



Pindasweda: Masaje aromático ayurvédico



Pindasweda es la aplicación terapéutica de calor con sudoración. Literalmente significa ayudar al cuerpo (Pinda) a transpirar y a sudar (Sweda).

El Pindasweda surge de la Medicina Ayurveda, ciencia de la longevidad nacida en India hace cerca de cinco mil años, y se fundamenta en tres principios fundamentales conocidos como principios metabólicos o *Tridoshas*, el Vata, el Pitta y el Kapha. Pindasweda es un tratamiento basado en la aplicación de calor y principios activos naturales que reequilibran las energías y el organismo.

Pindasweda es un beneficioso masaje aromático que desintoxica, alivia las inflamaciones y relaja el organismo.

Para efectuar el tratamiento personalizado Pindasweda se usan los Potaes, delicados envoltorios en tejidos de algodón rellenos de sustancias y principios activos de origen vegetal en proporciones y tipologías variables en función del

Dosha que se vaya a equilibrar y del efecto que se pretenda conseguir. Los ingredientes base de los Potaes son el almidón de arroz, la harina de maíz, la manzanilla y la lavanda. Estos elementos se combinan en proporciones exactas para cada uno de los tres Doshas y la composición resultante se aromatisa y personaliza añadiendo aceites esenciales en función del efecto que se quiera obtener, como el de sándalo para estimular, estabilizar y depurar, u otros destinados a oxigenar, drenar o tonificar, calmar y reactivar la circulación, etc.

Una vez preparados los compuestos será necesario calentarlos para activar todos principios activos. Luego procederemos a aplicarlos suavemente por todo el cuerpo efectuando una leve presión en los puntos de tensión desde los pies hasta la raíz del cabello con movimientos de drenaje, rotación y fricción variando en intensidad y dirección según el Dosha a trabajar ■