

Massaggio energetico spirituale

Di

S.V. Govindan

Punto di incontro tra:

- la riflessologia,
- l'agopressione cinese,
- il massaggio indiano,
- lo yoga

Equiparata da Govindan ad una sorta di
“massaggio dell'anima”

Procedimento il cui scopo è quello di liberare
e far fluire nel corpo le sue energie latenti

Sri Govindan

Discepolo del Mahatma Gandhi.

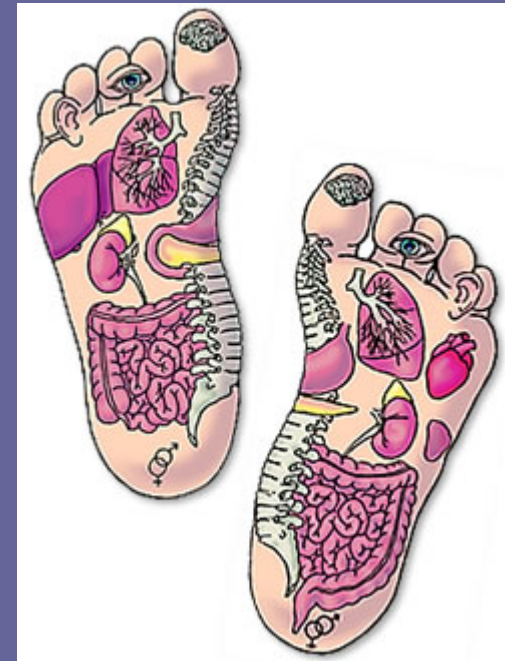
Ha viaggiato moltissimo per insegnare ovunque il suo potente strumento terapeutico

Dal 1992 si è dedicato alla valorizzazione degli aspetti energetici e spirituali del massaggio.

Il massaggio arriva ad abbracciare totalmente ogni ambito profondo dell'individuo.

Tutto nasce dalla Riflessologia o Terapia Zonale basata sulla teoria e sul principio che i piedi e le mani riflettono gli organi interni del corpo umano.

Le aree di riflesso non sono altro che le estremità o terminazioni nervose direttamente connesse ad un organo o zona corporea più distante.



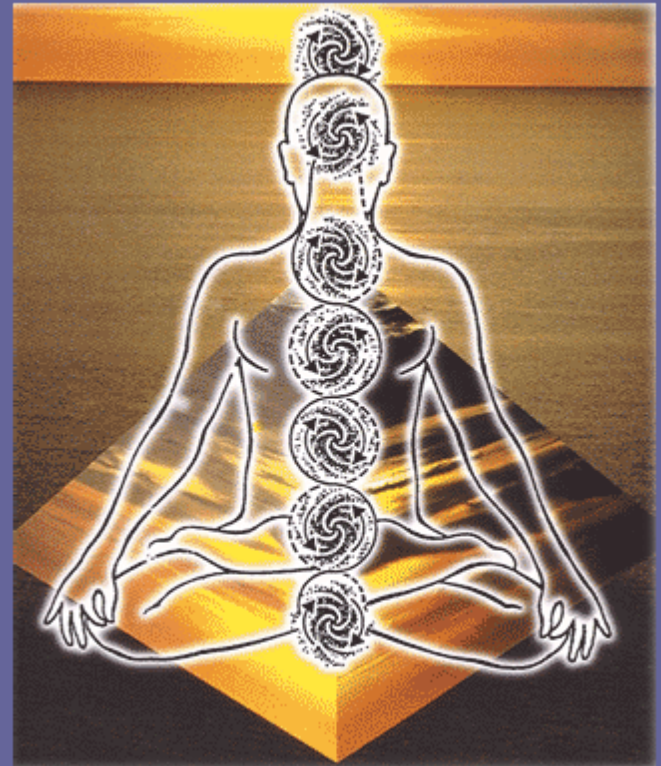
Il **flusso energetico** attacca direttamente e disintegra le cristallizzazioni formate dalle tossine, scorrendo poi liberamente.

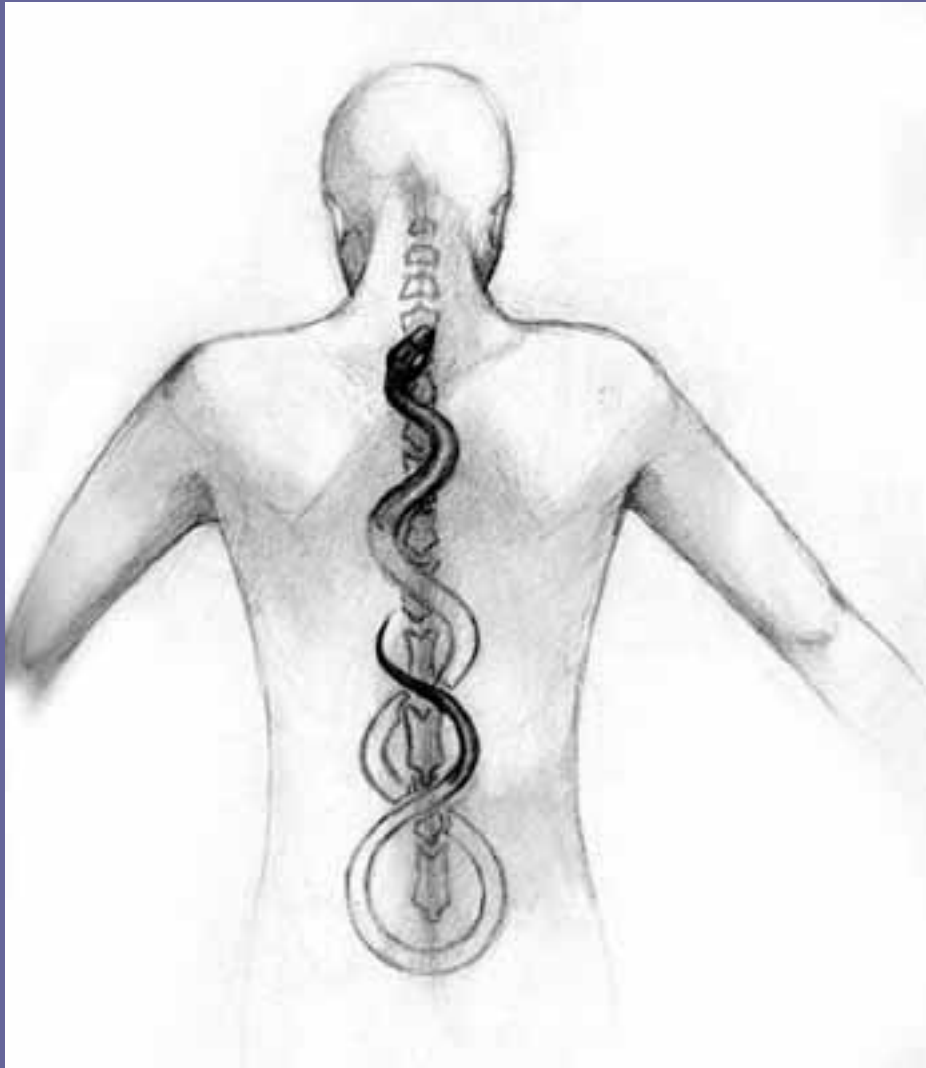
L'energia circolante, oltre a disperdere i cristalli, contribuisce ad alleviare le tensioni, eliminando lo stress, aumentando la circolazione sanguigna nelle aree di tensione ed accelerando il processo di guarigione spontanea.

L'accumulo delle scorie metaboliche può essere causato da un malfunzionamento degli organi emuntori preposti alla eliminazione dei rifiuti dell'organismo.

L'energia spirituale

Conoscere a fondo la Kundalini ed i chakra richiede grande applicazione e comprensione





La **Kundalini** è una forza insita in ogni essere umano, dormiente, inattiva. È come un serpente attorcigliato alla base della colonna vertebrale

Questa energia è la più alta espressione della coscienza nel corpo umano e rappresenta la forza creatrice del mondo manifesta nell'essere umano.

Il risveglio della Kundalini richiede una rigida disciplina basata su pratiche yogiche e di meditazione.

La forte spinta del **prana**, passando attraverso la sede della **Kundalini**, permette all'energia di salire lungo gli altri centri energetici, posizionati nel canale nervoso centrale, fino al cervello, e questo risveglio agisce come una stimolazione delle aree silenti del cervello.

L'attivazione di questa energia permette l'evoluzione dell'essere umano a livello fisico, mentale e spirituale.

Questa energia fluisce attraverso canali chiamati **Chakra**

L'energia è concentrata in specifici centri di energia che fanno parte del corpo causale, ma hanno precise corrispondenze nei diversi plessi del corpo umano

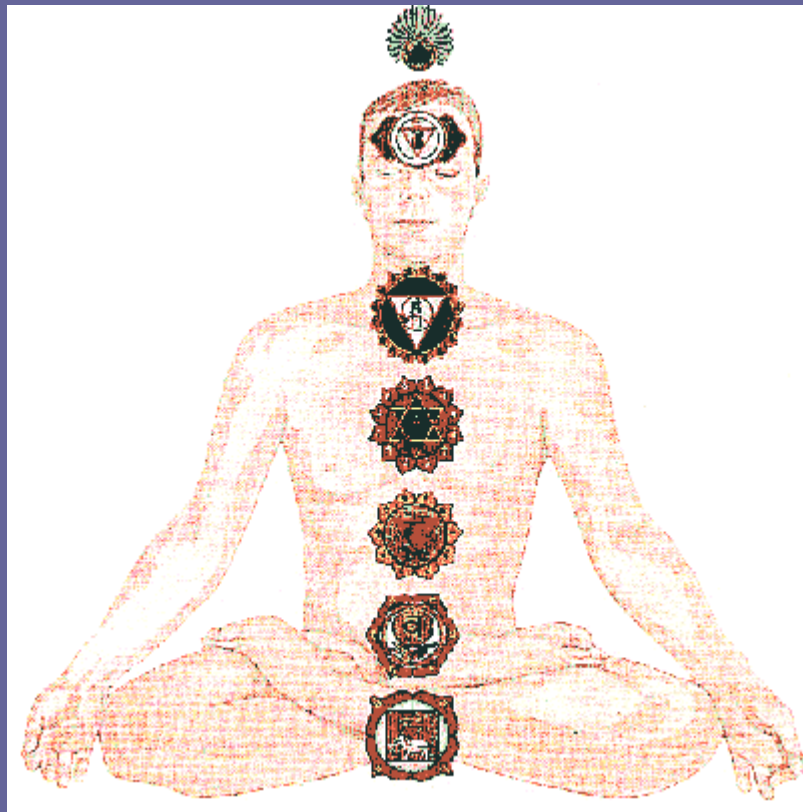


L'energia è distribuita sia attraverso i chakra che attraverso le **nadi** di cui tre sono fondamentali:

IDA che controlla i processi mentali

PINGALA che controlla le funzioni vitali

SUSHUMNA il risveglio della coscienza spirituale



I **Chakra** sono situati nella colonna vertebrale ed hanno la funzione di diffondere gli impulsi.

Ai 7 chakra corrispondono 7 organi, possiedono uno specifico colore, suono e forma.

CHAKRA MOOLADHARA O CHAKRA DI BASE

Nell'uomo è situato nel perineo, nelle donne nella cervice uterina.

La rappresentazione simbolica riporta 4 petali di loto color cremisi ed un triangolo con il vertice rivolto verso il basso.

La forma associata è il quadrato e rappresenta l'elemento Terra; il colore è il **giallo**; la vibrazione produce il suono Lam

CHAKRA SWADHISTHANA O CHAKRA SACRALE

È la dimora della Kundalini; posizionato alla base della colonna vertebrale, a livello dell'osso caudale e del coccige. Raffigurato come un fiore di loto a sei petali, di colore rosso-arancio o vermiglio, a forma di mezzaluna.

Il suo elemento è l'Acqua ed il colore **Azzurrognolo**; il suono è Vam

CHAKRA MANIPURA ○ CHAKRA DEL PLESSO SOLARE

Importante per il risveglio della Kundalini.

Situato nella parete interna della colonna vertebrale, dietro l'ombelico; anatomicamente correlato al plesso solare e presiede la regolazione della temperatura corporea.

Simbolizzato dal un fiore di loto giallo a 10 petali; la sua rappresentazione grafica è un triangolo: il suo elemento il Fuoco; il colore **rosso**; il suono Ram

CHAKRA ANAHATA O CHAKRA DEL CUORE

Situato nella parte interna della colonna vertebrale, dietro il centro del petto.

Ha 12 petali di un brillante color cremisi. Simbolizzato da due triangoli che si intersecano, ognuno rivolto in posizione opposta. Il suo elemento è l'**Aria**; il colore è **fumo**; il suono **Yam**

CHAKRA VISHUDDHI O CHAKRA DELLA GOLA

Situato dietro la fossetta della gola.

Simbolizzato da un cerchio attorniato da 11 petali di loto di colore porpora.

Il suo elemento è lo Spazio; il colore è il blu; il suono è Ham

CHAKRA AJNA



CHAKRA DELLA FRONTE

Situato nel cervello, dietro lo spazio tra le sopracciglia.
Rappresentato da un fiore di loto a due petali di colore
indefinito.

Il suo elemento è la mente; il suono Om.

Si ritiene che questo chakra trascenda tutti gli elementi
grossolani, operando su un piano più sottile

BINDU VISARGA O CHAKRA DELLA NUCA

Origine di tutto il creato, oltre il regno dell'esperienza tradizionale. Esistono pochi scritti in merito.

Situato sulla nuca dove i bramini indù fanno crescere una ciocca di capelli più lunga.

Simbolizzato dalla luna crescente, con una goccia bianca alla sommità.

CHAKRA SAHASRARA O CHAKRA DELLA CORONA

Punto culminante dell'energia.

Simbolizzato da un loto dai 1000 petali di colore rosa.

In esso risiede il potere di tutti i chakra e rappresenta l'unione tra il prana e la coscienza suprema. Si ha la fusione delle due forze Shiva e Shakti; l'unione delle due forze crea il nulla ed il silenzio assoluto.

La vibrazione è So Ham

I Chakra sono strettamente collegati alle ghiandole endocrine situate in diversi punti del corpo umano che secernono sostanze chimiche immettendole nella circolazione sanguigna con grandi effetti sul corpo e sulla mente.

Ghiandola pineale o epifisi

Ghiandola principale situata nel centro del cervello ed influenza tutte le altre ghiandole. Associata al chakra della corona, centro della coscienza suprema.

Ghiandola pituitaria o ipofisi

Attaccata ad un corto peduncolo, nella parte frontale del cervello. Anch'essa ha il controllo delle altre ghiandole ed intensifica la qualità del pensiero. È collegata al Chakra della fronte.

Ghiandola tiroide

È situata al centro del collo ed è collegata al chakra della gola.

Essa regola il tasso metabolico dell'organismo.

Ghiandola del Timo

È situata vicino al cuore, connessa al Chakra del cuore.
Essa regola il sistema immunitario ed il suo indebolimento
determina l'insorgenza delle malattie

Ghiandole surrenali e pancreas

Le surrenali sono situate alla sommità del rene e sono collegate al chakra del plesso solare.

Esse controllano gli scoppi improvvisi di energia causati principalmente da situazioni di pericolo o di stress.

Le gonadi

Sono collegate al chakra del sacro

Una secrezione deficitaria porta l'individuo a sviluppare crudeltà e intransigenza.

Prostata e tube di Falloppio

Sono collegate al chakra di base e regolano il flusso di urina.

L'eccessiva secrezione di queste ghiandole causa un senso di disperazione nell'individuo.

Come si attua il massaggio

- Cliente supino con i piedi leggermente sollevati.
- Palpare le estremità per individuare aree di disagio
- Iniziare con un massaggio circolare con i pollici e, lentamente, in cerchi sempre più piccoli massaggiare la zona, dall'esterno verso il centro.
- Il massaggio dovrà durare almeno cinque minuti; questa operazione aiuta a disperdere i blocchi con conseguente rilassamento.

- Il massaggio inizierà dal piede sinistro e procederà dalle dita dei piedi sino ai talloni, al fine di prevenire il verificarsi di una congestione energetica nell'organismo.
- Ogni massaggio inizia con la stimolazione simultanea del piede destro e sinistro, dei punti relativi al plesso solare, dei punti disposti lateralmente e sulle punte dei piedi, lungo le piante, fino ai talloni.

Preparazione del terapeuta

- Occorre eseguire specifici esercizi per rafforzare le dita ed il palmo delle mani:
- Congiungendo i palmi delle mani, premerle fortemente l'una contro l'altra;
- Similmente al primo esercizio, premere le dita di entrambe le mani, pollici inclusi, le une contro le altre, con la stessa intensità dell'esercizio precedente;
- Con una mano afferrare le dita unite dell'altra e fletterle all'indietro. Ripetere con l'altra mano.

Prima di ogni trattamento: indicazioni

- Non effettuare il massaggio in condizioni di stress o tensione;
- Non sottoporre al trattamento a stomaco pieno o a stomaco completamente vuoto
- Attendere due ore prima del trattamento in caso di medicazioni
- Attendere mezz'ora prima del trattamento dopo un bagno caldo
- Non attuarlo in donne in gravidanza

Massaggio energetico spirituale

L'ostruzione del flusso energetico di uno o più chakra indica uno stato di squilibrio.

Attraverso il massaggio è possibile ovviare a ciò e il cliente può mantenere una buona salute fisica, mentale e spirituale.

Inizia dal punto corrispondente al chakra del cuore; il massaggiatore libererà una sfera emozionale che avvolgerà d'amore tutta la persona, contribuendo a ristabilire un equilibrio generale.

Questo primo passaggio facilita l'attività energetica degli altri chakra.

Si passerà ad attivare il chakra del plesso solare, poi quello della gola, sacrale, della fronte, della base per terminare con il chakra della corona.

Seguendo questo ordine i principi di Yin e Yang non vengono danneggiati e viene mantenuto l'equilibrio fra i mondi fisico e spirituale.

Ricordarsi che l'ambiente dovrà essere accogliente ed adeguato al massaggio, in un posto tranquillo e lontano dai rumori.

Il massaggio energetico spirituale dura circa 30 minuti.

Alla fine effettuare un massaggio rilassante

Massaggio rilassante

Il massaggio va effettuato molto delicatamente con leggeri movimenti circolari lungo i principali vasi linfatici, partendo dalla parte superiore dei piedi in direzione delle caviglie.

Il trattamento inizia sempre simultaneamente sul lato esterno di entrambi i piedi, per poi proseguire verso l'alluce, nella direzione della caviglia.

Terminare la sequenza con uno sfioramento delicato lungo il dorso dei piedi, proseguendo oltre.

La durata del trattamento sarà di 10 minuti.

Prima di far alzare il cliente, il terapeuta stringerà la pianta del piede con una mano, mentre l'altra, chiusa a pugno, la massaggerà con un movimento rotatorio dalle dita ai talloni.