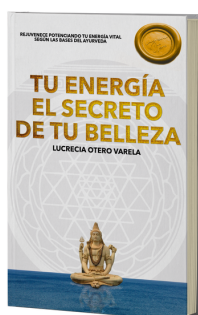
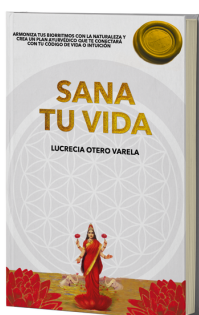
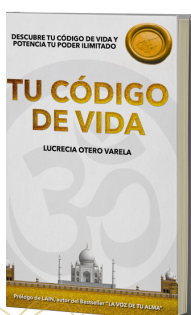




MASAJE DE PINDAS



Lucrecia Otero



Tu código de vida



ayurveda_lucrecia_otero



tucodigodevida.com



MASAJE DE PINDAS RITUAL KIDHI

El ritual "Kidhi" utiliza hierbas aromáticas en polvo y secas encerradas en bolsitas y calentadas.

Estos paquetes se aplican sobre el cuerpo después de un masaje ayurvédico.

Este Ritual Kidhi o masaje de pindas puede ser de dos tipos diferentes: Otham y Kidhi.

Ritual Otham usa paquetes secos que se calientan y luego se aplican en el cuerpo con movimientos de bombeo y amasado.

Esto es adecuado para Kapha Dosha y para tratar la celulitis y la retención de agua.

Ritual Kidhi usa un paquete húmedo, sumergido en aceite aromático tibio que contiene aceites esenciales Eucalyptus Citriodora, Jengibre, Wintergreen y Art Reum. Esto es excelente para Vata Dosha y para aliviar los dolores y las contracturas proporcionando un masaje relajante y de bienestar,

La técnica se divide en dos pasos: el primero es aceitar la zona y la segunda es el uso de las distintas maniobras, presiones, movimientos de masaje con deslizamiento, fricción, movimientos circulares y en zig-zag y percusiones rítmicas.

En los rituales de Otham y Kidhi, el tratamiento comienza con una o dos pindas,





MASAJE DE PINDAS

LOS EFECTOS DE LAS PINDAS

El masaje con pindas procede de la Medicina Ayurvédica, la antigua medicina hindú, y su finalidad fundamental es la relajación y equilibrio del cuerpo con la mente.

Auna la combinación de las manos del terapeuta, la piel del cliente, las hierbas y los aromas de los aceites esenciales que contienen las pindas.

El masaje con pindas aporta una acción desintoxicante, hidratante y nutritiva sobre la piel, además de una efecto relajante que activa mecanismos en el organismo con una potente acción antiestrés, mejorando la pauta de sueño y las alteraciones reumáticas.

Con las percusiones y presiones se consiguen el efecto del propio masaje, la acción de los aromas y las plantas.(Accion aromatologica y fitoterapeutica)

LOS EFECTOS DE LAS PINDAS;

- Relajación de el cuerpo y la mente.
 - Efecto antiálgico, aliviando las molestias....
 - Efecto antiinflamatorio.
 - Purificador y desintoxicante del organismo.
 - Efecto fortalecedor del sistema inmunológico.
 - Estimulador del sistema linfatico y sanguineo.
 - Efecto hidratante y nutritivo sobre los tejidos
- Aplicación de las propiedades de las hierbas y aceites esenciales que contiene la pindas y el método de aplicación.



MASAJE DE PINDAS

INDICACIONES DEL MASAJE DE PINDAS

Los beneficios que aporta son estéticos y relajantes es por ello que estará indicado en:

Según la medicina ayurvédica los beneficios que se aportan son gracias al tipo de Pinda con los aceites y extractos indicados y específicos que penetran en la piel, y que el Ayurveda considera un alimento, pues se absorben a través de los capilares y pasan al torrente sanguíneo circulando por el cuerpo.

- Si presentas stress emocional o físico, migrañas, ansiedad, agitación, alteraciones nerviosas, insomnio....
- Si presentas cansancio, aletargamiento, pesadez, depresión..
- Si presentas sequedad y falta de nutrición en los tejidos, tu cuerpo se vera compensado con el masaje de pindas que lo mantendrá elástico y vital.
- Si tiendes a acumular líquidos y toxinas en tus tejidos, este masaje te ayudará a activar la circulación sanguínea y linfática de todo el cuerpo.
- Si presentas molestias reumáticas o articulares, artritis, reuma, contracturas, rigidez articular, calambres, falta de movilidad, chasquidos el masaje de pindas favorecera la relajacion muscular, aumentando la flexibilidad articular y favoreciendo la movilidad sin dolor.
- Si presentas inflamaciones, distensión ,hinchazón abdominal, inflamaciones abdominales, cólicos abdominales que irradian hacia la zona lumbar..
- Armoniza y equilibra los sistemas energéticos del cuerpo.





MASAJE DE PINDAS

LAS CARACTERISTICAS DE LAS PINDAS

El masaje con Pindas es una terapia natural que facilita beneficios y equilibrio a nivel corporal y mental.

Las pindas son pequeñas bolsas de tela de tejido natural lino o algodón rellenas de diferentes elementos.

Entre los más habituales: hierbas aromáticas, plantas medicinales y aceites esenciales o cereales y especias. los beneficios quedan supeditados a el contenido.

Estas pequeñas bolsas se calientan en el calentador de pindas, las pindas con el vapor de agua o el aceite caliente libera los principios activos de las plantas y aceites esenciales que contiene produciendo sobre la piel una penetración directa de los activos en el organismo. Al realizar el masaje, efectuamos diferentes maniobras, lisajes, envolvimientos, movimientos circulares, movimientos en zig zag, presiones y percusiones en diferentes partes del cuerpo. Con las presiones y percusiones se consiguen dos efectos: el propio del masaje al tratar el cuerpo, y el de la aromaterapia, debido a los olores que emanan los elementos introducidos en las pindas.

Dependiendo de las hierbas aromáticas y medicinales contenidas en la pinda se determinará el tipo de tratamiento que se quiere recibir estimulante o relajante.

La principal premisa, es intentar al máximo mantener la conexión de la pinda con el cliente, evitando desconectar. Se debe mantener una como mínimo siempre en contacto con la piel.



MASAJE DE PINDAS

PLANTAS MEDICINALES Y ACEITES ESENCIALES

LAS PLANTAS MEDICINALES QUE INCORPORAN LAS PINDAS SON:

Piel de naranja, albahaca, manzanilla romana, calendula, semillas de hinojo, flores de lavanda híbrida, hojas y flores de meliloto, hojas y flores de meliloto, extracto de arroz.

1-La Piel de Naranja

- La piel de naranja está compuesta de calcio, lo cual facilita la renovación de las células en la dermis. Esto mantiene su aspecto sano y saludable. Al ser una fruta rica en vitamina C, es productor de colágeno que te proporciona la elasticidad necesaria para tener una piel revitalizada, sin tanta celulitis y estrías.

2-Albahaca

- La Albahaca se le llama también la hierba de la longevidad. Es bastante utilizada por los amantes de la belleza de la piel. Los beneficios son aportar luminosidad a la piel eliminando las toxinas, por lo que nos proporciona una piel más sana.

3.Manzanilla Romana

- Promueve una piel sana: Por su efecto anti-inflamatorio y anti-séptico. Ayuda a mejorar el tono, cuando se tienen irritaciones de la piel tales como el eczema, acné y alergia.

4.Calendula

- La caléndula sirve para curar heridas, estimular la acción cicatrizante y regenerar la piel dañada, así como también permite producir más colágeno (vital para que la piel se recupere).

5- Semillas de Hinojo,

- El hinojo tiene propiedades beneficiosas para la piel, hidratándola, calmándola y rejuveneciéndola. Adecuada para pieles grasas o maduras. Reduce la celulitis y es cicatrizante.

6-Flores de Lavanda Híbrida,

- Es una potente planta medicinal y aromática capaz de ofrecer ayuda en el cuidado de la piel hidratándola, protegiéndola, regenerándola e incluso rejuveneciéndola. El cuidado de la piel comprende de forma diaria, o al menos ese es el ideal, una triple rutina que se compone de limpieza, exfoliación e hidratación

7-Hojas y Flores de Meliloto,

- Se utiliza en las pieles sensibles y reactivas por sus propiedades antiinflamatorias ya que tiene propiedades venotónicas y vasopresoras que refuerzan los capilares y le dan a la piel mayor homogeneidad, mejorando la circulación venosa, en las piernas pesadas e inflamadas siendo beneficiosa en la retención de líquidos de las extremidades inferiores.

8-Extracto de Arroz

- Tiene propiedades que le aportan al cuerpo 8 aminoácidos esenciales que participan en la regeneración muscular. Aporta una pequeña cantidad de hidratos de carbono y proteínas que le aportan a la piel una fuente de energía, vitalidad y regeneración celular gracias a las propiedades hidratantes y suavizantes que harán que la piel esté más firme y elástica.



MASAJE DE PINDAS

PLANTAS MEDICINALES Y ACEITES ESENCIALES

LOS ACEITES ESENCIALES QUE LLEVAN LAS PINDAS INCORPORADOS SON:

1-Sinergia Art Reum

- La Sinergia es una mezcla de aceites esenciales puros saludables, según el Ayurveda, que proporciona maravillosos beneficios sobre la salud y el bienestar corporal para todos los doshas. Gracias a la sinergia de más de quince aceites esenciales excelentes para una acción local, analgésica y descontracturante. Dicha mezcla de aceites está indicada para las personas con rigidez vertebral, dolor y tensión en la espalda y en el cuello

2-Eucaliptus Citriadora

- Desinfectante y con acción cicatrizante y antiinflamatoria anti espasmodico y anti diabético. En cualquier problema problemas musculares o dolores reumáticos, artritis, poliartritis. Indicado en alteraciones respiratorias como en casos de tos, asma, bronquitis, sinusitis por su efecto expectorante.

3-Jenjibre

- Estimula la circulación de la sangre y mejora la energía proporcionando al cuerpo un aumento de la temperatura, sobre todo de las partes más distales como pies y manos. Es rica en potasio, magnesio y cobre y tiene propiedades antiinflamatorias reduciendo los dolores de todo tipo, dolor de cabeza, dolores musculares, articulares y lumbares. Es una planta rica en gingerol antioxidantes, que protege tu piel de los RL y ayuda a que nuestra piel no pierda las fibras dérmicas colágeno o elastina.

4-Gaulteria

- Su olor a el salicilato de metilo o la aspirina en su estado natural, Alivia el dolor corporal y mental, proporcionando ligereza, frescor y purificando a nivel en todo el organismo (Cuerpo-mente-espíritu) Aplicar una gota en Ajna (sexto chakra en la frente) y una gota en cada sien para liberar la mente, relajar el cuerpo tenso y el espíritu agitado. Las propiedades son Anti-inflamatorio, antiespasmódico, antirreumático, vasodilatador, estimulante hepático y antitusivo. Indicado en los reumatismos en general, artritis, periartrosis y artrosis, dolor muscular, músculos tensos y tendinitis. Arteriosclerosis, hipertensión, problemas coronarios, problemas hepáticos. Bloqueo del plexo solar, espíritu cartesiano y necesidad de racionalizarlo todo. Propiedades energéticas: unifica el cuerpo mental, activa Ajna y relaja el plexo solar bloqueado.



MASAJE DE PINDAS

SECUENCIA DEL MASAJE



Durante el proceso, se colocarán toallas debajo de la cabeza y sobre el cuerpo manteniéndolo cubierto a excepción la zona de trabajo . Al finalizar el masaje de pindas, se tapará al cliente con toallas calientes y dejandolo descansar unos minutos y ofreciendole una bebida especifica detox.

Se realizará previamente un masaje con aceite por todo el cuerpo para facilitar el deslizamiento de las pindas e hidratar y nutrir la piel.

Se aplicarán las distintas maniobras sobre los músculos, los tendones y las articulaciones con movimientos específicos que se realizan con las pindas.

La persona a tratar se colocará decubito prono empezando el masaje con la Pinda y presionando primero la planta del pie.

Poco a poco se sube por el tobillo izquierdo si es mujer y si es hombre tobillo drcho, el gemelo, la articulación y así ascendiendo en las diferentes líneas internas y externas con los diferentes movimientos, hacia la parte alta de la pierna llegando a el glúteo izquierdo y hacemos lo mismo en la pierna drcha. Posteriormente pasaremos a la espalda, al brazo y la mano izquierda y continuamos por brazo y mano derecha.

Para finalizar se posiciona en decubito supino y continuamos por pierna izquierda, después pierna derecha, subes por abdomen y realizas el masaje hacia brazo izquierdo y de ahi a brazo derecho acabando en la cabeza.



MASAJE DE PINDAS

CONTRAINDICACIONES

Aunque no posee contraindicaciones, es conveniente, antes de realizarse el masaje, consultar con el profesional tratante, quien evaluará la conveniencia o no de aplicar esta técnica de acuerdo a las características y condiciones personales del paciente.

