

“¿Por qué darse un masaje no es un lujo, si no una necesidad?”

La mayoría de nosotros acudimos a un masajista cuando nos sentimos especialmente estresados; normalmente ya estamos sufriendo los síntomas de la tensión: cuello y hombros agarrotados, dolor de espalda, etc. Y a largo plazo, este tipo de "tratamiento" solo empeora los motivos subyacentes. En otras palabras, si no quitamos el motivo de la tensión, solo acumulamos los efectos negativos en nuestro cuerpo.

Por eso, según *ayurveda*, filosofía de bienestar procedente de India, enfatiza la importancia de darse un masaje con cierta frecuencia. El masaje ayurvedico con más beneficios es el *abhyanga*, que en sánscrito significa literalmente "untar el cuerpo con aceite". Se trata de un masaje corporal utilizando aceite de sésamo y una técnica milenaria que revitaliza la energía natural de tu cuerpo. En *ayurveda*, este tipo de tratamiento reduce considerablemente el estrés, la ansiedad, y esa sensación abrumadora que nos hace perder los nervios en momentos de tensión.

Este masaje también mejora la circulación y así aporta energía a un cuerpo y mente letárgicos. ¿Y a quien, hoy en día, no le viene bien ese tipo de estímulo a la energía?

Además, cuando se recibe el masaje con más frecuencia (la periodicidad dependerá del tipo ayurvedico – el *dosha* de cada persona), se sentirá notables cambios positivos a mucho niveles:

4 Las toxinas acumuladas en las articulaciones y los tejidos se liberan y se eliminarán a través del mecanismo natural del cuerpo. También se liberan las toxinas de la piel, dejando una cutis limpia, hidratada, y saludable.

4 *Abhyanga* ayuda a fortalecer y tonificar los músculos. Si tienes la costumbre de ir al gimnasio, este efecto lo notarás porque los músculos serán más fuertes y más resistentes a lesionarse.

4 Los textos ayurvedicos recomiendan que el masaje se realice por la mañana porque ayudará a mantener los niveles de energía altos durante el día y a dormir mejor por la noche.

4 El masaje aporta equilibrio y ayuda a calmar la mente. El efecto es parecido al estado que se obtiene de la meditación, de esta manera fomenta unas emociones equilibradas. Te sentirás sereno y tranquilo, pero al mismo tiempo estarás alerta y concentrado.



© Kzenon

En definitiva, es un masaje que te hará sentir joven y vital. ¡Incluso los texto antiguos ayurvedicos aseguran que recibir *abhyanga* con regularidad retrasa el proceso de envejecimiento! ■

[Ileana Parvati](#)