

Massagem Ayurvédica

Esta massagem tem por objectivo ajustar o líquido intercelular do corpo orgânico – a *linfa*, para estabelecer o equilíbrio eléctrico e químico entre os diferentes sistemas dos órgãos, permitindo que os mesmos possam funcionar adequadamente.

Alia-se à massagem diversas formas de toques juntamente com manobras e pressões em determinados pontos, que libertam a energia vital – o *Ki* ou *Chi* – bloqueadas e estagnadas, que impedem o indivíduo de ter um equilíbrio físico e emocional. Por isso, é indicada nos casos de dores musculares, enxaquecas, dores reumáticas, problemas de coluna, má postura, fortalecimento do sistema imunológico, stress, depressões, Síndrome do Pânico, etc.

A massagem Ayurvédica, pode ser aplicada em qualquer pessoa, de qualquer idade, desde que seja adaptada de forma adequada e de acordo com a sua situação física, mental e espiritual.

Vejam, então, os principais benefícios da massagem Ayurvédica:

- Estimula as energias do corpo físico;
- Equilibra as emoções;
- Combate o "stress";
- Recupera e mantém a saúde física, psíquica, mental;
- Ampliar a capacidade respiratória;
- Activa a circulação sanguínea;
- Ajuda a recuperar o nível máximo da energia vital, desfazendo possíveis bloqueios;
- Reequilibra a energia nos chacras;
- Corrige a postura corporal;

No fim de uma massagem Ayurvédica, experimenta-se uma sensação de bem-estar, relaxamento, tranquilidade, sono profundo e um novo ânimo.

Após algumas sessões, muitas pessoas constataam que os seus olhos passaram a ter mais brilho, ou que a sua pele ficou mais limpa, mais luminosa, enfim, que uma nova energia passou a brilhar em todo o seu ser. Isto é exactamente verdadeiro. Quando a energia natural de cada ser tem a liberdade para fluir naturalmente, a pessoa experimenta vitalidade e harmonia em todo o seu corpo, permitindo-lhe – assim – viver um dia-a-dia mais enérgico, saudável e optimista!

Duração de uma sessão de massagem: de 60 a 90 minutos

Não poderá receber massagem:

- Se estiver com sintomas de doença infecciosa ou contagiosa;
- Se sofrer de indigestão, vômitos, ou se estiver nas primeiras etapas de um processo febril;
- Depois de uma refeição completa;
- Durante os 3 primeiros dias de menstruação;
- Se estiver a tomar medicamentos purgantes ou laxantes;
- Após uma relação sexual;

Antes da massagem:

- O seu corpo deverá estar em boas condições de higiene;
- Não tomar refeições pesadas: evite comer pelo menos uma hora antes de iniciar a sessão de massagem;

Depois da massagem:

- Não tome banho ou duche, no mínimo, duas horas após o tratamento;
- Durante o resto do dia, beba água em quantidade suficiente, uma vez que os rins se encontrarão activos na eliminação das toxinas.
- Evite beber álcool ou bebidas estimulantes, pelo menos 12 horas após a massagem, de modo a dar ao corpo a oportunidade de se desintoxicar;

Embora seja um excelente meio de tratamento e alívio de certo tipo de doenças de menor gravidade, a Massagem Ayurvédica não substitui o tratamento médico convencional.

Se os sintomas persistirem, consulte sempre um médico.

A Massagem Ayurvédica está contra-indicada:

Casos gerais

- Hemorragias;
- Bronquite, em estados agudos;
- Depois de um AVC ou de um enfarte do miocárdio;
- Aterosclerose grave;
- Distúrbios neurológicos progressivos;
- Estados febris;
- Pós-operatórios;
- Cancro;
- Doenças Infecto-contagiosas: HIV, hepatites, etc.

Casos específicos

- Gravidez;
- Lupus eritematoso sistémico;
- Doenças de pele contagiosas: fungos, pé de atleta, micoses etc.
- Doenças dermatológicas irritáveis a nível local;
- Todo o tipo de ferida não cicatrizada;
- Queimaduras recentes;
- Vultos cutâneos sem diagnóstico;