



## *L'histoire du massage bien être ABHYANGA*

L'histoire du massage Abhyanga remonte à plusieurs millénaires en Inde, où il était pratiqué comme une forme de thérapie préventive et curative. Le terme "Abhyanga" vient du sanskrit, où "abhi" signifie "vers" et "anga" signifie "membre" ou "partie du corps". Ainsi, Abhyanga se réfère à l'acte de masser tout le corps de manière systématique et holistique.

Traditionnellement le massage Abhyanga se pratique sur une table en bois avec des gouttières sur les rebords et une bassine de prêt de 10L d'huile est suspendue au-dessus de la table afin de permettre de verser cette huile sur tout le corps.

Dans la tradition ayurvédique, l'Abhyanga est considéré comme un rituel quotidien essentiel pour maintenir la santé et prévenir les maladies. Les textes anciens de l'Ayurveda, tels que les Charaka Samhita et les Sushruta Samhita, décrivent en détail les bienfaits thérapeutiques du massage Abhyanga et les techniques spécifiques à utiliser.

Le massage Abhyanga se caractérise par des mouvements doux et fluides qui suivent le sens de la circulation lymphatique et sanguine. Il vise à libérer les toxines accumulées dans les tissus, à stimuler le système immunitaire, à nourrir la peau et à calmer l'esprit. En plus des bienfaits physiques, l'Abhyanga est également considéré comme apaisant pour le système nerveux, aidant à réduire le stress et à favoriser un état de relaxation profonde.

Le massage Abhyanga stimule les centres énergétiques, les 7 chakras.

Aujourd'hui, le massage Abhyanga continue d'être pratiqué dans le monde entier comme une forme de thérapie holistique pour la santé et le bien-être, offrant un équilibre entre la tradition ancienne et les besoins modernes.