



# Massage Ayurvédique Abhyanga

## Introduction au massage :

**Abhyanga** signifie « répandre l'huile sur le corps dans toutes les directions ». Ce massage holistique traditionnel venant de l'Inde est recommandé dans l'ayurveda pour une amélioration globale de la santé et du bien-être. **L'ayurveda** qui est une médecine orientale vieille de quelques millénaires. Elle est essentiellement pratiquée en Inde et au Sri Lanka, "Ayur" signifie vie, et "véda" (science), l'Ayurveda est donc la "science de la vie". Le but suprême de l'ayurveda est de vivre longtemps sans souffrance et sans maladie, en exploitant ses facultés intellectuelles par une ouverture sur la conscience et une clairvoyance spirituelle. **Le massage Abhyanga** peut être un massage un massage relaxant ou tonifiant, en fonction de vos besoins. Ce dernier travaille sur les points d'énergie du corps « Marmas » ainsi que sur ses lignes énergétiques qui parcourent l'ensemble du corps. Un travail sur ces points et lignes permet à notre énergie vitale d'être re-dirigée et de circuler plus librement, ce qui a des effets incalculables sur votre santé physique et psychologique.

## Fiche technique :

- Origine : Inde
- Durée : 60 ou 90 min
- Techniques : Mouvements circulatoires sur tout le corps, palpations, pressions
- Tenue : En string, ou nu en serviette.
- Produit : Huile de sésame biologique et huiles essentielles.
- Lieu : Sur table ou futon.
- Bienfaits :
  - Action sur le système nerveux : calme le stress, réduit de la tension nerveuse,
  - Détoxification : élimination des toxines et déchets de l'organisme,
  - Améliore la circulation sanguine,
  - Facilite la circulation de l'énergie vitale du corps, le Prana,
  - Favoriser la digestion.
- Conseil : Recevoir plusieurs massages ayurvédiques à une semaine d'intervalle.

## Déroulement du massage Abhyanga :

En tout premier lieu, le massé est assis sur une chaise face à l'est. Le massage débute ici par le haut du corps : crâne, oreilles, nuque, épaules, bras.

Puis la personne s'allonge sur la table de massage, sur le ventre. Le massage se déroule tout le long du corps, en se concentrant dans un premier temps sur le côté droit du corps, puis sur le côté gauche.

Le massage se continue de la même manière sur la face avant du corps.

De nombreux mouvements circulaires sont donnés, les marmas et lignes énergétiques sont stimulés... Chaque partie du corps est massée et une harmonisation finale de l'ensemble du corps est pratiquée à la fin de chaque étape. Le massage se termine en douceur par un massage du visage et une harmonisation énergétique du corps.

Le procédé que j'applique m'a été transmis dans le Kerala, en Inde, suivant la pratique traditionnelle décrite dans les Védas, l'ensemble des textes sacrés de l'Inde antique.

