



EL AUTOMASAJE AYURVEDICO

El masaje ayurvédico es una herramienta relevante dentro del plan integral de autocuidado al igual que para ayudar en la corrección de los desequilibrios corporales.

Es una técnica holística que favorece la integración, el equilibrio y el intercambio dinámico entre la mente y el cuerpo.

El automasaje idealmente se aplica en forma diaria, antes de un baño tibio en la mañana temprana. De esta manera se comienza el día con vitalidad y con energía.

Si solo dispone de tiempo para relajarse al atardecer o a la noche, esta también es una buena opción que ayuda a dejar de lado las tensiones que se acumularon durante la jornada.

La preparación del aceite

- 🌸 Si conoce su constitución mente-cuerpo, seleccione alguno de los aceites apropiados en base a esta información.
- 🌸 En caso que no la conozca, utilice preferentemente aceite de coco si es una persona calurosa o aceite de sésamo si tiene una tendencia a que le moleste más el frío que el calor.
- 🌸 Caliente una cantidad reducida del aceite seleccionado.
- 🌸 Una buena forma es colocar la cantidad de aceite que vaya a utilizar en un recipiente que se caliente a baño maría. La forma más fácil es colocándolo en un envase de vidrio y éste dentro de un recipiente con agua caliente (no al fuego) hasta que tome la temperatura del cuerpo o un poco más.
- 🌸 El aceite debe estar a una temperatura que sea agradable para la piel
- 🌸 Si realiza un automasaje de cuerpo entero es probable que no use más de 50-60 cc. Si el masaje es abreviado 10-20 cc serían suficientes. (Ver más abajo)



Algunas personas le agregan al aceite base, algunas gotas de aceite esencial. Esto requiere conocimiento del tema. Recuerde que el aceite esencial nunca se usa de manera directa sobre la piel



Evite usar vaselina u otros tipos de sustancias oleosas derivadas del petróleo

Automasaje ABHYANGA de cuerpo entero (5 a 10 minutos):

Relájese, inspire profundamente unas cuantas veces, luego frote sus palmas hasta que se calienten (esto carga las manos con energía)

Comience por la cabeza. Vierta sobre el cuero cabelludo una cucharada de aceite caliente y masajee con vigor con la palma de la mano para que penetre. Cubra todo el cuero cabelludo con pequeños masajes circulares como si estuviera aplicando un champú. Pase a la cara y las orejas, masajeando con más suavidad. Masajear suavemente las sienes y la parte trasera de las orejas es muy eficaz para aplacar al dosha Vata. Aplique un poco de aceite a las manos para masajear el cuello, por delante y por atrás; luego los hombros. Use la palma de las manos y los dedos. Masajéese vigorosamente los brazos; para ello utilice un movimiento circular en los hombros y codos, y pasadas longitudinales en los huesos largos. Es importante no actuar con demasiado vigor cuando se llega al tronco. Con movimientos circulares, amplios y suaves, masajee el pecho, el estómago y la parte inferior del abdomen, en el sentido de las agujas del reloj. Sobre el esternón se aplica un movimiento recto, hacia arriba y hacia abajo. Aplique un poco de aceite a las manos y estire el brazo hacia atrás, sin forzarse, para masajear la espalda y la columna con movimientos hacia arriba y hacia abajo, o como pueda. Masajee vigorosamente las piernas tal como lo hizo con los brazos: movimientos circulares en las rodillas y los tobillos y rectos en las partes largas. Con el resto del aceite, masajéese vigorosamente los pies. Continúe usando la palma de la mano, salvo en la punta, en la que puede usar los dedos. Relájese y permita que el aceite penetre la piel durante unos minutos.

Mini masaje ABHYANGA (2-3 minutos)

Si no tiene tiempo para realizar el Abhyanga de cuerpo entero no lo elimine por completo, reemplácelo por un masaje corto de cabeza y pies. Puede realizarlo sobre el borde de la bañera por un minuto o dos, utilizando dos cucharadas de aceite de sésamo o el elegido por usted, con o sin esencias.

Tome una cucharada de aceite tibio y frote con ella el cuero cabelludo; utilice los mismos movimientos circulares descritos anteriormente. Hágalo con la palma de la mano, no con la punta de los dedos. Masajee la frente de lado a lado con la palma y luego las sienes, suavemente, efectuando movimientos circulares. Haga lo mismo con el exterior de las orejas. Masajee el cuello por adelante y por atrás.

Con la segunda cucharada de aceite, masajee ambos pies con la palma de la mano. Haga penetrar el aceite alrededor de los dedos utilizando los de la mano. Frote con vigor la planta, con fuertes movimientos de la palma hacia adelante y hacia atrás. Permanezca sentado y quieto por algunos segundos, para relajarse y absorber el aceite. Luego báñese como de costumbre.

Conservar sobre la piel una fina película de aceite se considera muy útil para tonificarla, equilibrar el sistema nervioso y mantener los músculos en buen estado durante el día. Por tanto, debemos lavarnos con agua caliente, pero no demasiado, y un jabón suave neutro. Para el pelo hará falta aplicar un champú, salvo que le guste verlo lustroso.

Dr. Jorge Luis Berra

Fundación de Salud Ayurveda Prema
Centro Colaborativo Gujarat Ayurved University
www.medicinaayurveda.org - info@medicinaayurveda.org