



por Prof. Jorgelina Vicentini  
Prof. de shiatsu, reflexología y Abyangam

# ABYANGAM

## Masaje Ayurvédico

**E**l Abyangam es uno de los masajes utilizados en la medicina Ayurveda. Trabaja sobre los músculos y articulaciones.

Abyangam significa "aplicación de aceites en todas las partes del cuerpo". Los aceites (medicados) que se utilizan en este estilo de masaje se denominan Tailam y actúan sobre las Doshas. La aplicación de estos aceites son apropiados para que el masaje produzca un mayor bienestar, tanto físico como mental.

El Abyangam sigue determinadas principios de la filosofía india conocidos como DOSHAS: Vata, Pita y Kapa. Para poder determinar que masaje se debe realizar en una persona y por consiguiente que aceite utilizar, deberíamos primero, saber que Doshas predomina en el individuo. Para eso, paso a explicar algunas características principales de cada una:

(A) El tipo Vata físicamente, es más bien delgado, dinámico, activo, indeciso, ansioso y con mucha imaginación.

(B) El tipo Pita, físicamente es una persona elegante y de complejión media, es celosa, irascible, memoriosa, inteligente.

(C) El tipo Kapa físicamente tiende a ser fuerte y pesado, es tranquila, ordenada, reservada, paciente, memoriosa. Una vez que logramos diferenciar cual de las tres Doshas predominan en el individuo, utilizaremos el masaje correspondiente.

Hay que tener en cuenta que es frecuente que la persona este mayormente constituida por dos Doshas a la vez, Vata + Kapa, Vata+ Pita, Pita + Kapa; es raro encontrar una persona que sea únicamente de constitución Pita, Kapa o Vata y mas raro aun que este constituida por las tres Doshas a la vez.

Hay tres estilos básicos y cada uno se amolda a la constitución de la persona:

Anti-Vata: es un masaje "pesado" que estabiliza y reconforta.

Anti-Pita: es un masaje "suave" calmante y refrescante.

Anti-Kapa: es un masaje "dinámico" adelgazante y drenante.

Se pueden utilizar estos tres estilos a la vez en una sesión de masajes.

Los beneficios del masaje Abyangam son físicos, fisiológicos y psicológicos. Los físicos son la relajación, tonificación de los músculos, rejuvenecimientos de los tejidos, aumenta la flexibilidad en las articulaciones, alivia dolores reumáticos. Los fisiológicos son el buen funcionamiento de los órganos, y de los sistemas digestivo, circulatorio, respiratorio y excretor. Los psicológicos son la alegría, la calma, la resistencia al estrés, la eliminación del cansancio, el insomnio y la ansiedad.

Para realizar el masaje Abyangam sin cansarse es necesario mantener una posición y respiración correcta, tener disposición mental, realizar la práctica de manera regular y consciente. Todos podemos hacer un masaje, si nuestra mente y nuestro cuerpo están dispuestos a DAR, esto es una de las cualidades más importante, además de, lógicamente, aprender las técnicas correctas para realizarlo.

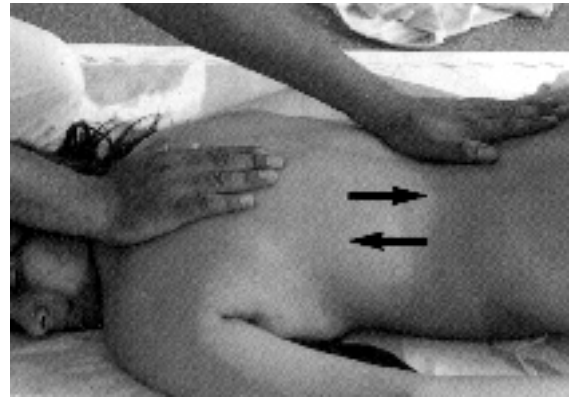
### Algunas técnicas:

Presionar con los pulgares únicamente a los lados de la columna vertebral, del cóccix hacia la nuca, luego de la nuca hacia el cóccix. Estos movimientos se repiten varias veces



**CURSO ABYANGAM**  
4963-1924  
[www.abyangam.yoganet.org](http://www.abyangam.yoganet.org)

Se fricciona con las palmas de las manos partiendo de las cervicales y bajando a lo largo de la columna vertebral hacia el sacro.



Partiendo de la parte alta de la espalda, se fricciona en forma circular, desde el centro hacia la parte externa de los hombros y omoplatos. Friccionar la zona lumbar en forma circular, en sentido de las agujas del reloj y se termina con una fricción a lo largo de la columna vertebral.



Con los antebrazos, partiendo desde el centro de la espalda, se alarga la columna vertebral, uno en dirección al sacro y otro en dirección a las cervicales. Con las manos abiertas se forma un ocho alargado sobre la espalda, comenzado desde la zona lumbar hacia el hombro derecho, se pasa al hombro izquierdo y se baja cruzando al glúteo derecho, se pasa al glúteo izquierdo y se sube al hombro izquierdo cruzando.

