

Shiroabhyanga

El masaje shiroabhyanga se encuentra entre los masajes más relajantes, ya que afecta directamente al sistema nervioso, produciendo de inmediato una profunda relajación. Alivia el estrés y el dolor de cabeza, y el insomnio. Promueve la claridad mental y produce un efecto energizante debido el aumento de la circulación sanguínea en el cerebro.

Se realiza en una silla, comienza en la parte superior de la espalda, hombros, brazos, manos, cuello, cráneo, cara y orejas. Estimula 52 puntos *marma*, y es especialmente beneficioso para desequilibrios de *vata*.

Indicaciones: acné, acufenos, pérdida de pelo, ansiedad, apnea, insomnio, estreñimiento, caspa, cefaleas, depresión, dolor de espalda y hombros, tortícolis, bruxismo, halitosis, neuralgia del trigémino, pena, vértigos.

Se realiza con aceite templado con hierbas, aunque es posible realizarlo con ropa.



Duración aproximada 60 min

Abhyanga

Ayuda a la eliminación de toxinas, así como de bloqueos mentales y emocionales. Mejora el funcionamiento de los sistemas digestivo, nervioso y linfático; nutre la piel, y relaja y tonifica los músculos. Induce la relajación y el sueño profundo.

También trabaja con los 107 puntos *marma* del cuerpo. El masaje trabaja deshaciendo los bloqueos energéticos causantes de los trastornos físicos, mentales y emocionales.

Desacelera el proceso general de envejecimiento, fortalece las defensas del organismo, mejora la circulación sanguínea, estimula el drenaje linfático, facilita la eliminación de toxinas, favorece la nutrición de todos los tejidos corporales, libera de las tensiones y de los dolores musculares, eleva los niveles energéticos, favorece la relajación y el manejo eficiente del estrés.



Duración aproximada 60/90 min

 **ayurveda** 
Canarias

Padabhyanga

Los pies son una parte muy importante de nuestro cuerpo, como muchos nervios de muchos órganos terminan en los pies.

Así que el masaje ayuda a fortalecer los nervios y restaura la salud de muchas partes del cuerpo.

Muy útil para las personas con insomnio, fatiga y calambres.

En la India, *Padabhyanga* se practica como un ritual diario, especialmente antes de acostarse por la noche. Se realiza desde la rodilla y **no** es especialmente doloroso.

"Las enfermedades no se acerque a uno que masajea los pies antes de dormir, al igual que las serpientes no se acercan a las águilas."

Calma la mente, ayuda a mantener la vista y el oído, promueve la calidad del sueño, mejora la circulación periférica, ayuda a prevenir la ciática, ayuda a la calmar *vata*.



Duración aproximada 45 min

 **ayurveda** 
Canarias

Shirodhara (Jaladhara)

Flujo templado en la frente o del tercer ojo por un periodo adecuado de tiempo. **Es un tratamiento excelente para aliviar el estrés mental y la tensión nerviosa.**

Muy útil para el insomnio y la esquizofrenia, indicado para enfermedades relacionadas con la cabeza, el cuello, los ojos, los oídos, la nariz y la garganta, da firmeza al cuerpo mediante la estimulación del sistema nervioso. Muy útil para muchas enfermedades del sistema nervioso como el trastorno del nervio, parálisis facial, parálisis y párpados caídos. Fortalece el cuello y la cabeza, reduce el dolor la sensación de ardor en la cabeza, revitaliza las glándulas pituitarias y enfría el cuerpo. Mejora la digestión y también la salud de la piel, controla los cambios de humor y depresión.

Tailadhara (con aceite medicado), **Ksheeradhara** (con leche medicada), **Takradhara** (con ghee medicado) y **Jaladhara** (con agua de mar).



Duración aproximada 30 min

Swedana (Baño de vapor)

Consiste en aplicar vapor uniformemente a todo el cuerpo (excepto la cabeza) con el uso de una caja de sudor.

Este método se utiliza después de Abhyanga o cualquier otro aceite de masaje, para desintoxicar su cuerpo y ayudar a los aceites medicinales penetrar más profundamente en todos los tejidos.

Aceites esenciales y/o hierbas específicas, se agregan al baño de vapor aportando sus efectos curativos.



Duración aproximada 20/45 min

Piedras Calientes Basálticas

Aceites calientes ayurvédicos a base de hierbas y piedras de basalto calentadas por agua de diferentes tamaños para dar un masaje de tejido profundo lento, sobre todo en las zonas que tienden a acumular tensión y el estancamiento de la sangre, como la espalda, el cuello y los hombros. Las piedras calientes promueven la absorción de los aceites en los tejidos, creando una sensación de comodidad y el calor, mientras que el calor directo relaja los músculos y reduce *vata dosha*, lo que permite una mayor intensidad y profundidad que con un masaje regular.

Las piedras calientes se expanden los vasos sanguíneos y empujar la sangre no deseada y los productos de desecho. Esto tiene un efecto sedante en el sistema nervioso, también tiene un efecto rejuvenecedor en todo el cuerpo, ya que facilita la limpieza de todos los sistemas, en particular el sistema linfático.



Duración aproximada 60 min

Shatabhyanga

Basado en el *Abhyanga*, combina eficazmente las técnicas de masaje, música y aromaterapia. Realizado a cuatro manos, perfectamente sincronizados, que brindan a la persona que lo recibe una relajación total con una sensación única.

Los dos masajistas estimulan al cuerpo de manera simétrica y simultánea, lo cual se traduce en un mayor beneficio ya que la mente del paciente encuentra más fácilmente la capacidad para adentrarse en un estado meditativo y profundamente relajante.



Duración aproximada 60 min

Tratamientos locales con aceite

Kadee Vasti



Un pequeño receptáculo se hace en la zona baja de la espalda con una masa y luego se llena con aceite medicinal. La temperatura del aceite se mantiene durante un mínimo de 45 Minutos. Es altamente eficaz contra la ciática y la artritis de la cadera.

Duración aproximada 35 min **(Mínimo 5 días)**

Greeva Vasti

Similar a Kati Vasti, excepto que esta se lleva a cabo en la región del cuello. Fortalece los músculos y los tejidos del cuello, relaja y nutre la región, lubrica el cuello y el hombro y la columna vertebral superior. Beneficioso contra la espondilitis cervical, dolor de cuello y rigidez, dolor en las manos se extienden desde el cuello, espasmos, rigidez dolores de cabeza y migrañas, y dolor en los hombros.



Duración aproximada 35 min **(Mínimo 5 días)**

Janu Vasti

(Tratamiento local para el dolor en las rodillas)

Este es un tratamiento especial en el que el aceite medicinal caliente se mantiene sobre la rodilla, muy eficaz en el tratamiento de diferentes condiciones de las articulaciones de la rodilla como la artritis, condiciones degenerativas, etc.

Alivia el agrietamiento de las articulaciones de rodilla, vuelve a vivir el dolor y la inflamación en la artritis de las articulaciones de rodilla, ayuda en enfermedades degenerativas de la articulación de la rodilla, ayuda a recuperarse de una lesión en la rodilla o lesiones del ligamento.



Duración aproximada 35 min (Mínimo 5 días)


ayurveda
Canarias

Hrid Vasti

(Tratamiento local para corazón)

Este es un tratamiento especial en el que el aceite medicinal caliente se mantiene sobre la zona pectoral. Estimula el chacra del corazón y libera sentimientos de amor, perdón y compasión. El aceite profundamente nutritivo permite la liberación de viejos sentimientos y nos hace más capaces de manejar las emociones que tenemos en la actualidad.

El corazón es uno de los principales puntos de los tres vitales en el cuerpo de Ayurveda, y por lo tanto necesita ser protegido.



Duración aproximada 35 min (Mínimo 5 días)

 **ayurveda** 
Canarias