



## **HINDU ESSENTIEL MASSAGE™**

### **LE MOT DU FONDATEUR**

« Nous vous présentons un nouveau concept de spa, le HEM (Hindu essentiel massage), une fusion entre l'Abyangam, le massage ayurvédique, et l'aromathérapie occidentale. Cette technique est à la portée de tous les thérapeutes manuels, indépendamment de leurs connaissances en massage, en aromathérapie ou en techniques ayurvédiques. Elle a été créée pour le bien-être de tous les êtres humains...

L'équilibre se trouve dans la pratique de Hindu Essentiel Massage. »

Bienvenue à HEM

**Joan Cano**

**Fondateur de CV Primary Essence**

### **AROMATHÉRAPIE**

Il s'agit d'une technique millénaire qui bénéficie d'un prestige important dans le monde de la cosmétique et en particulier dans le domaine du massage. Le secret de sa popularité et de son succès actuel réside dans deux fondements que peu de thérapies proposent en même temps : les huiles essentielles agissent à deux niveaux. D'une part, leur complexité moléculaire en fait un élément idéal pour une multitude d'applications thérapeutiques. Un remède correspond à chaque maladie, un antibiotique correspond à une infection. Mais les huiles essentielles n'ont pas seulement des effets physiques. Elles agissent de façon plus subtile, sur l'esprit et les émotions, grâce à leurs substances odorantes. Un exemple de cette polyvalence de propriétés serait l'huile essentielle de lavande, pour ses effets calmants et régénérants sur la peau en cas de brûlure. Elle désinfecte et cicatrise la blessure rapidement. Mais elle agit aussi au niveau mental, en harmonisant et en équilibrant les émotions. Un autre exemple est la marjolaine, très utile pour masser les articulations douloureuses, et qui est à la fois une plante qui équilibre le système nerveux. Nous pouvons la respirer ou nous masser les tempes face à des situations de stress. Les arômes dégagés par les huiles essentielles naturelles ont des effets relaxants et sédatifs sur l'âme, le corps et l'esprit. La perception des odeurs arrive directement à l'hypothalamus, qui est le principal régulateur de nombreuses activités corporelles. Le massage aux huiles essentielles est très efficace en raison de leurs arômes.

## AYURVEDA

Le mot « ayurveda » vient du sanskrit et signifie littéralement vie (ayur) et connaissance (veda). Il signifie la science de la vie. L'ayurveda est une science complète fondée sur l'équilibre des trois doshas: Vata, Pitta et Kapha. L'Hindu Essentiel Massage sera pour vous une sorte d'introduction à l'ayurveda.

Toutes les manipulations réalisées en HEM sont basées sur le massage ayurvédique appelé Abyangam.

## ABYANGAM, le massage ayurvédique

En Inde, on donne des massages dès la naissance. Le massage hebdomadaire est une tradition familiale.

Il agit au plan physique et mental. Il aide les systèmes corporels : immunologique, respiratoire, musculaire, nerveux, endocrinien, circulatoire et lymphatique. Le massage aide le corps à atteindre l'équilibre.

## ÉQUILIBRE: le chemin vers la santé et la beauté

Selon les médecines ayurvédique, le stress et la tension émotionnelle, qui sont une surcharge de l'équilibre inné de l'énergie appelée santrasa, est la principale cause de la perte de l'équilibre. Les maladies sont causées par le déséquilibre des doshas. De nombreux facteurs peuvent affecter cet équilibre, comme les habitudes alimentaires ou les changements de saison. Le stress au travail ou à la maison peut également altérer l'harmonie des doshas. Le résultat est l'accumulation de toxines dans le corps et l'esprit.

De nombreux problèmes de peau sont directement reliés aux changements hormonaux générés par le stress.

Chez l'homme, l'excès d'androgène, une hormone sexuelle masculine libérée sous des conditions de stress, stimule les sécrétions sébacées et provoquent de l'acné, un excès de graisse sur la peau et une augmentation du flux sanguin.

Chez la femme, les ovaires produisent des oestrogènes, dont le bon fonctionnement contrôle la menstruation et supprime la production excessive des glandes sébacées. En cas de stress, le niveau de cette hormone baisse et les sécrétions sébacées augmentent.

Selon l'ayurveda, les problèmes physiques ont un composant émotionnel.

Un massage régulier HEM aidera à équilibrer notre dosha, ce qui influencera immédiatement notre beauté externe et notre santé.

## DOSHA

La clé pour comprendre l'ayurveda est le fait que les cinq éléments basiques de l'univers, la terre, l'air, le feu, l'eau et l'éther (ou l'espace) existent dans chaque personne.

L'association de ces éléments crée trois types corporels métaboliques ou doshas. Les doshas s'appellent Vata, Pitta et Kapha.

Tous les types d'énergie résident en chaque personne, mais l'un d'entre eux est en général dominant.



Pour connaître le dosha dominant, nous réaliserons un questionnaire.

Il est possible que, selon la situation actuelle de la personne, le test soit différent à d'autres étapes de sa vie.

Selon le résultat du test, nous procéderons à un massage Vata, Pitta ou Kapha afin de rétablir l'équilibre .

Nous utiliserons une huile végétale adaptée à votre peau, les quintessences d'huiles essentielles CV Primary Essence liées à votre dosha et des pochons de plantes ayurvédiques appelés « Pinda »

L'ayurveda va plus loin et détermine les caractéristiques de chaque massage selon notre typologie. L'huile de sésame est la plus employée en Inde, en raison de ses propriétés et aussi parce qu'elle est produite dans ce pays.

Pour le HEM, Hindu Essentiel Massage, nous avons sélectionné les meilleures huiles pour chaque dosha.

Les mélanges spéciaux Quinta Essenza équilibrent et harmonisent le corps et l'esprit. Chaque synergie, élaborée avec des huiles essentielles et des absolus de la meilleure qualité, est conçue pour corriger les troubles de chaque personne, stabiliser leur dosha et régénérer la peau.

Élaborée à base d'huiles essentielles et d'absolus 100 % naturels

**CV**  
Primary Essence

**HINDU  
ESSENTIEL  
MASSAGE**

La Fusion de 2 Mondes :  
quand l'Ayurvédica rencontre l'Aromathérapie

## **VATA** Air et Ether

Ce qui bouge les choses...

Les personnes au tempérament vata dorment peu, marchent vite et parlent beaucoup.

Elles ont un esprit inquiet, elles n'aiment pas le froid, elles sont imprévisibles et peu sûres d'elles.

Lorsqu'elles sont en déséquilibre, elles ont des problèmes circulatoires, elles sont angoissées, elles ont des craintes, elles sont distraites, indécises, leur peau rougit et elles présentent une faiblesse générale.

## **QUINTA ESSENZA VATA**

Absolu de jasmin , Huile essentielle de coriandre, Huile essentielle de citron , Huile essentielle de gingembre

## **PITTA** Feu et Eau

Ce qui dirige les choses...

Les personnes au tempérament pitta présentent une disposition à la colère, elles transpirent beaucoup, elles aiment les fleurs et les arômes. Ce sont des personnes au bon caractère avec une perspective spirituelle, elles sont agressives, leur couleur est le blond et elles sont naturellement chaleureuses.

Lorsque le pitta s'altère, les symptômes sont l'irritabilité, l'agressivité excessive, la colère, la frustration, la transpiration et l'hystérie. En cas de déséquilibre, elles souffrent d'insomnie, le calcium diminue dans leur corps, leurs selles et leur urine deviennent plus jaunes.

## **QUINTA ESSENZA PITTA**

Absolu de roses Huile essentielle de rose de Damas Huile essentielle de santal Huile essentielle de cèdre Huile essentielle de myrrhe

## **KAPHA** Eau et Terre

Ce qui maintient l'union entre les choses...

Les personnes au tempérament Kapha ont une bonne condition physique, leur esprit est stable et sobre.

Elles sont attirantes, elles aiment l'ordre, respectent les principes et honorent leur parole.

Lorsque kapha est perturbé, ces personnes sont somnolentes, elles deviennent possessives, elles ont des démangeaisons, des nausées, une faiblesse générale et un état d'esprit négatif.

## **QUINTA ESSENZA KAPHA:**

Absolu de néroli Huile essentielle de bergamote Huile essentielle d'ylang-ylang Huile essentielle de romarin Huile essentielle de lavande Huile essentielle de patchouli :

## PERSONAL TEST HEM

Choisissez une des trois réponses. Le nombre maximum déterminera votre dosha.

1 VATA 2 PITTA 3 KAPHA

Quelle est votre structure corporelle ?

1 Mince, fine 2 Constitution moyenne 3 Corpulente et massive.

En général, quel est votre poids ?

1 Léger ; j'ai du mal à prendre du poids 2 Moyen ; je perds et je prends du poids facilement.

3 Lourd ; j'ai du mal à perdre du poids.

Quelle est votre température corporelle ?

1 Froide, avec les mains et les pieds froids 2 Chaude 3 Fraîche.

Quelle est la texture de votre peau ?

1 Sèche et rêche 2 Sensible 3 Épaisse et grasse.

Comment sont vos cheveux ?

1 Secs et cassants 2 Doux et fins 3 Épais, brillants, gras.

Comment est votre transpiration ?

1 Légère 2 Excessive, surtout quand je fais de l'exercice. 3 Modérée, collante.

Comment est votre appétit ?

1 Irrégulier et variable 2 Abondant 3 Stable.

Comment est votre transit intestinal ?

1 Irrégulier, avec une tendance à la constipation 2 Régulier, plus d'une fois par jour 3 Lent, mais régulier.

Comment sont vos menstruations ?

1 Faibles, irrégulières 2 Très régulières, normales 3 Régulières, fortes, douloureuses.

Quelle est votre façon de parler ?

1 Abondante, rapide 2 Autoritaire, décidée 3 Pausée et agréable.

Comment est votre activité mentale ?

1 Créative, imaginative, sans limites 2 Décidée et passionnée 3 Calme et méthodique.

Comment est votre mémoire ?

1 J'apprends facilement, mais je n'oublie pas 2 Bonne mémoire 3 J'apprends lentement, mais j'oublie rapidement.

Comment sont vos colères ?

1 Je me mets en colère et j'oublie rapidement 2 Explosives, je m'énerve et peux même blesser

3 J'ai du mal à me mettre en colère et j'ai du mal à oublier.

Quelle description s'adapte le mieux à votre façon d'être ?

1 Enthousiaste, adaptable, imaginatif 2 Courageux, ardent, amusant 3 Loyal, patient, fidèle.

Total :

1 ..... 2 ..... 3 .....

HINDU

Essentiel

