



Le massage ayurvédique

Les spas et les centres de beauté l'affichent depuis quelques années sur leurs cartes des massages du monde. Le massage abhyanga, issu de l'Inde ancestrale, est tiré de l'ayurvéda, la médecine indienne. Il a pour fonctions principales l'harmonisation du corps et de l'esprit, et de relancer l'énergie vitale du corps.

Préconisé pour les personnes stressées, pressées, nerveuses, le massage abhyanga est très relaxant. Il se pratique avec une huile de sésame chaude, qui permet de calmer la nervosité, et dure une heure.

Les pressions glissées ou appuyées se succèdent selon un rythme harmonieux. Le masseur sait généralement à quel endroit il doit plus appuyer, ou lorsqu'il doit au contraire laisser glisser en gestes fluides.

Pétrissages, frictions, lissages, étirements doux, tapotements et percussions ont pour objectif de faire « monter la sève » qui vit en chacun de nous et irrigue le corps dans son ensemble. Toutes ces manœuvres agissent sur les 7 chakras (centres énergétiques) et permettent de retrouver bien-être physique et émotionnel.

Eviter les maladies

Dans l'ayurvéda, les ruptures des flux énergétiques entraînent inévitablement des maladies et des déséquilibres. La manipulation des marmas (au nombre de 107, ils sont des points énergétiques localisés sur tout le corps) au cours du

massage permet de mobiliser l'énergie vitale, et ainsi de résorber les blocages qui entravent les courants énergétiques.

Bienfaits physiques

- ▶ Amélioration de la circulation,
- ▶ tonification musculaire,
- ▶ assouplissement des articulations, ▶
- élimination des impuretés du corps,
- ▶ accroissement de l'énergie vitale,

- ▶ action sur le système nerveux et le sommeil, de meilleure qualité et plus profond.

Bienfaits psychologiques

- ▶ amélioration de la concentration,
- ▶ meilleure gestion du stress et des émotions.

Bienfaits spirituels

- ▶ Harmonie retrouvée avec la nature et notre être profond,
- ▶ accroissement de l'énergie des Chakras,
- ▶ ouverture à la méditation, la relaxation.