

»Mit der Gesundheit ist es wie mit dem Salz: Man bemerkt nur, wenn es fehlt.« ~ italienisches Sprichwort

Die ayurvedische Selbstmassage (Abhyanga)

DIE VORBEREITUNG

Sesamöl wird im Ayurveda veredelt, reifen nennt man das. Das heißt es wird einmal auf 100 Grad erhitzt. Mache dies mit einem Kochthermometer, oder gib alternativ ein kleines Wassertröpfchen ins Öl. Wenn es zerplatzt hat das Öl 100 Grad erreicht. Fülle das Öl wieder in die Flasche wenn es erkaltet ist, und erwärme es Dir portionsweise für die Selbstmassage auf Körpertemperatur. Für den ganzen Körper brauchst Du ungefähr 70 ml Öl.

DIE DURCHFÜHRUNG

Heize das Badezimmer ein.

Stelle Dir einen Hocker hin oder schaffe Dir eine Sitzgelegenheit. Praktisch ist ein Kunststoffhocker, den Du in die Badewanne/Dusche stellen kannst, und der auch abwaschbar ist.

Lege eine Matte in die Badewanne/Dusche, damit der Grund nicht so kalt ist oder ziehe Dir Badelatschen an.

Erwärme das Öl.

Richte Dir gegebenenfalls etwas Pulver her (Sandelholzpulver, Neempulver, Heilerde oder eine Mischung davon).

EINÖLEN

Öle Dich von Kopf bis Fuß ein, damit das Öl schon einziehen kann, während Du Dich massierst. Füge beim Massieren noch weiteres Öl dazu, wenn die jeweilige Körperstelle immer noch zu trocken sein sollte.

Generell gilt: lange, flache Körperteile mit streichenden Bewegungen massieren, Gelenke mit kreisenden Bewegungen

DIE MASSAGE

Massiere die Körperregionen in der folgenden Reihenfolge:

KOPF

Massiere in kreisenden Bewegungen, die ganze Kopfhaut entlang, von oben nach hinten und unten zur Seite.

GESICHT

Massiere die Stirn in streichenden Bewegungen, die Schläfen und Wangen kreisend, um die Augen herum, die Nasenflügel hoch und runter streichend. Die Mund- und Kinnpartie massierst Du in streichenden Bewegungen.

OHREN

Die Ohren mit Zeigefinger und Daumen hoch und runter kneten

NACKEN

Mit kräftigen Strichen und Bewegungen den Nacken massieren, vom Kopfansatz bis in den Rücken hinein, so weit, wie Du von oben kommst.

HALS

Dann massierst Du die Vorderseite des Halses in langen Strichen.

SCHULTERN, ARME UND HÄNDE

Die Schultergelenke wieder umkreisen, die Arme längs ausstreichen. Kreise um die Ellbogen. Umkreise das Handgelenk, streiche die Finger aus und ziehe sie mit leichtem Druck lang. Massiere mit kräftigem Daumenkreisen die Handfläche. Dort sitzen immer besonders viele Spannungen.

RUMPF

Massiere mit kreisenden Bewegungen den Brustkorb, um die Brüste herum und den Bauch in kreisenden Bewegungen im Uhrzeigersinn.

RÜCKEN

Massiere den Rücken und die Schulterblätter, nimm die Handrücken zur Hilfe um höher zu kommen.

PO

Anschließend den Po kreisend massieren.

HÜFTE

Die Hüftgelenke mit kreisenden Bewegungen massieren.

OBERSCHENKEL, WADEN

In langen Strichen vorne und hinten ausstreichen.

KNIE

Die Kniegelenke wieder umkreisen.

FÜSSE

Die Knöchel umkreisen, die Ferse mit Daumen und Zeigefinger hoch und runter streichen. Den Fußspann ausstreichen und die Fußsohle mit dem Daumen massieren. Die Zehen wieder drücken und etwas ziehen.

KURZE RUHEPAUSE

Ruhe Dich danach gute 10 Minuten aus, damit das Öl nochmal richtig vom Körper aufgenommen werden kann. Am besten setzt Du Dich dazu auf Deinen Hocker.

DEN ÜBERSCHUSS ABDUSCHEN

Danach gibst Du etwas von dem vorbereiteten Pulver auf die Haut, das saugt das Öl gut auf. Wasche die Haare, wahrscheinlich brauchst Du zwei Waschgänge, und dusche das Öl auf dem Körper ab.

Wenn das Pulver nicht genügend Öl aufgesogen hat, oder Du keines verwendet hast, nimm gegebenenfalls wenig Seife, um den Überschuss abzuwaschen. Normalerweise brauchst Du sie jedoch nicht, warmes Wasser reicht in der Regel. Es darf gerne ein leichter Ölfilm auf der Haut zurückbleiben.

AUSRUHEN

Danach empfehle ich dir, Dich warm einzuhüllen und es Dir nochmal 20 Minuten ganz bequem zu machen. Lege Dich ins Bett oder auf's Sofa und entspanne Dich auf dem Rücken.

Viel Freude und Entspannung wünsche ich Dir bei Deiner ayurvedischen Selbstmassage!