***L’auto massage Ayurvédique Abhyanga***

 **C’est quoi l’Ayurveda ?**

L'**Ayurvéda** est une  [médecine traditionnelle](https://fr.wikipedia.org/wiki/M%C3%A9decine_traditionnelle) [non conventionnelle](https://fr.wikipedia.org/wiki/M%C3%A9decine_non_conventionnelle) originaire de l'[Inde](https://fr.wikipedia.org/wiki/Inde) mais également pratiquée dans d'autres parties du monde, notamment en Occident, les institutions académiques indiennes liées aux médecines traditionnelles ayant contribué à lui donner une visibilité mondiale.

 L'**Ayurveda**, **ayurvéda** ou encore **médecine ayurvédique** – la « science de la vie », des termes sanskrits **āyus**(vie) et *veda* (science ou connaissance) – puiserait ses sources dans les [*Véda*](https://fr.wikipedia.org/wiki/V%C3%A9da)*s*, ensemble de textes sacrés de l'Inde antique de élus de 6000 ans. En AYURVEDA il s'agit d'une approche médicale « [holistique](https://fr.wikipedia.org/wiki/Holisme) » datant de la [civilisation védique](https://fr.wikipedia.org/wiki/P%C3%A9riode_v%C3%A9dique) et toujours pratiquée en Inde au [Népal](https://fr.wikipedia.org/wiki/N%C3%A9pal) et dans [Sri Lanka](https://fr.wikipedia.org/wiki/Sri_Lanka) où le nombre de praticiens ayurvédiques est plus élevé que celui des professionnels formés à la [médecine moderne](https://fr.wikipedia.org/wiki/M%C3%A9decine_moderne)

***L’Abhyanga c’est le plus courent soin dans l’Ayurveda***. Abhyanga provient de deux mots Sanskrit : abhi “dirigé vers” et anga “mouvement”. C’est donc un massage bien-être qui suit l’énergie vitale, à savoir la circulation sanguine, mais pas que ! Il stimule les centres énergétiques du corps, les fameux chakras, et les forces de vie primaires appelées Doshas (Vata, Pitta, Kapha) pour régulariser l’organisme. C’est un massage complet qui traite le corps dans sa globalité en vue de le rééquilibrer, grâce à des manipulations bien précises et à l’utilisation d’huile tiède. *Littéralement il signifie « a enduire de l’huile »*  L’huile de sésame est très utilisée car elle permet de renforcer, nourrir et revitaliser. Les propriétés des huiles de massage sont nombreuses, elles sont donc employées chacune à leur matière en fonction des troubles*.*

 **Pourquoi s’auto masser ??**

Ça fait partie de règles d’hygiène de vie en Ayurveda appelle **Dinacharya** qui n’est pas juste la propreté du corps mais au plus profond un équilibre parfait de la santé corporelle émotionnelle et mentale en harmonie avec le milieu de vie …C’est un moment de bien-être et attention accorde à soi-même, un contact en connexion avec notre corps et ses besoins du moment, une célébration de la vie sacrée qui nous anime chaque jour.

***Quelles huiles pour chaque constitution Doshas ??* Les huiles VATA** :  *rose*, *germes de blé* , pépins de raisins , cocos, amande douce, ghee, olive , brahmi, ,jojoba, avocat, avoine, hibiscus et *sésame*, **Huiles PITTA** : cocos, *ghee, sésame*, pépins de raisins, germes de blé, jojoba, avoine, hibiscus, *rose*, safran **Huiles KAPHA** : *sésame*, *moutarde*, jojoba, *camphre, Navrathna*, pépins de raisin, brahmi, calendula, coton ,fenugrec, *eucalyptus et sapin*

  **Protocole de pratique :**

 **Installation et préparation :**  Dans un endroit au calme assise parterre, au bord du lit ou chaise, dans une bulle d’énergie**,** on respire pour ventiler on prépare notre huile de massage chauffé à la température souhaitée. On frotte les mains pour énergisér et apporter de la chaleur. Il y a trois intensités de massage pour l’Abhyanga : énergisant, revitalisant ou enveloppant, à définir au préalable grâce à une consultation ou bilan en cabinet.

**On commence avec la tête** on met de l’huile dans les cheveux et on masse en zigzag le cuir chevelu // Des mouvements de shampooing actifs sur le crâne – à sentir sous les doigts les tensions et micro tensions sur la peau du crâne. // Peigner les cheveux d’avant vers derrière la tête//pressions dans les creux de l’occiput // tapotements au sommet du crâne

**Masser le visage** avec de l’huile on fait 10 glissés tout au rond du visage vers l’extérieur on vise à relâcher la bouche la mâchoire pour mobiliser entièrement la peau du visage, comme un savonnage // 10 mvmts circulaires sur les joues de la mâchoire jusque sous les yeux // Frotter le menton de gauche à droite et l’inverse // Masser l’articulation de la mâchoire et la presser, relâcher ouvrir- fermer la bouche // Glissement du pouce et l’index sur le bord de l’arête du nez // suivre l’arête du nez jusqu’à sourcils et le front, frotter doucement et libérer les tensions // lissages au long et en travers du front // pressions sur la ligne des sourcils //masser et étirer les oreilles, visiter l’intérieur et l’extérieur // boucher et déboucher avec les paumes // détente et pressions étirements sur le bajoues en dessous le menton // finir avec 10mvmts circulaires englobant tout le visage. On peut frotter les paumes et couvrir les yeux pour sentir la chaleur.

**Huiler la jambe gauche** –10 aller-retour les mains en bracelet intérieur –extérieur sur la cuisse en remontant de genou vers la hanche avec la pression //10 rotations vifs sur le fessier –hanche pour apporter de la chaleur // Massage de genou en mvmt circulaires autour de la rotule // mains en en bracelet autour de la jambe on descend moyen et on monte plus en pression pour remonter la lymphe //10 glisses avec pression en remontant les mains en bracelet dessus –dessous sur la cuisse 10glisses en pression les mains en bracelet dessus dessous sur la demi jambe et 10 glisses en pression en remontant avec les mains en bracelet sur toute la jambe // vitesse à adapter, à caler la respiration sur la rythme du travail.

**Massage du pied intuitif**: le dessus du pied les orteils, glissés avec le pouce dans les espaces inter-métatarsiennes, la plante des pieds // Presser depuis le tendon d’Achille vers talon pour faire bouger les liquides qui stagnent// pétrissage du tendon entre pouce et l’index// rotation autour de malléole interne avec le pouce //massage le bord interne du pied avec le pouce// chaque orteils étirement et frottement en dessous// frotter vivement la plante de pieds X20 tapotements// mvmts circulaires autour des malléoles // pressions glisses toute la jambe les mains en interne–externe et 10bracelets mains dessus –dessous sur toute la jambe. Allonger la jambe massée prenez un temps d’observation et d’écoute.

**Huiler la jambe droite**: Répéter les mêmes mvmts A la fin allonger les 2 jambes et repasser des glissées de l’intérieur pour apporter (énergie froide) vers l’extérieur des jambes (énergie chaude)

**Huiler le bras gauche:** Pencher latête vers la droite pour glisser jusqu’à nuque // 10mvmts circulaires de la nuque vers l’épaule// 10mvmts circulaires de l’épaule a la nuque// 10 glisses sur la bras descendre par l’ext et remonter par l’intérieur du bras //5 rotations sur l’épaule// 5 mvmts circulaires sur coude //5glisses sur l’avant-bras avec pressions avec le pouce // bracelet autour du poignet-immobilisations // massage de la main des doigts et paume glisser tirer malaxer l’éminence Ténare// Pressions circulaires et malaxage du pouce dans la paume // 10glisses sur bras en remontant en intérieur et descendre par l’extérieur du bras**. \*Idem le bras droite** **–Temps d’observation et écoute**

**\*Massage du thorax et poitrine : huiler le décolleté, les seins** 10glisses en jet d’eau du sternum tout autour de la poitrine// 10glisses en diagonale vers la droite et gauche en passant entre les seins jusqu’à l’épaule//pression du pouce sur le haut du pectoral // massage du haut du pectoral et clavicule //10mvmts en jets d’eau qui descends jusqu’à flancs et ventre// 10glisses sur le flancs de côte aller-retour// on glisse au niveau de lombaires //10mvmts larges en bas du dos au

niveau des reins// 10rotations dans un sens 10 dans l’autre//poser les mains en bas du dos pour apporter de la chaleur sur les reins.

**\*Massage du ventre**huiler en sens circulaire, Monter en glisses du bas droite on traverse et descendre en bas gauche //mvmts circulaires autour du nombril //p’tits mvmts circulaires sur la trajet du colon (bas droite- ascendant -transverse et descendant bas gauche) pression sur les organes foie-rate-vésicule biliaire-pancréas-vessie, ovaires // glisses au niveau du plexus solaire en dessous la diaphragme chercher avec les doigts sous les cotes flottantes// glissement en bercement au bas ventre.

Poser les mains sur nombril et sentir la respiration abdominale, sentir la chaleur qui rentre dans les organes.

 **Bienfaits du massage ABHYANGA** :

 *Augmente la réserve de vitalité Ojas* car le massage nourrit les 7 tissus ou Dathus du corps (on a besoin de 20-3 0min de massage que tous le tissus soit nourris) \**apporte vitalité longévité et diminue le vieillissement du corps:* nourrit et apporte de la souplesse et hydratation à la peau muscles et articulations \*stimule et *assure une bonne circulation des fluides sanguine et lymphatiques exfoliant la peau*  \**équilibre et apaise le système nerveux, combat l’insomnie, le stress* \**Réduit les mauvaises odeurs du corps* car aide à éliminer les déchets et toxines Amas \**Relaxation et sérénité* : *le massage Abhyanga* avec des huiles corporelles nourrit la peau, détends les muscles et apaise l’esprit on peut suivre notre pratique de méditation ou yoga \*Le pratiquer le matin entre 5-7h ou le soir a14-19h en heure Vata pour la calmer et plus d’efficacité

**Le choix des huiles de massage :** :1-en fonction de Prakriti si elle est équilibrée 2-en fonction de Vikritti si il y a un ou + déséquilibres 3-La saison car sensibilisent les Doshas en période d’accumulation ou aggravation 4-L’intuition en fonction de préférence de l’huile qu’on se sent appelée

**Les zones à masser en priorité pour VATA** : *côlon =le site de production du VATA*, system digestif, hanches, bas du dos lombaires, oreilles, tète, jambes **PITTA : zone de production l’intestin-** intestin cœur, rate, tempes et mains **KAPHA –lieu de production l’estomac** –zones poitrine région pulmonaire, nez, sinus, jambes, circulation périphérique encombrée, system digestif

En vous souhaitant une bonne pratique n’hésitez pas à venir vers moi pour des questions ou plus des détails et des nouveau sujets qui vous seront utiles pour des prochains ateliers pratiques..

 Joie et Lumière✨ Luciana FUICA

Votre massothérapeute corporel et énergéticienne en Ayurveda

 Tel +337.49.73.17.42 Colombes le 22 sept 2024

https://auralucianatherapies.bookinbeautiful.fr/