



Masaje Abhyanga para Embarazadas: Un Tiempo Sagrado de Cuidado Materno

El Masaje Abhyanga para embarazadas se erige como un delicado ritual de bienestar diseñado específicamente para mujeres en esta etapa especial de sus vidas. Con un enfoque integral que considera tanto el cuerpo como el alma, esta técnica milenaria se adapta con suavidad a las necesidades cambiantes de la mujer, proporcionando no solo alivio físico sino también un profundo apoyo emocional.

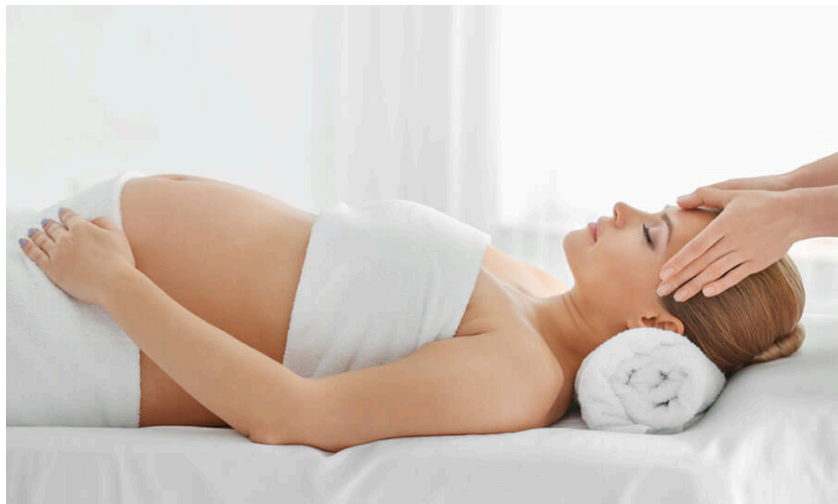
Procedimiento y Beneficios:

El masaje se realiza con aceites vegetales, cuidadosamente seleccionados para proporcionar elasticidad, flexibilidad y nutrición a todo el organismo. Los movimientos suaves y sutiles se ajustan al estado de gestación generando efectos profundos, liberando tensiones físicas, emocionales y mentales, aportando equilibrio y fuerza para que la mujer pueda integrar de forma armoniosa todos los cambios que conlleva el embarazo. Además, mejora la circulación en las piernas y crea un entorno químico óptimo que favorece el desarrollo del bebé.

Otros Beneficios:

1. Fortalecimiento y conexión psicoemocional de la madre y con el nuevo ser.
2. Apoyo en los cambios emocionales, proporcionando seguridad y confianza.

3. Relajación y reducción de la ansiedad y el estrés, mejorando la calidad del descanso.
4. Disminución de la retención de líquidos en las piernas.
5. Liberación de las articulaciones causadas por la presión de los cambios físicos de cada etapa.
6. Favorecimiento de la apertura de caderas.
7. Reducción de dolores de espalda, lumbares y cuello.
8. Mejora del sistema digestivo y reducción del estreñimiento.
9. Aumento de la circulación sanguínea y linfática.
10. Flexibilización y nutrición de la piel, previniendo estrías.



Contraindicaciones:

No se realiza durante el primer trimestre de embarazo, y se requiere un certificado de autorización del obstetra para proceder con las sesiones.

Duración:

La sesión dura 90 minutos y se recomienda realizar el masaje a partir del tercer mes de embarazo hasta el momento del parto, con una periodicidad mensual.

En resumen, a través de estas sesiones de masaje, el cuerpo de la futura madre se convierte en un **templo cada vez más adecuado para el desarrollo del nuevo ser**. Este cuidado materno integral no solo promueve la salud física, sino que también invita a la mujer a disfrutar plenamente de cada etapa del embarazo, fortaleciendo la conexión entre la madre su bebé.