

Máscara

Las 'máscaras' son un mecanismo de defensa para protegernos del miedo que nos produce no encajar, o que nos dañen, en aquellos aspectos en los que nos sentimos más vulnerables. Estas caretas las hemos ido construyendo durante la infancia y la adolescencia, en base a lo que esperaban de nosotros nuestros progenitores y, como un mecanismo de defensa, ante la angustia y el displacer. Elaboramos una pseudoidentidad al identificarnos con la imagen de cómo debemos ser para sentirnos acogidos por la familia, papá y mamá.

El masaje para trabajar la máscara en Ayurveda se llama Udvaartana y es exfoliante, ya que se aplica una base de aceite de sésamo por el cuerpo y, posteriormente, se aplica polvo de junco (*calamuse powder*). Esta mezcla genera como una pasta que permite realizar un masaje en seco. Con el cliente tumbado en supino, iniciamos las maniobras desde los pies hasta el cuello y terminamos, boca arriba, de cuello a pies. Si además, durante el masaje, se mezcla el aceite de sésamo orgánico con alguna de las siguientes esencias como mejorana (calmante con efecto positivo sobre el sistema inmunitario y nervioso), bergamota (calmante que apoya el sentimiento de seguridad y confianza), limoncillo (tónico general desintoxicante), o toronja (energizante y vigorizante), potenciaremos el efecto sobre el individuo. El masaje finaliza con silencio meditativo, cuando el masajista coloca sus manos en la cabeza del cliente.