

Attraverso carezze, digitopressioni, movimenti e altre pratiche si toccano i sette principali chakra, depurandoli da blocchi, stress e tossine.

“È lo spiritual body massage per eccellenza – sottolinea Elisa – dato che combina differenti tecniche, tra cui la cristalloterapia, il reiki, la kinesiologia, il massaggio craniosacrale e quello coi pinda. Sebbene la struttura di base sia la stessa, ogni Massaggio dell’Anima viene personalizzato a seconda dei problemi specifici di chi vi si sottopone”.

Esattamente come nella tradizione ayurvedica, l’analisi del soggetto, l’utilizzo di determinate sostanze (in particolari oli) e i trattamenti sono individuali.

Ogni essere umano è unico. Partendo da questo assunto fondamentale, chi esegue il Massaggio dell’Anima seleziona una precisa modalità di massaggio, l’intensità, l’intreccio con un trattamento piuttosto che con un altro e la relativa durata. Ciò che non cambia è il tempo utilizzato per completarlo, ovvero cento minuti, necessari per renderlo olistico ed efficace. Inoltre, la combinazione, coerente e più adatta all’individuo, di più tecniche, riunite in un’unica seduta, intensifica i loro rispettivi benefici. Qui di seguito spiegheremo le caratteristiche dei trattamenti principali adottati nel Massaggio dell’Anima per stimolare equilibrio e armonia in chi lo riceve.

Oli profumati e calore lungo la schiena

Equilibrio è il termine che racchiude l’essenza della terapia ayurvedica, sistema curativo tradizionale indiano sorto oltre cinquemila anni fa. Il termine unisce le parole Ayu (vita) e Veda (conoscenza). Questa scienza della vita, ampiamente diffusa in India, agisce sul corpo, sulla mente, sullo spirito e sui sensi. Si prende cura dell’individuo nella sua totalità, sia esso malato (curativa), sia esso sano (preventiva).

Secondo l’ayurveda, l’equilibrio dei



©Stockphoto.com/Hande Guleryuz Yuces

cinque elementi (terra, acqua, fuoco, aria ed etere) assicura la vita in questo Universo e in ogni essere vivente. Il macrocosmo e il microcosmo (che può essere il singolo individuo o una cellula del corpo) sono costituiti da questi cinque elementi, detti in sanscrito Panchamahabhuta. “L’infinitamente grande è strutturato con la stessa legge dell’infinitamente piccolo. L’immenso Universo risponde alle stesse regole che reggono l’atomo e le infinite particelle che lo compongono”, ricorda Laura Tuan nel libro Chakra. Le sette porte dell’energia. Nell’essere umano i cinque elementi si combinano tra loro, dando vita a tre forze o umori corporei, chiamati dosha (Vata, Pitta e Kapha), ovvero energie vitali che agiscono sulle varie funzioni del corpo umano. Nel caso di squilibrio in uno o più dosha, si manifesta una patologia. Come pratiche curative, l’ayurveda impiega svariati rimedi, come l’uso di minerali ed erbe. Anche il massaggio è un trattamento centrale, connesso al movimento dell’energia del corpo. Come sottolinea Marco Massignan, esperto in medicine naturali, oltre che

di sciamanesimo: “Il lavoro sulla struttura del corpo produce un cambiamento dell’energia, il quale a sua volta sfocia in un mutamento della mente umana, dando origine a un cambiamento dell’Anima”. Fondamentale nel massaggio è l’uso di oli profumati (detti tailam), in grado di correggere le condizioni fisico-energetico dell’individuo. A tal proposito, Alida Dal Degan nell’intenso ed illuminante volume intitolato Nel cuore del massaggio ayurvedico scrive: “L’olio [...] non è semplicemente utilizzato come lubrificante per far meglio scivolare le mani sulla pelle o per idratare e profumare il corpo. I mille e uno oli medicati ayurvedici hanno scopi terapeutici molto precisi e la loro preparazione è spesso molto elaborata”. Il Massaggio dell’Anima si basa proprio sull’uso di questi preziosi oli che unendosi ai movimenti e alle pressioni delle mani che scivolano toccando ogni punto del corpo (dai piedi sino al capo) aiutano a eliminare stanchezza, stress e tossine; inoltre, stimolano l’energia vitale rallentando i processi d’invecchiamento. Nel Massaggio dell’Anima vengono