

Ansiedad

La **ansiedad** es una emoción producida por la incertidumbre y conlleva cambios físicos de forma continuada como temblor, sudor, hiperventilación, insomnio, o taquicardia. El estrés y la ansiedad pueden aparecer tras episodios de miedo, pánico, peligro, inseguridad, y alcanzan un punto máximo en cuestión de minutos. Los posibles antídotos son la calma, confianza, o valentía.

El masaje para la **ansiedad** es principalmente un masaje de cabeza (*Champi*) para desbloquear las terminaciones nerviosas del cráneo. Se inicia sentado en una silla y se va subiendo desde la espalda, al cuello y hasta la cabeza. Se tiene especial consideración movilizar la circulación del cuero cabelludo, donde se acumulan una gran cantidad de terminaciones nerviosas, que llegan desde todas las partes del cuerpo. Posteriormente, el cliente se tumba en la camilla boca arriba, y se trabaja la cara y el frontal. Existen, además, otros masajes o tratamientos como el shiro abhyanga, shirodhara, shiropichu o nasya que complementan el masaje emocional para la ansiedad, como tratamientos de rutina diaria y rejuvenecimiento. Si, además, durante el masaje, se mezcla el aceite de sésamo orgánico con alguna de las siguientes esencias como naranja silvestre, lavanda, copaiba, hierbabuena, magnolia, romero o flor de naranjo, el cliente conseguirá mayor calma y elevará su estado de ánimo y tranquilidad. El masaje termina con silencio meditativo, y con las manos del masajista en la cabeza del cliente.