

Descubre que es el masaje ayurvédico, la terapia tradicional de la India disponible en Puerto Rico

El masaje ayurvédico, conocido tradicionalmente como Abhyanga, forma parte del sistema de medicina Ayurveda y continúa despertando interés en todo el mundo

SAN JUAN, SAN JUAN, PUERTO RICO, August 7, 2026 /EINPresswire.com/ -- En una época marcada por el estrés, el sedentarismo y el ritmo acelerado de vida, cada vez más personas buscan terapias que favorezcan la relajación y el bienestar general. Entre ellas, el masaje ayurvédico, conocido en sánscrito como [Abhyanga](#), se ha convertido en una de las prácticas más reconocidas del Ayurveda, el sistema tradicional de salud originario de la India hace más de 5.000 años.



MASAJE Ayurvédico

Abhyanga: bienestar para cuerpo, mente y espíritu

El masaje ayurvédico es una terapia tradicional de la India que utiliza aceites herbales tibios y movimientos específicos para promover el equilibrio del organismo, reducir el estrés y revitalizar el cuerpo.

- Relajación profunda
- Equilibrio de los doshas
- Nutrición y desintoxicación
- Bienestar integral

Una práctica milenaria para reconectar contigo y restaurar tu energía vital.

masaje ayurveda

La Escuela de Ayurveda de California anuncia que ha abierto inscripciones para el curso de Principios de Medicina Ayurveda en octubre, 2026. Los estudiantes en Puerto Rico están invitados a participar.

“

Muchas personas recurren al masaje ayurvédico para favorecer la relajación, reducir la sensación de tensión acumulada y dedicar tiempo al autocuidado.”

Santiago Suarez

Aunque muchas personas en Puerto Rico lo identifican simplemente como un masaje con aceites, los especialistas explican que el masaje ayurvédico constituye una práctica terapéutica mucho más amplia, diseñada para apoyar el equilibrio del organismo mediante movimientos específicos, aceites herbales y una comprensión individualizada de cada persona.

¿Qué es el masaje ayurvédico?

El masaje ayurvédico es una técnica tradicional del Ayurveda que utiliza aceites vegetales, generalmente tibios, aplicados mediante secuencias de movimientos rítmicos y continuos sobre todo el cuerpo.

A diferencia de otros tipos de masaje orientados principalmente a aliviar la tensión muscular, el objetivo del Abhyanga es favorecer el equilibrio general del organismo, apoyar la circulación, nutrir la piel, promover la relajación profunda y contribuir al bienestar físico y mental.

Según los textos clásicos del Ayurveda, el masaje forma parte de las rutinas diarias recomendadas para conservar la salud y prevenir desequilibrios.

Mucho más que relajación

Uno de los aspectos que diferencia al masaje ayurvédico es que cada sesión puede adaptarse a las necesidades específicas de la persona.

Antes del tratamiento, el terapeuta ayurvédico evalúa factores como la constitución individual, conocida como Prakriti, y el estado actual de equilibrio o desequilibrio, denominado Vikriti.

Esta evaluación permite seleccionar técnicas, ritmo, presión y aceites adecuados para cada caso, siguiendo los principios tradicionales del Ayurveda.

El papel de los aceites

Los aceites ocupan un lugar fundamental dentro del masaje ayurvédico.

Dependiendo de la constitución de la persona y del objetivo del tratamiento, pueden emplearse aceites como sésamo, coco, girasol o preparados tradicionales enriquecidos con plantas utilizadas en Ayurveda.

En la tradición ayurvédica, estos aceites no solo facilitan el masaje, sino que también ayudan a nutrir los tejidos, proteger la piel y favorecer una sensación de estabilidad y bienestar.

Una práctica con miles de años de historia

El masaje ayurvédico aparece descrito en antiguos textos clásicos de la medicina Ayurveda, donde forma parte de las recomendaciones para mantener una vida saludable.

Estas obras señalan que el autocuidado diario, incluyendo el masaje con aceite, la alimentación adecuada, el ejercicio moderado, el descanso y la higiene personal, constituye una estrategia integral para conservar el equilibrio del organismo.

Con el paso del tiempo, estas prácticas han trascendido la India y hoy forman parte de centros

de bienestar, clínicas de medicina integrativa y programas educativos en numerosos países.

¿Qué dice la investigación?

Diversos estudios han analizado los posibles efectos del masaje sobre variables como el estrés percibido, la calidad del sueño, la relajación y el bienestar subjetivo.

Aunque gran parte de la investigación disponible se ha realizado sobre masaje terapéutico en general y aún se requieren más estudios específicos sobre el masaje ayurvédico, numerosos investigadores consideran que las terapias manuales pueden desempeñar un papel importante como complemento dentro de estrategias integrales de salud y bienestar.

Los especialistas destacan que estas prácticas no sustituyen el tratamiento médico cuando existe una enfermedad, sino que pueden formar parte de un enfoque complementario cuando son realizadas por profesionales capacitados.

¿Quién puede beneficiarse?

Muchas personas recurren al masaje ayurvédico para favorecer la relajación, reducir la sensación de tensión acumulada y dedicar tiempo al autocuidado.

Asimismo, deportistas, profesionales con altos niveles de estrés y personas interesadas en un estilo de vida saludable encuentran en esta práctica una herramienta para incorporar momentos de descanso consciente dentro de su rutina.

Como cualquier terapia manual, el masaje ayurvédico puede no estar indicado en determinadas condiciones médicas, por lo que siempre debe ser realizado por profesionales formados y, cuando sea necesario, con la aprobación del médico tratante.

Un interés creciente por el bienestar integral

El aumento de la popularidad del masaje ayurvédico refleja una tendencia global hacia enfoques preventivos de la salud, donde el bienestar no depende únicamente de la ausencia de enfermedad, sino también de la calidad del sueño, la alimentación, la actividad física, el equilibrio emocional y las prácticas de autocuidado.

En este contexto, el Ayurveda continúa despertando interés por su visión integral de la salud y por considerar que cada persona requiere recomendaciones adaptadas a sus propias características.

Educación y formación profesional

El creciente interés por el masaje ayurvédico también ha incrementado la demanda de

programas de formación que enseñen esta práctica respetando sus principios tradicionales.

Los expertos señalan que aprender Abhyanga implica mucho más que memorizar técnicas de masaje. Requiere comprender los fundamentos del Ayurveda, la teoría de los doshas, la anatomía ayurvédica, la selección de aceites, las indicaciones y contraindicaciones, así como los principios éticos de la práctica profesional.

Una formación rigurosa permite preservar la autenticidad de esta tradición y garantizar una atención responsable para quienes buscan incorporar el masaje ayurvédico dentro de un enfoque de bienestar integral.

Acerca de la Escuela de Ayurveda de California

La Escuela de Ayurveda de California es la división en español del California College of Ayurveda y ofrece programas de formación profesional en Ayurveda, cursos especializados y educación continua para estudiantes de [Ayurveda Puerto Rico](#), América Latina, España y comunidades hispanohablantes de todo el mundo.

Entre sus programas educativos se incluyen cursos sobre los fundamentos del Ayurveda, terapias tradicionales y formación en Masaje Ayurvédico (Abhyanga), impartidos por docentes con amplia experiencia clínica y académica.

Más información sobre sus programas está disponible en <https://www.escuelaayurveda.com>.

Santiago Suarez

Escuela de Ayurveda de California

+1 530-616-8332

[email us here](#)

Visit us on social media:

[LinkedIn](#)

[Instagram](#)

[Facebook](#)

[YouTube](#)

[X](#)

This press release can be viewed online at: <https://www.einpresswire.com/article/926006277>

EIN Presswire's priority is source transparency. We do not allow opaque clients, and our editors try to be careful about weeding out false and misleading content. As a user, if you see something we have missed, please do bring it to our attention. Your help is welcome. EIN Presswire, Everyone's Internet News Presswire™, tries to define some of the boundaries that are reasonable in today's world. Please see our Editorial Guidelines for more information.

© 1995-2026 Newsmatics Inc. All Right Reserved.