Tri Awen
L'abhyanga

L'"**Abhyanga**" est un massage traditionnel de la médecine ayurvédique (originaire d'Inde) qui consiste en un modelage complet du corps, de la tête aux pieds, réalisé à l'aide d'huiles végétales chaudes.

En sanskrit, Abhi signifie "dirigé vers" et anga "mouvement"; il s'agit d'un mouvement appliqué sur tout le corps.

L'huile chaude est souvent de l'huile de sésame mais un huile adaptée aux constitutions énergétiques ou "doshas" (Vata, Pitta , Kapha).

Les bienfaits :

Circulation et détoxification :

Le massage stimule la circulation sanguine, le drainage lymphatique et aide à éliminer des toxines (ama).

Muscles et articulations : Détend les tensions musculaires, assouplit les articulations et lubrifie les tissus.

La peau est nourrie, le massage adoucit et revitalise l'épiderme en profondeur.

La système immunitaire :

renforce les défenses naturelles de l'organisme.

Sur le plan mental et émotionnel :

Apaisement du système nerveux, calme l'agitation mentale et aide à dissiper la fatigue.

Il favorise un sommeil plus profond et réparateur.

Il harmonise les centres énergétiques et libère la circulation du prana (l'énergie vitale).

Un massage lent, car l'abhyanga utilise des pressions circulaires, glissées, des frictions et des mouvements drainants. Il alterne des manœuvres enveloppantes, fluides et parfois des pressions plus toniques pour relancer la circulation.
Après le massage il y a un temps de pause pour laisser l'huile pénétrer en profondeur dans les tissus.

Contre-indications :

fièvre, infections, états inflammatoires, troubles circulatoires majeurs, thromboses, phlébites et grossesse. Un cancer de moins de trois ans et de la chirurgie de moins de trois mois.

Effets secondaires :

suite à la mobilisation des toxines et à l'utilisation d'huiles chaudes, une fatigue importante ou envie de dormir, des inconforts digestifs et des légères nausées, transit perturbé ou gargouillements.

Des maux de tête ou courbatures durant 24 à 48 heures.

Libération émotionnelle, une grande sensibilité, de l'irritabilité ou une remontée d'émotions.