



# Masaje Balinés:

## Una técnica milenaria

El masaje Balinés se remonta a hace miles de años y tiene sus orígenes en la cultura asiática. Bali es una mezcla de pueblos y culturas. A lo largo de la historia todos los pueblos que han habitado la isla han dejado su huella en las tradiciones, costumbres, conocimientos y técnicas utilizadas para cuidar el cuerpo. El balinés es uno de los 250 grupos étnicos que pueblan Indonesia y como la mayoría de ellos son una mezcla de razas. La idea de que todo está conectado impregna todo en sus vidas. Todo está relacionado entre sí. Lo que haces en una esfera de la vida afecta a todo. Por lo tanto, todo se considera sagrado y se hace con un sentido de reverencia y alegría, celebrando siempre el espíritu de la vida. El masaje Balinés es una de las técnicas tradicionales de masaje indonesio. Tiene sus orígenes en la medicina ayurvédica India, que se relaciona a su vez con la medicina Tradicional China. Este masaje consiste en ejercer una serie de presiones y frotaciones de intensidad

variable sobre puntos energéticos, consiguiendo de esta manera una profunda relajación física y mental. Se utiliza una combinación de suaves estiramientos, acupresión y aceites esenciales de aromaterapia para estimular el flujo de sangre, el oxígeno y el "qi" (energía vital) para esta manera calmar y relajar el cuerpo, estimulando la circulación y proporcionando un profundo masaje muscular y tisular.

El masaje Balinés es bueno para calmar el dolor en los tejidos dañados en las articula-

ciones y para aliviar la tensión muscular. La estimulación de la circulación ayuda a reducir el estrés y a reequilibrar el organismo. Es un tipo de masaje que puede ayudar en una amplia gama de dolencias, como la migraña, dolores musculares y en las articulaciones, trastornos del sueño, estrés, ansiedad o depresión. También puede ayudar con las alergias y problemas respiratorios, como el asma.

Es un masaje que se aplica por todo el cuerpo y en él se usan diferentes tipos de aceites esenciales dependiendo de los efectos que se persiga conseguir. Se suele realizar o sobre camilla o en el suelo sobre esterillas o colchonetas acondicionadas al efecto.

Los aceites esenciales son una parte muy importante del masaje Balinés. El olor es un estimulante muy potente que nos conecta rápidamente a la hora de hacer asociaciones. Su uso puede ser muy terapéutico y estimular la circulación y sistema linfático. La sesión suele durar aproximadamente una hora ■

