

Sich selbst verwöhnen und berühren fördert Sinnlichkeit und Selbstakzeptanz.

Anleitung zur ayurvedischen Selbstmassage

Massage ist ein Grundpfeiler des Ayurveda. Sie nimmt Einfluss auf das Gleichgewicht der drei *Doshas Vata, Pitta und Kapha*, regt Stoffwechsel, Durchblutung und Kreislauf an und verbessert das Hautbild.

Regelmäßige Selbstmassage unterstützt die Gesundheit der Haut und wirkt ganzheitlich wohltuend auf unseren Organismus – körperlich, seelisch und geistig.

Sie können die Massagen mit unseren duftenden Ölen für Vata, Pitta und Kapha durchführen, mit gereiftem Sesamöl oder den klassischen *Ayurveda-Ölen* von Aashwamed – alles gibt es in der Kräuterdrogerie. Um Kapha zu senken, kann die Massage auch mit *Seidenhandschuhen ohne Öl* durchgeführt werden.

Die Massage wird traditionell 10 bis 20 Minuten vor dem Duschen oder Baden durchgeführt.

Am Morgen: Der Körper wird sanft in Schwung gebracht, der Tag beginnt angeregt und entspannt.

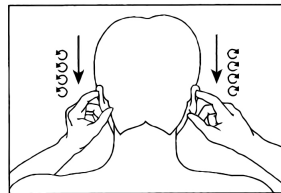
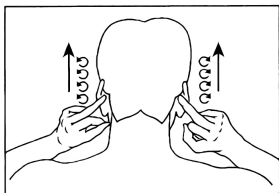
Am Abend: Die Massage gleicht die Spannungen des Tages aus, entspannt und beruhigt.

Jede einzelne Anleitung eignet sich auch bestens für Teilmassagen, zum Beispiel Ohrmassagen zur Verbesserung der Konzentration, Kopfmassagen zur Haarpflege, Fußmassagen zur Entspannung etc.

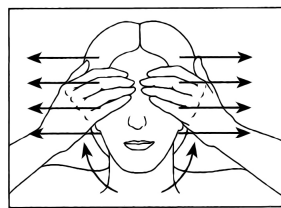
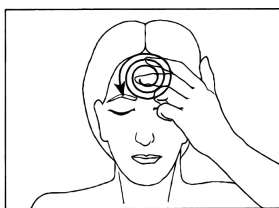
Wiederholen Sie die angegebenen Abläufe jeweils drei bis fünf Mal.



Kopf. Massieren Sie vom Mittelscheitel aus mit allen Fingern in kleinen Spiralen bis zu den Ohren. Beginnen Sie damit über der Stirn und setzen Richtung Hinterkopf fort.

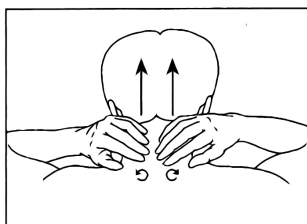


Ohr. Beginnen Sie hinter dem Ohrläppchen und massieren mit den Mittelfingern in kleinen Kreisen langsam die dünne Haut zwischen Schädel und Ohrmuschel. Oben greifen Sie um: Die Daumen liegen unter der Ohrmuschel, die Zeigefinger massieren den oberen inneren Rand der Ohrmuschel in kleinen Kreisen abwärts. Ziehen Sie das Ohrläppchen ein paar Mal nach unten aus, danach massieren Sie mit dem Zeigefinger die innere Ohrmuschel.



Gesicht. Legen Sie sanft einen Mittelfinger auf die Mitte der Stirn und ziehen Sie langsam eine Spirale im Uhrzeigersinn – zuerst größer werdend, dann wieder zum Mittelpunkt der Stirn zurückkehrend, wo der Finger kurz ruht. Danach legen Sie alle Fingerkuppen (außer Daumen) auf die Mitte der Stirn und ziehen sie nach außen Richtung Haaransatz. Die nächste Bewegung setzt etwas tiefer an,

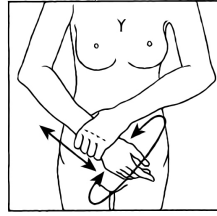
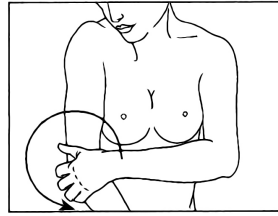
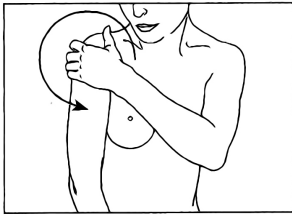
geht sacht über die Augen nach außen, dann vom Nasenrücken über die Wangen, dann über den Mund, zuletzt streichen Sie mit den Fingerrücken dem Kieferknochen entlang Richtung Ohr.



Hals. Beugen Sie den Kopf leicht nach vorne und massieren Sie in kleinen Kreisen mit den Fingerkuppen rechts und links entlang der Halswirbelsäule. Dann richten Sie sich auf und streichen die Vorderseite des Halses zart mit den Handflächen nach unten.

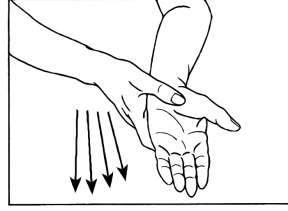
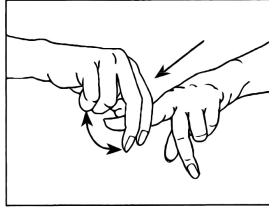
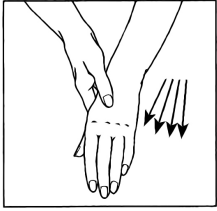
Achtsame Massage ist eine optimale Unterstützung des Wohlbefindens. Bei akuten Beschwerden wenden Sie sich bitte an Ihre Ärztin oder Ayurveda-Therapeutin.

Copyright: Andrea Dinhopl c/o Die Kräuterdrogerie e.U.



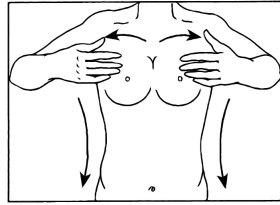
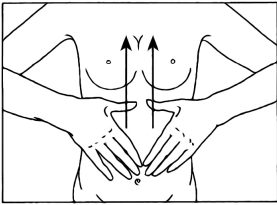
Arm. Massieren Sie das Schultergelenk in festen, großzügigen Kreisen, gleiten Sie dann abwärts zum Ellbogen, massieren diesen in festen Kreisen, umfassen Sie dann das Handgelenk mit der ganzen Hand und drehen es so, dass es in Kreisen

massiert wird. Gleiten Sie zuletzt den gesamten Arm außen nach oben und innen nach unten.

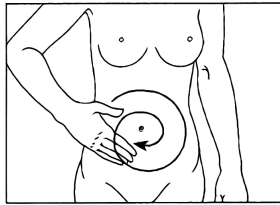


Hand. Streichen Sie den Handrücken mit dem Daumen vom Handgelenk her aus in Richtung der Finger. Ziehen Sie dann mit leicht drehenden Bewegungen an jedem Finger, dann massieren Sie die Handflächen mit dem Daumen Richtung Finger, beim Ballen

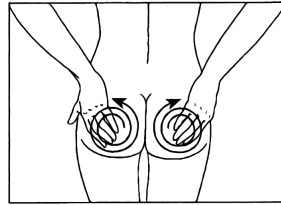
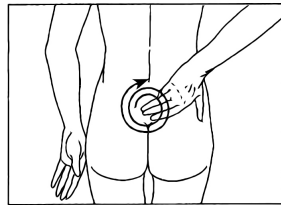
beginnend. Nehmen Sie zuletzt die ganze Hand in die Hand und streichen Sie sie aus.



Brustkorb. Legen sie ihre Fingerspitzen so auf den Magen, dass sie den Nabel berühren. Ziehen Sie nun mit beiden Händen der Mittellinie Ihres Körpers entlang hinauf, dann seitlich zu den Achseln und an der Außenseite des Brustkorbs hinunter.

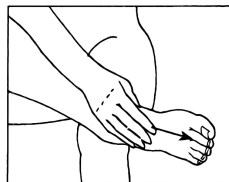
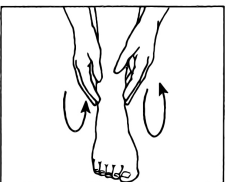
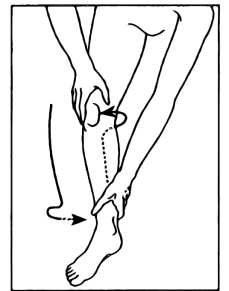
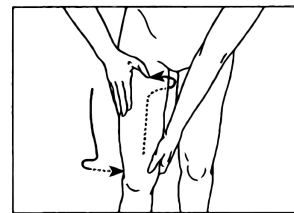


Bauch. Beginnen Sie vom Nabel aus Kreise im Uhrzeigersinn zu ziehen, die immer größer werden, bis sie den gesamten Bauchbereich umfassen, dann verkleinern Sie die Kreise wieder und kommen zum Nabel zurück.

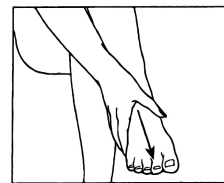
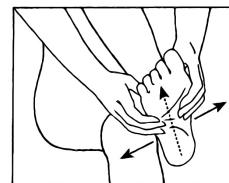


Becken. Legen Sie die mittleren Finger einer Hand auf Ihr Kreuzbein und massieren Sie es in spiralförmigen Bewegungen. Massieren Sie dann die Pobacken ebenfalls in kleiner und größer werdenden Spiralen.

Beine. Legen Sie die rechte Hand ans obere Ende des rechten Oberschenkels, die linke Hand in die Kniekehle. Massieren Sie mit der rechten Hand nach unten bis zum Knie und gleiten unter die Kniekehle. Gleichzeitig streichen Sie mit der linken Hand die Unterseite des Oberschenkels hinauf Richtung Po und gleiten dort auf die Oberseite. Mit derselben gleitenden Bewegung massieren Sie nacheinander Knie und Unterschenkel. Dann das linke Bein.



Füße. Massieren Sie mit den Fingern beider Hände die Knöchel des rechten Fußes, den Sie auf einem Sessel oder am Badewannenrand abstellen. Dann setzen Sie sich und legen das rechte Schienbein auf den linken Oberschenkel.



Streichen Sie dann mit den Fingern vom Fußgelenk ausgehend den Fußrücken entlang bis zu den Zehen, die Sie anschließend einzeln sanft nach oben drehen. Greifen Sie dann mit den Fingern der linken Hand von unten in die Zehenzwischenräume des rechten Fußes und

dehnen Sie diesen vorsichtig nach oben und nach unten. Die Fußsohle massieren Sie von der Mittellinie ausgehend nach außen, bei der Ferse beginnend. Zuletzt umfassen Sie den Fuß mit der Hand und streichen ihn aus. Dann kommt der linke Fuß dran.