



Massagista Ayurvédico Tântrico (*Integral*)

Embora no mundo ocidental se tenha tendência a considerar a massagem mais como uma terapia de cariz exclusivamente físico, numa visão mais global (holística) não é possível dissociar corpo e mente:

"Mens sana in Corpore Sano" (latim) - *"Corpo são em mente sã"*
(já o diziam os antigos sábios!)

"Ayurveda" significa conhecimento da vida (*"ayur"* = vida, *"veda"* ou conhecimento). É a ciência da saúde mais antiga da humanidade, possuindo mais de 5000 anos de existência (contrariamente ao que se julgava ser a mais antiga - a chinesa, com cerca de 3000 anos, «beber» o seu conhecimento à indiana/ayurvédica; ou ainda a dos egípcios, que obtiveram os seus conhecimentos também a partir do Ayurveda).



Na Índia, Ayurveda, Tantra e Yoga formam a Triologia da expansão e da consciência no compromisso - caminho da Meditação, da liberdade e da responsabilidade pessoal. *"Yoga"* é uma ciência que une o corpo e a mente, *"Tantra"* é o reconhecimento e a transcendência da energia e *"Ayurveda"* é a ciência da vida para a saúde, longevidade e auto-realização. Nenhum destes "Estilos de Vida" anda por si só, caminham juntos: um complementando o outro.

"Pradnyam aparadham hi mulam roganam" (sânscrito)
(*"As enfermidades têm a sua raiz nas fobias do pensamento".*)

A **Massagem Ayurvédica Tântrica (*Integral*)** é uma arte cuja visão fundamental é ajudar a reactivar o poder de auto-cura presente em todos os indivíduos, mediante a utilização de técnicas de diagnóstico de constituição *"dōshica"* (constituição física, personalidade, etc. - *"dosha"*).

Esta massagem pode ser realizada tanto com as mãos, como com os pés, numa marquesa ou, preferencialmente, no chão.

É uma massagem mais abrangente, fazendo uso da massagem manual propriamente dita, aliando movimentos vigorosos e profundos em toda a massa muscular, a manobras de tracção e alongamentos, estimulação de pontos e órgãos vitais. Serão utilizados óleos essenciais puros e orgânicos (não sintéticos!) e a sua utilização durante a massagem é de grande importância, uma vez que permitirá, não só, a execução de manobras de deslizamento de uma forma mais intensa, mas também pelo facto de os mesmos deterem propriedades medicinais, que serão inaladas e/ou absorvidas pela pele e sentido olfactivo, durante a massagem.

(...) Visto esta ser uma massagem energético-intuitiva, durante a mesma o terapeuta encontrar-se-á concentrado, por vezes num estado meditativo, utilizando-se de variadíssimas técnicas (como o relaxamento e a meditação guiada), e exercícios que complementam à massagem, conforme sejam mais apropriadas/os para o paciente e o tratamento a efectuar.

Ao paciente, conforme os casos, serão transmitidos, igualmente, exercícios de relaxamento, meditação, centralização, por forma a tentar estabelecer uma sintonia paciente - terapeuta, utilizando a terapia energética de "*Prana Chikitsa*" (terapia da respiração): o paciente será «re-ensinado» a respirar (!), praticando "*pranayamas*" (exercícios de respiração do "*yoga*").

Poderão também ser utilizadas, conforme os casos, a terapia "*Marma Chikitsa*" (terapia dos "*marmas*", pontos/centros de acumulação de energia); ou ainda mobilizações do corpo com "*asanas*" passivas (posturas de "*yoga*" induzidas pelo terapeuta).

O terapeuta poderá também fazer uso de outras técnicas energéticas (de preparação própria ou do paciente), como seja a utilização de "*Vyayam - Maipayat*" (ginástica energética), para sensibilizar e centrar a energia na meditação "*Tan - Hara*" (o «real» coração do corpo).

Em resumo, a **Massagem Ayurvédica Tântrica (Integral)** propicia um realinhamento postural, promove uma respiração mais fluida e natural, fortalece o sistema imunitário, tem efeitos anti-stress e anti-depressivos, leva a um sono profundo e restaurador. Além disso, desintoxica o organismo, descarregando e aliviando as tensões ou bloqueios de energia nos órgãos.

A continuidade no tratamento ayurvédico é fundamental, uma vez que, junto com a mudança de atitude (associada a algum acompanhamento/aconselhamento dietético-nutricional, e da tomada de consciência de hábitos de vida mais saudável), forma os alicerces para uma melhoria física, psicológica e espiritual.

