



masaje emocional

MASAJE PARA LA MENSTRUACIÓN

El masaje Pizhichil Ayurveda es una terapia de calor y de aceite medicinal para reducir el dolor de regla, mejorar la circulación sanguínea, equilibrar emociones y calmar los nervios. Uno de los beneficios de este masaje es el de disminuir el dolor pre-menstrual y sobretodo el primer día de la regla. Además también aporta ventajas a los pacientes con enfermedades motrices (paraplejia), calambres y degeneraciones musculares varias.

Pizhichil significa exprimir y para ello se sumerge un paño en aceite medicado caliente y se va exprimiendo sobre el cuerpo de los pacientes con un vata desequilibrado. El masaje es ideal darlo a cuatro manos mientras una tercera persona va vertiendo el aceite caliente sin cesar, pero puede

también realizarse a dos manos. Durante el masaje, se pasa por siete posiciones: sentado posición loto, acostado sobre la espalda, acostado sobre su lado derecho, boca abajo, acostado sobre su lado izquierdo, supino y, finalmente, el masaje termina en posición sentada.

En un masaje ayurveda, la respiración y en concreto la exhalación contribuye a la eliminación del dolor de forma consciente. Se considera que detrás de un dolor físico se halla un dolor emocional. Ayurveda ayuda a liberar ambos equilibrando el cuerpo físico y emocional, desintoxicando el organismo, rejuveneciendo las células y mejorando los sistemas circulatorio, linfático y nervioso.