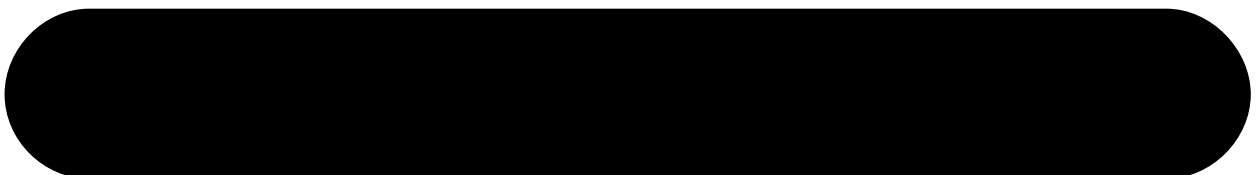
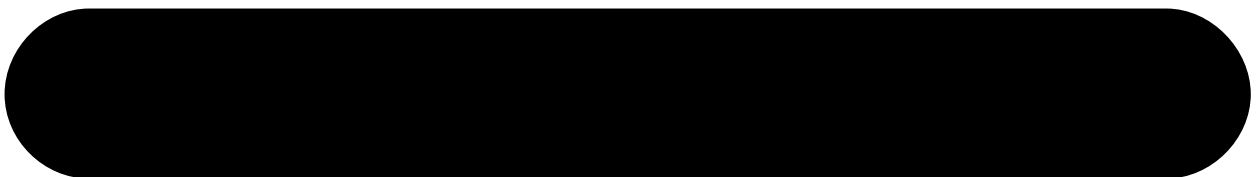
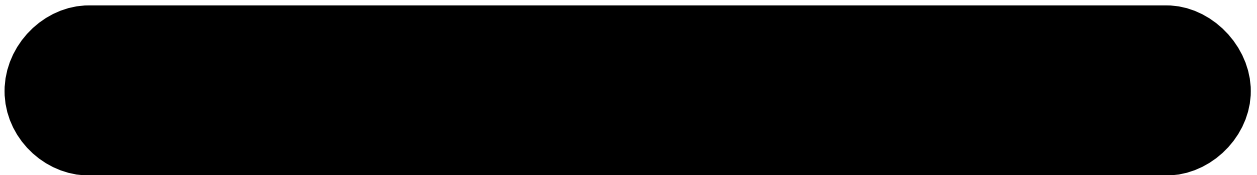


ماساژ آیورودا چیست؟

البته که ماساژ گرفتن عالی است، اما بیایید کمی دقیقتر در این باره صحبت کنیم که کدام نوع ماساژ واقعا باعث ایجاد آرامش در ستون فقرات شما می‌شود؟ تکنیک های ماساژ متعدد هستند؛ می‌توانید به دنبال یک ماساژ کمی دردناک مانند ماساژ بافت عمیق باشید، یا ماساژ سبک سوئدی را امتحان کنید، خدماتی که بیشتر مراکز اسپا و ماساژ ارائه می‌دهند. اما شاید به دنبال ماساژی هستید که قبلا امتحان نکرده‌اید! ماساژ آیورودیک (AYURVEDIC MASSAGE) اصول هندی 5000 ساله آیورودا – علم زندگی – را ارائه می‌دهد. این نوع ماساژ برای ایجاد تعادل بین ذهن، بدن و روح انجام می‌شود و به بدن برای بهبود خود کمک می‌کند. با [نیلوفر آبی](#) همراه شوید تا درباره ماساژ آیورودا چیست و چه فوایدی دارد، بیشتر بدانید.

ماساژ آیورودا چگونه انجام می‌شود؟



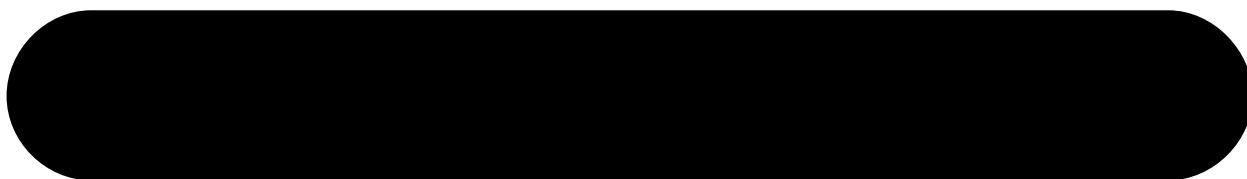
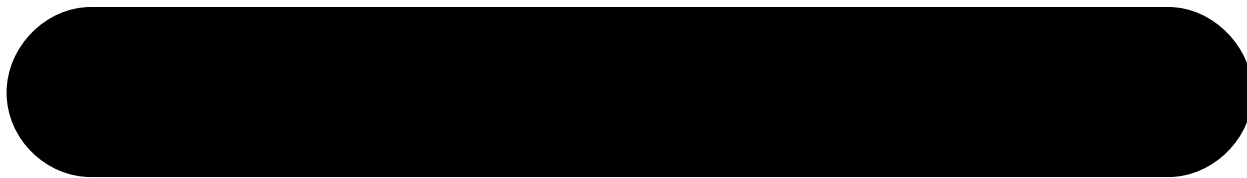
گاهی از ماساژ آیورودا با عنوان **ماساژ روغن** یاد می‌شود، اما تفاوت‌های میان این دو وجود دارد. در واقع چندین عامل ماساژ آیورودا را از دیگر انواع ماساژ مانند تایلندی و سوئدی متمایز می‌کند. در ادامه با این تفاوت‌ها بیشتر آشنا شوید.

روغن های آیورودا

در آیورودا، پنج عنصری که در همه موجودات زنده وجود دارند – اتر (فضای خالی)، هوا، آتش، آب و خاک – به عنوان عناصر سازنده زندگی در نظر گرفته می‌شوند. اینها با هم ترکیب می‌شوند تا سه اصل ذهن – بدن را که به نام دوشا شناخته می‌شود، ایجاد کنند: این سه اصل شامل واتا (هوا و فضا)، پیتا (آتش و آب) و کافا (آب و خاک) هستند. هر کسی ترکیب منحصر به فردی از سه دوشا را به ارث می‌برد، با این وجود یکی از آنها به طور معمول غالب‌تر است. آیورودا برای کنترل سلامت جسمی و عاطفی تعادل دوشاها را حفظ می‌کند.

در طول ماساژ آیورودا، مخلوط روغن های ارگانیک با گیاهان آیورودا، برای تقویت آرامش و سم‌زدایی مورد استفاده قرار می‌گیرند. انتخاب روغن ها برای متعادل کردن دوشا غالب فرد صورت می‌گیرد. این روغن ها از طریق پوست و منافذ وارد بدن شده، به آما (سموم) متصل و برای سم‌زدایی آزاد می‌شوند.

درحالی که در ماساژ سوئدی از روغن برای تسهیل تکنیک های آرام‌بخش روی پوست استفاده می‌شود. در **ماساژ تایلندی** هم روغن مورد استفاده قرار نمی‌گیرد، به همین دلیل است که افراد می‌توانند در این نوع ماساژ لباس های خود را به تن داشته باشند.



تمرکز روی انرژی در بدن

در ماساژ آیورودا بر پاکسازی کانال‌های انرژی در بدن، جابجایی و دفع سموم و متعادل کردن چاکراها (مراکز انرژی) تمرکز می‌شود. در ماساژ تایلندی نیز تمرکز روی مراکز انرژی بدن وجود دارد. با این حال [ماساژ سوئدی](#)، تکنیکی است که روی آناتومی و فیزیولوژی بدن نسبت به خطوط انرژی بیشتر کار می‌کند.

حرکات خاص ماساژ آیورودا

سبک و جریان ماساژ آیورودا بر اساس نیازهای فرد تعیین می‌شود. به این ترتیب، تکنیک‌های ماساژ شامل ضربه زدن، ورز دادن، فشردن و همچنین ضربات ماساژ سنتی در آیورودا کاربرد دارد. رویکرد کلی این ماساژ، باعث افزایش گردش خون و تخلیه لنفاوی می‌شود.

تکنیک های ماساژ تایلندی با فشار توسط دست یا انگشتان به بافت های عضلانی هدایت می شود. به طور معمول، ماساژ تایلندی روی زمین انجام شده و شخصی که ماساژ را دریافت می کند لباس های گشاد می پوشد. تراپیست نیز روی تشک است و کل بدن فرد را به صورت کششی و در موقعیت های مختلف حرکت می دهد. در حالی که، تکنیک های ماساژ سوئدی روی بالاترین لایه های ماهیچه و در راستای کاهش تنش عضلانی تمرکز دارد.

فواید ماساژ آیورودا



ماساژ آیورودا خواص پیشگیری کننده دارد که از میان فواید آن می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- افزایش آگاهی بدن
- پاک کردن مسیرهای انرژی و فیزیولوژیکی
- ایجاد آرامش عمیق

- سم زدایی و پاکسازی
- تقویت سیستم ایمنی بدن
- کمک به افراد بیمار برای بهبود وضعیت جسمانی
- بهبود گردش خون
- افزایش نشاط، جوان کننده و ترمیم کننده
- حفظ سلامت بیشتر افراد سالم
- ایجاد تعادل و اتا، پیتا و کافا (نوع بدن در یوگا)
- بهبود سلامت پوست
- کاهش استرس
- ایجاد آرامش در بدن و ذهن

ماساژ آیورودا انجام بدهیم؟

ماساژ آیورودا می‌تواند بدن را تغذیه کند، تعادل دوشاها را بازگرداند و سلامت و طول عمر فرد را بهبود بخشد. از آنجایی که ماساژ آیورودا متناسب با نیازهای سلامتی افراد است، به طور کلی زمانی که توسط یک فرد واجد شرایط انجام شود، ایمن و مفید تلقی می‌شود.