



Ayurvedische massage

Ayurveda is een medisch systeem en een filosofie welke ongeveer 5000 jaar geleden is ontstaan in India en is gericht op evenwicht tussen de drie belangrijkste organen van de constitutionele krachten: de energie van de beweging "vata", de energie van de spijsvertering "pitta" en de energie van de structuur "Kapha" ter verbetering van de gezondheid en het creëren van harmonie in het leven.

Ayurvedische massage voor o.a. ontspanning en verjonging

Ayurvedische massage helpt in het algemeen voor detoxificatie, ontspanning, verjonging en een betere spirituele bewustwording door middel van zachte oefeningen. Een ayurvedische massage, ook bekend als "panchakarma", maakt gebruik van krachtige massages op specifieke energiepunten "chakra's" met grote hoeveelheden warme olie en kruiden waarmee giftige stoffen uit het systeem worden verwijderd en zorgt voor herstel van het evenwicht op het lichaam. Oliën zijn gegoten in de chakra's, zoals in de oren of tussen de wenkbrauwen, op basis van de aangepaste behoeften van de ontvanger.

Voordelen van ayurvedische massage

De voordelen van ayurvedische massage zijn: vitaliteit, stress reductie, ontspanning en diep gevoel van innerlijke rust. Ayurvedische massage is populair omdat gebleken is dat het krachtige effecten heeft op de ogen en het zenuwstelsel.

Lichaams energie

Het is interessant dat ayurvedische massage het lichaams energie bevat als combinatie van vijf grote elementen: ether, vuur, water, lucht en aarde. De kennis van de samenstelling van deze elementen kan de masseur bepalen door niet alleen die massage technieken toe te passen, maar ook door persoonlijke behandelingen door het kiezen van de juiste oliën, kruiden en het tempo en de druk van de massage gebieden.

Ayurvedische massage is aangepast aan de behoeften van de westerse landen. Vandaag de dag zijn er in Europa en de Verenigde Staten ayurvedische medische centra die niet gericht zijn op de behandeling van ziekten, maar gewoon om rust te geven.

www.massages4all.nl/massagetechnieken/ayurvedische-massage.html

