

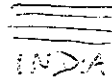
CURSO DE
MASAJE HINDÚ
CHAMPI.



FACILITA: DANIELA CORTÉS CASAS -CORDERO
TERAPEUTA INTEGRAL EN PSICOLOGIA TRANSPERSONAL.
QUIROMASAJISTA
TERAPEUTA EN FITOCOSMETICA Y FLORES DE BACH.


Qintikalfü

HISTORIA DE LA AYURVEDA.



AYURVEDA:

AYU = VIDA / VEDA= CONOCIMIENTO (en idioma sánscrito) CIENCIA DE LA VIDA

El Ayurveda está considerada como la ciencia más antigua que se conoce, es anterior a la medicina China, remontando su filosofía a la tradición y cultura Védica, establecida en el valle del Indo, aproximadamente 5.000 años A.C. fecha en la que se cifran los escritos sagrados conocidos como los Vedas, se les llaman así a los cuatro textos más antiguos de la literatura India, escritos en sánscrito y fue la base de la desaparecida religión Védica, esta es previa a la religión hinduista.

El ayurveda se transmitía oralmente de generación en generación y junto a la medicina China tienen una visión holística del ser humano, es decir, se basa en una concepción global de la vida, afirma que el cuerpo, espíritu y mente y entorno son una misma cosa, siendo necesario velar por el equilibrio de estos tres factores para lograr un estado de salud plena tanto físico como mental.

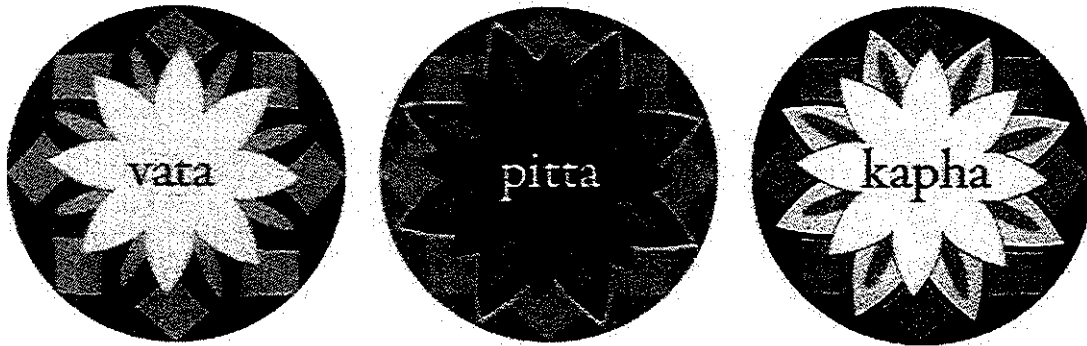
No se trata solamente de un sistema de sanación, a pesar de sus eficaces tratamientos y métodos de prevención de la enfermedad, sino que es en realidad un sistema integral de vida en armonía con uno mismo y la naturaleza.



CUERPO
MENTE
ALMA
ENTORNO
— 0 —
C / C / M
E / A / A
M / A / C
A / E / E

Qintikalfü
COWIARI AZUL
QUECHUA MAPUDUNGUN

DOSHAS ✧



Según el sistema de salud Ayurvédico, la salud corporal es determinada por tres principios biológicos llamados Doshas.

VATA regula el movimiento.

PITTA regula el metabolismo

KAPHA regula la estructura

Debemos vivir al ritmo de la naturaleza, considerando los ciclos del día, los ciclos del año y los ciclos de la vida misma.

Así, el correcto funcionamiento físico y espiritual de las personas, depende del equilibrio de estas tres fuerzas energéticas o principios de regulación.

Cada persona lleva en su interior estas fuerzas que se combinan entre sí de forma distinta, dependiendo de las características y el entorno particular de cada individuo.

Según la teoría ayurvédica, estas fuerzas VATA, PITTA, KAPHA, son invisibles y no son perceptibles por los sentidos, pero pueden moverse, multiplicarse o reducirse y están relacionadas entre sí.

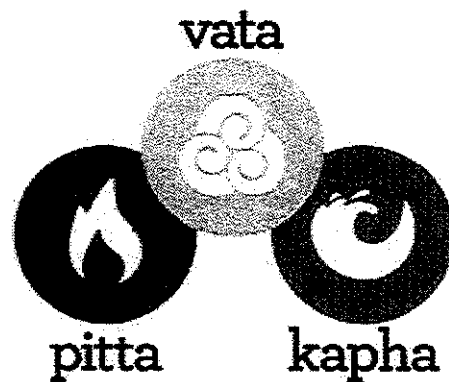
Cada Doshha afecta a la células, tejidos y órganos del cuerpo humano y cada SUBDOSHA, tiene funciones físicas, mentales y espirituales.

* El universo según el hinduismo, se forma a partir de cinco elementos: éter, aire, fuego, agua y tierra. Cada Doshha, se forma combinando alguno de ellos.

- VATA: Se forma de éter y aire. MOVIMIENTO
- PITTA: Representa el fuego METABOLISMO
- KAPHA: Está formado por agua y tierra ESTRUCTURA

Relacionándose e influenciándose entre sí, la mezcla resultante es diferente en cada persona y determina su aspecto físico externo, el funcionamiento de sus órganos interno, su tipo de aptitudes intelectuales y su personalidad.

Para balancear estos elementos, se utiliza una amplia gama de técnicas, incluyendo lo nutricional, el masaje y la meditación.



VATA: Es el principio gobernante del movimiento. **VATA** como el viento, está siempre en movimiento y tiende a ser rápido, frío, seco, violento y suave.

Una persona **VATA** suele ser delgada, realiza sus actividades de prisa, su sueño es ligero con tendencia al insomnio.

Es entusiasta, vivaz e imaginativo. Tiene tendencia a estar estreñado, se cansa con facilidad, pues suele esforzarse más de la cuenta, su piel es seca y fría al tacto, las manos y los pies se les enfría con facilidad, les encanta el sol y el buen tiempo, no soportan bien el frío.

PITTA: Governa la digestión y el metabolismo **PITTA** es agudo, caliente, agudo y ácido.

Las personas **PITTA** son de textura mediana, piel clara a menudo pecosa, de pelo rubio, castaño claro o rojo.

Tienden a tener mucha hambre y sed, aversión al sol y al calor. Son de carácter emprendedor y le gustan los desafíos, de intelecto agudo, discurso preciso. Caminan con paso decisivo, no soportan las pérdidas de tiempo. Les gusta gastar dinero en cosas lujosas, tiene cierta tendencia a ser vehementes.

KAPHA: Es responsable de la estructura del cuerpo. **KAPHA** es estable, frío, pesado, aceitoso, lento y suave. Las personas **KAPHA** son de textura sólida y potente, gran fuerza y resistencia física, con tendencia a engordar. Su piel es fresca, suave y pálida. Su personalidad es tranquila y relajada.

Son personas estables, algo lentas, también afectuosas con tendencia a ser positivas y complacientes. Su sueño suele ser pesado y prologado.

COMO EQUILIBRAR PITTA.

Musicoterapia: Suave y fresca (flauta, sonido de agua y de naturaleza en general)

Cromoterapia: Colores fríos (Blancos, azul, verde, gris)

Aromaterapia: Olores dulces y fríos, como: rosa, sándalo, gardenia, jazmín, bergamota, melisa, menta, manzanilla, limón.

Ejercicio: Deportes moderados e individuales, como caminatas, natación, bicicleta.

Masaje: Fuerza moderada, con aceites frescos (coco, girasol, soya)

COMO EQUILIBRAR KAPHA.

Musicoterapia: Música estimulante, fuerte, canto.

Cromoterapia: Colores brillantes y cálidos, amarillo, naranja, rojo, dorado.

Aromaterapia: Estimulantes, cálidos y livianos como: mirra, eucalipto, incienso, canela, lavanda, salvia.

Ejercicio: Actividad física regular e intensa.

Masajes: Fuertes, con poco aceite, pero tibio a caliente. Aceites estimulantes (sésamo, oliva, girasol)

COMO EQUILIBRAR VATTA.

Musicoterapia: Música suave, de naturaleza clásica o silencio.

Cromoterapia: Amarillo, naranja, azul, verde y blanco. Brillantes y luminosos.

Aromaterapia: Esencias dulces, cálidas, como: rosa, jazmín, sándalo, canela, albahaca, clavo de olor, mirra.

Ejercicio: Actividad física leve, caminata, hatha yoga, Tai chi, natación.

Masajes: Suaves y con aceite tibio (sésamo, almendra, oliva)

Funciones corporales

CARACTERÍSTICAS	VATA	PITTA	KAPHA
Sodor	No mucho, si siquiera aunque haga calor.	Mucho, especialmente cuando hace calor.	Cantidades moderadas.
Movimientos	Ágiles.	Combina velocidad con firmeza.	Movimientos lentos y controlados.
Resistencia	Poca fuerza y resistencia.	Fuerza suficiente, resistencia media.	Muy fuerte y resistente.
Apetito	Come muy rápido, sin horarios fijos.	Se siente irritable cuando no ha comido.	Buen apetito y come lentamente.
Tendencia a las enfermedades	Enfermedades de la piel y dolores de cabeza.	Fiebre, úlceras y alergias.	Asma y problemas respiratorios.
Patrones de sueño	Propenso al insomnio.	Duerme poco, pero muy profundo.	Sueño profundo, No despierta por completo.

Apariencia

Piel	Reseca, con escamas, se bronca con facilidad.	Piel pecosa que se quema con facilidad.	Fresca, con piel grasa y brillo.
Cabello	Corto, oscuro, rizado y espeso.	Largo rubio, pelirrojo o grisáceo.	Grasoso, necesita lavarse con frecuencia.
Ojos	Grises, castaños o negros.	Azules y pestañas cortas.	Castanos o azules con pestañas largas.
Rostro	Delgado y seco.	Simétrico.	Firme y muscular.
Dientes	Disparejos y chuecos.	Tiene la sonrisa perfecta.	Largos, blancos y resistentes.
Voz	Aguda, habla muy rápido.	Voz clara, buena para hablar en público.	Baja, resonante, con hablar pausado.
Caminar	Rápido y con prisa.	Ágil.	Lento y agraciado.

Temperamento y actitud mental

Estilo de vida	Emocionante e inestable a todos los niveles.	Ocupado y práctico.	Doméstico y estable.
Temperamento	Inseguridad, ansiedad y fragilidad.	Irritable, celoso y crítico.	Calmado y positivo.
Personalidad	Entusiasta, voluble y extravertida.	Ama los retos, decidida.	Serio, confiable y estable.
Sentido del humor	Ingenioso y veloz.	Risas fuertes, humor sarcástico.	Muy serio, tarda en reírse.
Capacidad para perdonar	Perdonea y olvida con facilidad.	No olvida con facilidad, pero perdona con el tiempo.	Tarda en perdonar y olvida con dificultad.
Amistades	Muchos amigos pero por poco tiempo.	Intensas y significativas.	Pocos amigos pero muy leales.
Actividad mental	Muchas ideas, incansable.	Precisa y lógica.	Pensamientos relajados y lentos.
Memoria	A corto plazo, buena; a largo plazo, mala.	Buena a corto y a largo plazo.	A corto plazo, mala; a largo plazo, buena.
Estrés	Ataques de pánico que paralizan la acción.	Reacciona con error y frustración.	Permanece calmado y evita la confrontación.
Estilo de trabajo	Creativo, se aburre con facilidad.	Líder natural con gran intelecto.	Mantiene proyectos en movimiento.
Toma de decisiones	Impulsivo, sin ver las posibles consecuencias.	Decisiones claras y rápidas.	Lenta y muy consciente.

6 10 6
7 9 8
Qintikalfü

→ Se equilibra el DOSHA & DOSHAS MÁS BAJO/OS

HISTORIA DEL MASAJE CHAMPI

Este masaje de relajación, se remonta a costumbres ancestrales, que forman parte de los rituales del cuidado integral de la vida familiar de la India, siendo transmitido de generación en generación.

En un principio esta práctica fue desarrollada por las mujeres dentro de su rutina de cuidados cotidianos, con la intención de mantener sus cabellos hermosos y sanos, también lo utilizaban como preparación para el matrimonio con el objetivo de estimular la salud, belleza y fertilidad.

Sin embargo, el **masaje Hindú Champi** no se mantiene como una práctica exclusivamente femenina dentro del hogar y se convierte también en una costumbre regular entre los barberos y peluqueros, quienes lo comienzan a ofrecer como parte del servicio dentro del corte de pelo o afeitado masculino, aunque dando más énfasis en su práctica a la estimulación y activación de la energía que al embellecimiento del cabello.

Es aquí donde comienza a popularizarse el **masaje Hindú Champi**, hasta traspasar las fronteras y dar origen a la palabra Champú y que llega a occidente mucho antes que la propia técnica del masaje.

Masaje Champi, es un masaje de relajación e ideal para disipar o aliviar tensiones, estrés, cefaleas, bruxismo entre otros, nutre intensamente el cuero cabelludo, ayuda a mejorar la circulación de la cabeza y relaja la musculatura.

Este masaje se trabaja directamente sobre los chakras que están en la parte superior de la columna y sobre los puntos marmas localizados en la zona alta de la espalda, además de los del cuello, cabeza y rostro.

* Por lo tanto, adicionalmente a los beneficios que entrega este masaje, también realiza una acción refleja que beneficia el sistema energético. Proporcionando un reequilibrio general al organismo.

DEL CARIÓN
QUE EL
PULSO
DISTINTOS
→ PUNTOS
VITALES
DE L
SER HUMANO
(INVISIBLES)
* MARMAS
↓
DONDE SE
UNEN
TEJIDOS Y
HUESOS,
TENDONES,
ETC.

CHAMPI → CABEZA
↓
DE AQUÍ VIENE
(LA PALABRA SHAMPOO)

Qintikalfü

→ EN CHILE HACE
UNOS 8 AÑOS

BENEFICIOS DEL MASAJE CHAMPI.

- ❖ Aumenta el flujo sanguíneo en la cabeza, cuello y los hombros, favoreciendo la nutrición de los tejidos y la oxigenación a través de la circulación arterial y contribuyendo a la eliminación de toxinas por vía venosa.
- ❖ Reduce la actividad del sistema simpático ayudando a reducir la presión sanguínea, el estrés y la ansiedad. Favoreciendo una respiración más pausada y profunda.
- ❖ Estimula el sistema parasimpático, facilitando el descanso corporal, la relajación y el sueño.
- ❖ Aumenta la circulación en el cuero cabelludo, estimulando el crecimiento del cabello y la regeneración celular.
- ❖ Previene el cansancio visual, relaja la tensión ocular.
- ❖ Aumenta el suministro de oxígeno al cerebro, aliviando la fatiga mental y favorece la capacidad de concentración y lucidez.
- ❖ Ayuda a liberar el estrés, emocional y los sentimientos reprimidos, dispersando la ansiedad, la depresión y mejorando el estado de ánimo.
- ❖ Ayuda a disminuir, jaquecas, cefaleas, sinusitis, bruxismo e insomnio.

→ DESDE QUE NACE EN ADELANTE ✓

CONTRAINDICACIONES. → HIPERTENSIÓN .

- Fiebre, infecciones, epilepsia, psoriasis, tratamientos de quimioterapias y radioterapias. → ESPERAR 1 AÑO .
- Desordenes en la piel de las zonas a trabajar, como pruritos, acné, alergias.
- Antecedentes de trombosis o embolia.
- Heridas en cuero cabelludo.

○ Quirujías / sesiones de una operación importante .

SE RECOMIENDAN 7 SESIONES / 2 VECES A LA SEMANA .

ESPACIO Y REQUERIMIENTOS PARA DAR UN BUEN MASAJE HINDÚ CHAMPI.

- Sala temperada, de 21° a 26°
- Silla adecuada, respaldo medio y sin brazos.
- Música de relajación o mantras
- Difusor con esencias o velas aromatizadas.
- Aceite vehicular deslizante, se recomienda aceite de almendras, lavanda, caléndula.
- Luz cálida y tenue.
- Toallas.
- Mantitas.
- Trabas para el pelo.
- Toallas de papel.
- Manos calentitas, sin anillos y uñas cortas.

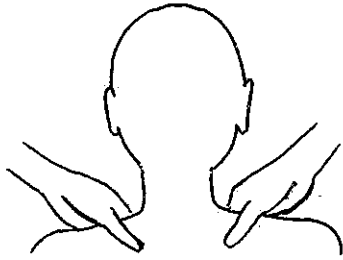
→ SIEMPRE PREGUNTAR A LA PERSONA
A TRATAR → T° - MÚSICA.





① Nuca

Usar pulgares en rotación
(6 rotaciones lentas)
Buena presión en el occipucio.



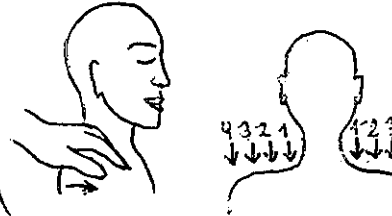
② Hombros

Presionar con dedos pinza
4 paradas, desde base
cuello al fin de los hombros.



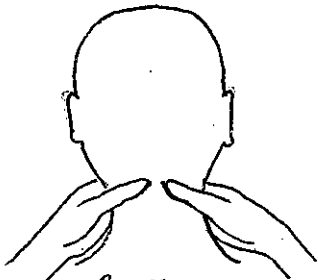
⑤ Cuello

4 paradas. Dorros con
canto de las manos.
Palmas hacia arriba.
hacia el centro del cuello
de arriba a abajo.



⑥ Espalda alta - Hombro

4 paradas. Empujar músculo
con palmas y dedos, hacia
hacia adelante por todo
el hombro



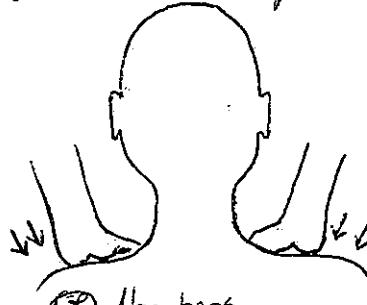
③ Cuello

Usar pulgares, 4 paradas
de arriba hacia al centro
del cuello de arriba a abajo



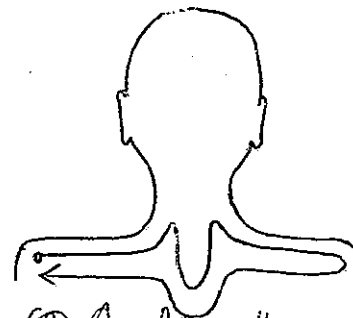
④ Oidos

Cubrir oídos con manos
en forma de conchita
solo 1 vez por 10 seg.



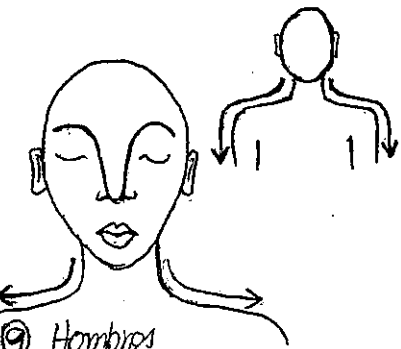
⑦ Hombros

4 paradas. Presión talón de
mano, desde la base del
cuello, hacia el hombro
(buena presión)

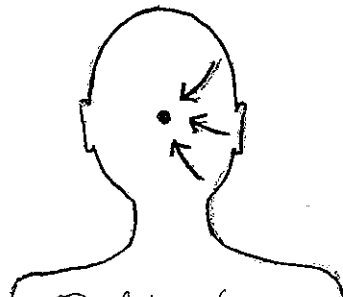


⑧ Espalda alta

4 paradas. Percebir desde la
base del cuello hacia los
hombros sin golpear columna
(buena presión)



9 Hombros
 4 pasadas. Plombar con mano entera desde la base del cuello hacia los hombros. La última pasada hacia los brazos.



10 Cabeza (otras ojas)
 4 pasadas. Sostener el centro índice con lentitud, realizando de la cabeza y deslizar hacia el centro de la cabeza de arriba a abajo.



13 Cabeza

4 pasadas. deslizar dedo índice con lentitud, realizando la forma de un corceón desde el inicio del cuero cabelludo hacia abajo.

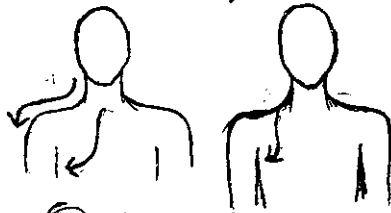


14 Cabeza

1 pasada. separar cadaje de pelo deslizando dedo por todo el contorno.



11 Frente cuello
 Afirmary frente al individuo y con la otra mano masajear 4 pasadas con dedos en pinyas de arriba a abajo



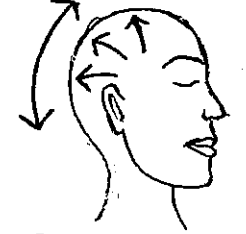
12 Hombros hacia axila

4 pasadas. Deslizar toda la mano desde la base del cuello hacia el hombro y deslizar hacia adelante hasta la base de la axila.



15 Cabeza

4 pasadas. Siempre sujetando con una mano la frente del receptor y la otra mano ponerla vertical en de mano.



16 Cabeza

1 pasada. Sostener un lado de la cabeza y con la otra mano, pinzar todo el contorno del cuero cabelludo. luego cambiar de mano para trabajar el otro costado



17 Cabeza

4 paradas. Sostener un lado de la cabeza y hacer masaje como esparciendo shampoo.



18 Cabeza

1 parada con ambas manos utilizando dedos, saltar cuero cabelludo.



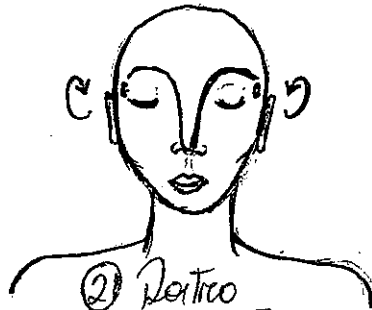
19 Cabeza

4 paradas. Dar golpecitos con las yemas de los dedos realizando forma de coronación.



20 Rostro

1 sola vez por 10 seg. Cubrir los ojos con ambas manos en forma de conchita.



21 Rostro

1 parada, masajear sienes con los circuitos y buena presión.



22 Rostro

4 paradas. Usar 3 dedos deslizado barbilla sobre labio superior, nariz, ojos y frente.



23 Rostro

4 paradas. Pasar toda la frente con nudillos de ambas manos, con lentitud y buena presión.



24 Orejas

6 paradas, masajear oreja de abajo hacia o arriba. Última parada masajear aberturas de la oreja con nudillos.