



## *Abhyanga Yoga: Integrando la Sabiduría del Yoga en el Masaje Ayurvédico*

El Abhyanga Yoga fusiona la antigua sabiduría del yoga con las técnicas terapéuticas del masaje ayurvédico. Esta práctica ofrece una experiencia única realizada en un cómodo colchón en el suelo, proporcionando libertad de movimiento y fluidez.

### **Procedimiento y Fundamentos:**

Esta técnica combina los movimientos y presiones del masaje Abhyanga con posturas y estiramientos inspirados en el yoga. Se utilizan aceites medicinales para nutrir la piel y equilibrar los doshas, mientras se incorporan técnicas de respiración consciente para profundizar la relajación y favorecer la apertura de cada zona del cuerpo. El terapeuta, al guiar al receptor a través de posturas específicas, trabaja para liberar bloqueos de energía y fomentar el flujo armonioso de prana, ampliando la elasticidad muscular y el movimiento articular.

### **Beneficios:**

1. **Integración Mente-Cuerpo:** La combinación de presiones, movimientos, estiramientos y respiración promueve la conexión entre la mente y el cuerpo, creando un estado de totalidad y conciencia.
2. **Equilibrio Energético:** La aplicación de aceites medicinales y la activación de puntos marma ayudan a equilibrar los doshas, restableciendo la armonía en el sistema energético.

3. **Flexibilidad y Liberación de Tensiones:** Los estiramientos y movimientos suaves mejoran la flexibilidad, al mismo tiempo que liberan tensiones acumuladas en los músculos y las articulaciones permitiendo que se estimule la circulación sanguínea y linfática.
4. **Relajación Profunda:** La respiración consciente y la atención plena inducen un estado de relajación profunda, aliviando el estrés y promoviendo la paz interior.



### **Contraindicaciones:**

No se recomienda para personas con **lesiones graves** o **condiciones médicas** que puedan verse agravadas por estiramientos o manipulaciones corporales intensas. Se debe informar al terapeuta sobre cualquier condición médica preexistente. Tampoco es adecuada en casos de **dificultades de movilidad**, la técnica puede adaptarse para su realización en una camilla. Se aconseja evitar esta práctica en personas con **sobrepeso**.

## Duración:

La sesión típica de Abhyanga Yoga tiene una duración de 75 minutos, permitiendo tiempo suficiente para la integración de técnicas de masaje, yoga y respiración consciente.

En resumen, el Abhyanga Yoga además de ser un tratamiento para el cuerpo físico es una **experiencia completa que abraza el enfoque holístico del bienestar**. Al combinar la sabiduría ancestral del yoga con las prácticas terapéuticas del masaje abhyanga, esta técnica ofrece una oportunidad única para equilibrar la mente, el cuerpo y el espíritu, llevando a la persona a un estado de armonía y plenitud.