

YOGA E MEDITAZIONE

Scheda tecnica n. 17.2

Abhyanga
l'automassaggio di tutto il corpo
nell'Ayurveda

Può essere che i nostri ritmi di vita non ci consentano di poter fare questo automassaggio così come indica l'Ayurveda (tutte le mattine) ...non per questo dobbiamo rinunciarvi... anche se in misura inferiore gli effetti benefici ci avvertiranno ugualmente... allora perché rinunciare?

Nell'Ayurveda è raccomandato un breve automassaggio (*Abhyanga*) di tutto il corpo, dalla testa ai piedi, quotidiano e mattutino iniziando dal cuoio capelluto, con oli vegetali, per:

- sciogliere le tossine e le scorie del corpo
- riequilibrare corpo e mente

Il massaggio *Abhyanga* è fondato sul principio di massaggiare

- le articolazioni in modo circolare
- gli arti nella sua lunghezza.

Energia vitale:

Secondo la definizione ayurvedica di energia vitale (*Dosha*) è consigliabile eseguire il massaggio con l'olio indicato dalla propria costituzione: Vata, Pitta o Kapha, verificate a quale costituzione appartenete ([vedi articolo vedi i Dosha: come riconoscerli?](#)) e poi scegliete l'olio adatto:

- Vata: calmante *di sesamo spremuto a freddo, di mandorle, germe di grano, olio di oliva*
- Pitta: rinfrescante, *sandalo, di girasole*
- Kapha: riscaldante, *olio di zafferano* per le persone di tipo *Kapha*
- sempre secondo la propria caratteristica (il proprio *dosha*) è possibile aggiungere all'olio per il massaggio alcune gocce (5-10) di olio essenziale ([vedi Oli essenziali e i dosha](#)) tenete sempre presente *che gli oli essenziali sono strumenti potenti!*
- *N.B. perché l'olio penetri più facilmente nella pelle è consigliato riscaldarlo a bagnomaria portandolo a temperatura corporea...*

Tempi:

- tutto il massaggio richiede circa 15-20 minuti, se si include anche il massaggio della testa il tutto richiederà almeno un'ora
- al termine del massaggio occorreranno altri 5 minuti di attesa per permettere all'olio di assorbirsi...
- il bagno dovrebbe avere la durata di circa 10-15 minuti...

Cosa occorre:

- una piccola bacinella in cui verserete circa 200 ml di olio (è preferibile prepararne di più di quello che occorrerà, quello che resta è possibile conservarlo in una bottiglia di vetro)
- uno sgabello sotto il quale stendere un tappetino
- un asciugamano per coprire le parti del corpo in attesa di massaggio (mantenendole in questo modo al caldo)
- carta per assorbire da mettere sullo sgabello e sul tappetino in questo modo si evita di ungere tappetino e sgabello

Esecuzione:

- versate molto olio nella cavità di una mano, e cospargete l'intero corpo con un buono strato d'olio, in questo modo già prima dell'inizio del massaggio l'olio penetra in parte nella pelle
- cominciate massaggiandovi lentamente iniziando dalla testa con un movimento circolare simile a quello di quando vi lavate i capelli

queste schede non costituiscono un'alternativa alla frequentazione di un corso settimanale e alla guida di un maestro qualificato, perché è solo un maestro che ti può trasmettere il respiro dello yoga e il ritmo della sequenza...

YOGA E MEDITAZIONE

Scheda tecnica n. 17.2

Abhyanga
l'automassaggio di tutto il corpo
nell'Ayurveda

1. con movimenti circolari

- testa
- fronte
- sopracciglia
- palpebre
- tempie
- naso
- guance
- pomi
- contorno della bocca
- mandibole
- mento

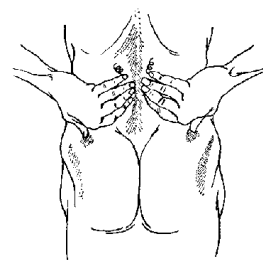
2. con movimenti dall'alto al basso

- il collo
- la nuca
- i trapezi dalla parte posteriore verso la parte anteriore, tra la base del collo e la spalla
- le spalle ed il loro contorno



3. Quindi massaggiare dolcemente **il petto e il ventre** in modo circolare, in senso orario cominciando dal centro con piccoli cerchi in un graduale crescendo. Estendete il massaggio fino al basso-ventre, sul pube, ed in alto verso il plesso solare

4. Proseguite massaggiando **la parte posteriore nella zona lombare** per cerchi, ed anche con un movimento dall'alto al basso nella giunzione sacro-lombare fino all'altezza dei reni. Sfregate vigorosamente, fino a sentire un dolce calore



5. E infine, massaggiare **i piedi**, uno dopo l'altro, cominciando estendendo l'olio globalmente. Quindi massaggiare la pianta dei piedi, insistendo sulle zone più sensibili ripetendo i movimenti e aumentando l'intensità gradualmente. Seguite poi con il massaggio degli alluci, della base fino al suo vertice. Ed infine, massaggiare la parte posteriore del piede e la caviglia



queste schede non costituiscono un'alternativa alla frequentazione di un corso settimanale e alla guida di un maestro qualificato, perché è solo un maestro che ti può trasmettere il respiro dello yoga e il ritmo della sequenza...

YOGA E MEDITAZIONE

Scheda tecnica n. 17.2

Abhyanga
l'automassaggio di tutto il corpo
nell'Ayurveda

Sentirete come il massaggio del viso, della nuca, delle spalle, del ventre, della zona lombare, e dei piedi doni un grande benessere

Bagno

Dopo questo massaggio mattutino nel Dinacharya ([vedi Scheda tecnica 17.1: Dinacharya il benessere attraverso il rituale quotidiano dell'Ayurveda](#)) è raccomandato un bagno caldo... o una doccia calda, per circa un quarto d'ora. Lasciate inizialmente che scorrere l'acqua sul corpo per 1-2 minuti senza fare nulla sentite solo l'acqua scorrere sulla pelle.

Non eliminate completamente l'olio, utilizzate un sapone delicato, in questo modo resterà sulla pelle un leggero strato di olio che proteggerà, non soltanto la pelle, ma anche dagli effetti dello stress...

NOTA:

non sono un'esperta in questa materia, questi consigli sono l'esito di indicazioni apprese nei vari corsi di yoga che ho seguito nel tempo... e della mia personale esperienza...se avete necessità di un massaggio che entri più in profondità è sempre consigliabile rivolgersi ad un medico specialista in Ayurveda...!

queste schede non costituiscono un'alternativa alla frequentazione di un corso settimanale e alla guida di un maestro qualificato, perché è solo un maestro che ti può trasmettere il respiro dello yoga e il ritmo della sequenza... 3

<http://yogaemeditazione.myblog.it/>