



# Masajul capului în tradiția ayurvedică

**Helen McGuinness**

## Cuprins

<b>Mulțumiri.....</b>	<b>5</b>
<b>Prefață.....</b>	<b>6</b>
<b>1 Introducere în masajul ayurvedic al capului .....</b>	<b>7</b>
Istoria și dezvoltarea masajului capului în tradiția ayurvedică.....	7
Masajul în viața de familie din India .....	19
Masajul ayurvedic al capului în Occident .....	21
Viitorul masajului ayurvedic al capului .....	22
Efectele și beneficiile masajului ayurvedic al capului.....	22
<b>2 Elemente esențiale de anatomie și fiziologie pentru masajul ayurvedic al capului .....</b>	<b>25</b>
Pielea .....	26
Scheletul .....	52
Sistemul muscular .....	63
Sângele .....	84
Sistemul circulator .....	88
Sistemul limfatic.....	92
Sistemul nervos.....	98
<b>3 Afecțiuni ale capului, gâtului și umerilor .....</b>	<b>110</b>
Alopecia.....	111
Angina.....	112

Re Spondilita anchilozantă.....	112
Anxietate.....	113
Artrita: osteoartrita.....	113
Artrita: artrita reumatoidă.....	114
Astmul.....	115
Paralizia Bell (paralizia facială periferică).....	115
Bronșita.....	117
Paralizia cerebrală.....	117
Mătreața (pitiriazis capitis).....	118
Depresia.....	119
Epilepsia.....	120
Fibromialgia.....	121
Umărul înghețat (capsulita adeziva).....	122
Cefalee.....	122
Cifoza.....	123
Migrena.....	123
Encefalomielită mialgică (sindromul de oboseală cronică).....	124
Scleroza multiplă.....	125
Psoriazisul (scalpului).....	125
Dermatita seboreică.....	126
Sinuzita.....	126
Accident vascular cerebral.....	127
Artrita temporomandibulară (sindromul TMJ).....	127
Tinitus.....	128
Nevralgia de trigemen.....	129
Traumatismul cervical.....	130
<b>4 Consultația.....</b>	<b>131</b>
Aptitudini pentru consultarea pacienților.....	131
Contraindicații și precauții.....	133
Stabilirea de legături cu alte cadre medicale de specialitate.....	138

<b>5 Masajul ayurvedic al capului</b>	
<b>Studii de caz .....</b>	<b>141</b>
Indicațiile tratamentului .....	141
Cum se prezintă un studiu de caz.....	141
Exemple de studii de caz .....	144
<b>6 Tehnici folosite în masajul ayurvedic al capului .....</b>	<b>152</b>
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.....	222
Sfaturi după încheierea ședinței de tratament.....	225
Reacțiile posibile la masajul ayurvedic al capului .....	226
Frecvența tratamentului.....	227
<b>7 Managementul stresului .....</b>	<b>229</b>
Definiția stresului .....	230
Tipuri de stres.....	230
Cum să recunoaștem stresul .....	231
Efectele stresului la nivelul trupului fizic.....	235
Tulburări datorate stresului .....	240
Adaptarea la stres .....	241
Gestionarea stresului .....	241
Gestionarea eficientă a stresului .....	243
Sănătate și Nutriție .....	253
Timpul liber.....	255

Managementul relațiilor (acasă și la serviciu) .....	255
Masajul ayurvedic al capului ca antidot pentru stres .....	256
Ajutorul altor terapeuți sau medici .....	256
Gestionarea timpului.....	257
Evaluarea stresului prin propria experiență .....	257
Managementul stresului la locul de muncă .....	258
Sănătatea și siguranța pacientului .....	260
<b>Întrebări frecvente (FAQ).....</b>	<b>262</b>
<b>Glosar.....</b>	<b>265</b>

## 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.

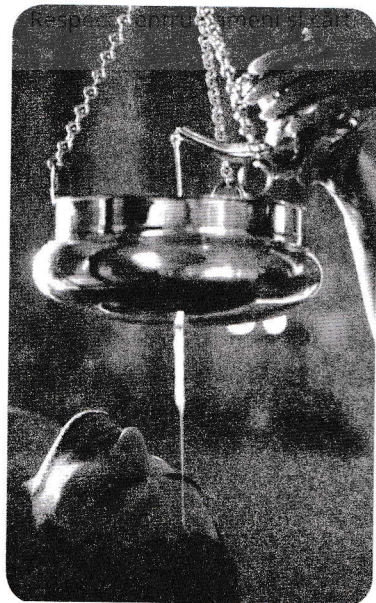


Fig. 1.1 *Tratament ayurvedic*

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.

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**, **foc**, **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<sub>2</sub>O, 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.



## Resp **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 traiecul 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 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.