

Massage? Gönn' ich mir!

Entspannen, entschlacken, regenerieren: Das geht wunderbar mit einer ayurvedischen Selbstmassage. Wir geben Tipps zur Anwendung.

Text: Petra Horat Gutmann

«Die tägliche Ölmassage nährt Haut und Muskeln, scheidet Unreinheiten aus und erhält die Jugendfrische», soll der legendäre indische Arzt Caraka gelehrt haben. Über 3000 Jahre nach Caraka sind die Vorteile ayurvedischer Ölmassagen unbestritten: Sie entspannen sanft die Muskulatur, beruhigen das Nervensystem, nähren das Gewebe, regen den Kreislauf an und stärken das Immunsystem. Davon profitieren alle Organe sowie Knochen, Gelenke, Augen, Ohren und Zähne.

Öbehandlung mit therapeutischem Nutzen

Ayurvedische Massageöle bestehen in der Regel aus einem hochwertigen Basisöl und zwei, mehreren bis zu Dutzenden von Heilpflanzen. Letztere werden in zeitaufwendigen Herstellungsverfahren in das Basisöl eingekocht. Zum Einsatz kommen die medizinierten Öle als Begleittherapie bei zahlreichen körperlichen und psychischen Störungen. Beispielsweise zur Heilung von Hautbeschwerden, Linderung von Schmerzen, Gelenkproblemen, gynäkologischen Beschwerden, chronischem Schnupfen (Nasenbehandlung), bei Angstzuständen und vielem mehr.

Selbst Schlaganfallpatienten können von einer ayurvedischen Massage profitieren: In einer klinischen Studie kamen Apoplex-Patienten, die regelmässig eine ayurvedische Ölmassage erhielten, rascher wieder auf die Beine und benötigten weniger Medikamente als die nicht-massierten Vergleichspersonen. Ayurvedische Massageöle werden mitunter auch als «flüssige Arznei» bezeichnet. Fest steht, dass sie die Gesundheit ohne unerwünschte Nebenwirkungen

fördern. Die einzigen Kontraindikationen für eine Selbstmassage sind: ein voller Bauch, Fieber, offene Wunden und Erkältung mit starker Verschleimung. Manche Therapeuten befürworten die Selbstmassage auch in der Schwangerschaft, andere raten davon ab. Am besten Sie fragen einen ausgewiesenen ayurvedischen Therapeuten, der Ihre Konstitution und Ihren Gesundheitszustand ermittelt.

Welches Öl darf's denn sein?

Wichtig ist, dass ausschliesslich kaltgepresste Massageöle aus biologischem Anbau verwendet werden. Teile des Öls durchdringen die Haut und gelangen tief hinein in den Organismus. In ayurvedischen Massagen wird häufig Sesamöl eingesetzt. Es wirkt durchwärmend, beruhigend und stärkend auf das Nervensystem. Ausserdem ist (helles) Sesamöl sehr widerstandsfähig gegenüber Oxidation und Erhitzung. Es eignet sich für Erwachsene, Jugendliche, Kinder und sogar für Babys. Ayurveda-Experten raten, auch die Kleinen regelmässig von Kopf bis Fuss mit gereiftem (Bio-)Öl zu massieren. Das unterstütze die neuromuskuläre Entwicklung, fördere die Abwehrkraft und wirke beruhigend.

Massageöl passend zum Dosha wählen

Bevor Sie eine ayurvedische Selbstmassage vornehmen, sollten Sie Ihr «Dosha» kennen, das heisst Ihre Konstitution. Warum? Weil das Dosha Auskunft darüber gibt, welches Massageöl optimal für Sie ist. Sie sind ein Vata-Typ? Dann ist **Sesamöl** das wichtigste Öl für Sie. Seine wärmenden und beruhigen-



Sich selbst den Rücken massierend einzuölen, ist eine Herausforderung – aber auch eine gute Übung für mehr Beweglichkeit.



Das ayurvedische Öl wird entsprechend der Körperpartien verteilt – entlang der Beine also mit langen Streichbewegungen.



Gemäss ayurvedischer Erkenntnis sind regelmässige Selbstmassagen unerlässlich für ein langes, gesundes Leben. Der Körper wird es einem danken. Füsse und Fussgelenke sollte man ohnehin täglich verwöhnen.

den Qualitäten wirken der Vata-typischen Neigung zu Unruhe und Kältesymptomen entgegen. Falls Sie Sesamöl nicht mögen, können Sie auf Mandelöl ausweichen.

Sie sind ein **Pitta-Typ**? Dann ist **Kokos** Ihr «Königs-Öl». Das kühlende Öl wird Ihrer Neigung zu körperlichen und emotionalen «Hitzesymptomen» entgegenwirken. Auch Sonnenblumenöl und Ghee werden im Ayurveda zur Massage von Pitta-Menschen eingesetzt.

Sie sind ein solider **Kapha-Typ**, den nichts so leicht aus der Ruhe bringt? In diesem Fall sollten Sie Sesamöl nur sparsam einsetzen, in ganz kleinen Portionen. Ayurveda setzt bei ausgeprägter Kapha-Konstitution zudem auf Massagen mit **Senföl** (aktivierend, erwärmend) und auf **Trockenmassagen**

mit Kräuterpulver oder Seidenhandschuh. Sie können sich aber auch einfach mit einem Sisalhandschuh massieren (Gesicht ausgenommen). Das wirkt stoffwechselanregend, entschlackend und fettabbauend.

Sorgfältige Vorbereitung

Zu den vorbereitenden Massnahmen einer Selbstmassage gehört eine ölfeste Unterlage, z.B. ein altes Leintuch oder ein grosses, dickes Frotteehandtuch zum Draufsitzen – es sei denn, Sie massieren sich im Badezimmer. Aber auch dann sollten Sie bereits vor der Massage Socken, einen kuscheligen Morgenmantel oder einen ausgedienten Pyjama bereitlegen. Für Vata- und Kapha-Typen empfiehlt sich zudem ein Rechaud oder ein Stövchen, um das Öl länger warm zu halten. Massiert wird in einem ruhigen, ungestörten Raum.

Nicht zu hell beleuchtet und angenehm warm sollte es darin sein, da Sie nach der Massage noch eine Weile nachruhen werden.

Im Ayurveda wird das Öl vor der Massage erwärmt bzw. «gereift». Manche Therapeuten empfehlen, für den Gebrauch daheim eine grössere Menge Öl zu reifen und in eine Flasche abzufüllen. Deren Inhalt kann von Mal zu Mal in einem Wasserbad erwärmt werden. Oder Sie gehen wie folgt vor:

- * ausreichend Öl in ein Pfännchen von 10 bis 12 cm Durchmesser giessen (für Vata reichlich Öl, für Kapha wenig, für Pitta mässig viel).
- * einen Spritzer Wasser zum Öl geben und die Herdplatte einschalten. Im Raum bleiben!
- * sobald die Wassertropfen Siedetemperatur erreichen, beginnen sie zu zischen und zu knistern; jetzt muss das Pfännchen sofort vom Herd! Mit dem Pfännchen in der Hand gehen Sie direkt zu Ihrem Massageplatz. Pitta-Typen können das Öl vorher umgiessen, damit es etwas abkühlt.

Massageprinzip: Kopf kühl, Rumpf warm

Im Ayurveda wird der Kopf mitbehandelt. Warum sollte ein so wichtiger Körperteil auch nicht von der Wohltat einer Massage profitieren? Umso mehr, als dies Ayurveda zufolge die Haarwurzeln stärkt und überschüssiges Dosha beseitigt.

Wichtig zu wissen ist aber: Gesicht und Kopf dürfen nie zu warm behandelt werden. Es kann deshalb sinnvoll sein, Gesicht und Kopf vorgängig mit ein paar Esslöffeln Öl zu massieren, das nicht erwärmt ist (Pitta, v.a. im Sommer) oder nur ganz leicht erwärmt (Vata, Kapha). Bitte dafür sorgen, dass kein Öl in die Augen gelangt!

Neu aufgenommen wird das Öl jeweils beim Wechsel zur nächsten Körperpartie oder einfach nach Belieben. Gut zu wissen ist auch, dass runde Körperstellen (Kopf, Gelenke) im Ayurveda kreisförmig massiert werden, gestreckte Partien (Arme, Beine) dagegen mit langen Streichbewegungen.

Und jetzt geht es los – die **elf Schritte** zur wohltuenden und gesundheitsfördernden Ayurveda-Selbstmassage:

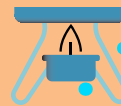
Was Sie benötigen:



unempfindliche Handtücher (gedeckte Farben), einen alten Bademantel bzw. einen alten Pyjama (bei denen eventuelle Verfärbungen nicht stören), warme Socken

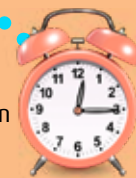


ein kaltgepresstes, kontrolliert angebautes Bio-öl, z.B. Sesam-, Mandel- oder auch Senföl bzw. Ghee (geklärte Butter), je nach Dosha



ein Stövchen bzw. einen Rechaud

ausreichend Zeit und Musse, Nachruhe mit einplanen



- * 1. Geben Sie gut erwärmtes Öl (Vata, Kapha) aus dem Pfännchen auf Ihre Finger und prüfen Sie die Temperatur. Sie sollten sich nicht verbrennen!
- * 2. Tupfen Sie ein paar Tropfen warmes Öl hinter, vor, auf und in Ihre Ohrmuscheln und massieren Sie Ihre «Lauscher» kräftig. Gemäss Ayurveda schützt und stärkt dies den Gehörsinn.
- * 3. Streichen Sie in langen Bewegungen über Hals und Nacken.

- * 4. Die Schultern bitte kreisförmig massieren.
- * 5. Nun die Arme rauf und runter in zügigen Streichbewegungen. Achselhöhlen nicht vergessen! Auch die Handgelenke wollen gut eingölt und mitmassiert werden.
- * 6. Die Brüste bitte sanft umkreisen.
- * 7. Dann den Bauch kreisend massieren. Und zwar im Uhrzeigersinn, entsprechend dem Verlauf der Darmperistaltik.
- * 8. Massieren Sie nun den Rücken so gut es geht (das ist eine gute Übung für Ihre Gelenkigkeit).
- * 9. Die Hüftgelenke und Gesässbacken haben es ebenfalls verdient, im warmen Öl zu baden. Energisch kneten und kreisen.
- * 10. Streichen Sie dann zügig entlang der Beine auf und ab: vorne, seitlich, hinten. Eine Extraportion warmes Öl auf die Knie- und Fussgelenke und diese kräftig kreisend massieren.
- * 11. Unter der Haut der Füsse liegen zahlreiche Nervenenden. Darum die Fusssohlen intensiv mit flachen Händen «bearbeiten», jede einzelne Zehe und auch die Zwischenzehenräume massieren.

Ruhen und reinigen

Fertig ist die ayurvedische Selbstmassage! Jetzt heisst es ruhen, während das Öl tiefer einwirkt. Schlüpfen Sie in Socken, Morgenmantel oder Pyjama und geniessen Sie (vorzugsweise liegend) eine 15- bis 30-minütige Auszeit in der Stille.

Danach sollten Sie duschen oder bei Bedarf ein kurzes Bad nehmen. Bitte verwenden Sie nur lauwarmes Wasser und ausschliesslich besonders milde Seife oder Waschlotion. Ihre Haut dürfte das Öl ohnehin weitgehend aufgesogen haben. Sie wird jetzt sehr glatt und fein sein, und die Chance gross, dass Sie sich von Kopf bis Fuss wunderbar erfrischt fühlen! ●



Weitere Infos zum Thema:
www.avogel.ch, Stichwort: Ayurveda

Kennen Sie Ihr Dasha?

Das «Dasha» ist Ihre persönliche Konstitution. Es beeinflusst entscheidend, welche Nahrung, welche Wettereinflüsse, Aktivitäten, Sportarten, Heilmittel, Medikamente und Therapien optimal für Sie sind. Im Ayurveda richtet sich deshalb jede Therapie und jede Massnahme zur Gesundheitsvorsorge nach dem Dasha des Patienten.

Es gibt drei Doshas: Vata, Pitta und Kapha sowie Mischformen derselben. Die drei Grund-Doshas sind in jedem Menschen vorhanden, jedoch in ganz unterschiedlichen «Mischverhältnissen». Ayurvedische Ärzte nehmen eine Pulsdiagnose vor und verwenden sehr viel Zeit darauf, das Dasha eines Patienten genau zu bestimmen. Anhand der folgenden Kriterien können Sie Ihr Dasha selbst etwas näher eingekreisen:

- * **Vata**-Typen haben einen feingliedrigen bis dünnen Körperbau. Sie sind schnell und sensibel, wenig belastbar und eher sprunghaft. Eine Vata-Konstitution im Ungleichgewicht macht anfällig für trockene Haut, Blähungen, Verstopfung, Rheuma und nervöse Störungen.
- * **Pitta**-Typen haben eine mittelstarken Körperbau. Sie sind diszipliniert, effizient, ehrgeizig und führen gerne. Eine Pitta-Konstitution im Ungleichgewicht hat Hitzesymptome zur Folge. Zum Beispiel Sodbrennen, gerötete Haut, Juckreiz, Durchfall und vielfältige Entzündungen.
- * **Kapha**-Typen sind von Natur aus kompakt gebaut, ausdauernd und belastbar. Sie handeln wohlüberlegt, ruhig und gründlich. Ist Kapha zu stark, führt das häufig zu Übergewicht, trägem Stoffwechsel, Schweregefühl sowie Schleim- und Wasseransammlungen im Gewebe.