

Corso Casale, 228  
10100 Torino  
Tel: 011 8989165  
Cell: 349 7728163  
E-mail: [marilena.ga@libero.it](mailto:marilena.ga@libero.it)

# Marilena Garbo

---

**PRESENTAZIONE:** Operatrice Ayurvedica dal 1990, la sua formazione è stata conseguita in India al Nanal Hospital di Poona e al Nayana Hospital di Trivandrum specializzandosi in terapie ayurvediche, inoltre ha fatto praticantato studiando la terapia dei Marma a Trivandrum (Kerala). Ha inoltre conseguito diploma di kinesiologia e manipolazione dell'apparato muscolare rilasciato dalla Croce Bianca.

## SI OCCUPA DI:

### **MASSAGGI AYURVEDICI:**

#### **§ AYURVEDA.**

Ayurveda significa "*Scienza della vita*". La medicina ayurvedica, nata in India circa 3000 anni fa, si basa su una concezione "olistica" dell'uomo, che considera il corpo inscindibile dalla mente. Buone abitudini di vita, un'alimentazione sana ed il massaggio sono ritenute fondamentali per la prevenzione delle malattie. Il massaggio ayurvedico ha, quindi, antichissime origini indiane, le sue regole si trovano negli antichi testi che costituiscono la base della medicina ayurvedica: la *Sushruta* e la *Charaka Samhita*. Il suo scopo principale è quello di ripristinare l'equilibrio dell'organismo e di mantenere la salute fisica e mentale, è considerato un ottimo strumento per combattere lo stress ed un valido aiuto per la cura delle malattie, preserva le aree vitali del corpo (chiamate *MARMA*), mantenendole in ottime condizioni ed ha effetti di potenziamento sulle difese naturali. Il massaggio agisce sull'attivazione della circolazione sanguigna e linfatica, ha un effetto tonico sui muscoli, riequilibra i livelli ormonali, ha una concreta azione sul sistema nervoso (è in grado di calmare o stimolare i nervi attraverso l'uso di tecniche diverse, è ottimo quindi, per tutti i disturbi legati a tensione, ansia e nervosismo), ha un'azione positiva su insonnia, emicrania, stanchezza e digestione, effetti benefici per le donne in gravidanza.

#### **§ SHIRO DHARA**

"*Shir*" in Sanscrito significa testa e "*Dhara*" vuol dire flusso: Shirodhara è infatti la lenta colata di un flusso costante, a goccia o a filo, d'olio caldo in un punto focale della fronte: il "terzo occhio", secondo la filosofia orientale. Abbinato ad un delicato massaggio alla testa, libera e allontana da ogni turbamento.

Agisce alleviando la tensione accumulata, rilassando profondamente, migliorando la percezione dei sensi e mitigando ansia, stress, difficoltà di concentrazione e insonnia; aiuta a migliorare la vista, la memoria, la circolazione e il processo di depurazione.

### **§ PINDASWEDAM**

E' una antica tecnica indiana. Massaggio piacevole, rilassante, curativo, viene effettuato con gesti calmi e armonici. Utilizza l'applicazione terapeutica di calore con sacchetti soffici riempiti di erbe. Il calore e le erbe riducono il gonfiore e sciolgono tossine nei tessuti, specialmente nelle articolazioni. Tutto il corpo riceve il beneficio del calore e delle proprietà curative contenute nei sacchetti. Può essere fatto anche solo localmente. E' particolarmente indicato per problemi di ritenzione idrica, dolori cervicali, tensioni della muscolatura, pesantezza delle gambe e cellulite: rimuove infatti le sostanze di rifiuto del corpo (muco e tossine), depurando tessuti e canali circolatori.

### **§ MASSAGGIO ALLA TESTA INDIANO.**

E' stato praticato in India per più di mille anni come parte quotidiana della vita di famiglia. Lavorando con un ritmo costante e delicato esso aiuta ad alleviare il disagio muscolare e la tensione, favorisce il rilassamento, migliora la circolazione nella testa, e permette di acquisire lucidità mentale. Il massaggio comincia sulla parte superiore della schiena e poi attraversa le spalle e le braccia andando a toccare i punti comuni per rilasciare lo stress e la tensione. In seguito viene toccato il collo dove la tensione si accumula e questo allevia il mal di testa e migliora la circolazione del fluido spinale e cerebrale. Poi si passa al cuoio capelluto, e le tecniche usate incentivano il rilassamento e rivitalizzano l'intera testa, aumentano la circolazione e contribuiscono al benessere dei capelli. Infine il trattamento si conclude con un massaggio delicato del viso con tecniche che aiutano a tonificare la pelle e i problemi di mal di testa. Questa terapia può essere compiuta con o senza oli, seduti e completamente vestiti.