



Ayurveda & Friskvård

Yogamassage

Yogamassage är en kombination av massage och yoga, och spelar en viktig roll inom Ayurveda. Denna speciella massage är utvecklad av Kusum Modak (Indien), som är student till den välkända Yogamastern Shri BKS Iyengar. Min lärare, Vandana Jain, har i sin tur gått i lära hos Kusum Modak.

(om du vill kan du här läsa en artikel om Vandana)

http://ayurtouch.com/Media_Halsa.asp

Du behöver inte vara yogautövare för att ta Yogamassage.

I Yogamassagen kan du slappna av i massagedelen och vara alert medan kroppen linjeras och stretchas i yogaställningar på ett kraftfullt men ändå skonsamt sätt. Det är en kroppsbehandlingsform som påverkar hela kroppen och når de djupare bindvävsstrukturerna. Den frigör spänningar i muskler samt löser upp blockerad energi i kroppen.

Massagen utförs på golvet på madrass. Terapeuten använder både händer och fötter för att mjuka upp, och trycket anpassas till kundens muskelspänning.

Allmänna fördelar med Yogamassage:

- Löser spänningar och stelhet
- Balanserar kroppen och ökar flexibiliteten
- Förbättrar blodcirkulationen, lymfatiska systemet och nervsystemet
- Stärker immunförsvaret
- Förbättrar tillförsel av syre och näring i hela kroppen
- Stimulerar utsöndring av toxiner
- Stödjer känslomässig och mental balans

Yogamassage motverkar bland annat rygg- och nackproblem, ischias, besvär från skuldror, höfter, knän och fotleder, stress och sömnproblem. Assisterad stretching är utmärkt för att öppna upp och slappna av på djupet.