

Gants de soie pour massages Garshan.

Massage ayurvédique garshan :

Il s'agit d'un massage effectué avec des gants de soie naturelle "vivante", les vers à soie n'étant pas tués pour l'obtention de leur soie. Cette soie, originaire de Tsejiang, en Chine, est produite de manière respectueuse ; les vers à soie sont séparés de la matière des cocons par de l'eau chaude, et non de la soude. Produite sans produits chimiques et non blanchie, elle convient donc pour les personnes allergiques et sensibles.

Le massage se fait sur la peau sèche, à pratiquer en automassages journaliers ou massage à deux personnes.

Il est conseillé de commencer par la tête, le visage et le cou. Ensuite épaules, thorax et bras. Les seins se massent plus doucement en tournant autour des aréoles. Les jambes, comme les bras, se massent de bas en haut par mouvements tournants et par de grandes passes linéaires.

L'estomac et le ventre se massent en mouvements circulaires, horizontaux et diagonaux.

Je recommande de bien insister verticalement sur la ligne médiane du sternum jusqu'au ventre et sur le diaphragme horizontalement ; ceci pour libérer des zones chargées émotionnellement.

Très efficace sur les articulations douloureuses, le massage vif du bas du dos et des reins souvent en vide énergétique. Masser vivement les reins et les fesses, avec les poings fermés, en alternant avec les mains ouvertes.

Pour le haut du dos et la colonne vertébrale, cela n'est plus de l'auto-massage... faites vous aider. ♡

Je conseille ce massage Garshan le matin au réveil, avant l'application des Huiles dont il amplifie l'efficacité, la pénétration et leur diffusion dans le corps.

Ce massage de tout le corps, ne prenant que quelques minutes par jour, est idéal pour la relance et l'équilibre des systèmes énergétiques de l'organisme et du métabolisme. Actif sur le système lymphatique, il renforce l'immunité. Ce massage ayurvédique traditionnel, stimulant le métabolisme et les tissus conjonctifs, élimine les toxines et est particulièrement recommandé lorsque l'on ressent des lourdeurs, des frissons ou les fatigues de début d'année. Il procure un réel bien être stimulant et réchauffant au réveil par activation de la circulation sanguine. La qualité et la douceur de la peau en sont améliorées.

À pratiquer également en cas de surpoids, de cellulite ou de rétention hydrique.

Les gants se lavent à 30 degrés, en machine ; plus ils seront usés et plus le tissu deviendra rêche et augmentera la qualité du massage.





© Tous droits réservés **Adevaya**

MYRHA-Françoise Leskens

Domaine de Barberousse - 09300 Bénéix - Tel. : 05 61 01 18 02

Site Internet : www.onction-adevaya.com

E.mail : contact@onction-adevaya.com