



## **MASAJE PARA EL EMBARAZO**

El masaje de embarazo en Ayurveda se realiza a partir del cuarto mes que es cuando se reduce el peligro para el feto y las glándulas empiezan a secretar mayor cantidad de hormonas (progesterona, oxitocina, estrógeno, lactógena, etc). En Ayurveda el masaje se realiza en el suelo y se adoptan principalmente 2 posturas laterales. En el mundo occidental, se ejecuta sobre una camilla especial con un agujero a la altura de la barriga.

Los músculos que sujetan el útero tienen su origen en las apófisis transversas de las vértebras sacro-lumbares por lo que también se presta atención en relajar la tensión acumulada por el peso del feto en la zona lumbar, donde la gravedad y estabilidad del cuerpo sufren un gran cambio. El masaje también reduce el nivel de agua e inflamación

en el cuerpo sobretodo actuando en las articulaciones y mejora la circulación de la sangre en las extremidades. La selección del aceite es importante y para ello se proponen aceites refrescantes como el de coco o palma, en vez de mostaza o sésamo.