

L'Ayurveda vous offre une technique de massage traditionnel unique, pratiquée par les Indiens depuis des millénaires. c'est le massage ayurvédique, aux multiples bienfaits...

### Massage ayurvédique en Inde

Dans tous les traités médicaux ayurvédiques, le massage apparaît non seulement en tant que thérapie corporelle, mais surtout en tant que pratique d'hygiène de vie au quotidien. En Inde, toute la société pratique le massage ayurvédique. Dès l'âge de six ans, les enfants sont encouragés à masser les autres membres de leur famille. De même, une femme qui vient d'accoucher et son bébé recevront un massage quotidien dès la naissance et pendant 40 jours.

### LES BIENFAITS DU MASSAGE AYURVÉDIQUE

Au-delà de ses bienfaits physiques, cet acte d'amour et d'attention va, à travers le toucher, nourrir le corps, les sens et l'âme à tous les âges de la vie. Un massage ayurvédique, au-delà de ses vertus relaxantes, vous offre beaucoup d'autres bénéfices :

- Il donne un beau lustre à votre peau;
- Il tonifie et relaxe vos tissus musculaires, nourrit votre peau et donne de belles courbes à votre corps ;
- Il augmente la chaleur de votre corps et améliore votre circulation sanguine et lymphatique
- Il augmente et libère le flux d'oxygène vers les tissus;
- Il participe à l'élimination des déchets à l'extérieur de votre corps
- Il augmente votre résistance aux maladies en améliorant la réponse immunitaire;
- Il donne à votre corps une sensation de légèreté et d'énergie;
- Il améliore votre posture en assouplissant vos articulations;
- Il assouplit votre colonne vertébrale, améliorant ainsi la transmission de l'influx nerveux vers vos organes et l'ensemble de votre corps;
- Il augmente votre vitalité sexuelle et votre force;
- Il corrige le flux d'énergie électromagnétique à travers votre corps
- Il augmente votre concentration et votre intelligence;
- Il vous donne confiance en vous ainsi qu'une meilleure conscience de votre corps;
- Il régénère et préserve les qualités de jeunesse.

### UN MASSAGE INDIVIDUALISÉ

Le massage ayurvédique travaille principalement sur les cinq formes de **Vata** ou **Prana**, c'est-à-dire l'élément air, en les harmonisant. Il rétablit ainsi l'équilibre des **doshas**. Là encore, le massage ayurvédique est individualisé et utilisé en fonction de votre constitution et de vos déséquilibres. En effet, si le massage est inadapté, cela peut avoir un effet aggravant sur les **doshas** et donc sur les déséquilibres physiques et émotionnels.

---

### D'UNE FAÇON GÉNÉRALE :

- Si vous êtes une personne de type **VATA** : vous avez besoin d'un massage lent, enveloppant, régulier, enracinant, dans un environnement rassurant et confortable avec beaucoup d'huile lourde, chaude et nourrissante. Le massage à l'huile est l'une des thérapies les plus efficaces pour pacifier **VATA** ;
- Si vous êtes de type **PITTA** : vous avez besoin d'un massage un peu plus stimulant, un peu plus rapide et profond, mais qui ne devra pas irriter, dans une atmosphère moins chaude, avec moins d'huile, de nature fraîche;
- Si vous êtes de type **KAPHA** : vous retirerez d'avantage de bénéfices d'un massage à sec, avec des

poudres ou avec très peu d'huile, très stimulant pour activer votre système lymphatique stagnant et votre aptitude à la léthargie.

---