



Abhyanga – die ayurvedische Ölmassage für zu Hause

Abhyanga heißt übersetzt die große Einölung. Es ist eine uralte Massage-technik aus dem Ayurveda und kann wahrlich Wunder bewirken. Besonders wenn du nicht mehr zur Ruhe kommst, wenn du Stress hast, wenn die Zeit immer zu knapp ist und alle etwas von dir wollen, dann ist ein Abhyanga genau das Richtige für dich.

Die Selbstmassage

Üblicherweise wird ein Abhyanga von zwei Ayurveda-Therapeutinnen synchron durchgeführt. Aber wer kann schon immer mal eben zu einer Ayurveda-Einrichtung gehen, wo zwei ausgebildete Ayurveda-Therapeutinnen arbeiten? Ich kann das nicht, deshalb gibt es im Ayurveda auch die Selbstmassage mit Sesamöl. Das ist eine perfekte Alternative und keine Notlösung. Im Ayurveda wird die Selbstmassage sogar sehr empfohlen.

Abhyanga – einfach alles wegölen

Eine Ölmassage ist eine der ältesten und natürlichsten Heilmethoden. Der ganze Körper wird von oben bis unten mit warmem Sesamöl massiert. Vata-Typen können auch Mandelöl verwenden, wenn sie den Geruch von Sesamöl nicht mögen. Wenn du viel Pitta hast, dann nimm besonders im Sommer lieber das kühlende Kokosöl und mach es, wie auch das Sesamöl, in einem Kännchen warm. Dann Sorge dafür, dass du alles hast, was du in der nächsten Stunde brauchst: kuschelige Wärme, viele Handtücher, Haushaltspapier und Ruhe.



Was ist gereiftes Sesamöl?

Im Ayurveda wird für das Abhyanga immer gereiftes Sesamöl empfohlen. Aber was ist das eigentlich?

Gereiftes Sesamöl wurde auf 108 °C erhitzt und dann wieder abgekühlt. Beim Abkühlen reift das Sesamöl. Bewahre es lichtgeschützt bei Zimmertemperatur auf. Das ist schon alles. Fragst du dich jetzt, was das soll? Das Sesamöl wird durch das Erhitzen viel flüssiger und kann leichter Ama herauslösen. Denn darum geht es ja. Durch das Reinigen über die Haut wirst du dich frischer und lebendiger fühlen. Durch die Erwärmung sollen auch antioxidative Substanzen entstehen, die die freien Radikale auffangen sollen.

7 gute Gründe für ein Abhyanga

Im Ayurveda wird die Ölmassage aus vielerlei Gründen empfohlen. Sie ist nicht nur eine Reinigung über die Haut, sondern gleicht auch die Doshas aus, wenn sie in Disbalance gekommen sind. Und ehrlich, wann ist das eigentlich nicht? Ich werde ja sogar beim Schreiben dieses Blogbeitrags ganz hibbelig, weil ich es so schön und aufregend finde, darüber zu schreiben. Eine Vata-Unruhe ist der häufigste und beste Grund,

sigkeit sind ein Zeichen, dass du etwas für dich tun kannst. Hier die wichtigsten und besten Gründe für eine Ölmassage:

1. Du fühlst dich gestresst
2. Du bist oft erkältet
3. Du leidest an Schlaflosigkeit oder Schlafstörungen
4. Deine Muskeln sind verspannt
5. Du möchtest entgiften
6. Du möchtest mal wieder strahlend aussehen
7. Du brauchst eine kleine Auszeit für dich

So machst du dein Abhyanga perfekt

Beim Massieren unterscheidet man zwischen den langen Streichbewegungen an Armen und Beinen und den Kreisbewegungen an den Gelenken. Am besten sitzt du auf einem Hocker oder auf dem warmen Boden auf einem Handtuch. Stelle dir alles bereit, Handtücher, das vorgewärmte Öl und eine Rolle Papiertücher. Welches Öl für dich und deinen Dosha-Typ richtig ist und wie viel Druck du beim Massieren ausüben solltest, liest du oben in der bunten Tabelle.

Von oben nach unten

Beginne damit, die Kopfhaut zu massieren, aber nicht die Haare. Die werden zwar auch ölig, aber über die Kopfhaut entgiftet der Körper besonders stark. Mit flachen Fingern oder der ganzen Hand die Kopfhaut massieren und dann auch die Ohren. Die Ohren haben 108 Energiepunkte, die sich alle freuen, wenn sie sanft massiert werden. Da es so viele sind, erwischst du garantiert immer fast alle. Auch im Gesicht und am Hals wirst du spüren, wie wundervoll es sich anfühlt, mit Öl massiert zu werden.



sich selbst mit einer Ölmassage wieder ins Lot zu bringen. Aber auch Müdigkeit und Energielo-



Beine und Füße

Die Beine streichst du mit beiden Händen in langen Bewegungen aus, Hüfte, Knie und Fußgelenke werden wieder in kreisenden Bewegungen liebkost. Und auch hier nicht vergessen: als Frau behandelst du zuerst das linke Bein, bist du ein Mann, dann kommt erst das rechte Bein dran. Deine Füße bekommen ganz besonders liebevolle Streicheleinheiten. Mit flachen Fingern verwöhnst du die Flächen, aber auch die Zehen und Zehenzwischenräume sind sehr wichtig.

Und danach ein wenig Ruhe

Anschließend ist es großartig, wenn du ein wenig ruhen kannst. 10 bis 15 Minuten liegen, warm eingehüllt, ist ideal. Aber klar, das Leben sieht natürlich ganz anders aus und in den meisten Fällen hat man weder Zeit noch eine ölfeste Liege, auf der man ruhen könnte. Ich wollte es aber nicht unerwähnt lassen.

Eine ausführliche Anleitung findest du in meinem Buch "FLOW FLOW FLOW mit Ayurveda".

Frauen links, Männer rechts

Nun kommen die langen Röhrenknochen an die Reihe. Frauen beginnen mit der rechten Hand den linken Arm zu massieren und Männer massieren sich mit ihrer linken Hand zuerst den rechten Arm. Streiche mit langen Bewegungen über die Arme auf und ab. Über die Gelenke kreist du mit sanften Umrundungen. Die Hände sind besonders dankbar für ein paar zusätzliche Ölmassagen, jeder einzelne Finger freut sich über diese extra Aufmerksamkeit.

Im Uhrzeigersinn

Die Brust kann mit kreisenden oder geraden Bewegungen massiert werden, ganz so wie du es angenehm findest. Aber der Bauch sollte nur im Uhrzeigersinn massiert werden. Uhrzeigersinn ist hier gemeint, wenn du an dir herunter schaut und auf deinem Bauch guckst. Die Hand beginnt rechts unten, wandert nach

rechts oben und kreist dann nach links oben. Alles klar? Es ist der Verlauf des Dickdarms, der mag nicht gerne gegen den Strich gebürstet werden.



Wenn du dich alleine massierst, dann behandle deinen Rücken so, wie du es angenehm schaffst. Jede Anstrengung sollte vermieden werden, denn hier geht es um Entspannung. Besonders angenehm empfinde ich immer die Kreisbewegungen links und rechts der Lendenwirbelsäule.

Wann ist der ideale Zeitpunkt für dein Abhyanga?

Das tägliche Ölen am Morgen vor der Dusche ist genau richtig! Und immer dann, wenn du dich neben der Spur fühlst, nach Reisen, wenn viel Aufregung im Raum ist oder wenn mal wieder alles zu viel ist. Die ideale Zeit ist morgens vor der Morgendusche oder irgendwann am Tage. Nach Sonnenuntergang, wenn die Körperzellen sich auf die Nachtruhe vorbereiten, ist ein Abhyanga nicht mehr zu empfehlen – nur wenn sich hartnäckige Schlafstörungen festgesetzt haben.

Ich schaffe es auch nicht, täglich ein Abhyanga zu machen, auch wenn Ayurveda das so empfiehlt. Aber am Wochenende gehört es für



mich unbedingt dazu. Dann habe ich das wohlige Gefühl wieder etwas Gutes für mich getan zu haben. Wenn du anschließend keine Haare waschen möchtest, dann lass einfach die Kopfmassage weg.

Probiere es aus, auf jeden Fall gleich am Wochenende. Es ist wirklich überraschend himmlisch.

Liebe Grüße von



Öl	Vata	Pitta	Kapha
Ölsorte	gereiftes Sesamöl, evtl. Mandelöl	gereiftes Sesamöl, an heißen Tagen Kokosöl	gereiftes Sesamöl
Öltemperatur	sehr warm	mäßig warm	sehr warm
Raumtemperatur	mollig warm	angenehm warm	warm
Ölmenge	reichlich, die Hände sollten ohne Widerstand über die Haut gleiten	mittlere Menge	mäßig, beim Reiben sollte ein kleiner Widerstand spürbar sein
Streichbewegungen	sehr ruhig, langsam, liebevoll, ohne Absetzen der Hände	zügig, in mittlerem Tempo, ohne Absetzen der Hände	schnell und gleichmäßig, ohne Absetzen der Hände
Druck der Hände	sanft, gering	mittlerer Druck	fest, kräftig, aber angenehm

© Ayurveda-Schatztruhe.de

