



Ayurveda- Selbstmassage Ritual

Zweimal wöchentlich sollte man sich die Zeit für eine Ayurveda-Selbstmassage gönnen.

Ein Aufwand, der sich lohnt denn es beseitigt Stress und Müdigkeit. Das Immunsystem wird ebenfalls gestärkt sowohl körperlich wie psychisch.

Selbstmassage macht geschmeidig, erdet und nährt alle Gewebe (Dhatus) Die Körpersalbung pflegt die innere und äußere Schönheit.

Selbstmassage ist ein fixer Bestandteil der klassischen Morgenroutine (Dinacarya) und wird in der Kombination mit Yoga angewandt.

Vorbereitung:

- Schaffe dir einen warmen, kuscheligen Ort wo du entspannen kannst.
- Verwende alte Leintücher oder Handtücher die ölig werden dürfen. (die Öle färben und duften nach indischen Kräutern- daher sich auf eine separate Wäschetrommel einstellen)
- Du benötigst für deinen Körper ca. 25 ml Öl.
- Stelle deine Öle zum Wärmen ca. 5-10 min. in ein Wasserbad.
- Verwende für den Kopf immer ein kühlendes Öl.
- Gute Möglichkeit ist die Badewanne einlaufen zu lassen, um nach der Massage einen „Svedana Effekt“ zu bekommen. Es ist ähnlich einer Sitzsaune und hilft die Poren zu öffnen und Vata zu besänftigen.
- Sorge für genügend Wärme, eine Kerze, etwas Räucherwerk und eine angenehme Musik.

Für danach:

- Da deine Haare ölig sein werden, ist zu beachten zuerst das Shampoo auf den Haaren zu verteilen und dann mit dem Wasser ausspülen. Sonst bekommt man das Öl sehr schlecht ausgewaschen.
- Sei achtsam mit dir und gehe mit einem geölten Kopf bei kalten Temperaturen nicht außer Haus. Alle Scrotas (Körper-Kanäle) sind offen! Erkältungsgefahr!
- Mache es dir richtig kuschelig und genieße die Zeit mit dir.

Setze dich bewusst auf dem vorbereiteten Platz,...

- Man beginnt mit 1 Handvoll Öl auf dem Scheitel, das geht am einfachsten, wenn du eine Handmulde mit etwas Öl füllst und dein Haupt in deine Hand vorbeugst und einschmiegst. Langsam deinen Kopf wiederaufrichten und mit langsamen Kreisen dein Haupt einölen.
- Die Ohren kannst du auch mit ein beziehen.- wiederholen.
- Lege dich auf den Rücken und stelle die Beine auf. Stelle dir dein Öl in Reichweite.

- Beginne mit etwas Öl in deinen Bauchnabel und mache im Uhrzeiger dazu 12 Kreise.
- Gehe nun auf deinen gesamten Bauch über und Streiche ihn 12 x aus.
- Nimm jetzt deine Brust in die heilende 8 und verbinde es wieder mit deinem Bauch.
- streiche jetzt deine linke Schulter sorgsam ein,- umkreise deinen linken Arm bis zu den Fingerspitzen und Handrücken. 3, 5 oder 7x.
- jetzt gehst du zu deinen rechten Arm und machst das gleiche wie bei deinen linken Arm.

Sei dankbar für deine Hände, sie geben sehr viel und dürfen auch empfangen.

- Drehe dich auf die linke Seite und bearbeite dein Vatastana (Kreuzsteißbein), zuerst knöchern, dann spüre wie sich Wärme entwickelt, langsam die Kreise vergrößern, umkreise deine rechte Hüfte und deinen Po.
- Beginne nun deinen Oberschenkel (innen und außen), Knie, Wade, Fußsohle und Zehenzwischenräume zu massieren. Anschließend streiche deinen Fuß aus.
- Drehe dich nun auf die rechte Seite und verfare wie vorher.

Den Füßen sollte ganz besonders viel Aufmerksamkeit geschenkt werden, denn sie tragen uns den ganzen Tag und sind in engen Schuhen und Strümpfen verpackt.

Und folge deiner Intuition!

Spüre in dich hinein, ob du noch Körperübungen wie Yoga, 5 Tibeter ,...machen möchtest.

Lasse das Öl in deiner Haut min. 30 bis 60 Minuten einwirken und setze dich danach in eine heiße Wanne.

Du kannst in deine Wanne Basen Bad oder ein anderes Salz hinzufügen zum Entspannen. Das Öl mit etwas Salz von der Haut emulgieren.

Nach etwa 10 min aus der Wanne steigen, abrubbeln und in eine warme Decke (Bademantel) kuscheln und genießen.

Dazu passt ein Ayurveda Kräutertee!

Infos über Öle, welcher Konstitutionstyp welches Öl braucht, gibt es bei mir.

Ich empfehle Öle für die Vata dominanten Zeiten:

Für den Körper: beruhigend, regenerierend, pflegend:

Thailam Dhanvantara

Für den Kopf: beruhigend, kühlend

Thailam Kshirabala

