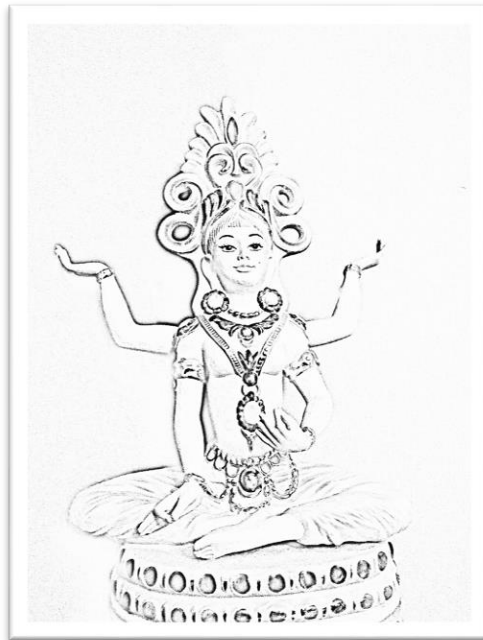


SandraOm

Manual de Masaje Ayurvédico ABYANGAM



PROTOCOLO DE MASAJE AYURVÉDICO ABYANGAM SANDRAOM

BOCA ABAJO CON TOALLA



1-PRIMER CONTACTO SOBRE TOALLA, MANOS A LOS PIES, CONTACTO FIRME Y SEGURO, DARSE UN TIEMPO PARA CONECTAR CON LA ENERGÍA DE LA PERSONA Y SENTIR.



2- ASCENDEMOS MEDIANTE PRESIONES SUAVES EN PIERNAS.



3- COLOCAMOS LAS MANOS EN SACRO Y CORAZÓN, CONECTAMOS Y BALANCEAMOS EL CUERPO MEDIANTE UN MOVIMIENTO PROFUNDO Y CIRCULAR DE LAS MANOS, BIEN ENRAIZADAS.



4- VAMOS SUBIENDO LENTAMENTE DESDE LUMBARES HASTA DORSALES MIENTRAS DESTENSAMOS LA ZONA PARAVERTEBRAL MEDIANTE SUAVES BALANCEOS EMPUJANDO SUAVEMENTE CON LA BASE LA PALMA DE LA MANO.



5- DOS MANOS FIRMES EN ZONA DORSAL, Y ACOMPAÑAMOS CON PRESIÓN DURANTE LA EXHALACIÓN DE TRES RESPIRACIONES PROFUNDAS.



6-ROTAR Y EMPUJAR HACIA ABAJO, EN DORSALES, TORÁCICAS Y LUMBARES.



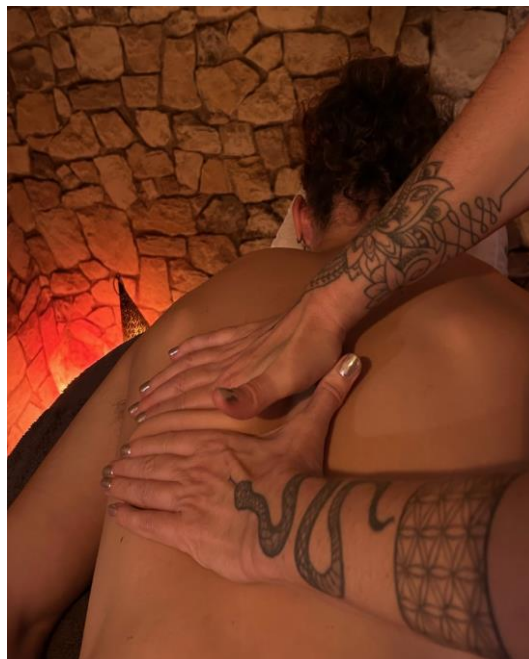
7-VOLVEMOS AL PASO 3 PERO AHORA DESDE EL OTRO LADO DE LA CAMILLA.

8-REPETIMOS EL PASO 4 POR ESTE LADO HASTA LLEGAR A LA ZONA DORSAL, Y
RETIRAMOS LA TOALLA DEJANDO AL DESCUBIERTO LA ESPALDA HASTA LA MITAD
DE LOS GLÚTEOS.

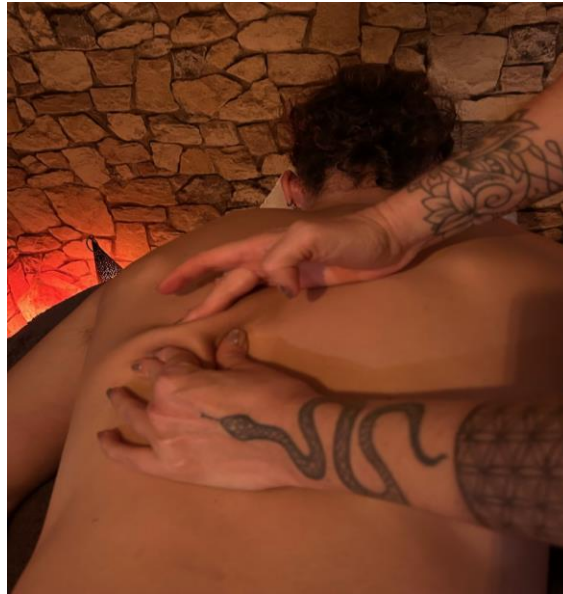
BOCA ABAJO ESPALDA SIN TOALLA Y SIN ACEITE



9-CONEXIÓN SACRO/DORSAL Y BALANCEO SUAVE



10- PINZAR ENTRE LAS DOS MANOS Y LEVANTAR, TRABAJAR ESTE MOVIMIENTO POR TODA LA ESPALDA DE ARRIBA A ABAJO.



11- PINZAR Y LEVANTAR CON LOS DEDOS. TRABAJAR TODA LA ESPALDA CON ESTE MOVIMIENTO, DE ARRIBA A ABAJO.



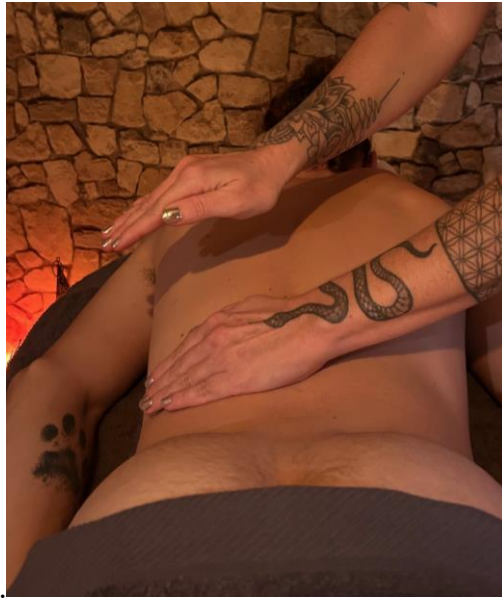
12-DESDE LA ZONA LUMBAR, MARCAR TODO EL PARAVERTEBRAL CON MOVIMIENTO ASCENDENTE, AL LLEGAR ARRIBA REPETIR DESDE ABAJO EL OTRO LADO DE LA COLUMNA



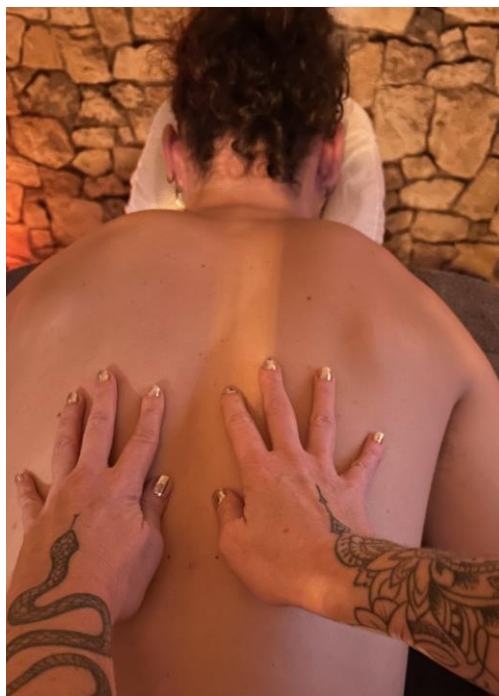
13- SACUDIR VIGOROSAMENTE LA ESPALDA CON LA MANO ABIERTA Y PEGADA A LA PIEL. PRIMERO UN LADO EMPEZANDO POR ARRIBA Y LUEGO EL OTRO LADO EMPEZANDO POR ABAJO.



14- PERCUSIÓN CON EL PUÑO CERRADO Y MUÑECA SUELTA.



15- PERCUSIÓN CON LA PALMA DE LA MANO AHUECADA



16-PEINAR SUAVEMENTE LA ESPALDA CON LOS DEDOS DE ARRIBA A ABAJO.



17-APLICAR EL ACEITE POR ZONAS ENERGÉTICAS, EMPEZANDO POR ABAJO: SACRO, OMBLIGO, PLEXO, CORAZÓN, GARGANTA.

BOCA ABAJO ESPALDA CON ACEITE



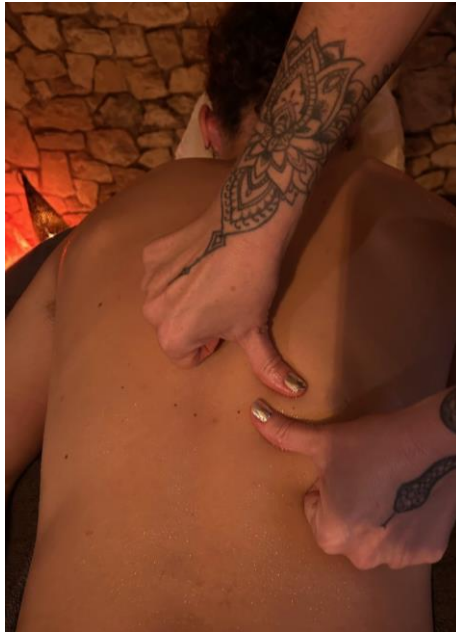
18- ESPARCIMOS EL ACEITE CON UNA MANO DE ABAJO A ARRIBA ALTERNANDO LADOS. Y AL TERMINAR ACABAMOS DE UNTAR CON LAS DOS MANOS, DE ABAJO A ARRIBA PARA ASEGURAR QUE ESTÉ BIEN REPARTIDO.



19- UNA MANO EN SACRO Y OTRA EN DORSALES, CONECTAR Y REALIZAR CÍRCULOS SUAVES CON BALANCEO LIGERO.



20- MISMA MANIPULACIÓN QUE EN EL PASO NUMERO 11, PERO AHORA CON ACEITE, CON LO QUE NO SE PINZA, SINO QUE RESBALA Y SE PRESIONA CON LOS DEDOS. REALIZAR EL MOVIMIENTO POR TODA LA ESPALDA.



21- MARCAR INFINITOS PRESIONANDO CON LOS PULGARES POR TODA LA ESPALDA EMPEZANDO POR ARRIBA HASTA LLEGAR A LA ZONA LUMBAR.



22. SEGUIMOS LA LINEA PARAVEREBRAL CON LOS DEDOS, DE ABAJO A ARRIBA, CON LENTITUD, PRIMERO DE UN LADO DE LA COLUMNA Y LUEGO DEL OTRO.



23-MOVIMIENTO CIRCULAR EN ZONA DEL SACRO, SEGUIDO DE ASCENSION RÁPIDA POR LA COLUMNA.



24- ASCENDEMOS MARCANDO LA COLUMNA ENTRE DEDO ÍNDICE Y EN DEDO MÉDIO. BAJAMOS POR UN COSTADO Y AL LLEGAR A ZONA SACRO/LUMBAR REPETIMOS CÍRCULOS, VOLVEMOS A ASCENDER POR LA COLUMNA Y AHORA BAJAMOS POR EL OTRO COSTADO. REPETIR LA SECUENCIA (23,24) VARIAS VECES ALTERNANDO LADOS. HASTA ACABAR EN ZONA LUMBAR DE UN LADO.



25-MOVIMIENTOS CIRCULARES PRESIONANDO EN ZONA LUMBAR Y EN ZONA ALTA DEL GLÚTEO, SENTIDO AGUJAS DEL RELOJ Y LUEGO AL REVÉS.



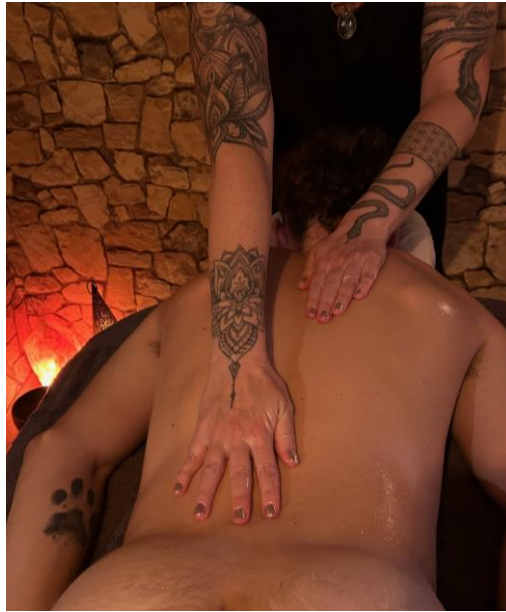
26- SUBIR POR LA COLUMNA CAMBIAR DE LADO DE LA CAMILLA, Y BAJAR POR LA COLUMNA PARA REALIZAR LOS MISMOS MOVIMIENTOS (PASO 25) EN EL OTRO LADO.



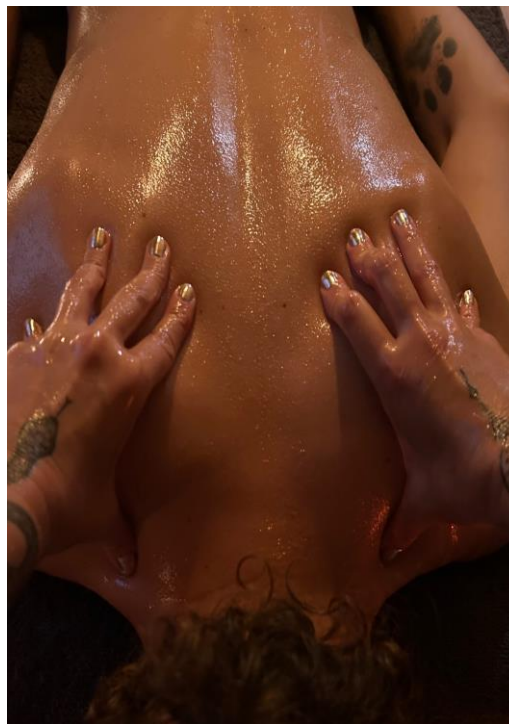
27- CON DEDOS SEPARADOS EMPEZANDO DESDE GLUTEO FROTAMOS CON LENTITUD Y FIRMEZA TODO EL COSTADO DEL CUERPO DE ARRIBA A BAJO ALTERNANDO MOVIMIENTO DE LAS MANOS, VARIAS PASADAS, Y CAMBIAMOS DE LADO DE LA CAMILLA PARA REALIZAR MISMOS MOVIMIENTOS EN EL OTRO LADO DEL CUERPO.



28- FRICCION RÁPIDA ALTERNANDO MOVIMIENTOS RÁPIDOS Y CORTOS CON LAS DOS MANOS PARA GENERAR CALOR LOCAL Y DESPERTAR ENERGÍA EN ZONA LUMBAR, ZONA PLEXO SOLAR Y ZONA CORAZÓN.



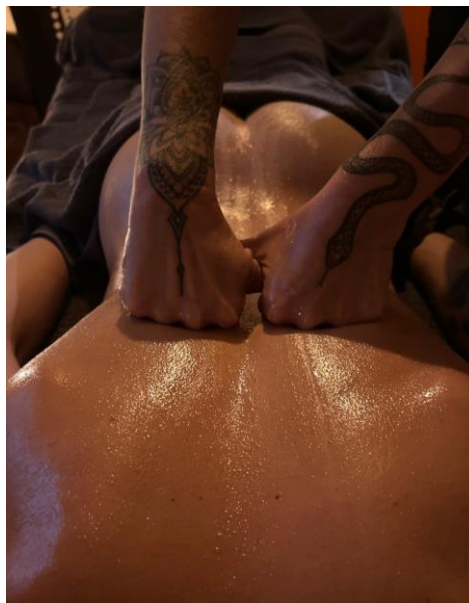
29- DESDE ARRIBA, FRICCIONES LARGAS Y RÁPIDAS ALTERNANDO MOVIMIENTOS, CALENTANDO Y DESPERTANDO ENERGÍA EN CANAL CENTRAL.



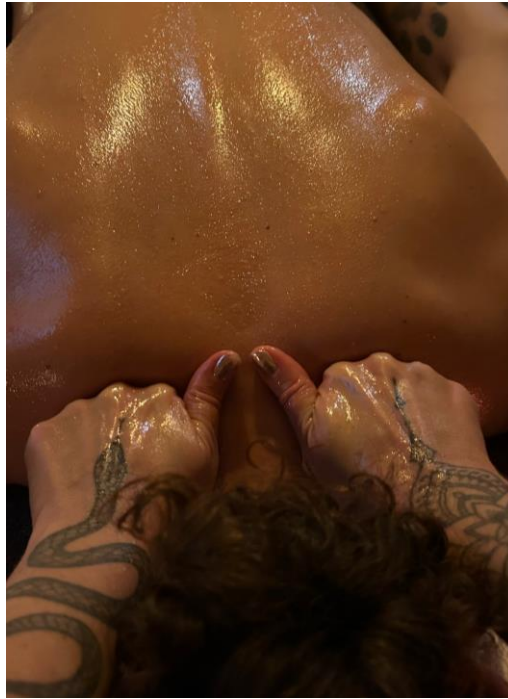
30- PRESIÓNAMOS CON LOS PULGARES VARIAS VECES SEGUIDAS LOS PUNTOS MARMA (ansa) DE LA ZONA DE LOS TRAPÉCIOS. AL TERMINAR DESCENDEMOS POR LA COLUMNA CON UNA MANO HASTA LLEGAR A LA ZONA DEL SACRO Y NOS DAMOS LA VUELTA PARA PODER ASCENDER.



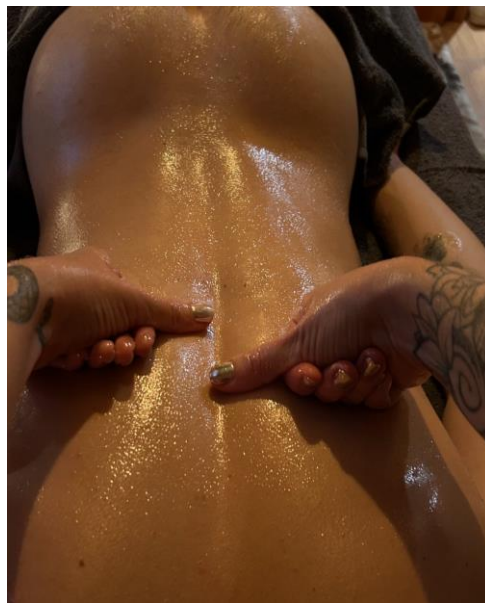
31- ASCENDEMOS DESDE SACRO CON LAS MANOS EN MARIPOSA CON LOS PULGARES CRUZADOS MARCANDO ZONA PARAVERTEBRAL HASTA LLEGAR A LA ZONA CERVICAL. DESCRUZAMOS PULGARES Y BAJAMOS CON EL MISMO MOVIMIENTO, AL LLEGAR ABAJO VOLVEMOS A CRUZAR PULGARES, REPETIMOS VARIAS VECES.



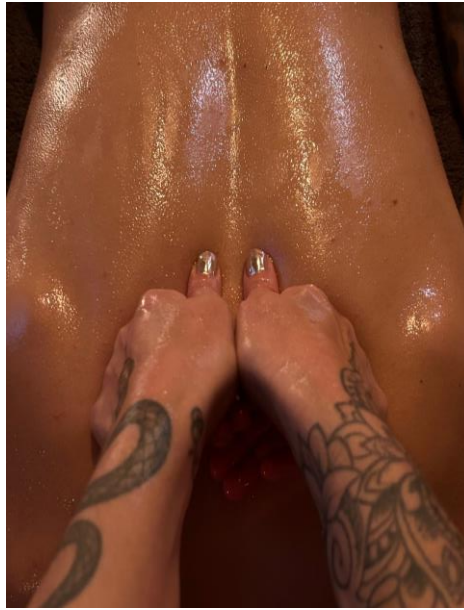
32- DESDE ABAJO, PUÑOS CON PULGARES ENTRECRUZADOS, SUBIMOS DEJANDO COLUMNA EN ESPACIO CENTRAL, UNA VEZ ARRIBA BAJAMOS HACIENDO ONDAS. REPETIMOS ESTE MOVIMIENTO DE ARRIBA A ABAJO POR TODA LA SUPERFICIE DE LA ESPALDA VARIAS VECES. TERMINAMOS ARRIBA Y DAMOS LA VUELTA COLOCÁNDONOS DELANTE DE LA ZONA DE LA CABEZA.



33- MASAJEAMOS CON PUÑOS LA ZONA ALTA DE LOS TRAPÉCIOS Y CUELLO



34- VAMOS BAJANDO CON MOVIMIENTOS CIRCULARES POR LA ZONA DEL TRAPÉCIO ENTRE LA COLUMNA Y LAS ESCÁPULAS, ZONA DELTOIDES SUPERIOR, ZONA DORSAL, Y LUMBAR, Y REPETIMOS MISMOS MOVIMIENTOS SUBIENDO HASTA TRAPÉCIOS/CUELLO DE NUEVO.



35- BAJAMOS CON PULGARES POR LATERALES DE LA COLUMNA, DESPACIO CON PRESIOÓN DESCENDIENTE A MEDIDA QUE BAJAMOS, AL LLEGAR A ZONA SACRO MASAJEAMOS ZONA LUMBAR EN CÍRCULOS Y SUBIMOS DE NUEVO MEDIANTE CÍRCULOS.

36-REPETIMOS DE NUEVO ESTA VEZ BAJANDO PASITO A PASITO SIGUIENDO LA COLUMNA ALTERNANDO MOVIMIENTOS CORTOS DE BAJADA CON LOS PULGARES, AL LLEGAR A ZONA SACRO VOLVEMOS A SUBIR DANDO CÍRCULOS CON LOS PUÑOS.



37- MASAJE DE CUELLO Y ZONA CERVICAL.

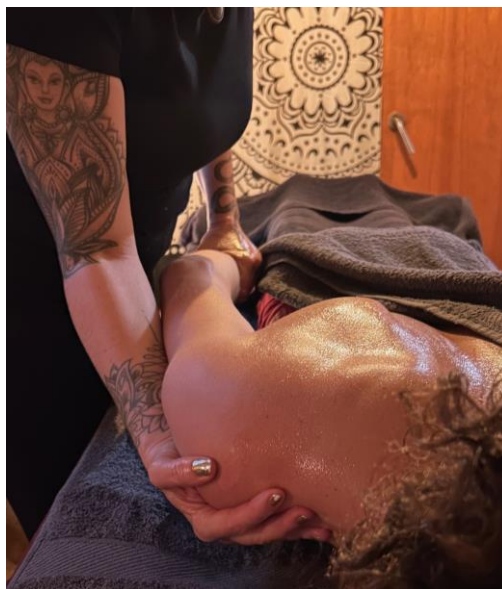
38- CUBRIMOS LA ESPALDA CON LA TOALLA.

39- DESTAPAMOS UN BRAZO DEJANDO AL DESCUBIERTO LA ZONA ESCAPULAR DEL LADO DEL BRAZO QUE VAMOS A TRABAJAR.

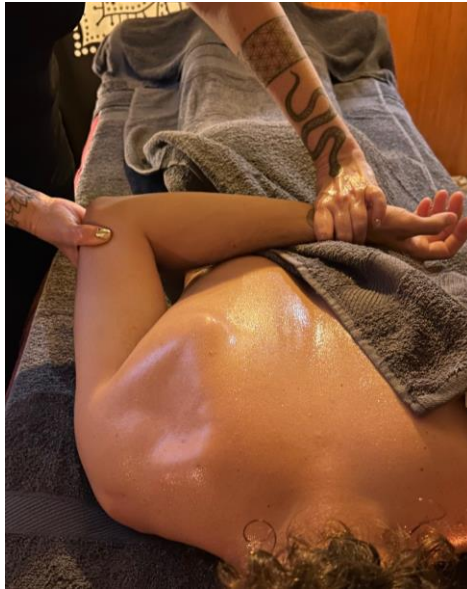
BOCA ABAJO BRAZOS SIN ACEITE



40- ESTIRAMOS BIEN EL BRAZO Y LO LEVANTAMOS PARA METER LA MANO DEBAJO DEL HOMBRO.



41- ROTACIONES DE HOMBRO, HACIA ADELANTE Y HACIA ATRÁS.



42- FLEXIONAMO BRAZO Y LO ANCLAMOS A LA ESPALDA, LEVANTAMOS EL HOMBRO PARA SUBIR LA ESCÁPULA



43-TRABAJAMOS TODA LA ZONA ESCAPULAR.



44- PUNTOS MARMA EN CODO (ani) Y MANO (kshipra)



45- DESBLOQUEO DE MUÑECA.



46- FLEXIONES Y ROTACIONES DE MUÑECA ENTRELAZANDO DEDOS.



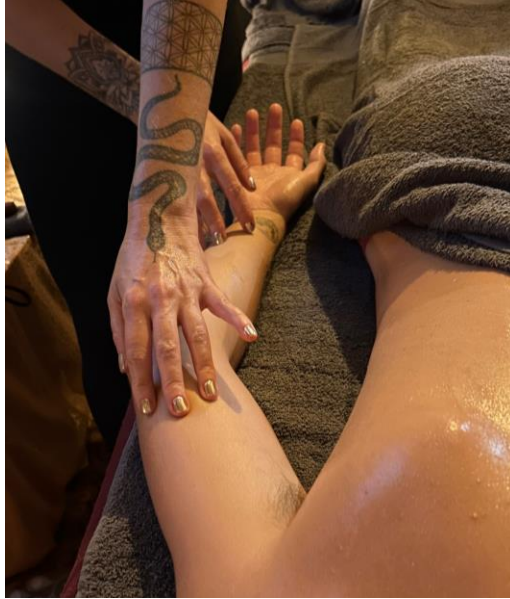
47- PRESIONAMOS PUNTOS MARMA DE LA PALMA DE LA MANO.



48- PRESIONAMOS Y ESTIRAMOS DEDOS DE LA MANO UNO A UNO.



49- PRESIONES EN BRAZO DE ARRIBA A ABAJO.

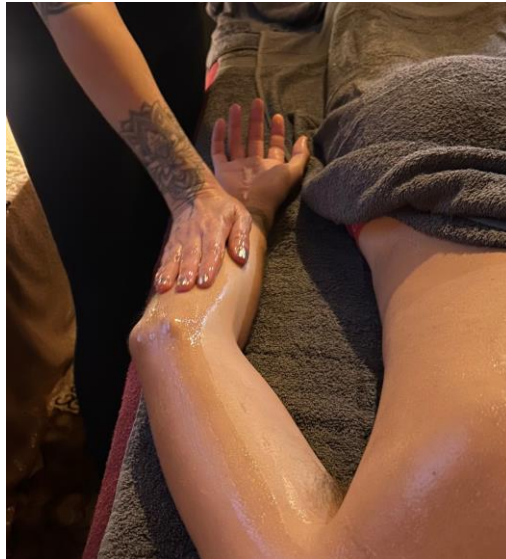


50- PEINAR SUAVEMENTE EL BRAZO CON LA YEMA DE LOS DEDOS.

BOCA ABAJO BRAZOS CON ACEITE



51- APLICAR EL ACEITE A LO LARGO DEL BRAZO. DE MANO A HOMBRO.



52- ESPARCIR BIEN EL AEITE CON PASADAS LARGAS.



53- DESCOLGAR EL BRAZO DE LA CAMILLA, Y ASEGURARSE QUE ESTÁ RELAJADO.



54-PASADA LARGA HASTA EL HOMBRO CONTRARIO.



55-SACUDIR VIGOROSAMENTE BÍCEPS Y TRÍCEPS.



56- ESTRUJAR EL BRAZO DE ARRIBA A ABAJO ACABANDO EN LOS DEDOS. REPETIR VARIAS VECES. TERMINAMOS LLEVANDO EL BRAZO DE NUEVO A LA CAMILLA.



57- PEINAMOS BRAZO DE ARRIBA A ABAJO UNAS CUANTAS VECES.



58- FINALIZAMOS LLEVANDO UNA MANO A LA MANO Y LA OTRA A LA ZONA DEL CORAZÓN, MIENTRAS DAMOS CIRCULOS EN LA ZONA CORAZÓN CUBRIR EL BRAZO CON LA TOALLA, Y NOS COLOCAMOS AL OTRO LADO DE LA CAMILLA. DESTAPAR EL OTRO BRAZO.

REPETIR TODO EL PROTOCOLO PARA BRAZO (40 AL 58).

TERMINAR CON BALANCEO DEL CUERPO MIENTRAS VAMOS BAJANDO HASTA LAS PIERNAS. DESTAPAMOS TOALLA EN PIERNAS, DEJANDO EL GLUTEO CUBIERTO.

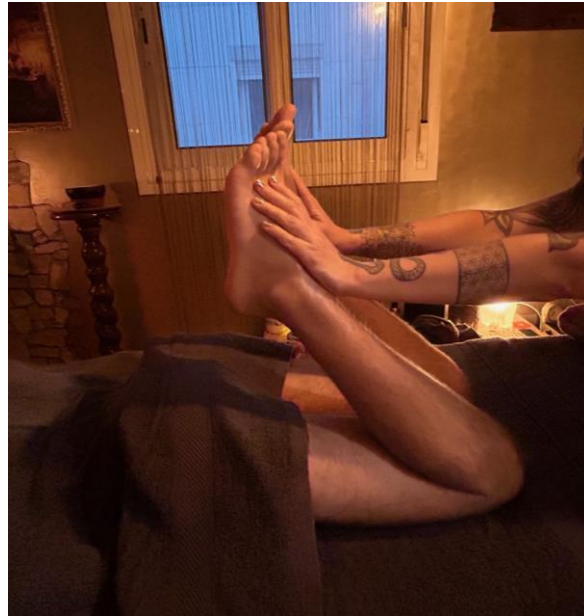
BOCA ABAJO ESTIRAMIENTOS DE PIERNAS SIN ACEITE



58- LEVANTAR LAS PIERNAS LIGERAMENTE DESDE LOS TOBILLOS, SUBIR Y BAJAR PIERNAS SOLTÁNDOLAS AL AIRE, PRIMERO ALTERNADAMENTE, LUEGO LAS DOS A LA VEZ, INVITANDO A LA PERSONA A SOLTAR SI HACE FALTA. LUEGO SACUDIRLAS CON MOVIMIENTOS CORTOS Y ENÉRGICOS



59- ESTIRAR LAS DOS PIERNAS A LA VEZ, LUEGO ESTIRARLAS ALTERNADAMENTE.



60-FLEXIONAR LAS DOS PIERNAS A LA VEZ ESCUCHANDO Y RESPETANDO EL LÍMITE.



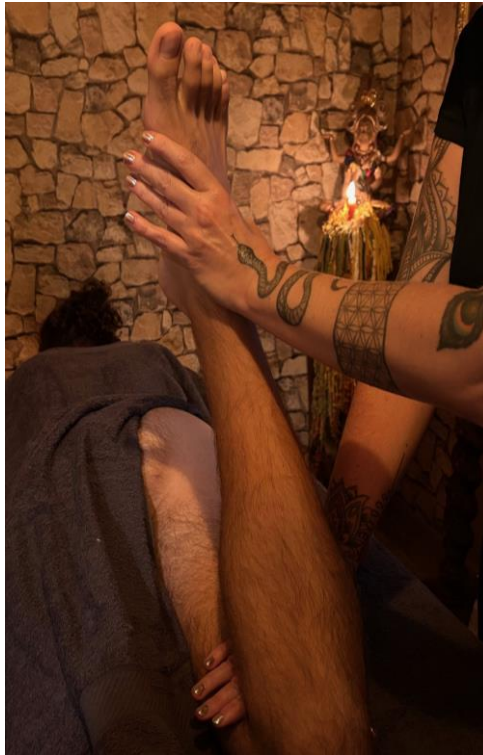
61-FLEXIÓN DE PIERNAS CRUZADAS, HACER EN AMBOS LADOS.



62- ESTIRAR TALÓN PONIÉNDOLO ENTRE LOS DEDOS EN FORMA DE "V", Y LUEGO PRESIÓN EN PUNTOS MARMA DE LA PLANTA DE LOS PIE



63- PRESIÓN EN PUTOS MARMA PIERNAS. TERMINAMOS TAPANDO UNA PIERNA CON TOALLA, DEJANDO LA OTRA AL DESCUBIERTO DESDE EL GLÚTEO.



64- FLEXIÓN DE PIERNA, UNA MANO EN PARTE DE ATRÁS DE LA RODILLA Y LA OTRA ACOMPAÑANDO EL PIÉ EN DIRECCIÓN AL GLÚTEO.



65- METEMOS MANO DEBAJO DE LA RODILLA Y ABRIMOS HACIA AFUERA. FLEXIONANDO Y LLEVANDO EL TALÓN AL GLÚTEO.



66- AGARRAMOS TOBILLO CON LAS DOS MANOS Y LEVANTAMOS RODILLA PARA
BALANCEAR PIERNA.



67- MOVIMIENTOS LATERALES Y DE ROTACIÓN HACIA UN LADO Y HACIA OTRO.



68- PERCUSIONES EN TALÓN.



69- PERCUSIÓN EN GEMELO.



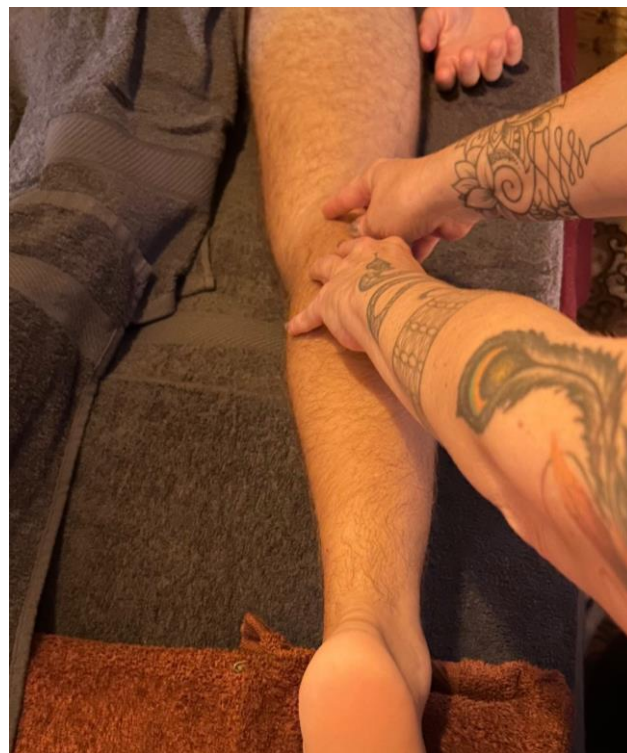
70- MANIPULACIÓN DE PIE Y TOBILLO, ESTIRAMIENTO DE DEDOS DEL PIE



71- PRESIONES EN PIERNA.



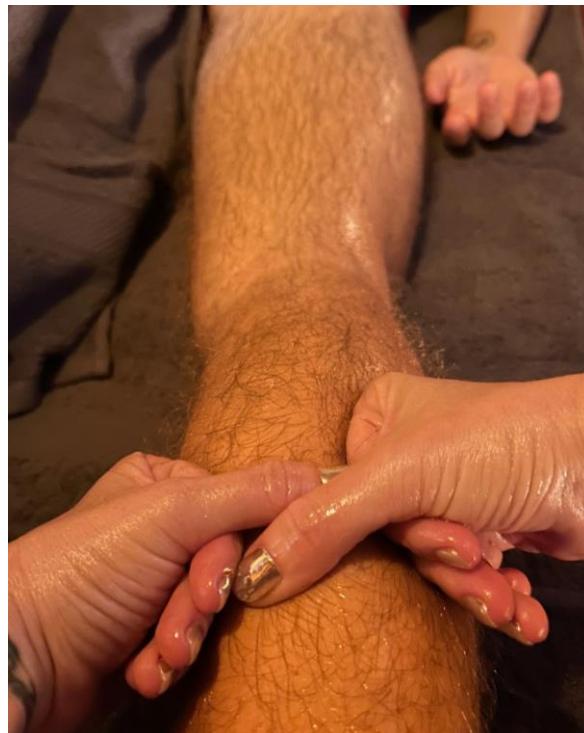
72- PERCUSION EN PIERNA, PRIMERO CON PUÑO CERRADO Y LUEGO CON MANOS AHUECADAS.



73- PEINAMOS PIERNA CON LA YEMA DE LOS DEDOS.



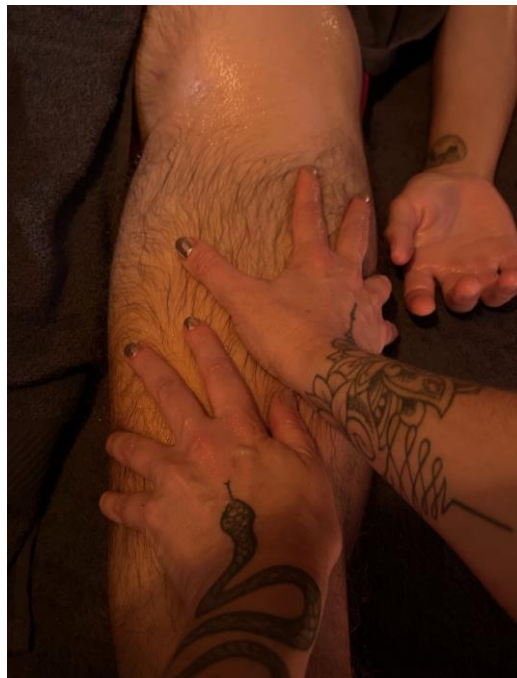
74- APLICAMOS EL ACEITE DE ARRIBA A ABAJO Y LO EXPANDIMOS BIEN POR TODA LA PIERNA Y GLÚTEO.



75- MANOS CERRADAS, MOVIMIENTOS DE ABAJO A ARRIBA, JUNTAS Y ALTERNANDO MOVIMIENTOS, TRABAJAR GEMELO Y MUSLO SEPARADAMENTE.

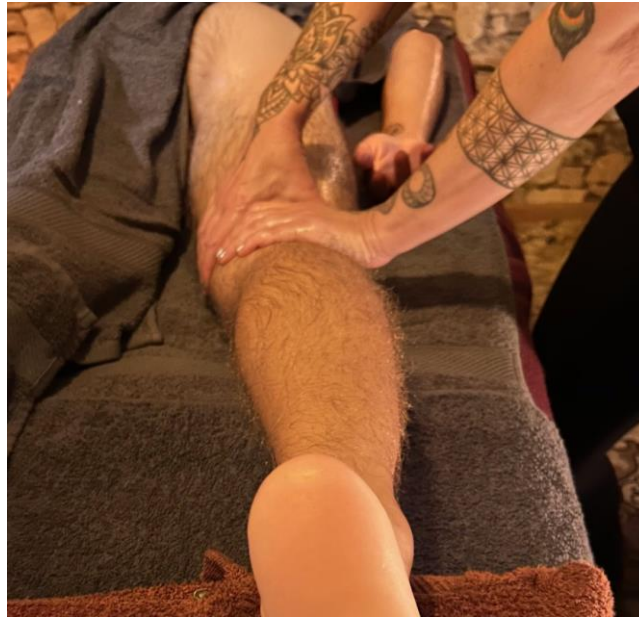


76- MOVIMIENTOS DRENANTES DE ABAJO A ARRIBA, EN GEMELOS Y MUSLOS.



77- TRABAJAMOS EL MUSLO EN MOVIMIENTOS ENERGÉTICOS ENVOLVENTES, SIEMPRE EMPEZANDO DESDE DETRÁS DE LA RODILLA EN TRES BLOQUES: HUECO POPLÍTEO, MUSLO MEDIO, MUSLO ALTO, TERMINANDO EL MOVIMIENTO EN LA BASE DEL GLÚTEO.

78- REPETIR MOVIMIENTOS 76 Y 77 VARIAS VECES.



79- ESTRUJAMOS PIERNA DE ABAJO A ARRIBA, ALTERNANDO MOVIMIENTOS DE MANOS



80- MOVIMIENTOS HACIA ARRIBA CON CIERTO BALANCEO EMPUJANDO A LA CIRCULACIÓN A SUBIR PARA FAVORECER EL RETORNO VENOSO. REPETIR VARIAS VECES.



81- FINALIZAMOS CON MANO DEBAJO DEL GLÚTEO Y OTRA MANO EN BASE DE LA PIERNA CERCA DEL PIE



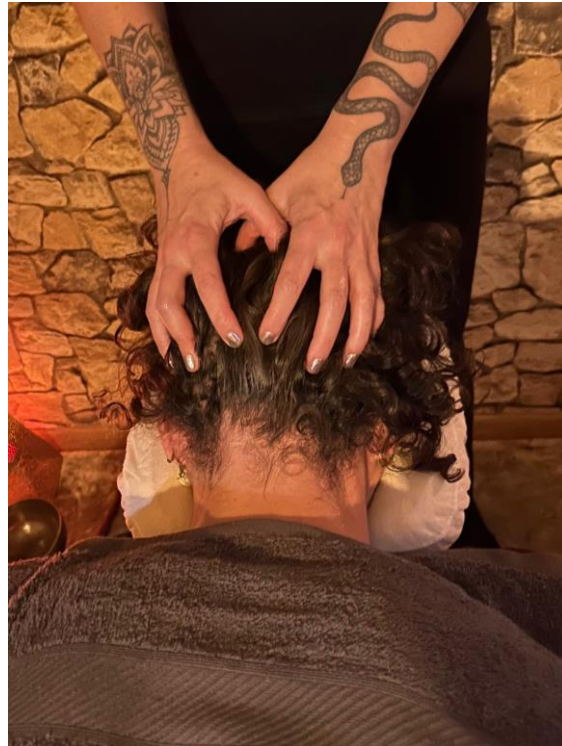
82- PEINAR LA PIERNA CON LA YEMA DE LOS DEDOS Y TAPAR CON LA TOALLA. DESTAPAR LA OTRA PIERNA Y REPETIR EL PROPOCOLO (DE 64 A



83- POR ENCIMA DE LA TOALLA, PRESIONAR PUNTOS MARMA EN TALONES Y EN PIERNAS.



84- BALANCEAMOS EL CUERPO SUBIENDO Y NOS COLOCAMOS EN FRENTE DE LA CABEZA DE LA PERSONA.



85- MASAJEAMOS DURANTE UNOS MINUTOS LA CABEZA CON MOVIMIENTOS LENTOS Y A LA VEZ PROFUNDOS.
AL TERMINAR VOLVEMOS A BALANCEAR EL CUERPO, ESTA VEZ DE ARRIBA A ABAJO Y RETIRAMOS LA TOALLA LENTAMENTE.
PEDIMOS A LA PERSONA QUE SE DE LA VUELTA Y LA CUBRIMOS CON LA TOALLA.

BOCA ARRIBA CON TOALLA SIN ACEITE



86- LEVANTAMOS LIGERAMENTE LAS PIERNAS POR LOS TALONES Y LAS BALANCEAMOS DE UN LADO AL OTRO PARA SOLTAR LA CADERA.



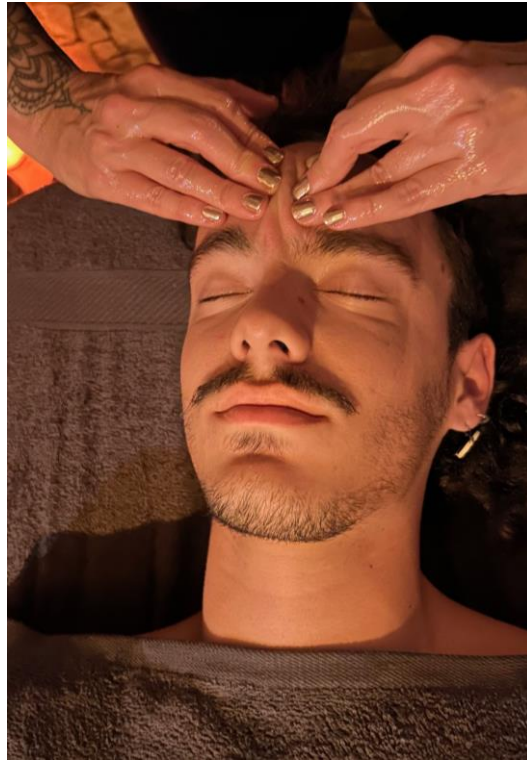
87- ESTIRAMOS LAS DOS PIERNAS DESDE LOS TOBILLOS Y SEGUIDO LAS EMPUJAMOS CON TODO EL CUERPO DESDE LAS PLANTAS DE LOS PIES.



88- FLEXIÓN DE PIES HACIA ARRIBA.



89- FLEXIÓN DE PIES HACIA ABAJO.



90- MASAJEAMOS LA FRENTE ALTERNANDO MOVIMIENTOS CON NUESTROS DEDOS JUNTOS.



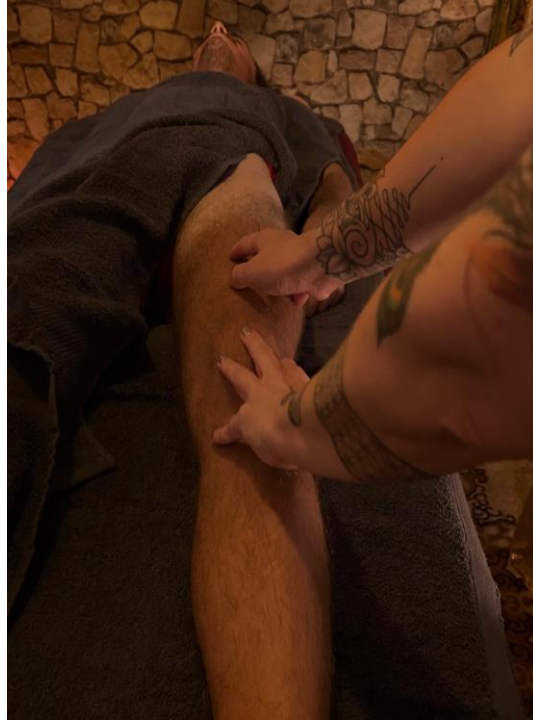
91- MASAJEAMOS LA ZONA DE LAS MEJILLAS.



92- DESTAPAMOS UNA PIERNA Y HACEMOS ESTIRAMIENTO FLEXIONANDO CON RODILLA HACIA EL PECHO, Y TALÓN HACIA EL GLÚTEO, RESPETANDO LÍMITES.

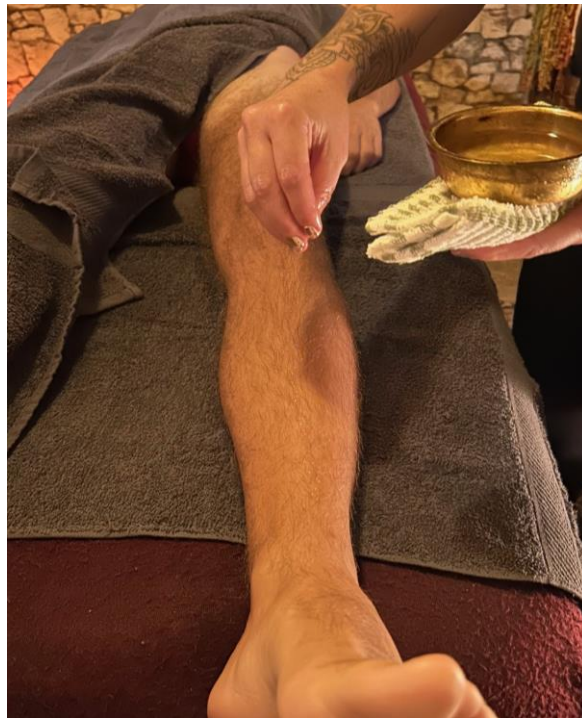


93- PRESIONES EN PIERNAS.



94- PEINAR LA PIERNA CON LAS YEMAS DE LOS DEDOS.

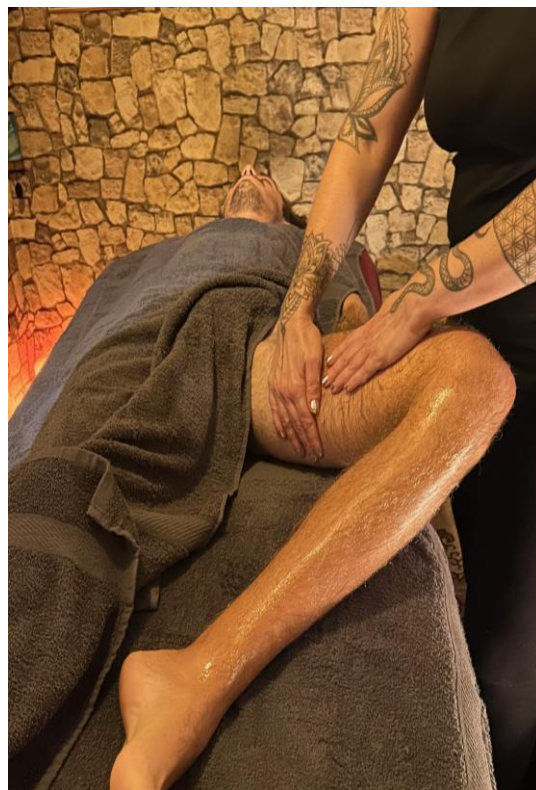
BOCA ARRIBA PIERNAS CON ACEITE



95- APLICAR EL ACEITE DE ARRIBA A ABAJO Y ESPARCIRLO POR TODA LA PIERNA.



96- LLEVAMOS LA MANO DEBAJO DE LA RODILLA Y FLEXIONAMOS LA PIERNA HACIA FUERA.



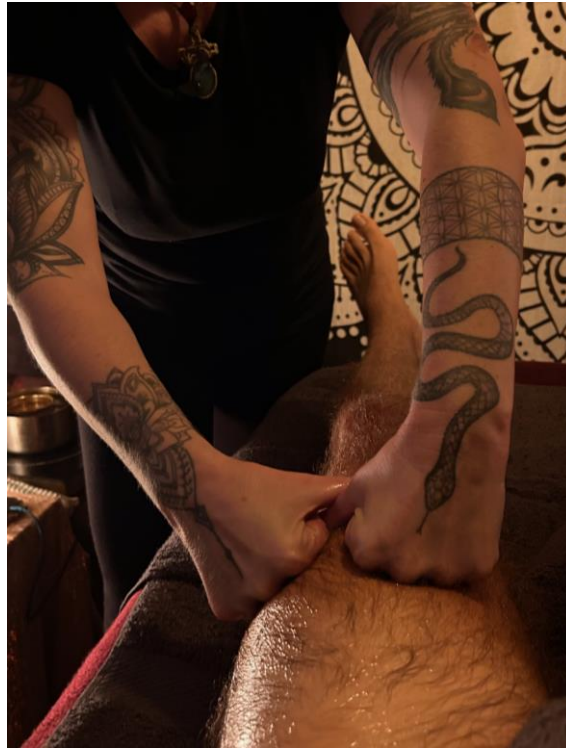
97- MOVIMIENTOS CIRCULARES EN EL MUSLO INTERNO.



98- DRENAR PRESIONANDO CON LAS DOS MANOS DESDE ENCIMA DE LA RODILLA HACIA ARRIBA. ALTERNAR VARIAS VECES LOS MOVIMIENTOS 97 Y 98.



99- CON PUÑOS CERRADOS DESDE LA ZONA POR ENCIMA DE LA RODILLA HACIA ARRIBA POR TODO EL MUSLO INTERNO. TERMINAMOS Y ESTIRAMOS LA PIERNA.



100- CON LOS PUÑOS CERRADOS SUBIMOS DESDE ENCIMA DEL TOBILLO POR LOS LATERALES DE LA PIERNA HASTA ARRIBA, LUEGO ALTERNANDO MOVIMIENTO DE MANOS VARIAS VECES EN EL MUSLO CON MOVIMIENTOS DE SUBIDA EMPEZANDO POR ENCIMA DE LA RODILLA.



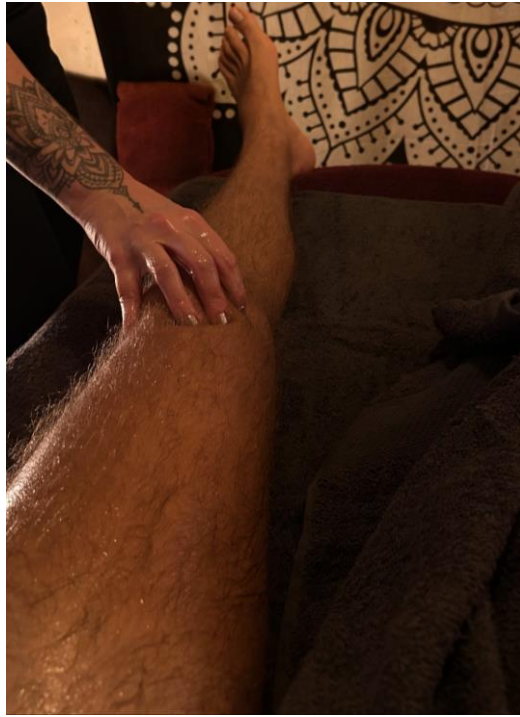
101- TRABAJAMOS EL MUSLO EN MOVIMIENTOS ENERGÉTICOS ENVOLVENTES, SIEMPRE EMPEZANDO DESDE ENCIMA DE LA RODILLA EN TRES BLOQUES: ZONA CERCANA A LA RODILLA, MUSLO MEDIO, MUSLO ALTO. VAMOS ALTERNANDO LOS PASOS 100 Y 101.



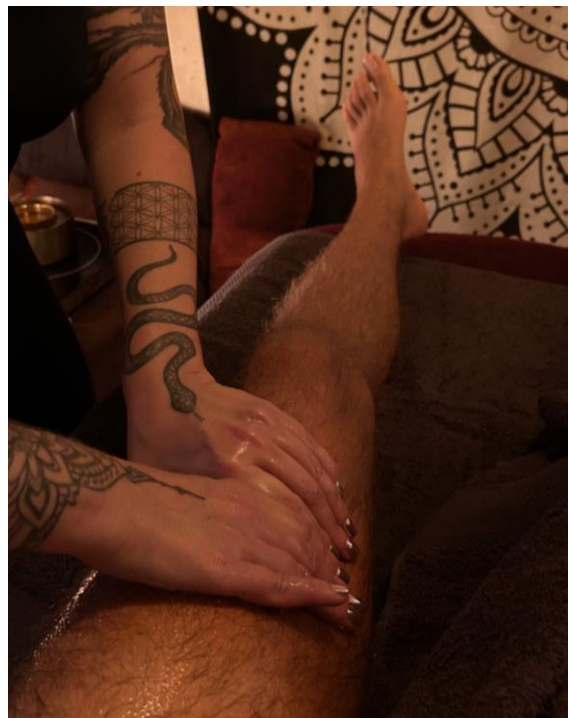
102- ESTRUJAMOS PIERNA DESDE ABAJO HASTA ARRIBA, PARANDO EN ZONA RODILLA PARA MASAJEARLA (103) Y CONTINUAMOS SUBIENDO HASTA ARRIBA DEL MUSLO ESTRUJANDO.



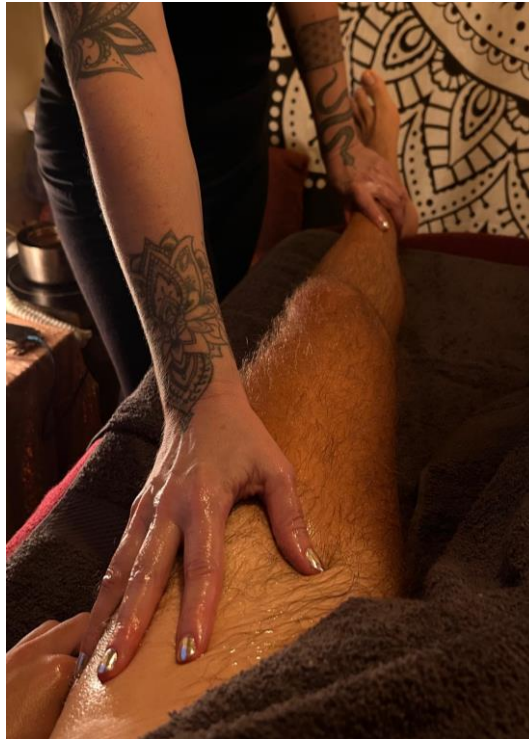
103- MANIPULACIÓN DE RODILLA CON LAS DOS MANOS.



104- MANIPULACIÓN DE LA RODILLA CON UNA MANO.



105- MOVIMIENTOS HACIA ARRIBA CON CIERTO BALANCEO EMPUJANDO A LA CIRCULACIÓN A SUBIR PARA FAVORECER EL RETORNO VENOSO. REPETIR VARIAS VECES.



106- FINALIZAMOS CON UNA MANO EN PARTE ALTA DEL MULO Y OTRA EN TOBILLO.
PEINAR LA PIERNA DE ARRIBA A ABAJO Y CUBRIR CON LA TOALLA.
DESTAPAR LA OTRA PIERNA Y REPETIR EL PROTOCOLO DEL PASO AL 92 AL 106.

AL TERMINAR, DESTAPAMOS LA ZONA TORÁCICA/ABDOMINAL.

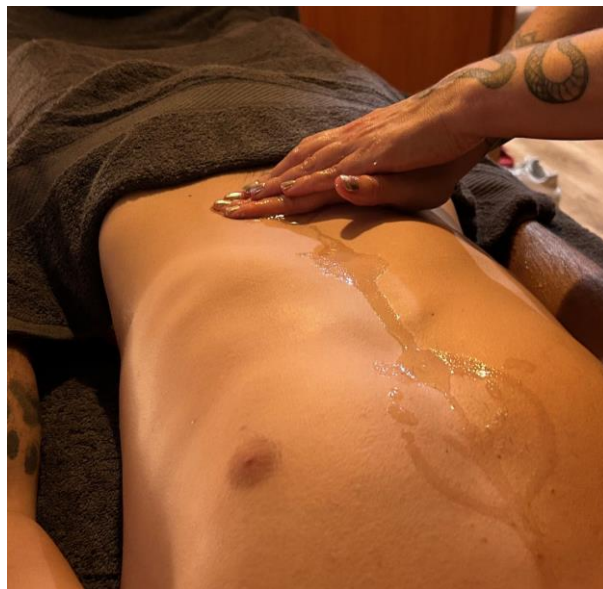
BOCA ARRIBA ZONA TORÁCICA/ABDOMINAL:
ARMONIZACIÓN DE CHAKRAS.



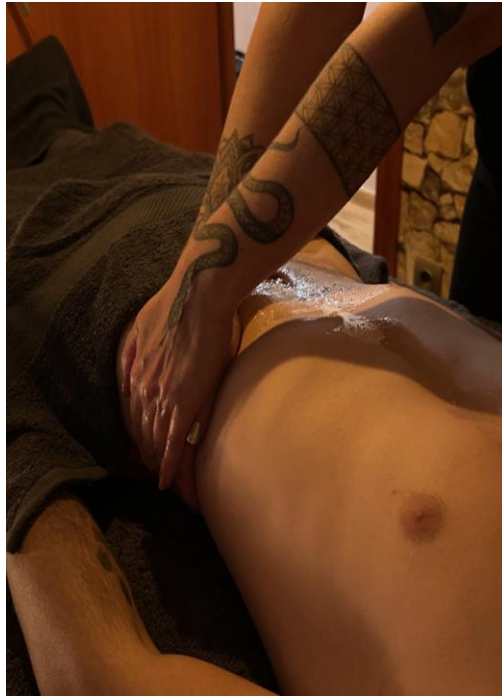
107- DESPERTAR ENERGÍA A LO LARGO DEL CANAL CENTRAL DESDE DEBAJO DEL OMBLIGO HASTA EL CUELLO.



108- APLICAMOS EL ACEITE EN ESTE ÓRDEN: PRIMERO LLENAR EL OMBLIGO DE ACEITE, LUEGO PLEXO SOLAR, LUEGO CORAZÓN (ESTERNON) AQUÍ DIBUJAR EL SÍMBOLO SOLAR (CÍRCULO CON PUNTO EN EL CENTRO), LUEGO GARGANTA (EN EL HUECO) Y BAJAMOS CON UNA LINEA DE ACEITE POR EL CENTRO.



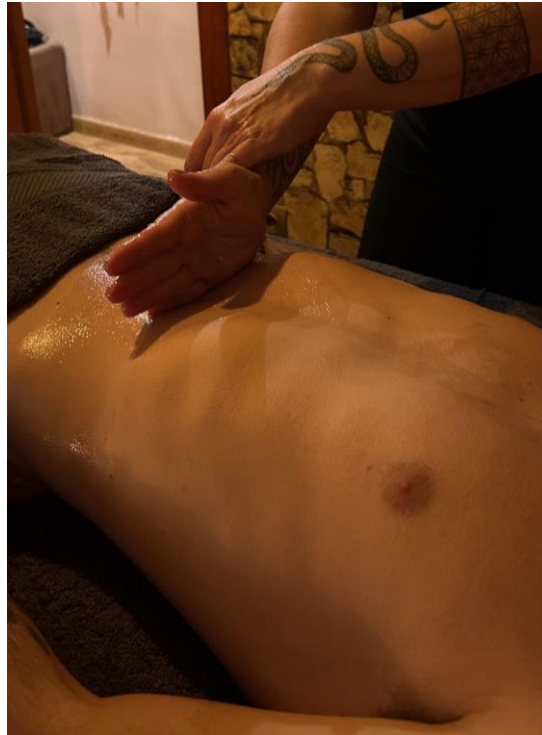
109- CON UNA MANO ENCIMA DE LA OTRA INICIAMOS MOVIMIENTO CIRCULAR EN ESPIRAL DE ADENTRO HACIA AFUERA EMPEZANDO EN EL OMBLIGO.



110- ENTRAMOS POR LA CINTURA Y DIBUJAMOS UN ÓVALO DE UN LADO AL OTRO, REPETIMOS UNA CUANTAS VECES Y LUEGO DIBUJAMOS CÍRCULOS EN ESPIRAL DE NUEVO ESTA VEZ DE AFUERA HACIA ADENTRO TERMINANDO EN EL SEGUNDO CHAKRA (DOS DEDOS POR DEBAJO DEL OMBLIGO)



111- PLEXO SOLAR, CON LA PUNTA DE LOS DEDOS INICIAMOS ESPIRAL DE ADENTRO HACIA AFUERA HASTA QUE EL CÍRCULO ABARQUE LA AMPLITUD DE LAS COSTILLAS.



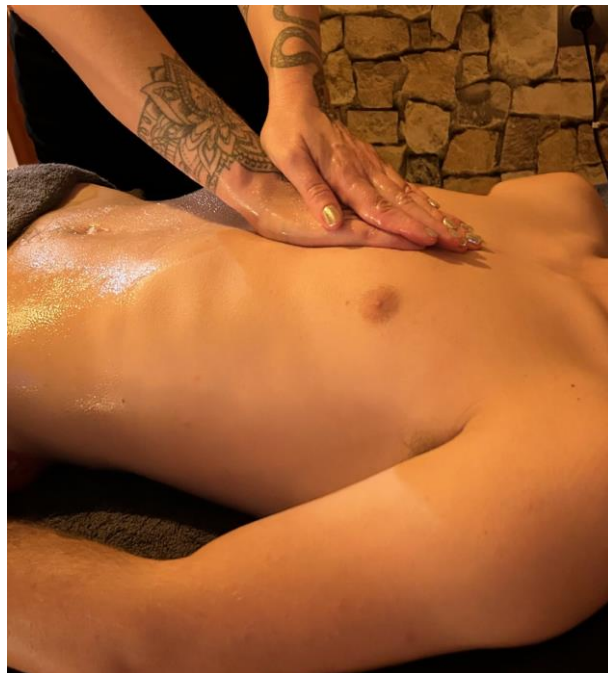
112- DIBUJAMOS UNA PIRAMIDE, LA BASE JUSTO ENCIMA DEL OMBLIGO, EL ÁNGULO EN EL PLEXO SOLAR, SUBIENDO Y BAJANDO POR LA LINEA DE LAS COSTILLAS. REPETIMOS VARIAS VECES Y CERRAMOS LA ESPIRAL HASTA TERMINAR EN EL PEXO SOLAR (TERCER CHAKRA).



113- CON LAS MANOS JUNTAS DESLIZAMOS HACIA ADELANTE JUSTO A LA ALTURA DEL OMBLIGO INTENCIONANDO EN "DAR", VOLVEMOS HACIA ATRÁS INTENCIONANDO EN "RECIBIR".



114- ABRIMOS LAS MANOS MUY LENTAMENTE CONECTANDO CON EL “NEUTRO”.
REPETIMOS LOS PASOS 113 I 114 VARIAS VECES.



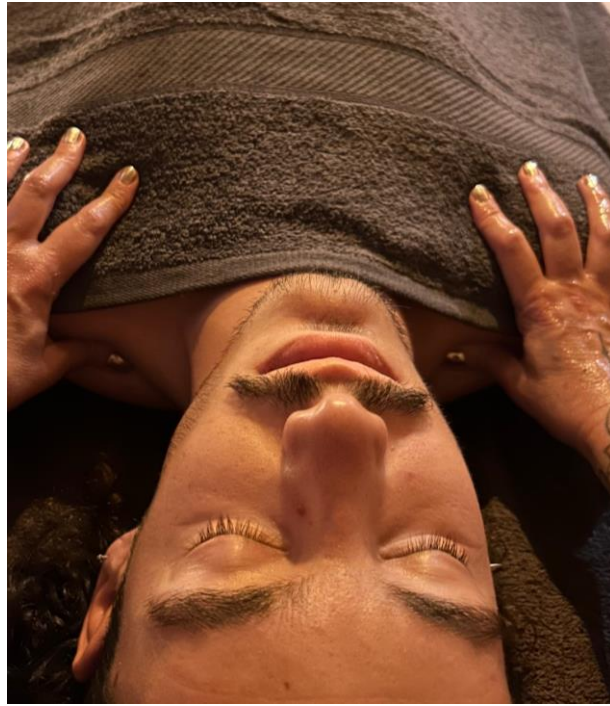
115- SUBIMOS LAS MANOS HASTA LA ZONA DEL ESTERÓN, CON UNA MANO ENCIMA
DE LA OTRA HACEMOS CÍRCULOS PEQUEÑOS CONECTANDO CON EL AMOR
INCONDICIONAL (CUARTO CHAKRA)



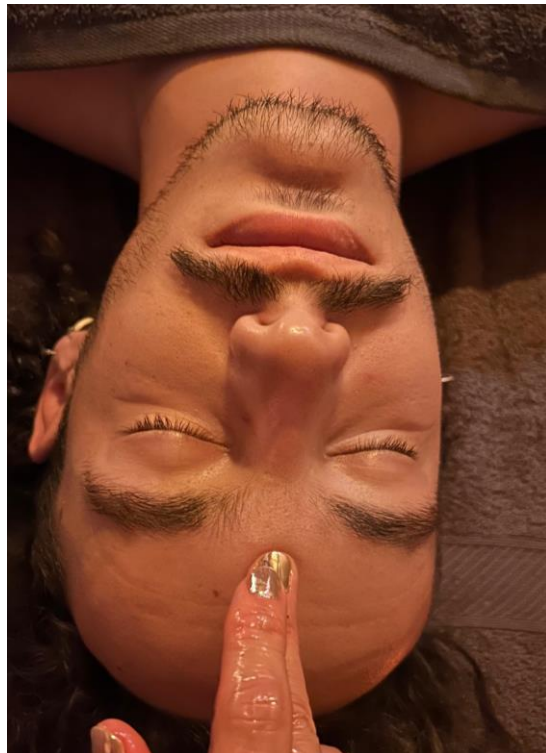
116- SUBIMOS HASTA LA GARGANTA (HUECO) Y HACEMOS UNOS CÍRCULOS SUAVES (QUINTO CHAKRA), AL TERMINAR BAJAMOS EN LINEA RECTA, DESPACIO HASTA EL OMBLIGO, COGEMOS LA TOALLA Y TAPAMOS EL TORSO.



117- APOYAMOS NUESTRAS MANOS EN LA PARTE ALTA DEL PECHO Y ACOMPAÑAMOS CON PRESIÓN DURANTE LA EXHALACIÓN DE TRES RESPIRACIONES PROFUNDAS.



118- PRESIONAMOS LOS PUNTOS MARMA DE LOS TRAPÉCIOS (ansa) CON NUESTROS PULGARES, 3 VECES.



119- APOYAMOS UN DEDO EN EL SEXTO CHAKRA (AJNA) Y LO MOVEMOS LENTAMENTE EN CÍRCULOS MUY PEQUEÑOS.



120- AGRADECEMOS.

121- OPCIONAL: ARMONIZAR LOS 7 CHAKRAS CON CUENCOS TIBETANOS.

ORIGEN

Este protocolo tiene origen en el linaje del Maestro hindú Raju Gohel, nacido en Porbandar, Gujarat, India. Rajú desarrolló la capacidad de sanar a través del masaje a los 11 años. Acabó ingresando en un Ashram donde su maestro (Anadanad) le transmitió todos sus conocimientos acerca del masaje ayurvédico, su filosofía y su arte.

Tuve la suerte de conocer a Rajú en 2013, y participar en dos de sus formaciones donde me transmitió el conocimiento del masaje Abyangam, así como la pasión por el arte del masaje ancestral.

Esta transmisión siempre se da de corazón a corazón.

Siento que me ayudó a recordar algo que yo ya llevaba dentro, pues a mí me da la impresión de que masajista se nace.

En 2021 en una conversación telefónica con él, me recordó que este conocimiento ancestral no era para que me lo quedara para mí sino para transmitirlo y así seguir sembrando más semillas de consciencia en el planeta, pues tanto dar como recibir este masaje conecta con la esencia de cada uno despertando y elevando la consciencia de ambas personas.

Espero estar a la altura de lo que me encomendó.

Este arte solamente ha traído bendiciones a mi vida, y deseo que también las traiga a la tuya.

Con Amor,

SandraOm
Noviembre, 2024

AYURVEDA

El Ayurveda es un sistema de medicina tradicional originario de la India que data de hace más de 5,000 años. Su nombre, que en sánscrito significa “ciencia de la vida” (Ayur = vida, Veda = conocimiento), refleja su enfoque holístico, que busca promover la salud y el bienestar a través de la armonía entre el cuerpo, la mente y el espíritu.

El propósito principal del Ayurveda es prevenir enfermedades y promover una vida equilibrada y saludable. Esto se logra mediante prácticas que incluyen una dieta adecuada, rutinas de desintoxicación, uso de hierbas medicinales, masajes, yoga y meditación, adaptadas a la constitución individual o “dosha” (Vata, Pitta, Kapha) de cada persona.

En lugar de tratar solo los síntomas de una enfermedad, el Ayurveda se enfoca en restaurar el equilibrio interno, ayudando a la persona a vivir en sintonía con su propia naturaleza y con la naturaleza externa.

A través de esta visión integral, el Ayurveda no solo busca la sanación física, sino también el crecimiento personal, la paz mental y la conexión espiritual.

EL MASAJE ABYANGAM

El masaje ayurvédico **Abyangam** (significa untar todo el cuerpo en aceite) es una técnica de masaje tradicional de la medicina ayurvédica que tiene como objetivo equilibrar el cuerpo, la mente y el espíritu. Se caracteriza por el uso de aceites herbales tibios que se aplican en todo el cuerpo a través de movimientos específicos y rítmicos. El masaje busca armonizar la energía vital, o prana, para promover la salud y el bienestar.

Algunos de los principales beneficios del Abyangam incluyen:

1. **Desintoxicación:** ayuda a eliminar toxinas acumuladas en el cuerpo, ya que el masaje estimula el sistema linfático.
2. **Mejora de la circulación sanguínea:** los movimientos rítmicos ayudan a activar la circulación, lo que facilita la oxigenación de los tejidos.
3. **Equilibrio de los doshas:** cada persona tiene una combinación de los tres doshas (Vata, Pitta y Kapha), y el masaje las equilibra.
4. **Reducción del estrés y la ansiedad:** el masaje profundo y el uso de aceites calientes relajan el sistema nervioso.
5. **Promoción del sueño reparador:** ayuda a aliviar el insomnio y mejora la calidad del sueño.

Es una práctica tanto preventiva como terapéutica que se centra en la conexión cuerpo-mente y en restaurar la armonía natural del organismo. Trabaja tanto el cuerpo físico como el cuerpo energético.

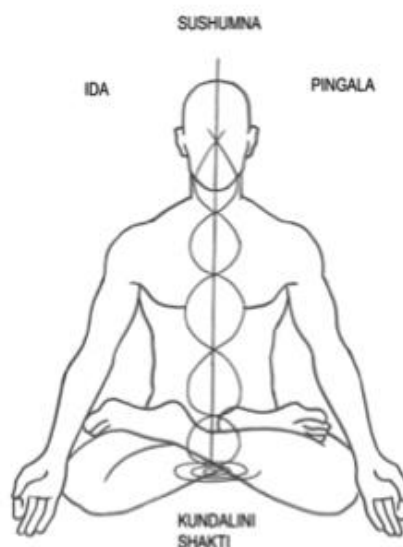
CUERPO ENERGÉTICO

En Ayurveda, el cuerpo energético es un aspecto fundamental del ser humano que va más allá del cuerpo físico. Está compuesto por canales sutiles de energía llamados **nadis**, a través de los cuales fluye el **prana**, o energía vital. Estos nadis permiten la circulación del prana por todo el cuerpo, promoviendo el bienestar físico, mental y espiritual.

Se dice que existen miles de nadis en el cuerpo, pero tres son los principales:

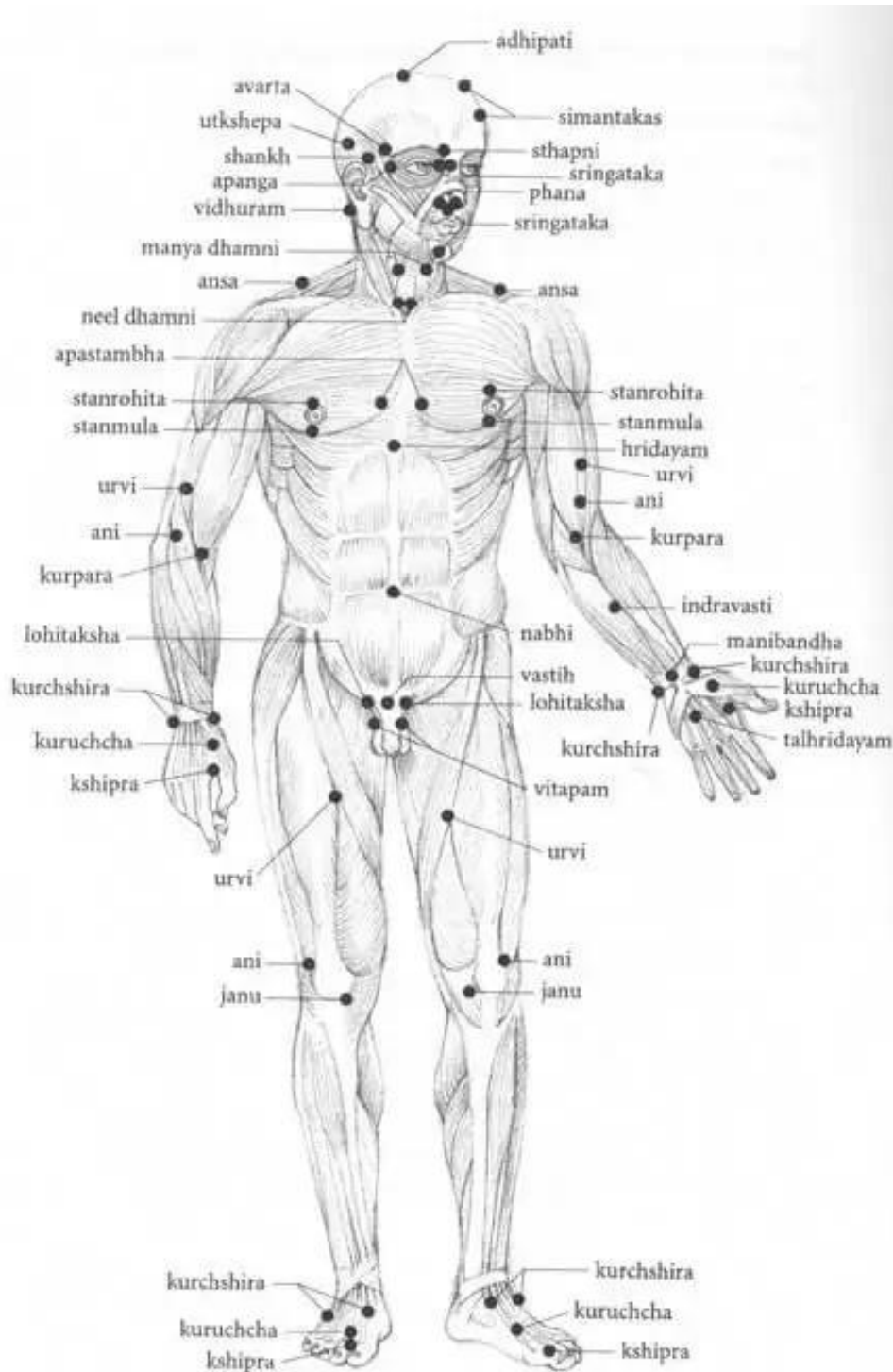
1. **Ida**: Asociado con la energía lunar, fluye en el lado izquierdo del cuerpo y se relaciona con cualidades como la intuición, la calma y el aspecto mental y emocional. Representa la energía femenina y se conecta con el hemisferio derecho del cerebro.
2. **Pingala**: Asociado con la energía solar, fluye en el lado derecho del cuerpo y está vinculado a la lógica, la acción y el dinamismo. Representa la energía masculina y se conecta con el hemisferio izquierdo del cerebro.
3. **Sushumna**: Es el canal central que corre a lo largo de la columna vertebral y se activa cuando el flujo de Ida y Pingala está en equilibrio. Se asocia con la elevación espiritual y el despertar de la conciencia.

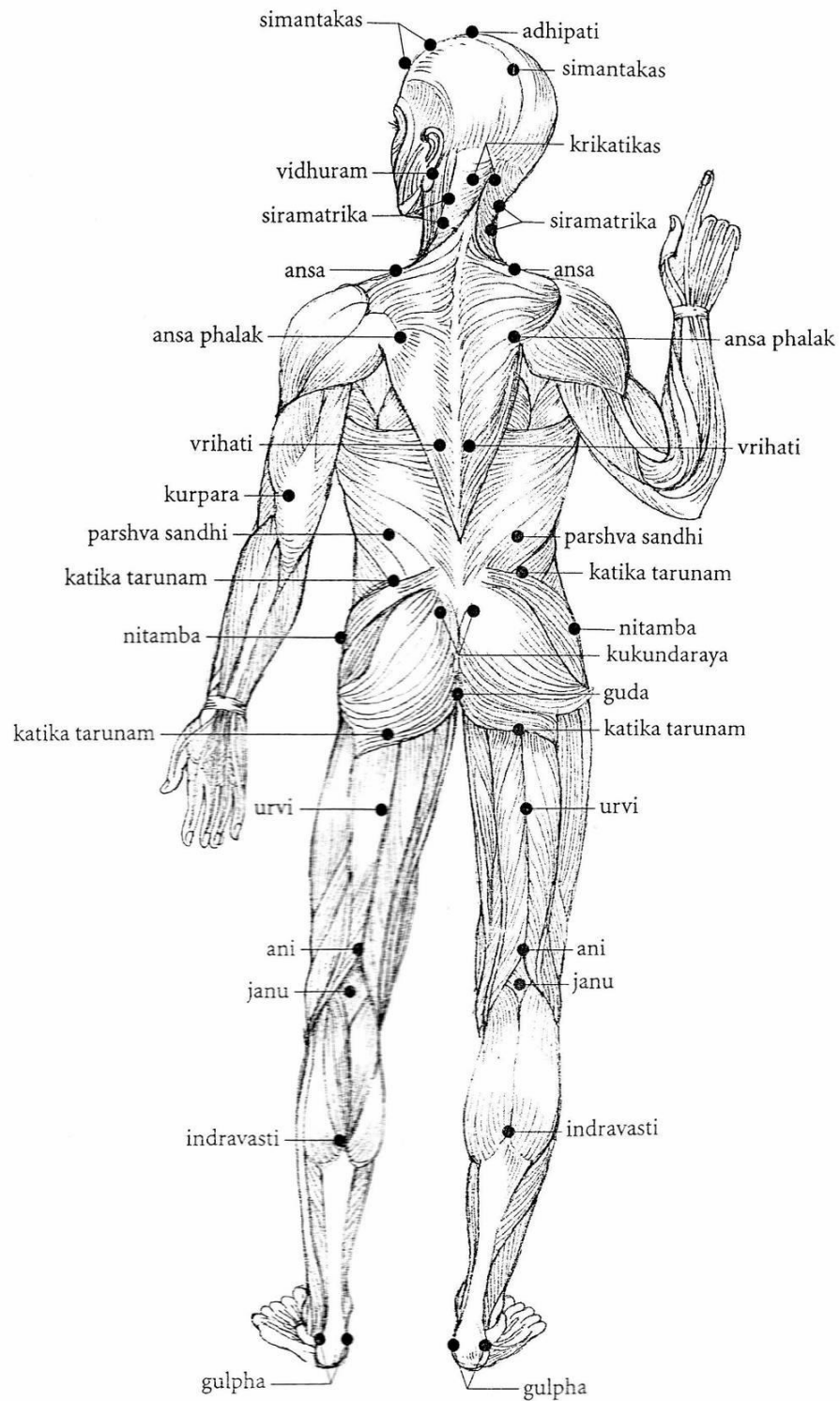
El propósito del Ayurveda, junto con prácticas como el yoga y la meditación, es purificar y equilibrar estos canales para que el prana fluya libremente. Cuando los nadis están bloqueados, el flujo de energía se interrumpe, lo que puede provocar desequilibrios físicos y emocionales. La activación de Sushumna, en particular, se considera un objetivo espiritual elevado, ya que se cree que permite experimentar la unión de cuerpo, mente y espíritu.



LOS MARMAS

Según la medicina ayurvédica existen 107 marmas en el cuerpo humano. Son importantes puntos de presión en el cuerpo, parecidos a los puntos de acupuntura en la medicina tradicional china. Un punto marma es un lugar anatómico donde se cruzan energías vitales, tejidos y canales de energía. Son considerados puntos de fuerza vital (Prana), profundamente conectados con órganos y sistemas internos, así como con el bienestar emocional y espiritual. Influyen en la salud física y mental, y al activarlos durante el masaje, se equilibra el flujo de energía, aliviando dolencias, promoviendo la relajación y desbloqueando tensiones físicas, energéticas, emocionales y mentales.

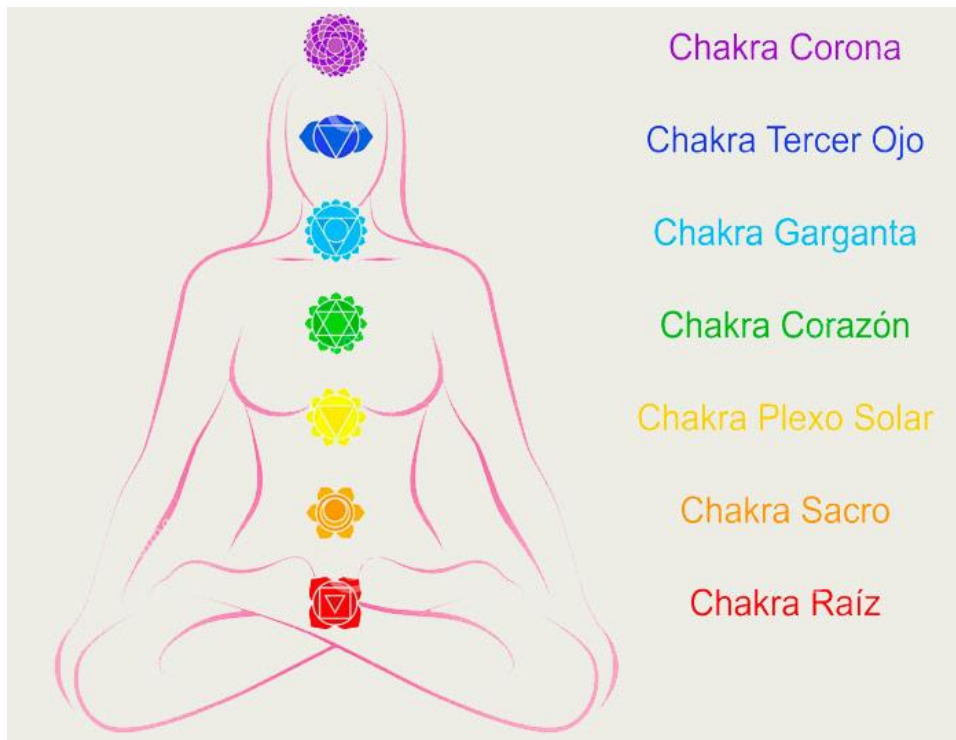




LOS CHAKRAS

El sistema de **chakras** en Ayurveda está basado en siete centros energéticos principales que se encuentran a lo largo de la columna vertebral, desde la base hasta la coronilla. Cada chakra está asociado con ciertas cualidades físicas, emocionales, y espirituales, y en el contexto ayurvédico, se considera fundamental mantener estos centros equilibrados para lograr bienestar integral.

1. **Muladhara (Chakra raíz):** Se encuentra en la base de la columna y representa la conexión con la tierra, seguridad y supervivencia. Se asocia con la estabilidad y con la energía del elemento tierra. Cuando está equilibrado, nos sentimos seguros; cuando está bloqueado, podemos sentir miedo o ansiedad.
2. **Svadhithana (Chakra sacro):** Ubicado en la parte baja del abdomen, está relacionado con la creatividad, sexualidad y el placer. Su elemento es el agua, que simboliza fluidez y adaptación. Un desequilibrio puede causar problemas emocionales o creativos.
3. **Manipura (Chakra del plexo solar):** Situado en la zona del ombligo, está vinculado con el poder personal, la confianza y la energía de acción. Su elemento es el fuego. Si está en armonía, nos sentimos seguros de nosotros mismos; en desequilibrio, puede generar sentimientos de inseguridad o problemas digestivos.
4. **Anahata (Chakra del corazón):** Localizado en el centro del pecho, representa el amor, la compasión y el equilibrio. Su elemento es el aire, que simboliza expansión. Un chakra del corazón equilibrado permite sentir empatía; un bloqueo aquí puede provocar dificultades para relacionarse.
5. **Vishuddha (Chakra de la garganta):** Se ubica en la garganta y está relacionado con la comunicación y la expresión de la verdad. Su elemento es el éter o espacio. Cuando está en equilibrio, nos comunicamos de manera clara y sincera; un bloqueo puede causar problemas para expresarnos.
6. **Ajna (Chakra del tercer ojo):** Se encuentra en la frente, entre las cejas, y representa la intuición, percepción y visión interior. Su elemento es la luz. Si está equilibrado, permite una percepción clara e intuición; en desequilibrio, podemos experimentar confusión o desconexión con la intuición.
7. **Sahasrara (Chakra de la corona):** Localizado en la parte superior de la cabeza, está relacionado con la conexión espiritual y la conciencia universal. Es el centro de la trascendencia. Un Sahasrara equilibrado facilita la conexión con el universo; en desequilibrio, puede generar sentimientos de desconexión o alienación espiritual.



LOS DOSHAS

En Ayurveda, los doshas son tres energías o bioelementos que representan combinaciones de los cinco elementos (aire, agua, fuego, tierra y éter) y determinan las características físicas y mentales de cada persona. Cada dosha tiene cualidades y tendencias únicas que, en equilibrio, promueven la salud, pero en desequilibrio pueden generar enfermedades.

1. **Vata** (éter y aire): Se asocia con el movimiento y regula funciones como la respiración, la circulación y la actividad mental. Las personas Vata suelen ser creativas, ligeras y activas, pero en desequilibrio pueden experimentar ansiedad, insomnio, sequedad y problemas digestivos.
2. **Pitta** (fuego y agua): Representa el metabolismo y controla procesos como la digestión y la temperatura corporal. Las personas Pitta suelen ser decididas, intensas y orientadas al logro, pero en desequilibrio pueden sufrir de irritabilidad, acidez, inflamación y problemas de la piel.
3. **Kapha** (agua y tierra): Relacionado con la estructura y estabilidad, Kapha da soporte a los tejidos corporales y mantiene la hidratación. Las personas Kapha suelen ser calmadas, leales y resistentes, aunque el desequilibrio puede llevar a letargo, aumento de peso, congestión y retención de líquidos.

Cada persona tiene una combinación única de estos doshas, y el Ayurveda se centra en equilibrarlos para mantener la salud física, mental y emocional.

Aspecto de la constitución	VATA	PITTA	KAPHA
Compleción	Delgada	Moderada	Fornida
Peso	Bajo	Moderado	Sobre-peso
Piel	Seca, áspera, fría, morena, oscura.	Suave, grasa, tibia, blanca, rojiza, amarilla.	Gruesa, grasa, fría, pálida, blanca.
Pelo	Negro, seco, rizado.	Suave, graso, rubio, rojizo, canas prematuras.	Grueso, graso, ondulado, oscuro o claro.
Dientes	Protuberantes, grandes y huecos, encías delgadas.	Tamaño moderado, encías suaves, amarillentos.	Fuertes, blancos.
Ojos	Pequeños, secos, apagados, cafés, negros.	Agudos, penetrantes, verdes, grises, amarillentos.	Grandes, atractivos, azules, pestañas gruesas.
Apetito	Variable, escaso.	Bueno, excesivo, inaguantable.	Lento pero estable.
Sabor	Dulce, agrio, salado.	Dulce, amargo, astringente.	Picante, amargo, astringente.
Sed	Variable	Excesiva	Escasa
Eliminación	Seca, dura, estreñida.	Suave, grasa.	Gruesa, grasa.
Actividad física	Muy activo	Moderado	Letárgico

ACEITES

Para el masaje Abyangam, se utilizan aceites naturales calientes. Aquí tienes algunos de los aceites más comunes y sus características:

1. **Aceite de sésamo:** Es uno de los más utilizados, especialmente para personas de dosha Vata. Es calentador, nutritivo y penetra profundamente en la piel. Ideal para climas fríos y personas con piel seca o tendencia al desequilibrio Vata.
2. **Aceite de coco:** Este aceite es refrescante, por lo que se recomienda para personas con predominancia Pitta. Es ideal para climas cálidos y para personas que tienen piel sensible o inflamaciones.
3. **Aceite de mostaza:** Es también un aceite calentador y estimulante, que puede ayudar a mejorar la circulación y aliviar la rigidez muscular. Se usa para personas Kapha, ya que ayuda a equilibrar su energía.
4. **Aceite de almendra:** Nutre y suaviza la piel, proporcionando una hidratación profunda. Es beneficioso para Vata y Pitta, ya que es menos grasoso y tiene un efecto calmante.
5. **Aceite de girasol:** Este aceite es ligero y equilibrado, por lo que puede usarse en personas de tipo Kapha, que no necesitan aceites tan densos. Es refrescante y se adapta bien a diferentes climas.
6. **Aceite de ricino:** Es un aceite grueso y más denso que otros, se utiliza en casos específicos de dolor muscular o articular, y en personas con Vata desbalanceado.

También se pueden mezclar estos aceites con aceites esenciales como neem, lavanda, sándalo o incienso para potenciar sus efectos terapéuticos.

FRECUENCIAS ENERGÉTICAS

Las frecuencias del Dr. David Hawkins se refieren a un modelo de conciencia que él desarrolló, conocido como la “Escala de la Conciencia”, presentado en su libro *El poder contra la fuerza* (*Power vs. Force*). Hawkins era un psiquiatra y autor que, a través de sus investigaciones, propuso que la conciencia humana se puede medir en una escala de niveles energéticos o frecuencias. Cada nivel representa diferentes estados de conciencia y vibración, que van desde emociones bajas como la vergüenza y el miedo hasta los niveles superiores de paz e iluminación.

La Escala de la Conciencia de Hawkins

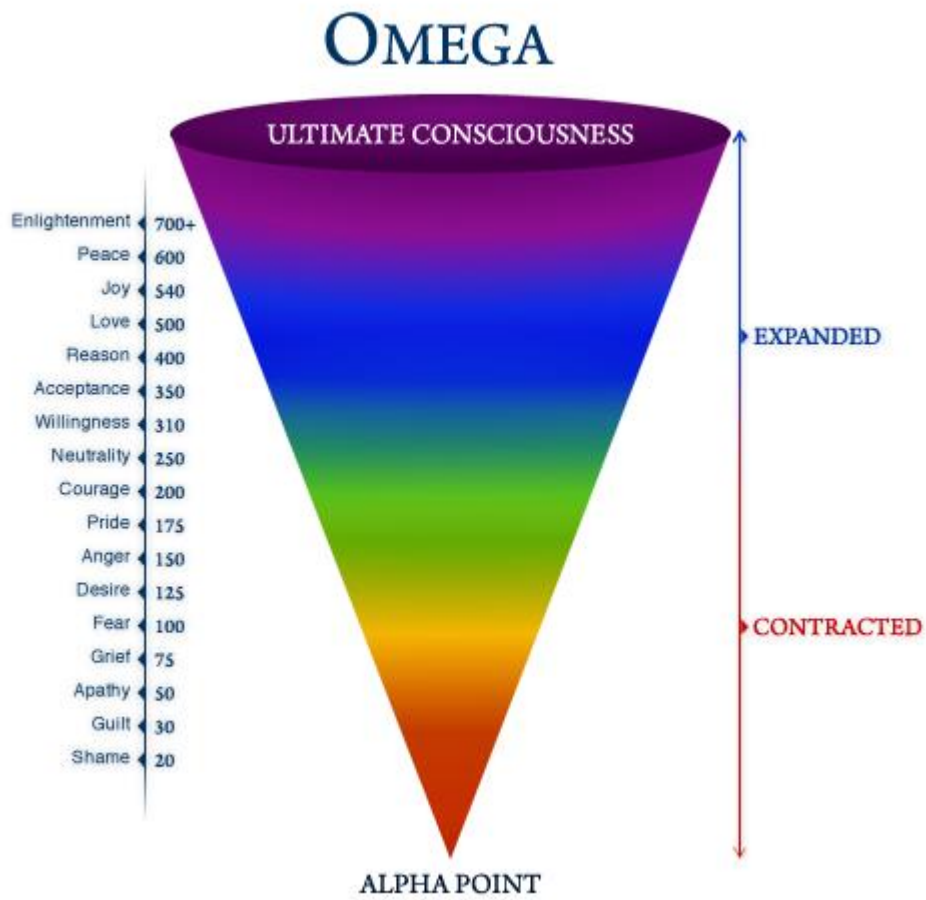
La escala es logarítmica y va de 0 a 1000, con niveles que se asocian a diferentes estados emocionales y mentales:

1. **Niveles bajos (sub-200):** Representan estados destructivos o debilitantes. Algunos ejemplos son:
 - **Vergüenza (20):** Sentimiento de indignidad.
 - **Culpa (30):** Remordimientos y acusaciones.
 - **Apatía (50):** Falta de esperanza, desesperación.
 - **Miedo (100):** Ansiedad, pánico.
2. **Niveles de transición (200-499):** En este rango, las personas comienzan a experimentar estados que les permiten avanzar y aprender:
 - **Coraje (200):** Punto de inflexión; capacidad de enfrentar miedos y obstáculos.
 - **Neutralidad (250):** Aceptación de la vida como es, sin necesidad de control.
 - **Aprobación (350):** Positivismo, relaciones más sanas.
 - **Razonamiento (400):** Uso de la lógica y el entendimiento.
3. **Niveles altos (500-1000):** Son niveles de amor, paz e iluminación, asociados a los estados más elevados de la conciencia:
 - **Amor (500):** Amor incondicional, comprensión y compasión.
 - **Alegría (540):** Profunda paz y satisfacción.
 - **Paz (600):** Serenidad completa y trascendencia del ego.
 - **Iluminación (700-1000):** Estados de conciencia muy elevados, generalmente asociados a grandes maestros espirituales.

Usos y Aplicaciones

Hawkins sugiere que cuando una persona vibra en frecuencias más altas, como el amor o la paz, influye positivamente en sí misma y en el entorno. Por el contrario, estados de conciencia más bajos generan sufrimiento y conflicto. Este modelo se utiliza en el crecimiento personal y la espiritualidad para evaluar y elevar el estado de conciencia, buscando alcanzar niveles más elevados que aporten

equilibrio, paz y una visión clara de la vida.



AVISO DE DERECHOS DE AUTOR

© SandraOm. Todos los derechos reservados.

Este manual se entrega exclusivamente para uso personal del alumno. Queda prohibida su reproducción, distribución, cesión, venta, publicación o comunicación, total o parcial, por cualquier medio, sin autorización expresa y por escrito de SandraOm.

El contenido está protegido por la legislación vigente sobre propiedad intelectual.

Gracias por respetar este trabajo.