



PAKSHA

MÉTODO CORPORAL ABHYANGA-YOGA

Despertando la conciencia corporal.-

Deva Paksha inició su investigación corporal en el mundo de la Danza y del Yoga. Su propia experiencia le hizo darse cuenta de que el cuerpo se expresa a través de las emociones y, desde entonces, empezó a observar el lenguaje del cuerpo y a conectar con él a través de las manos.

El **Abhyanga-Yoga** es un método corporal creado por la terapeuta ayurvédica Deva Paksha, basado en los principios de la medicina Ayurveda y apoyado en la conciencia corporal. Se caracteriza por actuar a nivel de la musculatura más profunda a partir de una secuencia de movimientos y toques enérgicos, combinados con gran variedad de estiramientos y posturas pasivas de yoga.

El objetivo de este método es, por un lado, dotar de flexibilidad, liberar y desbloquear el cuerpo; y, por otro lado, desintoxicarlo y nutrirlo. Al ser un trabajo esencialmente terapéutico por su complejidad y profundidad, aporta beneficios a todos los niveles, físico, mental y energético.

A nivel físico, rápidamente se observa un cambio en el patrón respiratorio, se amplía y con ello nuestra energía vital y con una actuación efectiva sobre la circulación sanguínea y el sistema

linfático, empieza un profundo proceso de desintoxicación consiguiendo un evidente rejuvenecimiento del cuerpo.

En el **Abhyanga-Yoga**, el terapeuta trabaja con las manos y los pies, transmitiendo seguridad y bienestar para que la persona que recibe el masaje pueda abandonarse y disfrutar del mismo. Se trabaja con aceite tibio sobre la piel, unido a la aplicación del polvo Babaçu, que calienta y prepara la musculatura para los estiramientos, a la vez que realiza un suave peeling que elimina las impurezas de la piel, favoreciendo su renovación y oxigenación y consiguiendo una sensación única.

Desde el punto de vista emocional el **Abhyanga-yoga** posibilita un profundo contacto y un despertar para nuestra percepción interna y para los patrones de comportamiento que inconscientemente repetimos, deshaciendo las tensiones conectadas a fuertes experiencias vividas y almacenadas en nuestro cuerpo físico, como los miedos, angustias, rabias, etc. Y una vez que tenemos conciencia de nosotros mismos a través de nuestro cuerpo, poco a poco la consciencia se va despertando y una comprensión y relajamiento interno y externo se va desarrollando.

“La creación de este método corporal surgió de mi percepción de que tanto el terapeuta como el receptor estaban alejados de sus cuerpos. Este trabajo permite al terapeuta aprovechar el movimiento de su cuerpo para trabajar sin esfuerzo y con intensidad la musculatura más profunda. Aprendemos a dar continuidad al movimiento de una manera natural y fluida. A los ojos del que mira esta técnica podría decirse que es una danza.” (Deva Paksha)

Perfil profesional de Paksha.-

Paksha se ha formado, en Brasil y en India, en diferentes técnicas de masaje, trabajando profesionalmente con Yoga masaje y masaje Chavitti. A estas herramientas les fue añadiendo su propia experiencia para crear el método **Abhyanga-yoga** que, desde 1998, ha desarrollado tanto en terapia como en formación. Primero en Brasil, donde participó en diferentes medios, obteniendo un gran reconocimiento por su trabajo, y después en España donde, desde 2003, ha mantenido su doble enfoque como formadora y como terapeuta.

Más información: <http://www.metodocorporalabhyanga-yoga.com/>

ZOË
Comunicación

SILVIA VELANDO

Tel. 93 465 27 09 · 696 11 23 38

Silvia@zoecomunicacion.com
www.zoecomunicacion.com

