

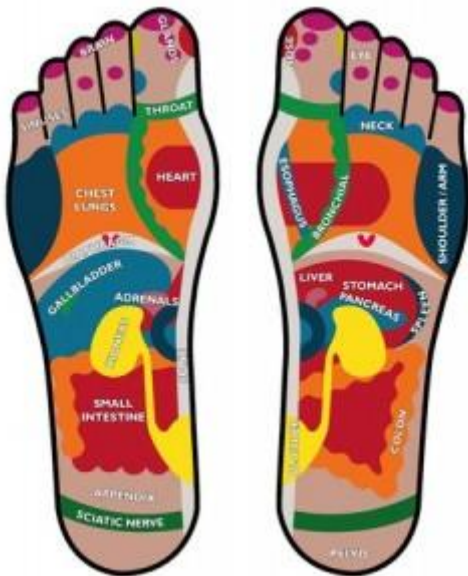
Le massage au bol kansu

Le massage au bol kansu est une technique de massage traditionnelle indienne que les enfants ont l'habitude de pratiquer avec leurs grands-parents. Elle consiste à masser les pieds avec du ghee et le bol qui est constitué d'un alliage de 5 métaux spéciaux dont le Cuivre, le Zinc et le bronze.

Ce massage vise à traiter non seulement les points réflexes des pieds mais en même temps les cinq éléments : terre, eau, feu, air et éther qui, en ayurveda, sont les composants fondamentaux de l'être humain.

Les principes de base et les bienfaits du bol kansu

Le bol kansu vide la tête de ses énergies, nettoie le sang et le foie. Le massage s'effectue sur les plantes des pieds et chaque constituant du bol agit différemment sur le corps. Le cuivre favorise l'absorption de l'excès de chaleur, dans le corps, réduit par la suite les graisses tout en les remplaçant par du muscle. Le zinc de son côté agit au niveau du tissu musculaire et le bronze œuvre comme catalyseur de ces deux métaux. En combinaison avec [le ghee \(beurre clarifié\)](#), le bol kansu agit sur le système psychologique de l'homme, en équilibrant l'élément feu dans son corps. Il restaure donc par la suite le calme et rétablit le sommeil tout en évacuant la colère, le stress, l'angoisse et la nervosité.



En agissant sur les points réflexes des pieds, le bol kansu active la bonne circulation de l'énergie vitale dans tout l'organisme. Cette énergie vitale est un facteur primordial qui apporte la santé et

l'harmonie de l'organisme. D'un point de vue physique, il agit sur chaque organe du corps et il améliore le métabolisme en général.

Il atténue nervosité, angoisse, colère, les effets du stress en agissant sur le système nerveux, diminue les tendances aux insomnies, améliore la santé des yeux, la vue, régularise certaines fonctions hormonales, diminue les migraines, atténue les douleurs musculaires et élimine les toxines.

Cette technique de massage a été intégrée dans les mesures d'hygiène Indienne, et serait à l'origine de leur proverbe préféré :« La maladie n'atteint pas celui qui se masse les pieds avant de dormir, tout comme les serpents n'approchent pas les aigles ».

Contre-indications :

- personne enceinte
- problèmes veineux importants