

Massage Saraswati ou Nabhi Abhyanga

Niveau avancée, après l'étude de toutes autres massages ayurvédiques pour un apprenant sérieux et confirmé.

Saraswati est « l'essence du soi » car sara signifie « essence » et swa signifie « soi » en sanskrit. Elle est perçue selon trois règles majeures : en tant que fleuve, en tant que Vak (parole) et en tant que Déesse. Un verset invocatoire raconte « Puisse la déesse Saraswati, qui est aussi blanche et brillante que la fleur de jasmin, la lune, la rosée et une guirlande de perles, qui s'habille de vêtements blancs et dont la main est ornée de la plus belle Veena (instrument à cordes), qui est assis sur un lotus blanc et est tenu en révérence par Brahma, Vishnu et Shankar, protégez-moi des maux du monde et d'un intellect terne en allumant la lumière de la connaissance ». Elle est la gardienne de la connaissance la plus profonde et de son expression dans un discours juste.

L'Âyurveda accorde une grande importance à la guérison de la région abdominale car le Nabhi (centre ombilicale) est situé ici, considéré comme l'une des positions les plus importantes de notre corps, la culmination du Prana. Nabhi est considéré comme le centre du corps (à la fois physiquement et énergétiquement - Prana). L'abdomen contient non seulement la plus grande concentration d'organes de notre corps, c'est aussi l'endroit où nous avons tendance à stocker toutes ces émotions négatives bloquées. C'est une zone sensible et beaucoup de gens se sentent gênés d'y être touchés.

Soixante-douze mille Nadis (canaux du corps) se croisent dans cette zone. Cependant, les déséquilibres résidant dans le Nabhi, souvent causés par des traumatismes émotionnels ou physiques, peuvent affecter toute la physiologie de l'esprit et du corps.

Des huiles chaudes à base de plantes sont massées dans l'abdomen, suivies d'étirements doux et de mouvements rythmiques. Parfois, le centre naval peut se déplacer, provoquant des douleurs inconfortables, des douleurs et des troubles digestifs. Dans de tels cas, une procédure corrective peut aider à rétablir l'équilibre. Le rétablissement de l'équilibre dans ce domaine peut améliorer votre santé émotionnelle et mentale.

Des recherches récentes montrent que le système nerveux entérique ou système nerveux intrinsèque est le système nerveux de l'intestin et abrite des centaines de milliers de neurones individuels. Ces neurones sont ce qui permet la propulsion le long de l'intestin. Ils sont essentiels à la contraction et à la relaxation des muscles et fonctionnent sans aucune interaction avec le cerveau. C'est pourquoi ce tractus, qui

s'étend de la bouche à l'anus, a mérité les surnoms de « mini-cerveau » et maintenant même de « premier cerveau ».

Le massage abdominal libère beaucoup de tension et améliore le fonctionnement des organes internes. Un massage sacré, pendant longtemps cette technique est restée dans une transmission familiale avec des protocoles réglementaires spécifiques.

Le massage Saraswati aide à :

- ⇒ Stimuler les organes abdominaux internes
- ⇒ Réduire l'hypertension artérielle
- ⇒ Combattre l'œdème et la constipation
- ⇒ Réduire la graisse de l'estomac, les varices et les muscles flasques
- ⇒ Soulager les ballonnements, les courbatures et les douleurs menstruelles
- ⇒ Libérer les toxines et renforcer le système immunitaire
- ⇒ Nourrit le corps
- ⇒ Favorise le sommeil
- ⇒ Rajeunit tout le système
- ⇒ Améliore la santé sexuelle
- ⇒ Réduit le stress et l'anxiété
- ⇒ Apaise le syndrome du côlon irritable

La formation de trois jours (séance massage 1h30) vise à :

- Transmettre à l'apprenant pratiquant senior et expérimenté, les techniques, protocoles et connaissances à la pratique du massage « *Saraswati* »
- Une initiation au Prana pour travailler le « *Saraswati* » en énergie subtile.
- Transmettre une compréhension approfondie de la théorie et la pratique avec analyse des cas
- Apprendre à 'travailler' sur soi avant chaque séance
- Apprendre l'hygiène de vie (dincharya) et nutrition adaptée à ce massage.
- Savoir préparer le mélange d'huiles selon les constitutions des clients.
- Adapter les gestes et techniques selon la constitution, l'âge, l'affliction de clients.
- Savoir accueillir et proposer une séance de bien-être, respecter les règles d'hygiène.
- Savoir donner une séance de 1h à 1h30 en maîtrisant ses postures et les gestes techniques.
- Savoir adapter sa pratique à la demande du client dans l'installation d'une relation de qualité entre praticien et receveur.
- Son objectif est d'encourager une adaptation du prana en harmonisant le corps, l'âme et de l'esprit.