



Ayurvedische Ölmassage mit handgemachter, unraffinierter Sheabutter

Der Autor der folgenden Anleitung für die ayurvedische Ölmassage ist der weltbekannte Ayurveda Arzt Dr. med. Deepak Chopra:

„Die tägliche Ölmassage ist traditioneller Bestandteil der ayurvedischen Lebensführung. Diese Massage dauert zwischen fünf und zehn Minuten. Sie sollte am Morgen vor dem Duschen oder Baden durchgeführt werden, um den ganzen Organismus zu reinigen und zu harmonisieren.

Diese Massage kann zur Not auch in zwei bis drei Minuten erledigt werden.

Die ayurvedische Ölmassage wirkt im gesamten Organismus ausgleichend auf das Vata-Dosha. Weil Vata leicht, kalt und trocken ist, kann eine Massage mit warmem Öl beruhigend und besänftigend wirken. Das sollte nicht unterschätzt werden, denn unter Streß gerät Vata leicht aus dem Gleichgewicht, und die chronische Müdigkeit läßt dann nicht lange auf sich warten. Außerdem wird der Kreislauf angeregt und die Ausscheidung von Verunreinigungen aus dem Körper unterstützt.

1. ...Massieren Sie den Körper nicht nur mit den Fingerspitzen, sondern mit der flachen Hand. Als Faustregel gilt: An abgerundeten Körperpartien (Kopf, Gelenke) wird kreisförmig massiert, an gestreckten Partien (Nacken, Gliedmaßen) mit geraden Streichbewegungen. Man massiert mit mäßigem Druck, außer in der Bauchregion und über dem Herzen. Hier genügt leichter Druck.
2. Beginnen Sie die Massage am Kopf. Geben Sie ein paar Tropfen Öl auf die Hand und massieren Sie es energisch in die Kopfhaut ein. Massieren Sie dann mit kreisförmigen Massagebewegungen den ganzen Kopf. Verwenden Sie für die Kopfmassage mindestens ebenso viel Zeit wie für die Massage des restlichen Körpers.
3. Gehen Sie jetzt zu Gesicht und Ohren über. Hier wird nur mit sanften Bewegungen massiert. Geben Sie bei jedem Wechsel des Massagefeldes ein paar Tropfen frisches Öl auf die Hand.
4. Massieren Sie dann die Kehle, den Nacken und die Halswirbelsäule. Es ist sinnvoll, den Körper jetzt schon dünn mit Öl einzureiben, damit es möglichst lange in die Haut einziehen kann.
5. Anschließend werden die Arme massiert: Mit energischer Kreismassage an den Gelenken (Schultern, Ellenbogen) und zügigen Auf- und Abbewegungen an Ober- und Unterarmen.
6. Jetzt sind Brust und Bauchpartie an der Reihe. Bauch und Herz werden mit zarten Kreisbewegungen massiert. Beginnen Sie in der rechten unteren Leistengegend, und lassen Sie die Massage in einem Kreisbogen über die Magengegend in der linken unteren Leistengegend auslaufen.
7. Massieren Sie anschließend den Rücken und die Wirbelsäule - soweit Sie jene Partien gut erreichen können. Machen Sie sich keine Gedanken, wenn Sie an bestimmte Rückenpartien nicht herankommen können.
8. Es folgt eine energische Massage der Beine, mit kräftigen Kreisbewegungen um die Hüften, Knie und Fußknöchel und zügigen auf- und abstreichenden Bewegungen über die Oberschenkel und Waden.
9. Zum Schluß werden die Fußsohlen massiert. Wie beim Kopf kann man sich auch bei dieser wichtigen Körperzone etwas mehr Zeit nehmen. Massieren Sie die Fußsohlen kräftig mit den Handflächen.
10. Gönnen Sie sich nach der Massage ein heißes Bad oder eine heiße Dusche. Benutzen Sie nur milde Seifen.

Die Massage wird am besten jeden Tag vorgenommen. Da die Ölmassage vielen Leuten anfangs nicht leicht fällt, möchte ich in diesem Fall empfehlen, sie zunächst nur an zwei Tagen der Woche durchzuführen. Vermutlich wird es Ihnen mit der Massage aber genauso gehen, wie mit den andern Techniken zur Belebung von Körper und Geist: Sie werden sich an den Tagen, die mit Massage begonnen haben, so viel besser fühlen, daß Sie ganz von selbst die Massage immer öfter vornehmen werden, bis Sie plötzlich beim täglichen Rhythmus angekommen sind.“ - Enjoy.