

# MASAXISTA E TERAPÉUTA AYURVÉDICO

*"O que recibe a xente na masaxe é un xute de contacto físico. Eu non son de copiar frases, pero teño unha de Ashley Montagu na que me recoñezo: Onde comeza o contacto físico comeza o amor e a humanidade".*



Para min co contacto físico comeza todo, comeza a vida. É algo que precisamos todos os días, almorzamos, comemos, merendamos, ceamos, pero non nutrimos unha parte fundamental que é a do amor, dar e recibir amor para min é fundamental a nivel de saúde.

Nacín na illa de Cerdeña, a miña formación inicial estaba relacionada coa topografía e a arquitectura, pero despois dunha etapa con moito estrés precisaba facer un cambio de vida. Eu xa coñecía a Mónica, a miña parella que vivía aquí en Galicia e tiñamos o desexo vivir xuntos, así é que en 2007 cheguei coa intención de deixar todo o meu pasado, o meu país, o meu traballo e reiniciar unha vida, pero non tiña a idea de cambio cara a saúde e o benestar, simplemente era un cambio de país, de idioma, de traballo, de xente ao meu redor, "resetear" todo.

A través dun amigo que me coñecía e sabía que sempre me gustara a masaxe descubrín a masaxe ayurvédica e fixen un curso en Milán. Pero a idea do cambio cara a saúde naceu tan pronto cheguei aquí, porque xusto un mes antes morrera meu pai dunha enfermidade que o levou en pouco tempo e foi un shock. Vin aquí cun pequeno grande trauma, pero o feito de mudar de entorno axudoume moito, foron seis meses nos que desintoxiquei a miña mente en todos os sentidos e reflexionei moito sobre a morte, a saúde... e pensei que tiña que facer algo para que a xente espertara e valorara a saúde, porque era importante para moitos aspectos: para vivir unha vida plena, gozosa, sen estrés, sen preocupacións, plena a nivel físico e mental e crear a túa propia vida.

*"Despois de moitos anos cheguei á conclusión de que todos os nosos problemas e todas as nosas solucións están na nosa mente, en ningún outro lugar".*

Eu penso que o entorno no que vives pode facilitar o camiño ou non, pero tamén dependendo do desexo que tes de vivir e do que ti queres na vida construirás a mesma. Cada quen ten os seus obxectivos e proxéctase neses obxectivos, o importante é que esteas satisfeito, non frustrado, pero a maioría das persoas vive a vida en función de estereotipos preestablecidos, aí é onde falla a sociedade.

A vida é dar e recibir amor, necesítamolo, cando nacemos as esixencias de neno son esas. Sen embargo, cando somos adultos parece que xa non o precisamos, nada de abrazos, de cariño, xa desde a adolescencia imos progresivamente afastándonos dos nosos pais e fóra do teu círculo de amizades, parella, familia, non hai contacto, non hai cariño. Ao contrario, hai desconfianza, para min ese é o mal do século XXI.

O contrario do amor non é o odio, é o medo, un medo que nos bloquea e nos impide amar. Cando estamos namorados vibramos, pero non necesariamente temos que estar namorados para vibrar, vivir desde o amor é unha vibración de gozo cara o que nos rodea, cara os demais e cara nós mesmos, esa vibración percíbese e percíbea tamén o noso corpo físico.

*"O amor permítenos ter un potencial maior, ter a posibilidade de desenvolver capacidades diferentes, e iso transmitímolo. Din que o noso corazón ten unha onda que vai máis alá do noso corpo, e segundo como vibramos o corazón expándese".*