

SHIRODHARA PARA EL SISTEMA NERVIOSO EN AYURVEDA

Es el tratamiento con aceite herbal medicinal que cae fluida y continuamente en la cabeza en la zona de la frente. **Shirodhara nos transporta a un estado de profunda relajación** con aires de éxtasis, un éxtasis de sensaciones a veces difícil de explicar con palabras, con innumerables beneficios terapéuticos.

Aquello que nos perturba, que ocupa y densa nuestra mente: nerviosismo, angustia, preocupaciones, miedos, ansiedad, rabia, irritabilidad..., puede ser desvanecido, disuelto en la poderosa calma de un mar que permanece inalterable, sereno, que nos envuelve en su abrazo grande, suave, cercano, seguro, amoroso. Y más sensaciones diversas nos puede generar Shirodhara...

Shirodhara es una palabra del Sánscrito: “Shiro” significa cabeza y “Dhara”, flujo.

Shirodhara resulta una cura casi milagrosa para muchas enfermedades. Los Rishis, los grandes sabios de la India, consideraban que 21 días de tratamiento Shirodhara curarían cualquier enfermedad física, mental o espiritual. Dicen que Shirodhara se diseñó para relajar el cuerpo y nutrir profundamente la mente y poder entonces abrir el tercer ojo, abriendo así nuestra percepción, nuestra capacidad para ver más allá de la realidad, un mayor grado de consciencia... Pero lejos de matices místicos, a Shirodhara se le conoce por sus efectos curativos en más de 80 enfermedades, con lo cual cuenta con innumerables efectos beneficiosos para la salud.

Ayurveda es una Ciencia, la Medicina más antigua que conoce la humanidad. Es una medicina natural, preventiva, fortalecedora de la fuerza del cuerpo, y como medicina, trata, restablece, sana, diferentes alteraciones de salud, diferentes enfermedades. Dispone para ello de un amplio repertorio de recursos medicinales. Shirodhara es uno de sus tratamientos estrella.

Científicamente, Shirodhara:

- Trabaja a nivel físico sobre las glándulas pineal y pituitaria y el hipotálamo, los cuales organizan y regulan las secreciones hormonales, que son las responsables no solamente de los procesos fisiológicos como la digestión, respiración, excreción, etc., sino también de los estados anímicos y emocionales, incluso ayuda a regular el nivel de glucosa y colesterol.
- Genera un profundo estado de relajación en el que las ondas cerebrales se asemejan al estado de sueño profundo pero permaneciendo consciente. Así, el cuerpo comienza a generar endorfinas y recompone el sistema de defensas del organismo.
- Ayuda a regular los neurotransmisores, responsables de los miedos y la ansiedad.

Sus maravillosos beneficios:

Shirodhara es un tratamiento muy placentero, comúnmente se experimenta un profundo placer físico al recibirlo, pero además va un paso más allá en sus bondades porque estimula áreas profundas del cerebro. Por ello, naturalmente, se puede sentir una sensación de relajación, paz, armonía a la vez que una sensación de protección, contención, seguridad, fluidez...

- Relajación profunda del cuerpo y la mente.

- Indicado para el sistema nervioso. Relaja y rejuvenece la mente y los sentidos. Es un tratamiento de los más efectivos contra la tensión nerviosa y el estrés.
- Excelente para problemas de alteración del sueño, para insomnio.
- Indicado para trastornos relacionados con Doshas Vata, los que afectan a la cabeza, a los órganos de los sentidos -los agudiza-, para el control y prevención de muchos trastornos psicósomáticos, psicológicos...
- Ayuda en trastornos nerviosos.
- Indicado para aliviar dolores de cabeza, migraña, Alzheimer.
- Reduce o elimina el estrés, la ansiedad, mitiga estados de depresión, miedos, ayudando a los neurotransmisores que son los responsables directos de dichos desajustes.
- Excelente para enfermedades neurológicas. Muy bueno para desequilibrios de orden psiquiátricos.
- Alivia la tensión muscular. Ayuda en la conducción neuro-muscular.
- Alivia dolores. Reduce fatiga y cansancio.
- Mejora el proceso digestivo.
- Mejora la claridad mental, la comprensión y la memoria. Recomendado por sus notables efectos en personas que necesitan un alto grado de concentración y rendimiento intelectual porque fortalece la circulación sanguínea y mejora el riego al cerebro.
- Otorga una profunda sensación de seguridad.
- Efectos beneficiosos en el reumatismo, la calidad de la voz, la diabetes, la hipertensión.
- Reactiva las defensas naturales del organismo, activa los mecanismos de auto-curación y homeostasis. Favorece la desintoxicación del cuerpo.
- Otorga fortaleza y relajación al cuello y a la cabeza, muy bueno para rigidez de cuello y nuca, para espondilosis cervical, tortícolis.
- Nutre el cuero cabelludo y el cabello, detiene la caída del cabello, favorece su crecimiento, retrasa la aparición de canas. Da brillo y suavidad al cabello.
- Nutre y rejuvenece el cuerpo, el rostro, la piel, suaviza las expresiones de tensión, preocupación, estrés, lo ilumina, le otorga un brillo especial al rostro y a los ojos.
- Bueno para parálisis facial, estrabismo.
- Retrasa el envejecimiento, es un tratamiento Rasayana -rejuvenecedor-. Proporciona longevidad a la vida.
- Crea equilibrio en todos los Doshas. Promueve la inmunidad. Proporciona un bienestar integral de cuerpo y mente. Armoniza el organismo en general.

Para quién es una sesión de Shirodhara?

Podemos afirmar que para todos, o dar vuelta la pregunta: ¿Hay alguien que no necesita o no le venga bien una sesión de Shirodhara?

Si sólo queremos relajarnos porque lo necesitamos debido a nuestro ritmo de vida, por las tensiones que vivimos a diario, Shirodhara será ideal, y una sola sesión dará sus frutos. Pero si tenemos que tratar desequilibrios o enfermedades concretas o crónicas, será necesario tener varias sesiones o una frecuencia de ellas para lograr buenos resultados.

Este extraordinario tratamiento ayurvédico que produce la armonía física y mental, será una panacea para aquellas personas que padecen alteraciones del sistema nervioso como ansiedad, angustia, depresión, estrés, insomnio, miedos... El gran efecto calmante, de profunda relajación y bienestar, durará tras la sesión. La preservación de la salud estará en marcha gracias a la capacidad de Shirodhara para suprimir la causa de la perturbación, alteración, enfermedad porque es una terapia sanadora y rejuvenecedora. Es un gran Rasayana (rejuvenecimiento). La ciencia de Rasayana es la ciencia del rejuvenecimiento y la longevidad, permite detener, revertir un proceso degenerativo, una enfermedad, una alteración. Shirodhara logra este cometido porque emplea en su uso aceites herbales medicinales potentes, tailams, la medicina adecuada según lo que la persona necesite por su Dosha, biotipo, o por su patología porque ese tailam será el alimento idóneo para nutrir los tejidos desequilibrados.

Lic. SUSANA FUMIS

Directora de SUKHA Centro AYURVEDA

www.sukhacentroayurveda.com

सुखायुर्वेद