

LBRIS

We know  
books



# Masajul capului

Helen McGuinness

Lambodar  
2024

Mulțumiri / 3

Prefață / 4

**1. Introducere în masajul ayurvedic al capului / 5**

Istoria și dezvoltarea masajului capului în tradiția ayurvedică / 5

Masajul în viața de familie din India / 18

Masajul ayurvedic al capului în Occident / 19

Viitorul masajului ayurvedic al capului / 20

Efectele și beneficiile masajului ayurvedic al capului / 21

**2. Elemente esențiale de anatomie și fiziologie pentru masajul ayurvedic al capului / 23**

Pielea / 24

Scheletul / 50

Sistemul muscular / 61

Sângele / 81

Sistemul circulator / 85

Sistemul limfatic / 89

Sistemul nervos / 95

Respirația / 104

**3. Afecțiuni ale capului, gâtului și umerilor / 107**

Alopecia / 108

Angina / 109

Spondilita anchilozantă / 109

Anxietate / 110

Artrita: osteoartrita / 111

Artrita: artrita reumatoidă / 111

Astmul / 112

Paralizia Bell (paralizia facială periferică) / 112

Bronșita / 114

Paralizia cerebrală / 114

Mătreața (pitiriazis capitis) / 115

Depresia / 116

Epilepsia / 117

Fibromialgia / 118

Umărul înghețat (capsulita adeziva) / 119

Cefalee / 119

Cifoza / 120

Migrena / 121

Encefalomielită mialgică  
(sindromul de oboseală cronică) / 122

Scleroza multiplă / 122

Psoriazisul (scalpului) / 123

Dermatita seboreică / 123

Sinuzita / 124

Accident vascular cerebral / 124

Artrita temporomandibulară  
(sindromul TMJ) / 125

Tinnitus / 126

Nevralgia de trigemen / 126

Traumatismul cervical / 127

**4. Consultația / 128**

Aptitudini pentru consultarea pacienților / 128

Contraindicații și precauții / 130

Stabilirea de legături cu alte cadre medicale de specialitate / 136

Planul de tratament în cazul masajului ayurvedic al capului / 137

**5. Masajul ayurvedic al capului. Studii de caz / 139**

Indicațiile tratamentului / 139

Cum se prezintă un studiu de caz / 139

Exemple de studii de caz / 142

**6. Tehnici folosite în masajul ayurvedic al capului / 152**

Mișcări folosite în masajul ayurvedic al capului / 152

Materiale necesare pentru masajul ayurvedic al capului / 163

Echilibrarea chakra-elor și masajul ayurvedic al capului / 169

Pregătirea pentru masajul ayurvedic al capului / 178

Adaptări în ceea ce privește masajul ayurvedic al capului / 180

Tehnici pentru masajul ayurvedic al capului / 183

Scurt ghid de referință pentru o procedură completă / 225

Sfaturi după încheierea ședinței de tratament / 228

Reacțiile posibile la masajul ayurvedic al capului / 229

Frecvența tratamentului / 230

**7. Managementul stresului / 232**

Definiția stresului / 233

Tipuri de stres / 233

Cum să recunoaștem stresul / 234

Efectele stresului la nivelul trupului fizic / 238

Tulburări datorate stresului / 243

Adaptarea la stres / 244

Gestionarea stresului / 245

Gestionarea eficientă a stresului / 247

Sănătate și Nutriție / 257

Timpul liber / 259

Managementul relațiilor (acasă și la serviciu) / 259

Masajul ayurvedic al capului ca antidot pentru stres / 260

Ajutorul altor terapeuți sau medici / 260

Gestionarea timpului / 261

Evaluarea stresului prin propria experiență / 261

Managementul stresului la locul de muncă / 262

Sănătatea și siguranța pacientului / 264

**Glosar / 267**

# Introducere în masajul ayurvedic al capului

Masajul a fost dintotdeauna o acțiune importantă în familiile din India. Masajul ayurvedic al capului este o formă de tratament, care a evoluat plecând de la tehnicile tradiționale practicate ca parte a ritualului familial, de-a lungul a mii de ani.

Spre sfârșitul acestui capitol, veți putea să faceți o legătură între munca unui terapeut în medicina holistică și:

- Principiile de bază din Ayurveda,
- Istoria și dezvoltarea masajului ayurvedic al capului ca terapie holistică,
- Beneficiile și efectele masajului ayurvedic al capului.

## Istoria și dezvoltarea masajului capului în tradiția ayurvedică

Arta tradițională a masajului indian al capului se bazează pe străvechiul sistem medical cunoscut sub numele de Ayurveda practicat în India vreme de mii de ani.

### Ayurveda

Ayurveda este cunoscută drept cel mai vechi sistem medical din India. Termenul provine din sanscrită și înseamnă „știința vieții și a longevității”. Ayurveda consideră că starea de sănătate reprezintă echilibrul dintre trup, minte și spirit care ne ajută să avem o viață lungă. Pentru păstrarea acestui echilibru, Ayurveda recomandă folosirea masajului, regimuri alimentare specifice, plante medicinale, tehnici de purificare, exerciții de yoga și de meditație.

Textele străvechi ne spun că durata vieții unui om ar trebui să fie în jur de 100 de ani și că toți acești ani pot să fie trăiți într-o stare de sănătate deplină, atât fizică, cât și emoțională.



Fig. 1.1 *Tratament ayurvedic*

Manuscrisele ayurvedice timpurii, vechi de aproximativ 4.000 de ani, prezintă masajul și principiile tratamentului holistic ca stând la baza stării de armonie a propriei ființe. Hindușii folosesc și acum diferite metode de reechilibrare ale structurilor trupului și minții păstrate în anumite texte sanscrite cum este AyurVeda, un text sacru din tradiția hindusă scris în jurul anului 1.800 î.Ch., ce include masajul alături de principiile ayurvedice.

## Principiile ayurvedice

Viziunea ayurvedică asupra sănătății constă în menținerea unei stări de bine atât fizică, cât și emoțională și spirituală. Scopul ayurvedei este să hrănească „rădăcina vieții”, pentru a ne ajuta să rămânem sănătoși și fericiți.

În Ayurveda există trei forțe subtile vitale primare, numite dosha. Termenul sanscrit dosha reprezintă elementul central al sistemului tradițional Ayurveda. Aceste forțe subtile sunt **Vata Dosha**, **Pitta Dosha** și **Kapha Dosha**. Ele există într-un echilibru natural, unic, în fiecare ființă umană.

## Cele cinci elemente

În Ayurveda, fiecare ființă este văzută ca fiind alcătuită din cinci elemente primare: **eter** (spațiu), **aer**, **oc**, **apă** și **pământ**. Fiecare perturbare în ambianța apropiată nouă a oricăruia dintre aceste cinci elemente, ne influențează într-o anumită măsură

starea generală, alimentele pe care le consumăm și condițiile climaterice fiind pe primul loc.

Principiile ayurvedice ne arată modul în care cele cinci elemente subtile sunt proiectate prin intermediul celor cinci simțuri.

- Prin simțul auzului este generat elementul spațiu,
- Prin simțul atingerii apare elementul aer,
- Elementul foc este proiectat prin simțul vederii.,
- Apa și pământul apar din simțurile gustului și, respectiv, a mirosului.

Aceste cinci elemente formează pietrele de temelie ale universului.

### **Spațiul (eterul): reprezintă expansiunea/contractia**

Expansiunea conștiinței este spațiu. Pentru a trăi, avem nevoie de spațiu. Inclusiv celulele din trupul nostru conțin spațiu.

### **Aerul: reprezintă mișcarea**

Mișcarea conștiinței determină direcția în care are loc schimbarea poziției în spațiu. Cursul acțiunii generează activități și mișcări subtile în spațiu. Conform perspectivei ayurvedice, acesta este principiul aerului.

### **Focul: reprezintă transformarea/căldura**

Acolo unde există mișcare, există și fricțiune, care generează căldură. Prin urmare, cea de-a treia manifestare a conștiinței este focul, principiul căldurii. Plexul solar este sediul focului, iar acest principiu al focului reglează temperatura trupului. Focul este de asemenea responsabil pentru digestie, absorbție și asimilare.

### **Apa: reprezintă echilibrul/senzația de rece**

Datorită căldurii focului, conștiința se topește în apă. În chimie, apa este reprezentată prin  $H_2O$ , însă în Ayurveda apa reprezintă lichefierea conștiinței. În trupul omenesc, apa există sub diferite forme, cum ar fi plasma, citoplasma, limfa, saliva și secrețiile nazale. Apa este necesară pentru nutriție și pentru menținerea echilibrului în trup.

## Pământul: reprezintă cristalizarea

Următoarea manifestare a conștiinței este elementul pământ. Datorită căldurii focului și prezenței apei, apare cristalizarea. Conform ayurvedei, moleculele pământului sunt doar cristalizări ale conștiinței. În trupul uman, orice structură solidă (țesuturi tari, dure și compacte) conține elementul pământ (spre exemplu oasele, unghiile, părul, dinții).

Într-o celulă:

- membrana celulei conține elementul pământ,
- vacuolele celulare conțin elementul eter,
- citoplasma conține elementul apă,
- acidul nucleic și toate componentele chimice ale celulei conțin elementul foc,
- procesele de transport din celulă sunt datorate elementului aer.

Anumite elemente au capacitatea de a crea diferite funcții fiziologice. Elementele eter și aer se combină pentru a forma Vata Dosha, care guvernează principiul mișcării și, prin urmare, poate fi văzută drept forța care direcționează impulsurile nervoase, circulația, respirația, procesele de eliminare și orice fel de formă de transport a substanțelor.

Elementele foc și apă se combină pentru a forma Pitta Dosha, care este responsabilă de procesele de transformare și de metabolism. Transformarea hranei în elemente nutritive, digestia în special este funcția specifică lui Pitta Dosha.

Elementele pământ și apă se combină pentru a forma Kapha Dosha, care este responsabilă de procesele de creștere și structurare. Ea conferă de asemenea protecție, sub forma fluidului cerebrospinal, ce protejează creierul și coloana vertebrală, sau a mucoasei gastrice.

## Perspectiva ayurvedică

Viziunea ayurvedică asupra sănătății ia în considerare starea de bine fizică, emoțională și spirituală a ființei, sănătatea fiind menținută prin echilibrul celor trei forțe subtile dătătoare de viață sau dosha-uri: Vata Dosha, Pitta Dosha și Kapha Dosha.

Fiecare dintre cele trei dosha-uri joacă un anumit rol la nivelul trupului și fiecare dosha posedă anumite calități individuale.

- **Vata Dosha** reprezintă forța motrice. Pentru a putea să rămânem în viață, fiecare dintre noi avem nevoie în mod obligatoriu de Vata Dosha sau, cu alte cuvinte, de mișcarea produsă de această forță subtilă vitală. Pentru că aceasta face posibilă respirația, circulația sângelui, trecerea hranei prin traiectul digestiv, este cea care răspunde de peristaltismul intestinal, și, de asemenea, de transmiterea impulsurilor de la și către creier.

- **Pitta Dosha** reprezintă focul și este în legătură cu metabolismul, digestia și enzimele. În mod similar, fiecare dintre noi avem obligatoriu nevoie de Pitta Dosha sau, cu alte cuvinte, de puterea transformatoare pe care această forță subtilă vitală primară o generează, și care face cu puțință prelucrarea hranei în timpul digestiei, a aerului în timpul procesului respirator sau a lichidelor, proces ce se declanșează atunci când ființa consumă în mod banal apă. Altfel spus tot ceea ce reprezintă transformare pornind de la cele chimice până la cele subtile, mai puțin cunoscute, toate intră sub incidența lui Pitta Dosha.

- **Kapha Dosha** este în legătură cu apa de la nivelul membranelor, mucusul, lichidele din trup, limfa. În ființa umană Kapha Dosha se manifestă ca o forță structuratoare. Ea contribuie în cea mai mare măsură la formarea structurii noastre fizice, la formarea mușchilor, grăsimii, oaselor, tendoanelor și la menținerea acestei structuri fizice și a anumitor compartimente ale ei într-o stare de bunăstare și de stabilitate pentru a permite buna desfășurare a funcțiilor organismului. Faptul că noi avem o structură bine formată se datorează în bună măsură lui Kapha Dosha.

## Dosha-urile secundare

Fiecare dintre cele trei dosha-uri este divizată în cinci aspecte, cunoscute sub numele de subdosha-uri, și fiecare dintre aceste subdosha-uri controlează o funcție sau un sistem de la nivelul trupului. Cunoașterea lor este importantă, întrucât ne arată care dintre dosha-uri ar putea fi dezechilibrată.

## Importanța *Prana*-ei

*Prana* înseamnă forță vitală și vine din limba sanscrită *pra* = înainte și *ana* = respirație. În Ayurveda, o *prana* puternică este sursa unei sănătăți înfloritoare.

*Prana* este forța vitală, psihică și spirituală care susține atât acțiunile și manifestările trupului cât și pe cele ale minții. Este energia vitală fundamentală care impregnează toate lucrurile și ființele din univers și de care depinde sănătatea și viața tuturor ființelor vii. La nivelul trupului omenesc există cinci forme principale de *prana*, care susțin toate mișcările și funcțiile trupului. Ele sunt numite, în general, *vayu*.

### **Prana *vayu***

*Prana *vayu** sau curentul ascendent este localizată la nivelul capului și a inimii. Controlează gândirea, inspirația aerului, emoțiile, funcțiile senzoriale, memoria. Ne conferă energia de bază, care ne face să acționăm în viață.

### **Apana *vayu***

Este curentul descendent și este situată la nivelul colonului. Controlează toate procesele de eliminare, incluzând urina, transpirația, menstruația, orgasmul cu descărcare și defecația. Energia sa hrănește organele de digestie, reproducere și eliminare. Contribuie, de asemenea, la eliminarea emoțiilor negative și conferă stabilitate mentală. Este fundamentul sistemului imunitar, iar atunci când este perturbată conduce la boală.

### **Udana *vayu***

Este curentul ascendent și este localizată la nivelul gâtului. Ea controlează vorbirea și răspunde de dezvoltarea spirituală. *Udana *vayu** controlează forțele psihice și exprimarea creatoare.

### **Samana *vayu***

Curentul egalizator sau echilibrant, este situată în abdomen, cu energia concentrată în ombilic. Fluxul lui *Samana-Vayu* se mișcă de la periferia trupului până la centru. Acesta guvernează digestia

și asimilarea tuturor substanțelor: alimente, aer, experiențe, emoții și gânduri.

## Vyana vayu

Sau curentul care se mișcă spre exterior, este situat în inimă și plămâni și curge în întregul trup. Guvernează circulația tuturor substanțelor în întreg organism, hrana, sângele, dar și emoțiile, unește celelalte forme de *prana* și țesuturile și controlează activitatea nervilor și a mușchilor. Este cea care menține coeziunea trupului și conferă putere și stabilitate.

## Caracteristici principale ale lui Vata Dosha

Vata dosha este o combinație a elementelor aer și eter. Vata Dosha este forța motrice și este în legătură în special cu sistemul nervos și cu centrul energetic al trupului. Ea răspunde de toate mișcărilor din trup, minte și simțuri și procesele de eliminare. Vata Dosha este uscată, ușoară, rece, mobilă, activă, clară, astringentă și dispersivă. Datorită calității de uscat, o persoană cu un exces de Vata Dosha va avea tendința să aibă părul uscat, pielea uscată, un colon uscat și o tendință spre constipație.

### Idei esențiale

*Caracteristica specifică lui Vata Dosha este uscăciunea.*

Datorită calității de ușor, o persoană cu predominanța lui Vata Dosha va avea tendința să aibă o constituție trupească firavă, cu musculatură redusă, grăsime puțină, va fi slabă sau prea slabă.

Datorită calității de rece, o persoană cu predominanța lui Vata Dosha va avea mai mereu mâinile reci, picioarele reci și o circulație deficitară.

Datorită tendinței spre mișcare, persoanele cu predominanța lui Vata Dosha sunt foarte active. Sunt persoane cărora le place să alerge și să sară și care nu au răbdare să stea prea mult timp în același loc.

## Caracteristici secundare ale lui Vata Dosha

La modul general, Vata Dosha controlează orice mișcare de la nivelul trupului și al minții, și este în legătură directă cu sistemul nervos. Excesul creează uscăciune în organism, iar deficitul duce la apatie. Vata Dosha împreună cu Pitta Dosha controlează funcția hormonală. În lipsa lui Vata Dosha, celelalte două dosha-uri sunt inerte.

Cele cinci subdiviziuni care controlează diferite aspecte ale lui Vata Dosha sunt:

**1. Prana vayu** controlează inhalarea aerului, celelalte patru vayu-uri, cele cinci simțuri, gândirea, sănătatea și creșterea normală.

**Semne ale dezechilibrului:** pierderea cunoștinței, anxietate și îngrijorare, insomnie, uscăciune, pierdere în greutate.

**2. Apana vayu** controlează eliminarea, funcția sexuală, menstruația, mișcările descendente din trup și boala.

**Semne ale dezechilibrului:** constipație, probleme menstruale, uscăciune, probleme urinare.

**3. Samana vayu** controlează mișcarea de la nivelul sistemului digestiv, plexul solar și echilibrează prana vayu și apana vayu.

**Semne ale dezechilibrului:** digestie problematică, indigestie, diaree și absorbție deficitară a elementelor nutritive, uscăciune.

**4. Udana vayu** controlează expirația aerului, vorbirea și mișcările ascendente din trup, creșterea (în cazul copiilor).

**Semne ale dezechilibrului:** tulburări de vorbire și probleme la nivelul gâtului, voință scăzută, oboseală generală, lipsa entuziasmului.

**5. Vyana vayu** penetrează întregul trup prin intermediul sistemului nervos și controlează funcționarea inimii și circulația sanguină.

**Semne ale dezechilibrului:** artrită, nervozitate, circulație deficitară, activitate motorie reflexă deficitară, probleme la nivelul încheieturilor, răceală la nivelul extremităților, boli ale oaselor, tulburări ale sistemului nervos, lipsă de coordonare.

**Idei esențiale****Reechilibrarea lui Vata Dosha**

*Atunci când Vata Dosha este în echilibru, mintea și trupul sunt bine integrate și mișcările se realizează cu ușurință. Atunci când Vata Dosha este perturbată, gândurile ajung să fie tulburate de teamă, anxietate și panică, inspirația dispare și poate să apară amnezia. La nivelul trupului pot să apară dureri, nevralgii.*

*Pentru echilibrarea lui Vata Dosha este necesar să ne odihnim cât mai mult, să consumăm alimente hrănitoare, să încetinim ritmul, să stăm la căldură și să urmăm ședințe de masaj ayurvedic al capului cu un ulei care are proprietăți echilibrante pentru Vata Dosha.*

**Caracteristici principale ale lui Pitta Dosha**

Pitta Dosha este o combinație a elementelor foc și apă. Pitta Dosha reprezintă focul și este în legătură cu metabolismul, digestia, enzimele, acizii și bila. Ea răspunde de căldură, metabolism și producerea de energie, precum și de funcțiile digestive. Trăsăturile caracteristice ale lui Pitta Dosha sunt: fierbinte, ușor, clar, lichid, acru, uleios și dispersiv.

Datorită calității de fierbinte, ființa cu o preponderență a lui Pitta Dosha va avea tendința să aibă un apetit puternic și o piele caldă. Temperatura trupului este puțin mai mare decât cea a unei ființe cu preponderența lui Vata Dosha. Datorită caracteristicii de uleios, o astfel de persoană poate să aibă o piele onctuoasă, caldă și moale, dar sensibilă. Întrucât Pitta Dosha are drept caracteristică calitatea de ușor, ființele Pitta au un trup moderat ca mărime.

**Idei esențiale**

*Caracteristica specifică a lui Pitta Dosha este căldura.*

**Caracteristici secundare ale lui Pitta Dosha**

În general, Pitta Dosha răspunde de toate procesele metabolice. Pitta Dosha ne permite să digerăm ideile, emoțiile sau hrana. Controlează orice tulburări cu privire la căldura din

organism și este în legătură cu organele fierbinți din trup și cu sângele. Împreună cu Vata Dosha, Pitta Dosha coordonează funcția hormonală.

Atunci când este deficitară, Pitta Dosha va face ca tot metabolismul să încetinească. Excesul de Pitta Dosha generează apariția inflamațiilor și a diferitor boli ce implică tulburări de temperatură.

Cele cinci subdiviziuni care controlează diferite aspecte ale lui Pitta Dosha sunt:

**1. Alochaka Pitta** controlează capacitatea de a vedea și de a digera ceea ce vedem.

**Semne ale dezechilibrului:** probleme oftalmologice și dificultăți în a digera ceea ce vedem.

**2. Sadhaka Pitta** controlează funcțiile inimii și digestia gândurilor și emoțiilor.

**Semne ale dezechilibrului:** stop cardiac, emoții și trăiri reprimite, mânie excesivă sau sentimente neprocesate.

**3. Pachaka Pitta** controlează digestia de la nivelul stomacului.

**Semne ale dezechilibrului:** ulcer, aciditate gastrică, poftă necontrolate pentru mâncare, indigestie.

**4. Ranjaka Pitta** controlează digestia de la nivelul ficatului/vezicii biliare.

**Semne ale dezechilibrului:** mânie, iritabilitate, ostilitate, exces de bilă, probleme la nivelul ficatului, boli de piele, toxicitate la nivelul sângelui, anemie.

**5. Bhrajaka Pitta** controlează metabolismul de la nivelul pielii.

**Semne ale dezechilibrului:** toate afecțiunile pielii, acnee, inflamații la nivelul pielii.

### Idei esențiale

#### Reechilibrarea lui Pitta Dosha

*Atunci când Pitta Dosha este echilibrată, ne simțim muțumiți, plini de bucurie, binevoitori și vom da dovadă de o mare energie*