

Ayurvedisk Yogamassage

Yogamassage är en mycket effektiv kombination av massage och Yoga där man kan slappna av helt i massagedelen och vara alert när kroppen linjeras och stretchas i yogaställningar på ett kraftfullt men ändå skonsamt sätt.

Yogamassage spelar en mycket viktig roll i Ayurveda. Det finns många olika typer av ayurvedisk massage. Denna speciella typ av massage är utvecklad av Kusum Modak (Indien). Hon är en student till välkända Yoga mästaren Shri BKS Iyengar.

Yogamassage är ett djupt vävnadsarbete, som löser upp spänningar i musklerna och frigör blockerad energi i kroppen. Genom massage och stretchar baserade på yoga hjälper det den fysiska kroppen till alignment och till att återfå sin naturliga hälsa och vitalitet. Behandlingen ges på en madrass på golvet och naturliga oljor används för att stödja cirkulationen. Mängden olja som används är ungefär densamma som vid en klassisk / Svensk massage.

En specialitet i denna Yogamassage är att den innehåller assisterade Yoga- stretchar. Användningen av stretching är mycket effektiv vid behandling av specifika kroppsproblem. Stretchingen når djupt i kroppen och kan bidra till att lösa problem från grunden. Eftersom stretchingen assisteras av behandlaren behöver inte klienten använda sina egna muskler för att hålla positionen utan kan slappna av helt i stretcharna. Dessutom används klientens andning som ett stödverktyg för att slappna av kroppen under stretchingen så att den kan gå ännu djupare.

Allmänna Fördelar med Yogamassage

- löser spänningar och stelhet
- balanserar kroppen och ökar flexibiliteten
- förbättrar blodcirkulationen, lymfatiska systemet och nervsystemet
- stärker immunförsvaret
- föryngrar och läker kroppen genom att:
 - Förbättra tillförsel av syre och näring i hela kroppen
 - Stimulera utsöndring av toxiner
- stödja känslomässig och mental balans
- göra kroppen mer vital och spänstig



Yogamassage behandlar tillstånd som

rygg- och nackbesvär, huvudvärk, ischiasproblem, stress, sömnlöshet, svagt immunförsvaret, matsmältningsproblem, problem med muskler, leder och organ.

