



Massaggio Ayurvedico

Fulvia Scrofani
Via Buenos Aires, 63
10137 – Torino
cell: +39 339-4494290
sito: www.massaggioayurvedico.com
mail: fulvia@massaggioayurvedico.com

Om sarvè bhavantu sukhinah / Sarvè santu niramayah / Sarvè bhadrani pashyantù / Ma kashit dukkhabhak bhavet

Che tutti siano liberi da malattie / Che tutti possano incontrare buoni auspici / Che tutti siano felici / Che nessuno debba soffrire

Questo è un mantra secolare di buon augurio per il benessere di tutti. Non possiede una connotazione religiosa, ma è universale come la stessa conoscenza ayurvedica. E' usanza dei massaggiatori ayurvedici in India recitarlo ogni mattina prima di iniziare la propria attività giornaliera.

Introduzione all'Ayurveda

L'Ayurveda è l'antico sistema di medicina ancora oggi in uso in India. Lo scopo dell'Ayurveda è il mantenimento della buona salute, inteso come equilibrio di corpo, mente e spirito, in armonia con la realtà esterna. Secondo questa medicina l'universo è permeato da 5 elementi: etere, aria, fuoco, acqua e terra, i quali si combinano tra loro creando tre forze, chiamate dosha, che regolano tutti i processi psico-fisiologici degli organismi viventi. I tre dosha sono VATA, PITTA e KAPHA, sono presenti in ognuno di noi anche se uno di essi è predominante e determina la costituzione individuale. Quando risultano sbilanciati possono insorgere disturbi psicofisici. Compito dell'Ayurveda è ripristinare l'equilibrio grazie a diete, yoga, meditazione, terapie di disintossicazione esterna (come il massaggio e lo shirodhara) e di disintossicazione interna (come le tecniche di Panchakarma e l'assunzione di erbe medicate). Ciò avviene non solo grazie alle terapie consigliate dai Vaidya (Medici Ayurvedici), ma anche dal processo di autoguarigione che deriva da una maggiore presa di coscienza di se stessi. Il massaggio e lo shirodhara sono i trattamenti da me proposti per imparare ad ascoltare il proprio corpo e le proprie emozioni.

Massaggio Ayurvedico

La durata è di circa 75 minuti. Viene praticato su un comodo lettino, in un ambiente caldo e accogliente, con olii e manualità che variano a seconda della costituzione individuale. Benefici:

- calma e sostiene il sistema nervoso
- incrementa la circolazione sanguigna e linfatica;
- rinforza ossa, muscoli e vasi sanguigni;
- migliora la flessibilità della colonna vertebrale e delle articolazioni;
- nutre e tonifica la pelle;
- rimuove i blocchi energetici e le tossine.

Il massaggio non è indicato:

- durante il ciclo mestruale;
- in caso di febbre;
- nei primi tre mesi di gravidanza.

Shirodhara

Shiro = testa , dhara = olio che cola. Il trattamento consiste nel far colare un filo di olio continuo sul punto tra le sopracciglia, chiamato "terzo occhio". A beneficiare di questa pratica è l'intero sistema nervoso grazie alla stimolazione riflessa dell'ipofisi. Particolarmente indicato nei casi di insonnia, problematiche della pelle e psicosomatiche. Viene preceduto da un massaggio al viso ed alla testa. La durata è di circa 50 minuti.

Fulvia Scrofani

Diplomata in massaggio ayurvedico e tecniche di panchakarma presso l'Istituto Italiano di Ayurveda di Firenze. Mi sono formata attraverso seminari di: shiatsu, kinesiologia, alimentazione macrobiotica, training autogeno, meditazioni dinamiche e Hata Yoga. Non essendo un medico non formulo diagnosi né prescrivo terapie. I trattamenti sono volti a recuperare un rapporto armonico con il proprio corpo prendendone maggiore consapevolezza.

N.B. I trattamenti sono riservati alle donne. Si riceve solo su appuntamento