



Abhyanga

DIE AYURVEDISCHE SELBSTMASSAGE

Das Prinzip der Massage ist es immer zuerst durch die Bewegung und den Druck Blockaden zu lösen und danach durch langes Ausstreichen die Energie zum Fließen zu bringen.

Erwärme zuerst Sesamöl im Wasserbad und nimm dir ein altes (!) Handtuch zur Hand auf das du dich setzt. Beginne dann mit kreisenden Bewegungen um deinen Bauchnabel , um dieses Chakra zu aktivieren.

Massiere dann den Brustkorb und gehe weiter in kreisenden Bewegungen zu den Schultern und intensiviere die Massage. Gehe dann zu den Armen und kreise an den Gelenken und streiche die Längen aus. Streiche auch deine Finger liebevoll aus.

Nun folgt das Gesicht: Umkreise die Wangen, streiche die Nase nach vorne und gehe dann zur Stirn und zu den



Schläfen. Vergiss nicht die Ohren fest zu kneten und streiche dann mit der Handfläche deinen Kopf aus.



Komm dann zurück zum Nabel und kreise abwärts über die Hüfte. Streiche dann die Oberschenkel aus und umkreise die Knie. Streiche die Unterschenkel aus und kreise dann über die Knöchel.

Knete deine Füße mit festem Griff und vergiss nicht die Zehen.

Streiche noch einmal den ganzen Körper aus und schenk dir am Ende eine Umarmung.

Lass das Öl mindestens 20 Minuten einwirken und dusche anschließend warm ohne Seife.

Du wirst im Anschluss ein warmes, wohliges Gefühl der Erdung verspüren.

