

Ayurveda

"Die ayurvedische Selbstmassage"

Die Ayurvedische Selbstmassage bewirkt eine tiefe Entspannung und Harmonisierung des gesamten Organismus. Sie stärkt das Immunsystem, wirkt verjüngend und hat eine reinigende Wirkung. Sie hat weiterhin eine äußerst besänftigende Wirkung auf das Nervensystem.

Die Selbstmassage kann mit der Selbst-Einölung kombiniert werden. Sie hat einen tiefgreifenden Einfluß auf das vegetative Nervensystem und nährt, je nach verwendetem Öl, alle Dhatus.

Die Dauer beträgt je nach Dosha, ca. 10-45 Min. Gesamtdauer (Vorbereitung/Säuberung): ca. 50 Min.

Die Selbstmassage wird am günstigsten frühmorgens durchgeführt, kann aber auch zu anderen Tageszeiten erfolgen. Besonders in den Übergangszeiten zwischen den Jahreszeiten sollten alle Konstitutionstypen sie regelmäßig praktizieren um einer Ansammlung von Vata vorzubeugen!

Die Einölung

Räumlichkeiten und Materialien

- Warmer Raum,
- Höhenverstellbare Massageliege (Holz), Knierolle, ölresistentes Laken, Hocker (rollfähig), Beistelltisch oder alternativ: in dieser Reihenfolge: Dicke Decke, Wellpappe, Plastikplane.
- Wärmevorrichtung zur Erwärmung des Öls: z.B. Babyflaschenwärmer oder Topf mit heißem Wasser.
- Sonstiges: Küchenrolle, Handtücher, Decke.
- Öl: Kaltgepresstes Biologisches Sesamöl.
Sesamöl kann für alle Hauttypen verwendet werden. Vor der ersten Anwendung sollte es gereift, - einmalig kurz auf 100° C erhitzt werden. 100° C sind erreicht, wenn kleine Wassertropfen, die man auf die Oberfläche spritzt, zerplatzen. Danach sollte man das Öl in eine Flasche füllen, kühl und lichtgeschützt lagern.

Vorbereitung

Man bereitet den Raum vor, wichtig ist eine angenehm, warme Raumtemperatur. Man erwärmt das Öl etwas über Körpertemperatur. Dazu gibt man es entweder in einem Fläschchen in den Babyflaschenwärmer oder für kurze Zeit in ein heißes Wasserbad.

Dann beginnt man mit der Einölung. Man kann das Öl entweder direkt auf die Haut oder erst in die Handfläche geben und es dann verteilen. Am Ende sollte ein dünner Ölfilm den gesamten Körper bedecken.

Vorgehensweise

Einölen des Bauchnabels und der Chakren

12 Tropfen Öl in den Bauchnabel geben und 12 x kreisen.

Kreisförmiges Einölen der Hauptchakren, dabei ca. 12 x kreisen.

Reihenfolge: Kronenchakra, Stirnchakra, Halschakra, Herzchakra, Solar-Plexus-Chakra, Sexualchakra, Wurzelchakra

Einölen des gesamten Körpers

Man beginnt den gesamten Körper in großen Streichungen einzuölen;

Reihenfolge: Kopf, Rechte Hand-Arm-Schulter, Linke Hand-Arm-Schulter, Brust, Bauch, Geschlecht, Rücken, am rechten Fuß-Bein-Hüfte, Linker Fuß-Bein-Hüfte.

So kann das Öl bereits während der Massage am gesamten Körper wirken.

Alle Bereiche des Körpers, sollten dabei gut eingeölt werden (Kopf, Haare, Ohrmuscheln, Nasenlöcher, Achselhöhlen, Geschlecht, Anus, Zehenzwischenräume).

Ablauf der Massage

Die gesamte Massage sollte sanft, langsam und gleichmäßig ausgeübt werden.

Man setzt sich dazu bequem hin, das linke Bein z.B. untergeschlagen, das rechte leicht gestreckt und beginnt:

Kopfmassage

- Stirn nach seitlich ausstreichen.
- Um die Augen kreisen.
- Über das gesamte Gesicht nach seitlich ausstreichen.
- Schläfen mit allen Fingerkuppen kreisend massieren.
- Ganze Kopfhaut mit einbeziehen, massieren mit mit kleinen, kreisenden Bewegungen.
- Ohren in allen Einzelheiten streichen und kneten.
- Hals mehrmals nach abwärts streichen.
- Nacken nach abwärts streichen.

Handmassage

- Massage der rechten Handfläche – streichen, kneten,
- Die einzelnen Finger massieren.
- Kreisen des Handgelenkes
- Streichen des gesamten Unterarmes, dabei Druck eher nach aufwärts
- Zange (mit Daumen und Zeigefinger/Mittelfinger zwischen den Unterarmknochen auf- und abwärts streichen.)
- Ellenbogen kreisen.
- Ellenbeuge und –spitze kreisen
- Streichen des gesamten Oberarmes, dabei Druck eher nach aufwärts.
- Kreisen des Schultergelenkes.

Wechsel linker Arm

Brustmassage

- Brust kämmen über die gesamte Brust nach außen.
- Schlüsselbeine nach außen ausstreichen, dabei auch über und unter dem Knochen streichen

Bauchmassage

- In Rückenlage auf dem Bauch kreisen (im UZS!)
- Leisten kreisend massieren und beidseits nach abwärts streichen.
- Unter den Rippenbögen beidseits mehrmals nach abwärts streichen.

Rückenmassage:

- je nach eigener Beweglichkeit und gewünschtem Druck.

Fußmassage

- Fußsohle mit kräftigen Streichungen auf- und abwärts massieren
- Kreisen der Fußgelenke – außen und innen.
- Streichungen des inneren Unterschenkels, dabei eher Druck nach aufwärts.
- Streichungen des äußeren Unterschenkels, dabei Druck eher abwärts
- Knie kreisen, Kniescheibe kreisen.
- Streichungen des inneren Oberschenkels, dabei eher Druck nach aufwärts.
- Streichungen des äußeren Oberschenkels, dabei eher Druck nach abwärts
- Seitenlage: kreisen der rechten Hüfte und Pobacke.

Wechsel linkes Bein

Nachruhen (Shavasana)

Man sollte min. 10 min nachruhen.

Entölen

Das restliche Öl kann entweder mit feingemahlener Mehlen oder Küchenrolle abgenommen werden. Empfindliche Hauttypen können sich nach dem Duschen nochmals mit einer einfachen Ölemulsion (Wasser-Öl) dünn einölen.