciones y precauciones

Aunque el masaje Abhyanga es seguro para la mayoría de las personas, hay algunas situaciones en las que debe evitarse:

- Durante infecciones febril o enfermedades agudas.
- En caso de heridas abiertas o infecciones cutáneas.
- Personas con ciertas condiciones médicas deben consultar a un profesional antes de realizar la práctica.

## Conclusión

El masaje Abhyanga es más que un masaje de relajación; es un camino hacia el bienestar completo. Al equilibrar el cuerpo, la mente y el espíritu, esta antigua práctica puede transformar tu salud física y emocional, dándote más energía, vitalidad y paz interior. Al integrar Abhyanga en tu rutina diaria, puedes disfrutar de una vida más saludable, tranquila y equilibrada conectándote con tu esencia y escuchando tu ser interno. Porque sólo la Naturaleza tiene poder de curar.