



**Amor y nutrición
De Ti, para Ti**

AUTOMASAJE

BENEFICIOS



Todo aquel que desee salud y felicidad debería tomar masaje corporal y eliminar los residuos diariamente.

Algunos de los beneficios del automasaje:

- Jarahar. Eliminar la vejez
- Sharam Jar. Eliminar la fatiga
- Vata Har. Eliminar el exceso de humor viento
- Drishti Prasad Kar. Aumentar la vista
- Pushi Kar. Fortalecer al individuo
- Ayur Kar. Alargar la vida

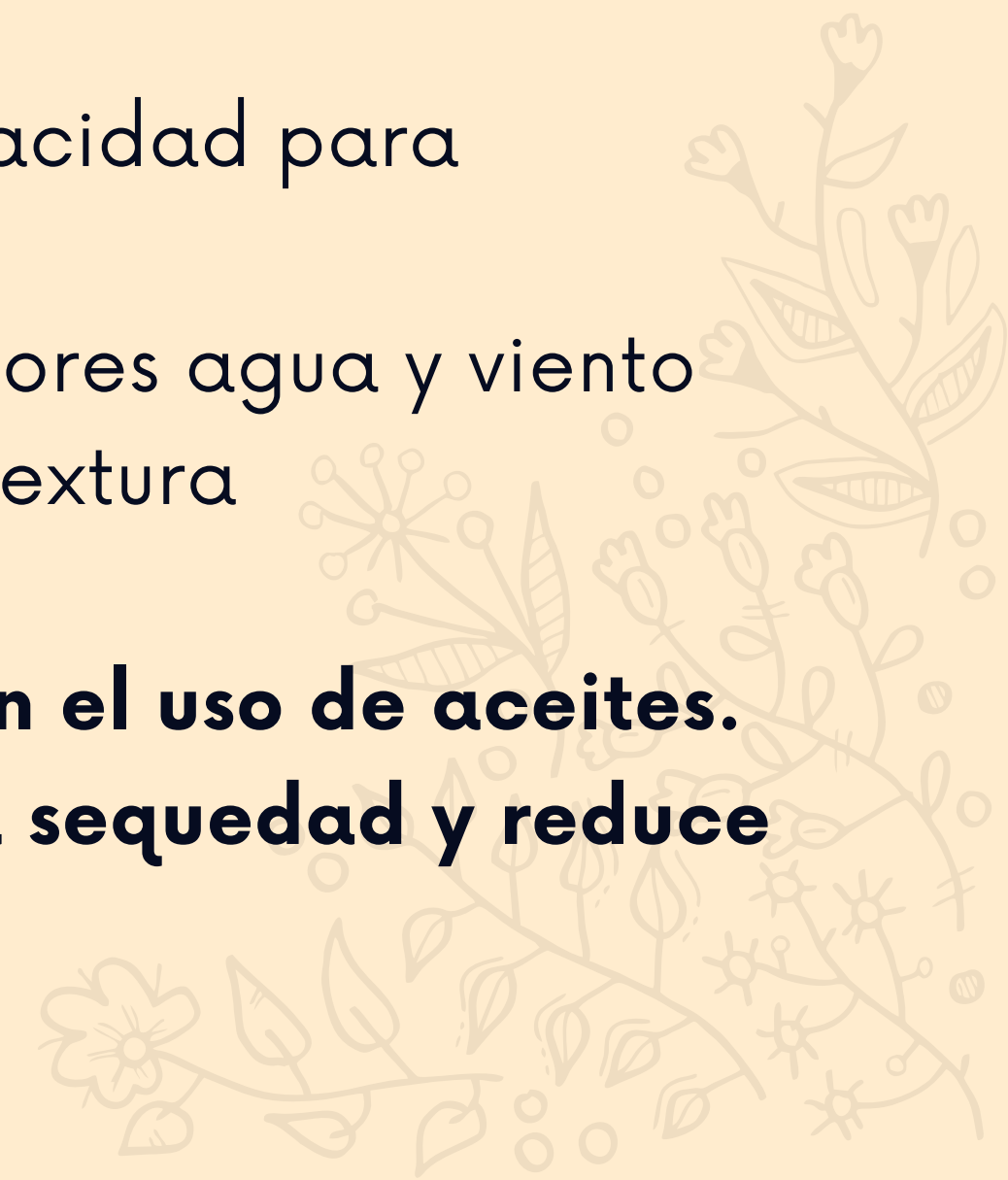


BENEFICIOS



- Twak Drish Kar. Fortalecer la piel
- Klesh Sahatwa. Proporcionar resistencia contra la enfermedad y la falta de armonía
- Swap Kar. Inducir al sueño
- Abhigat Sahatwa. Proporcionar resistencia a las heridas y capacidad para recuperarse rápidamente
- Kafa Vata Nirodhak. Aliviar los trastornos causados por los humores agua y viento
- Mrija Varn Bal Prad. Reafirmar la piel mejorando su color y su textura

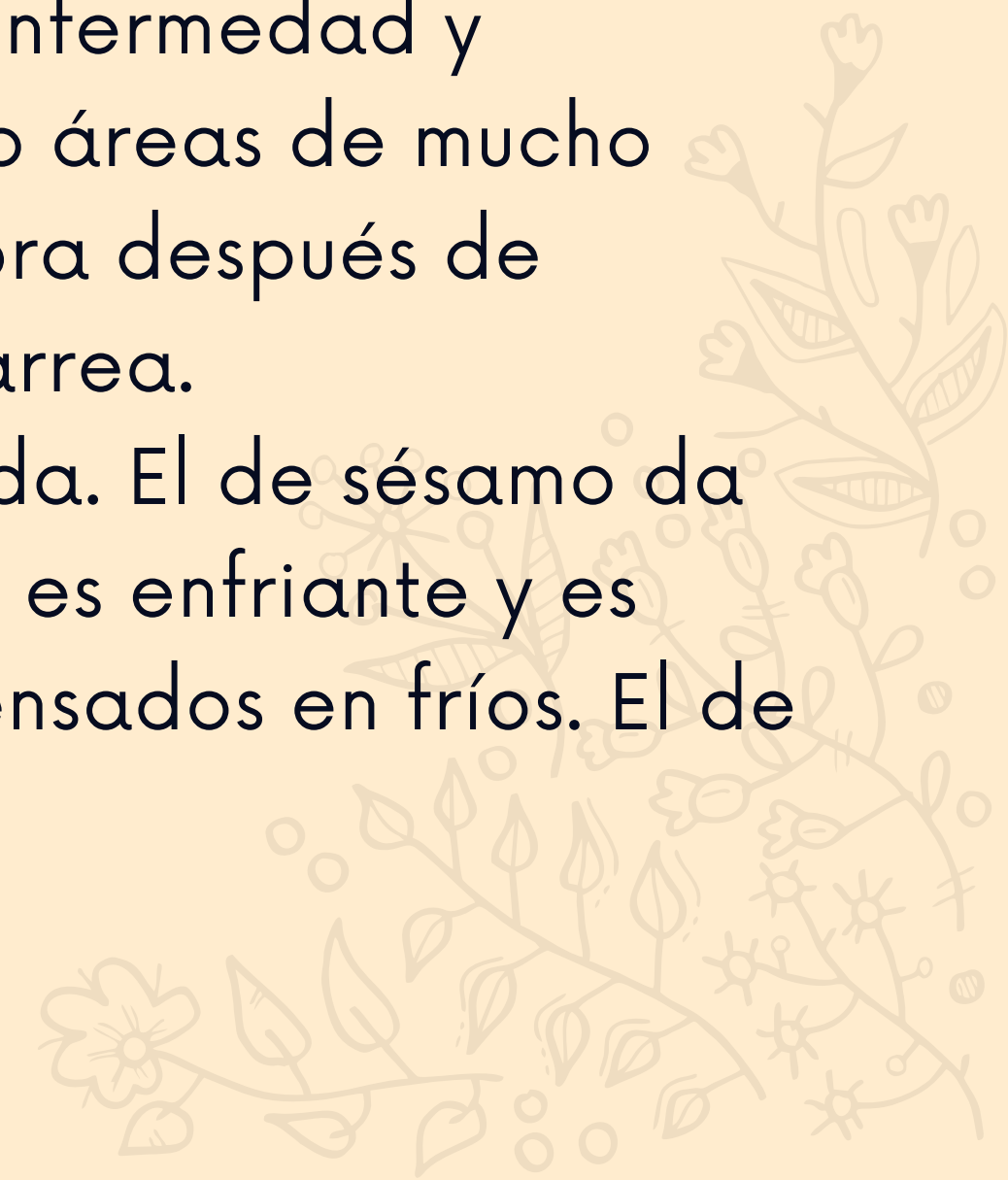
En el Ayurveda, el masaje es muypreciado y se hace hincapié en el uso de aceites. Aceitar tu cuerpo regularmente mantiene la piel suave, alivia la sequedad y reduce la ansiedad.



AUTOMASAJE AYURVÉDICO



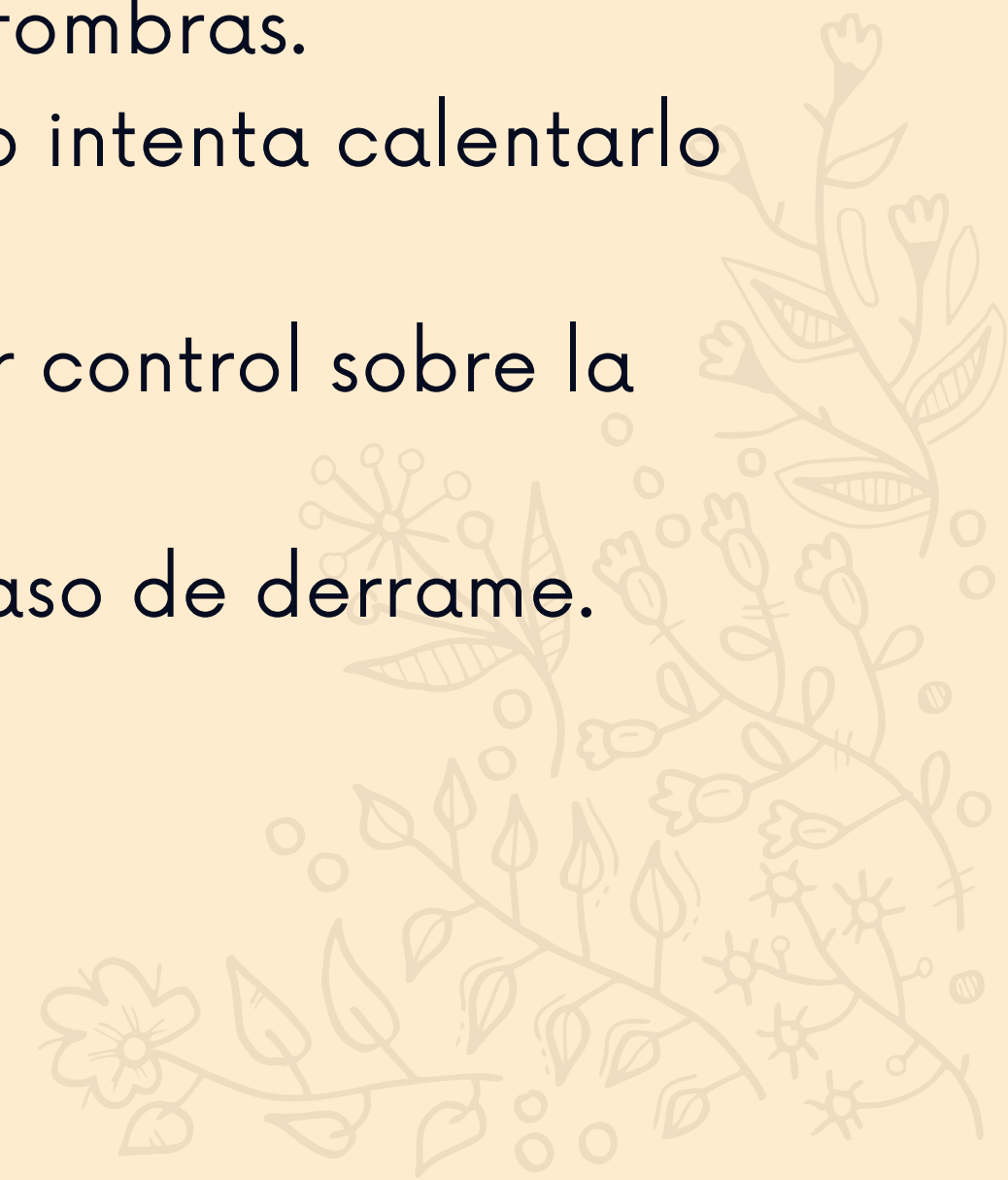
- Si eres Vata o estás en la etapa Vata de tu vida, intenta masajear tu cuerpo al menos 3 veces a la semana.
- Hacerlo todos los días, es lo ideal, o al menos una vez a la semana es recomendable para todos. Excepto contraindicaciones: ante enfermedad y embarazo se debe consultar al médico; no aplicar en heridas o áreas de mucho dolor sin el consejo de un terapeuta; no aplicar durante una hora después de comer; no hacer si estás resfriado o en tu periodo , fiebre o diarrea.
- El aceite de sésamo y de coco son los más usados en el Ayurveda. El de sésamo da calor y es recomendado para Vata y Kapha. El de coco u oliva es enfriante y es recomendado para Pitta. Usar siempre aceites orgánicos y prensados en fríos. El de girasol es tridoshico.



CONSEJOS PREVIOS



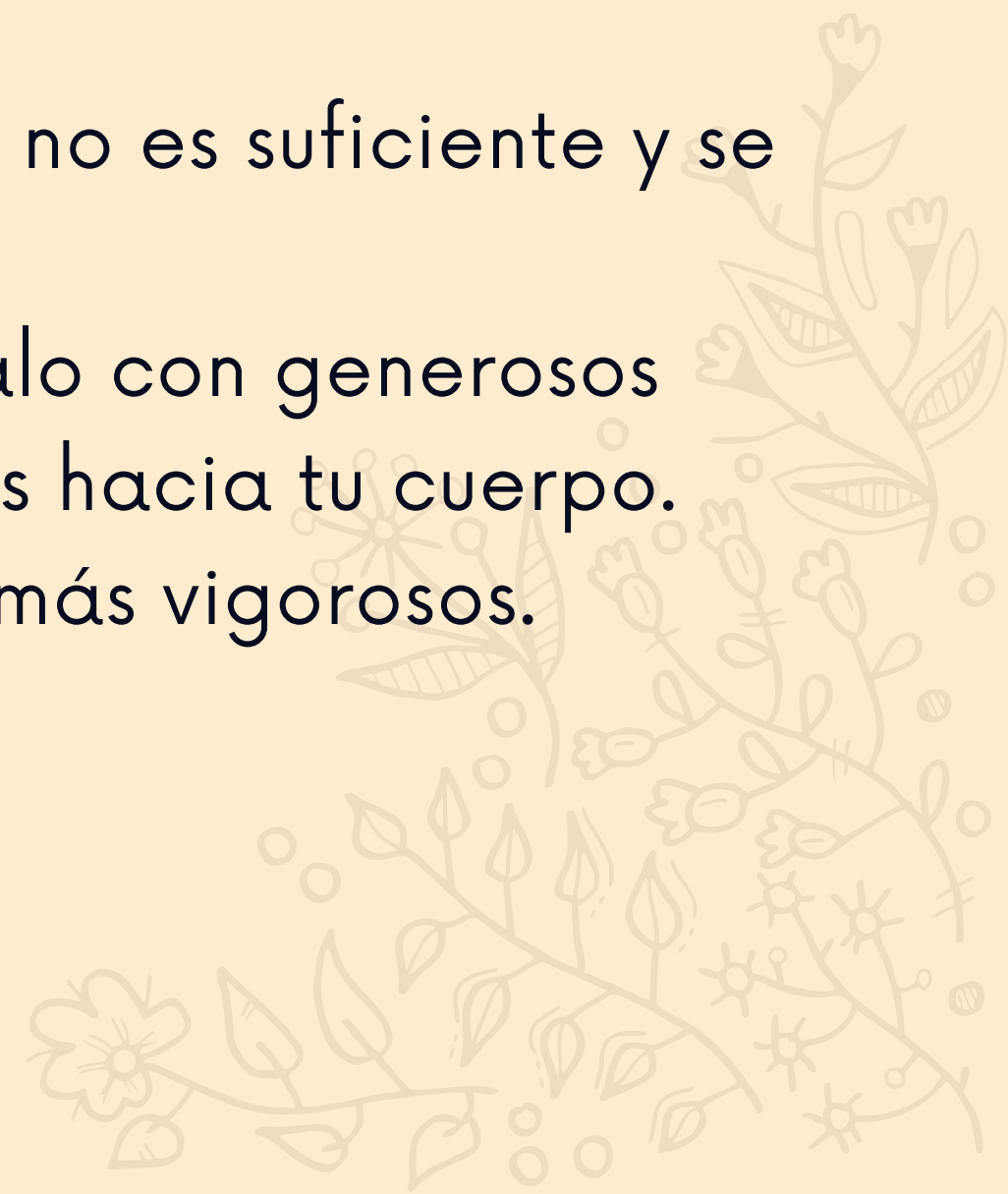
- El aceite penetra con facilidad en las telas y ropas, por lo que no uses tus mejores toallas, mantén una especialmente para esta rutina.
- Retira el aceite de las plantas de tus pies con la toalla o con un papel absorbente para cuidar de no resbalarte y no dejar marcas en el piso o alfombras.
- El aceite tibio penetra con mayor facilidad. Si estás en invierno intenta calentarlo a baño maría.
- Mantén el aceite en una botella pequeña, que te permita tener control sobre la cantidad usada.
- Ten a mano papel absorbente para limpiarte las manos y en caso de derrame.



PREPARACIÓN



- Ten una actitud de cuidado y amor hacia ti mismo y tu cuerpo. Mantén la atención en la parte del cuerpo que estés aceitando.
- Siéntate en una toalla larga estirada en el suelo, donde haya una temperatura agradable.
- Usa pequeñas cantidades de aceite, añadiendo más si vez que no es suficiente y se absorbe muy rápido.
- Usa ambas manos y adáptalas al contorno de tu cuerpo, acéitalo con generosos masajes circulares y largos movimientos desde las extremidades hacia tu cuerpo.
- Los Vatas deben ser suaves con su cuerpo, mientras los Kaphas más vigorosos.



ACEITES BASE



Los aceites base recomendados para cada dosha son:

- **Vata:** Ajonjolí, aguacate, oliva, almendra, ricino, ghee, maní, nogal.
- **Pitta:** Almendra, girasol, oliva, ghee.
- **Kapha:** Maíz, mostaza, almendra.



AROMATERAPIA



VATA

Mandarina

Neroli

Canela

Vativer

PITTA

Sandalo

Lavanda

Geranio

Hierbabuena

KAPHA

Enebro

Eucalipto

Jengibre

Cedro

TRIDOSHICOS

Citronella

Rosas

