



Présentation du massage shirodhara

Une pratique issue de la famille des massages ayurvédiques

Le Shirodhara s'inscrit à part entière dans l'ayurveda, cet art de vivre aujourd'hui reconnu scientifiquement en Inde et admis par l'OMS. D'une façon générale, l'ayurveda est une discipline très vaste : elle englobe tous les aspects de l'être humain, s'assimilant autant à une médecine qu'à une disposition à concevoir et mener sa vie quotidienne.

Les origines du shirodhara

Du sanscrit « shir » (tête) et « dhara » (circulation), le shirodhara est né dans l'antiquité, en même temps que les autres techniques puisant dans la médecine traditionnelle ayurvédique. Agée de plus de 5 000 ans, cette pratique se fonde sur l'existence des [5 éléments](#), agissant sur les trois principales forces présentes en nous – à savoir l'âme, l'esprit et le corps.

En quoi consiste le shirodhara ?

Le shirodhara en pratique

Concrètement, la pratique du shirodhara se traduit par le déversement lent et fluide d'un jet d'huile sur le front du client. Appliquée sur le visage dans son intégralité, l'huile peut, dans certains cas, se focaliser sur le centre du haut de notre visage, appelé « troisième œil ». Pendant 30 à 60 minutes, le shirodhara, sans être un massage à proprement parler, peut se compléter d'un soin relaxant. A noter que la plupart du temps, l'huile utilisée est un [extrait naturel de sésame](#), légèrement chauffé pour plus de détente.

Une discipline pour tous

Parfaitement adaptée aux personnes dont le mode de vie est générateur de stress et de tensions, cette méthode est particulièrement recommandée pour les bienfaits qu'elle apporte dans certaines situations, telles l'insomnie, le surmenage, la déprime, l'anxiété ou encore les troubles de la concentration. Sans compter son rôle sur la vue, la mémoire et la circulation sanguine.

Le shirodhara bénéfique pour votre cerveau

Des effets concrets sur le système nerveux

Basé sur la stimulation de l'hypothalamus, le shirodhara améliore la vasodilatation du cerveau, permettant ainsi une augmentation des différents [flux d'oxygène](#). Concrètement, ce processus, une fois enclenché dans l'organisme du patient, permet de mieux nourrir le système nerveux, conduisant l'individu à une meilleure santé psycho-nerveuse.

Les répercussions sur la vie quotidienne

Grâce aux bienfaits du shirodhara, il est tout à fait possible de ressentir, à plus ou moins long terme, les effets d'un mieux-être à l'intérieur même du cerveau. Ainsi, les individus

régulièrement soumis à cette méthode peuvent observer, au fil des jours, un agréable regain dans leurs dispositions mentales : mieux armés pour [maîtriser leurs émotions](#), ils bénéficient – en outre – de capacités d’attention et de mémorisation considérablement accrues.

Des vertus nombreuses et variées

Le rôle du shirodhara sur votre santé générale

Idéale pour tonifier le système nerveux, la méthode du [shirodhara](#) se révèle particulièrement fructueuse dans le traitement des différentes maladies affectant la tête en général. Ainsi, si l’on a tendance à lui attribuer des bienfaits préventifs concernant de nombreux troubles psychologiques, elle reste incontestablement efficace contre les migraines, les troubles de la vue liés à la fatigue ou encore les insomnies.

Un soin bien-être pour tous

Plus généralement, la douceur de l’huile de sésame associée au savoir-faire du praticien vous invite au rêve et à la détente, vous dénouant ainsi du stress et des soucis de la vie quotidienne. Par ailleurs, les propriétés hydratantes et antirides du fluide délicatement et continuellement déversé sur votre visage vous font bénéficier d’une peau plus belle, pour un teint uni et une bonne mine naturelle.