Yoga e massagem ayurvédica juntos

escrito por Universo e Cultura



Conheça a Yoga Massagem Ayurvédica, uma técnica que propõe uma união promissora: o toque do massagista somado aos movimentos suaves do yoga e aos fundamentos da medicina indiana. Vale a pena testar!

Texto • Vanessa Reis / Triada.com.br

Para simpatizantes das filosofias orientais, práticas terapêuticas milenares como o ayurveda e o yoga não são nenhuma novidade. O primeiro é um dos mais antigos sistemas medicinais da humanidade, que engloba desde massagem até educação alimentar; o segundo, um conjunto de práticas corporais que equilibram a mente e deixam os músculos ágeis e tonificados. Ambos vem da Índia e têm eficácia comprovada por adeptos de todo o mundo. Que tal, então, uni-los para aproveitar tudo que eles têm de melhor a oferecer?
Desenvolvida pela mestra indiana Kusum Modak, a Yoga Massagem Ayurvédica é uma prática já mais recente, que funde as técnicas de massagem do ayurveda aos suaves movimentos do yoga, resultando em uma terapia poderosa, que, além de relaxar, atua efetivamente no processo de cura de várias doenças, incentivando um estado duradouro de bem-estar completo. O que a 6diferencia de outros estilos de massagem é justamente o fato de trabalhar com a consciência interior de forma profunda – adequadamente aplicada, pode contribuir para eliminar bloqueios emocionais surgidos em todas as fases da

vida.
Com esses fins, a técnica apóia-se no tripé circulação, respiração e energia vital. Seus benefícios são sentidos, principalmente, nos sistemas linfático (desintoxicando o organismo), circulatório (aumentando a produção de glóbulos brancos, além da nutrição e oxigenação celular) e energético (reequilibrando os chakras). A terapeuta Veena Mukti, que trabalha com o método há mais de dez anos, diz que, ao ativar estas três funções, o corpo e a mente tornam-se mais saudáveis e a sensação de bem-estar aumenta. “É uma massagem muito completa, pois também estimula o estado de meditação, de forma bastante natural”, ressalta.

A prática da Yoga Massagem Ayurvédica é realizada com movimentos de toques profundos, longos e deslizantes, e a massagem sempre é feita no chão, com o auxílio de um colchonete. A utilização dos pés do terapeuta – que, literalmente, pisa no paciente – é algo característico da técnica, pois proporciona sensações mais agradáveis ao corpo e atinge melhor a musculatura. Contribui com os movimentos, também, a utilização de óleos naturais e de um pó esfoliante especial, extraído de uma raiz indiana chamada zekand, que tem a função de ativar o sistema circulatório e aquecer os músculos.

Corpo em movimento
No total, 130 posições posições são utilizadas nessa massagem. Em cada sessão, cerca de 12 delas são realizadas. A massagem começa pelas costas, passando depois para braços, pescoço, abdômen e cabeça, até chegar, enfim, ao rosto. Essa sequência é padrão, mas algumas mudanças ocorrem nos movimentos realizados de cada etapa pois alguns pedem que o paciente esteja sentado.
Segundo Veena Mukti, qualquer pessoa pode submeter-se à Yoga Massagem Ayurvédica. Gestantes, idosos, quem sofre de problemas na coluna e dores musculares, todo mundo. Porém, em casos mais específicos, deve-se atentar para o grau de

experiência do profissional que executará a terapia. Grávidas, por exemplo, exigem um cuidado especial e por isso recomenda-se um terapeuta mais experiente.

Entre os inúmeros benefícios dessa poderosa técnica, estão:
• Alívio de tensões físicas e emocionais
• Estímulo da circulação sangüínea e linfática
• Desintoxicação do organismo
• Alinhamento da coluna e dos chakras
• Equilíbrio do fluxo da energia vital
• Fortalecimento do sistema imunológico
• Estímulo à renovação das células
• Relaxamento profundo
• Combate à depressão e estímulo ao autoconhecimento
• Garantia de maior flexibilidade ao corpo

Cara a cara com o terapeuta
A sessão dura, em média, uma hora. Mas é importante, segundo a terapeuta Veena Mukti, reservar um tempo para relaxar após o tratamento – ou seja, nada de sair correndo para o trabalho. Como em qualquer terapia, a quantidade de sessões varia conforme as características e a situação do praticante. Veena recomenda ingressar em um tratamento de 10 a 20 sessões, com aplicações em dias alternados durante duas semanas; após algum tempo, o intervalo entre as sessões aumentará.
É importante escolher um especialista experiente, no qual você confie, e mantê-lo sempre informado sobre seu estado de saúde e sobre os resultados percebidos, para que ele possa adequar a seqüência de movimentos e a intensidade da massagem às suas necessidades.