Massoterapia Ayurvédica III

Sheila Quintaneiro

SHIVA STUDIO
de Yoga e Ayurveda

Copyright © 2005 By Sheila Quintaneiro

Quintaneiro, Sheila 1957

(Massoterapia Ayurvédica III) /Sheila – 3ª edição
- Rio de Janeiro
(16 páginas); Il Pb.; A4

1.Ayurveda 2.purvakarma 3. Massoterapia 4.snehana 5.Terapia

Impresso no Brasil

Todos os direitos reservados.
Proibida a reprodução total ou parcial sem a autorização do autor.

A massoterapia ayurvédica, faz parte do purvakarma que antecede o panchakarma, e é classificada como um snehana, ou seja, o ato de untar com óleo e dar amor.

A massagem das sete posições, como é chamada na Índia, é importante para olear todo o corpo e principalmente as articulações. Perfeita para o dosha vata, para patologias, como artrite reumatoide, doenças de agravação do vento, vayu. Com dores que migram, e também prepara para o rasayana, como udhurthan ou mesmo as pindas. No meu curso chamarei de Abhyanga III.

Essa massagem tem sua origem em Kerala. É uma massagem feita com óleo medicado, manobras de deslizamentos leves e profundos, leves alongamentos e ritmo. É o procedimento mais utilizado durante os tratamentos. Esse abhyanga. Pode ser feito à 2 ou 4 mãos, e podemos usar só a primeira posição dependendo da indicação.

Se este abhyanga for usado só como uma massagem e não para abrir um tratamento então pode-se fazer cada manobra 10 vezes ao invés de 7 e se for à quatro mãos 20 vezes. Depois desta massagem então se oferece um chá digestivo e um swedhana, sauna por 10 minutos. Ela nutre principalmente as articulações.

Procedimento:
1ª Postura: Pessoa sentada

1- Fazer o Puja inicial com as mãos, sobre o ponto adipathi e cantar mantra mentalmente para Danvanthari. **"Om Namo Sr Bhagavan Danvantharie Namaha!"**

2- Olear os sete pontos vitais. fazendo movimentos circulares. No ponto Adhipati, sobre a cabeça, 4 dedos acima da linha do cabelo sobre a testa. Dentro dos ouvidos, o, centro das palmas das mãos das solas dos pés, **Talahridayam.**

3- **Costas:** Com a mão de fora sobre o ombro e a de dentro sobre o trapézio descer pela musculatura

para vertebral até o sacro, e subir pelas laterais 7 vezes. Se for abhyanga de 2 mãos , começar sempre pela direita.

4- **Braço:** Apoiar a mão do paciente m sobre o joelho. Olear o braço com as duas mãos subindo até os ombros,fazendo uma volta e descendo. Sobe pela parte interna do braço, da mão até o ombro e desce pela parte externa até a mão.7 vezes.

5- **Frente do tronco**: apoiar as mãos e os braços para trás, inclinando o tronco para trás. Olear o tronco de cima para baixo. Com os dedos das mãos apontados para cima, começar o movimento no externo descendo e sobe pela lateral vai até a região subclavicular, no caso de ser uma mulher circundar os seios sempre. 7 vezes.

6- **Perna:** Espalhar o óleo na perna de cima para baixo. Com uma das mãos, segurar na sola do pé desce com a outra mão por fora e sobe por dentro. 7 vezes.

2ª Postura - Deitada em decúbito dorsal (barriga para cima) Palma das mãos para baixo:

1- **Braço:** Começar descendo do ombro pela lateral externa do braço com os dedos da mão apontando para o corpo do paciente. A outra mão apoiada na mão do paciente. Subir pela parte interna do braço na altura do seio, entrar no tronco circundando o seio ou o peitoral fazer um círculo e tornar a descer. Terminar na mão. 7 vezes

2- **Frente tronco:** Sobe pela lateral do tronco e desce pelo centro, abdome, até o quadril termina embaixo. 7 vezes.
3- **Perna:** Espalhar o óleo na perna, coxa e pé. Segurar na sola do pé. Com uma das mãos sobe por dentro da perna, circula na articulação coxo-femural. Desce por fora , faz um circulo no joelho e outro no tornozelo e torna a subir. 7 vezes.

3ª Postura - Deitar sobre o lado direito (Perna de cima dobrada e a de baixo estendida. O braço esquerdo apoiado sobre o quadril esquerdo e o braço direito esticado a frente).

1- **Braço:** Espalhar óleo no braço Começar descendo do ombro pela lateral interna do braço com os dedos da mão apontando para o corpo do paciente. A outra mão apoiada na mão do paciente. Subir pela parte externa do braço O braço esquerdo recebe na parte externa e o direito recebe na parte interna . Terminar na mão. 7 vezes

***Aqui se for a 4 mãos estes dois próximos itens serão simultâneos**

2- **Frente tronco:** Desce pelo centro e sobe pela lateral superior do tronco circundando o seio, se for mulher, termina embaixo. Não faz o outro lado agora. 7 vezes.
3- **Costas:** Com a mão apontando os dedos para a cabeça do paciente, descer pela linha da coluna até a lombar e subir pela lateral que está embaixo, torna a descer pela coluna e sobe pela lateral que está em cima (como se fizesse um oito deitado), termina embaixo. 7vezes.

4- **Perna:** A esquerda será na parte externa e a direita na parte interna. Espalhar o óleo na perna coxa e pé. Segura na sola do pé com uma das mãos sobe por dentro da perna circula no trocanter. Desce por fora, faz um círculo no tornozelo e torna a subir. 7 vezes.

4ª Postura - decúbito ventral (de barriga para baixo) braços nas laterais, palmas das mãos para cima.

1- **Braço:** Espalhar óleo no braço começar subindo pela parte interna do braço, subir para o tronco na altura das escápulas, circular na escápula descer pelo ombro, parte externa do braço e termina na mão. 7 vezes

2- **Costas:** Com a mão apontando os dedos para a cabeça do paciente, descer pela linha da coluna até a lombar fazer um círculo sobre o cóccix e subir pela lateral circular no tórax, torna a descer pela coluna. 7vezes.

Se fizer a quatro mãos enquanto uma circula no tórax a outra circula no sacro.

3- **Perna:** Segura na sola do pé com uma das mãos sobe por dentro da perna circula no trocanter. Desce por fora, faz um circulo no tornozelo e torna a subir. 7 vezes.

5ª Postura - Deitar sobre o lado esquerdo perna de cima dobrada e a de baixo estendida. O braço direito apoiado sobre o quadril direito e o braço esquerdo esticado a frente.

1- **Braço:** Espalhar óleo no braço Começar descendo do ombro pela lateral interna do braço com os dedos da mão apontando para o corpo do paciente. A outra mão apoiada na mão do paciente.Subir pela parte externa do braço O braço esquerdo recebe na parte externa e o direito recebe na parte interna . Terminar na mão. 7 vezes

*Aqui se for a 4 mãos estes dois próximos itens serão simultâneos

2- **Frente tronco:** Desce pelo centro e sobe pela lateral superior do tronco circundando o seio, se for mulher, termina embaixo. Não faz o outro lado agora7 vezes.
3- **Costas:** Com a mão apontando os dedos para a cabeça do paciente, descer pela linha da coluna até a lombar e subir pela lateral que está embaixo, torna a descer pela coluna e sobe pela lateral que está em cima (como se fizesse um oito deitado), termina embaixo. 7vezes.
4- **Perna:** A esquerda será na parte externa e a direita na parte interna. Espalhar o óleo na perna coxa e pé. Segura na sola do pé com uma das mãos sobe por dentro da perna circula no trocanter. Desce por fora , faz um circulo no tornozelo e torna a subir. 7 vezes.

6ª Postura - Deitada em decúbito dorsal (barriga para cima) Palma das mãos para baixo:

1- **Braço:** Começar descendo do ombro pela lateral externa do braço com os dedos da mão apontando para o corpo do paciente. A outra mão apoiada na mão do paciente.Subir pela parte interna do braço na altura do seio, entrar no tronco circundando o seio ou o peitoral fazer um círculo e tornar a descer. Terminar na mão. 7 vezes
2- **Frente tronco:** Sobe pela lateral do tronco e desce pelo centro, abdome, até o quadril termina embaixo. Fazer círculos no centro do peito e no abdome, no sentido horário, se forem dois terapeutas a trabalhar simultaneamente. 7 vezes.

3- **Perna:** Espalhar o óleo na perna coxa e pé. Segura na sola do pé com uma das mãos sobe por dentro da perna circula na articulação coxofemoral. Desce por fora, faz um circulo no joelho e outro no tornozelo e torna a subir. 7 vezes.

7ª Postura - Sentada**:**

1- Costas: Com a mão de fora sobre o ombro e a de dentro sobre o trapézio descer pela musculatura para vertebral até o sacro, e subir pelas laterais 7 vezes. Se for abhyanga de 2 mãos, começar sempre pela direita.

2- Braço: Apoiar a mão do paciente sobre o joelho. Olear o braço com as duas mãos subindo até os ombros, fazendo uma volta e descendo.Sobe pela parte interna do braço da mão até o ombro e desce pela parte externa até a mão.7 vezes.

3- Frente do tronco:- apoiar os braços para trás, inclinando o tronco par trás. Olear o tronco de cima para baixo. Com os dedos das mãos apontados para cima, começar o movimento no externo descendo e sobe pela lateral vai até a região subclavicular, no caso de se ruma mulher circundar os seios sempre. Enquanto uma faz círculos no abdome e a outra terapeuta faz no sacro simultaneamente ou se for uma pessoa só faz uma parte de cada vez 7 vezes.

4- Perna: Espalhar o óleo na perna de cima para baixo. Com uma das mãos, segurar na sola do pé desce com a outra mão por fora e sobe por dentro 7 vezes.