

Ayurvedische Ölmassage

Königliche Wellness für zu Hause

Ayurveda, die Wissenschaft vom langen Leben, stammt aus der über 5000 Jahre alten vedischen Hochkultur Indiens und gilt als das älteste und umfassendste Gesundheitssystem. Im Ayurveda werden eine Fülle von Anwendungen beschrieben, die nicht nur überaus angenehm sind, sondern gleichzeitig auch die Gesundheit fördern, indem sie unser inneres Gleichgewicht wiederherstellen.



Eine Ganzkörperölmassage vor dem morgendlichen Duschen oder Baden nimmt dabei einen besonderen Stellenwert ein. Sie ist einfach durchzuführen, leicht in die morgendliche Tagesroutine zu integrieren. Nehmen Sie sich dafür morgens ungefähr eine Viertelstunde Zeit und genießen Sie in Ruhe die ganzheitlichen Wirkungen auf Ihren Körper und Geist.

In dem ayurvedischen Lehrbuch Charaka Samhita heißt es: „Die Anwendungen von Ölmassagen (Abhyanga) führen zu einem sanften, flexiblen, starken und anziehenden Körper. Sie sind äußerst vorteilhaft für die Haut und sollten daher regelmäßig durchgeführt werden.“

Die positiven Auswirkungen einer Kopfmassage werden besonders betont: „Wird eine regelmäßige Ölmassage im Kopfbereich durchgeführt, stärkt dies Haare und Haarwurzeln; die natürliche Haarfarbe wird bewahrt und die Gesichtshaut dankt es mit strahlender Schönheit; alle Sinnesorgane werden geschärft; ein erholsamer Schlaf und emotionale Ausgeglichenheit werden gefördert. Probleme wie Kopfschmerzen, Haarausfall oder graue Haare werden nicht auftreten.“

Ölmassagen haben eine äußerst besänftigende Wirkung auf das Nervensystem, denn sie beruhigen das Vata-Dosha, eines von drei Steuerungsprinzipien an der Grundlage von Körper und Geist.

Sie ist daher besonders für Menschen zu empfehlen, die oft nervös sind oder häufig unter Stress stehen.

Regelmäßige Ölmassagen haben eine äußerst besänftigende Wirkung auf das Nervensystem. Sie wirken beruhigend und harmonisierend.

Wählen Sie die Massageöle nach Ihrem Haut- und Haartyp:

VATA – für normale, trockene Haut und trockenes, sprödes Haar

PITTA – für empfindliche Haut und dünnes, rötliches Haar

KAPHA – für fettende Haut und Haare



VORBEREITUNGEN:

Die Massage kann im Stehen oder Sitzen durchgeführt werden. Nehmen Sie ein großes Handtuch als Unterlage, um Ölflecken auf dem Boden zu vermeiden und sorgen Sie für eine angenehm warme Raumtemperatur. Idealerweise sollte das Öl etwas über Körpertemperatur vorgewärmt sein. Geben Sie dazu den Behälter, in dem Sie das Öl aufbewahren (Glas- oder Plastikflasche), für kurze Zeit in ein heißes Wasserbad.

ABHYANGA – die Ölmassage



Die gesamte Massage sollte nur mit wenig Druck ausgeübt werden. Massieren Sie langsam und gleichmäßig. Geben Sie das Öl entweder direkt auf die Haut oder erst in die Handfläche und verteilen es dann. Halten Sie die Hand dabei wie eine Schale und lassen Sie den Daumen angelegt.

Massieren Sie mit der ganzen Hand – nicht nur mit Fingerspitzen oder Handfläche. Am Ende sollte ein dünner Ölfilm den gesamten Körper bedecken. Sollten Sie einmal nur wenig Zeit haben, ist es besser, die gesamte Massage etwas zu kürzen, anstatt sie ganz ausfallen zu lassen. Massieren Sie dann nur Kopfhaut, Ohren und Fußsohlen.

- 1** *Beginnen Sie mit der Massage des Kopfbereiches. Massieren Sie die Kopfhaut mit kleinen, kreisenden Bewegungen. Lassen Sie sich dafür genügend Zeit. Anschließend massieren Sie die Ohren und das Gesicht. Sie können nun das Öl über den ganzen Körper verteilen, um ihm genügend Zeit zu geben, in die Haut einzudringen.*
- 2** *Massieren Sie dann Hals und Schultern. Vergessen Sie nicht, die gesamte Handfläche und die Finger zu benutzen – weniger die Fingerspitzen.*
- 3** *Die Massage der Arme, Hände und Finger ist der nächste Schritt. Massieren Sie die langen Knochen mit langen Auf- und Abwärtsbewegungen und die Gelenke mit kreisförmigen Bewegungen.*
- 4** *Brust- und Bauchbereich sollten sehr sanft massiert werden. Kreisende Bewegungen über dem Brustkorb, gerade Auf- und Abbewegungen über dem Brustbein und dem Solarplexus. Massieren Sie den Bauch mit langsamen, kreisenden Bewegungen im Uhrzeigersinn – den Nabel als Mittelpunkt.*
- 5** *Den Rücken massieren Sie, so weit es Ihnen möglich ist. Hier können Sie ruhig etwas mehr Druck ausüben.*
- 6** *Auch die Beine können etwas kräftiger massiert werden. Und zwar in der selben Weise wie die Arme: Gerade an den langen Knochen und kreisend an den Gelenken.*
- 7** *Zuletzt massieren Sie Füße und Fußsohlen. Hier kann der Fingerdruck erhöht werden. Optimal ist es, wenn Sie das Öl mindestens 15-20 Minuten auf der Haut lassen, bevor Sie duschen oder ein Bad nehmen. Dadurch hat der Körper Zeit, das Öl zu absorbieren.*

Seit 1987
Europas führender Anbieter
original ayurvedischer
Produkte.



INDIVIDUELLE ÖLE für unterschiedliche Hauttypen

Zur Ölmassage gibt es ayurvedische Massageöle auf Sesamölbasis mit wirkspezifischen Kräuterauszügen. Diese Öle sind fertig zum Gebrauch und individuell auf unterschiedliche Körper- und Hauttypen abgestimmt. Nach dem warmen Duschen oder Baden wird das morgendliche Wellnessprogramm durch Kosmetik- und Körperpflegeprodukte von Maharishi Ayurveda vollendet. Sie reinigen und pflegen die Haut durch rein natürliche Inhaltsstoffe und kostbare Kräuterauszüge, basierend auf jahrtausendealten Rezepturen.



MASSAGEÖLE · 150 ml
kontrollierte Naturkosmetik
Sorten: Vata, Pitta, Kapha

KÖNIGLICHE
MASSAGEÖLE · 100 ml
kontrollierte Naturkosmetik
Für Sie: Maharani
Für Ihn: Maharaja



HAARÖLE · 150 ml
kontrollierte Naturkosmetik
Sorten: Vata, Pitta, Kapha



GARSHAN SEIDENHAND-
SCHUHE
Aus Rohseide für die ayur-
vedische Trockenmassage

Wir beraten Sie gerne – Tel.: 02432-2494
Maharishi Ayurveda Products Europe B.V.
Postfach 1126 · 41845 Wassenberg
www.ayurveda-produkte.de