

**PADMASANA  CENTER**

# Spa y Bienestar

Equipo de Padmasana Center



## MASAJES AYURVEDA

---

La palabra Ayurveda proviene del sánscrito **ayus**: vida y **veda**: ciencia o conocimiento y se traduce como: "conocimiento o ciencia de la vida".

El masaje tiene una larga historia en la India como parte vital de la medicina ayurvédica. Es el único sistema de masaje que aplica hierbas y aceites según la teoría de los cinco elementos y los tres doshas, para equilibrar los elementos internos del cuerpo. La combinación de aceites, fragancias, hierbas y polvos alimenta los sentidos y nutre el cuerpo físico y el sutil. La mayoría de los sistemas de masaje normalmente se concentran en las distintas partes del cuerpo una por una. **El masaje ayurvédico conecta un lugar físico con otro mediante movimientos rápidos profundos y vigorosos**, que estimulan a la vez energías dormidas y ayuda a abrir las capas más profundas de la mente. A través del masaje ayurvédico muchos pacientes se han **recuperado de condiciones tan difíciles como la artritis, la ciática, dolores de cabeza, desarreglos digestivos, trastornos de ansiedad y varios problemas de la columna.**

Hoy en día, el masaje ayurvédico se da en la India y en todo el mundo para tratar la enfermedad como medida preventiva, y para despertar las energías latentes de la mente. **El masaje ayurvédico tiene tres objetivos específicos:**

1. **Aumentar la circulación**
2. **Estimular y fortalecer el sistema linfático**
3. **Abrir el flujo de prana o fuerza vital**

**El masaje está involucrado más directamente con el sistema linfático (rasa dhatu). El sistema linfático ayuda a la circulación de la sangre, drenando el exceso de líquido y toxinas de la circulación sanguínea, y facilitando así el trabajo del corazón.** También proporciona una línea directa de defensa en el cuerpo, estimulando la producción de anticuerpos. Las emociones contenidas, que han estado presentes como toxinas en el tejido conjuntivo, también salen a la superficie y se sueltan. Este beneficioso flujo otorga un sentido de rejuvenecimiento y felicidad que mana desde el interior. El Ayurveda apoya esta limpieza emocional como parte del proceso de masaje.

El objetivo principal del tratamiento ayurvédico es equilibrar los tres doshas o humores biológicos de Vata, Pitta y Kapha, cuyo desequilibrio causa la enfermedad. Los aceites y hierbas ayudan a empujar los doshas junto con el ama (materia tóxica

no digerida) de los tejidos conjuntivos más profundos al tracto gastrointestinal, donde pueden ser eliminados.

El aceite más usado para todas las constituciones es el aceite de sésamo, que mejora la textura de la piel, el lustre y la vitalidad. **El sésamo contiene muchos nutrientes, incluidos el hierro, calcio, fósforo y otros minerales. Contiene una encima especial que nutre muy bien el cerebro**, es la razón por la cual se aplica en la cabeza y pelo. Por sus propiedades calmantes y fortalecedoras, se dan masajes de sésamo a bebés desde su nacimiento hasta los tres años para ayudar el crecimiento y desarrollo correctos.

**El sésamo quita el dolor muscular y rigidez** y es especialmente bueno para la **artritis**. También es de utilidad para **desarreglos nerviosos**.

Se recomienda el masaje ayurvédico de forma regular para el mantenimiento de la salud. Lo mejor es tomarlo dos veces a la semana y luego una vez a la semana para mantener la energía a nivel óptimo. El masaje regular prepara el cuerpo y la mente para una apertura más profunda e impide la formación de patrones de retención. Los masajes recibidos con poco tiempo en medio tienen más impacto, especialmente para tratar debilitación y desequilibrios severos.

El masaje frecuente permite que los aceites y las hierbas penetren en la piel, provocando cambios permanentes. En la India, se da el masaje ayurvédico diariamente durante semanas para tratar ciertas enfermedades.

## MASAJES AYURVEDA EN PADMASANA CENTER

---

### Abhyanga 2 y 4 manos

Masaje suave de todo el cuerpo con aceites templados. Contribuye a la eliminación de toxinas (depurativo), tonifica la piel, rejuvenece y fortalece los tejidos, refuerza el sistema Inmunológico, aumenta la vitalidad primaria, elimina el estrés y la fatiga y mejora la claridad mental. Excelente para problemas musculares y para aumentar las defensas del organismo. Efectuado por dos terapeutas sincronizados, ( a cuatro manos) sus bondades se refuerzan notablemente, aumentando la sensación de bienestar.



### Swedana

Sauna de hierbas y vapor manteniendo la cabeza fuera, este tratamiento suaviza y dilata los canales del cuerpo, permitiendo que las impurezas salgan a través de los poros. Está recomendado para estreñimiento, dolores de espalda, articulaciones, problemas respiratorios, dolor de oídos y muchos otros.

### Vishesh

Realizado con más presión que el abhyanga, este tipo de masaje tonificante conviene a aquellas personas con una constitución fuerte o atlética, alivia las tensiones musculares y los desequilibrios emocionales.

### Garshan

Masaje con guantes de seda salvaje que exfolian la piel. Aumenta la energía y el ritmo metabólico. También mejora la circulación, reduce el peso y elimina impurezas que pueden causar problemas como la celulitis. Se continúa con un masaje de aceite y puede terminarse con el baño de vapor swedana para expulsar las toxinas.

## Shiro Abhyanga

Masaje realizado en la cabeza, cuello y torax superior. Relaja, elimina el estrés y los dolores de cabeza debidos a la tensión y el estrés, evita la caída del cabello y la aparición de canas. Muy aconsejado en problemas de insomnio, cefaleas, migrañas. Favorece la claridad mental

## Masaje Shiro-Dhara

---

El Shiro-Dhara es un proceso mediante el cual se vierte una  **fina corriente de aceite de sésamo**  templado sobre el **punto situado por encima de los ojos y entre estos**, llamado a menudo la región del tercer ojo, de 20 a 30 minutos.

El Shiro-Dhara estimula la **segregación de Serotonina y Melatonina**. Al soltarse estos neurotransmisores ayudan a relajar profundamente los músculos y la psique y tiene la intención de desprender el exceso de (aire/éter) de la región de la cabeza.



Es útil para el tratamiento de dolores de cabeza producidos por la tensión, o la sobreexcitación mental. Se puede considerar que este proceso es como un masaje "psico-espiritual".

Es **uno de los tratamientos más placenteros y relajantes que uno pueda experimentar**. Una vez terminado el tratamiento la persona que lo ha recibido tiene un brillo especial en los ojos y la piel, y una leve sonrisa que refleja la serenidad que siente. Este tratamiento tranquiliza la mente y es muy relajante para el sistema nervioso, ideal para **problemas oculares, insomnio, migrañas, ansiedad, incluso regula el nivel de glucosa y colesterol**.

Las piedras de origen volcánico y las piedras **chakra** albergan la energía primordial del planeta. Liberando ésta energía sobre nuestro organismo, conseguimos una importante mejora en los casos de insomnio, estrés, angustia y también en procesos dolorosos osteoarticulares, neuralgias, lumbalgias, etc.

El masaje con piedras calientes es una terapia energética que combina distintas técnicas: el masaje, que se realiza mediante piedras calientes y a veces frías, la aromaterapia y la cromoterapia, que se emplean para estimular y reequilibrar el cuerpo energéticamente, y la musicoterapia que favorece la relajación. El contraste de temperaturas incrementa la circulación sanguínea, calma el dolor y favorece la segregación de histamina, una sustancia natural que alivia los procesos inflamatorios.



Déjese invadir por 45 minutos de profundo y “magnético” bienestar.

No siempre la tecnología ha de ser una de las causas del aumento del estrés y de un frenético ritmo de vida. Padmasana ha creado **lo último en tecnorelay**.

Una cabina dónde experimentar un profundo y reparador masaje integral de 35 minutos, realizado por el sillón de masaje mas sofisticado del mercado el Imedic 500 R de OSIM. Previa medición automática de la longitud de su espalda y del ancho de sus hombros, detectará la localización exacta de los puntos de acupresión a largo de su cuerpo.



Una combinación de rodillos, bolsas de aire, vibradores y terapia de calor, relajará y tonificará su cuerpo mientras escucha sonidos de la naturaleza y percibe sus aromas.

Experimente todos los modos de masaje terapéutico del mundo; amasamiento, amasamiento inverso, percusión, estiramiento, vibración, desde lo tobillos y gemelos, para ayudar a mejorar la circulación sanguínea, hasta la zona cervical y hombros, eliminando los dolores y rigidez muscular de éstas zonas.

Revitaliza, relaja, combate el insomnio, favorece la circulación, la tensión postural. Pruébalo gratis la primera vez.