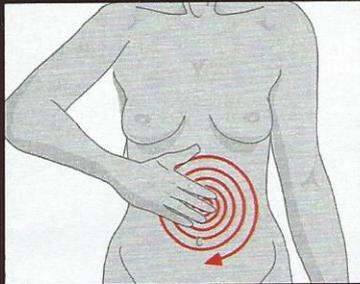


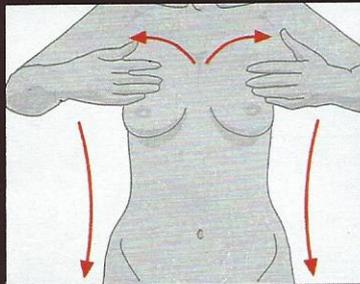
## SELBSTMASSAGE

# SO ENTSPANNEND IST AYURVEDA ZU HAUSE

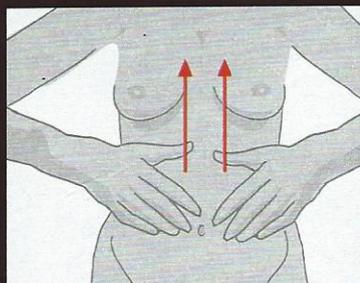
## BAUCH + BRUST



Im Uhrzeigersinn vom Bauchnabel ausgehend spiralförmig über den Bauchraum streichen. Variieren Sie den Druck, erspüren Sie die Verdauungsorgane. Lockert Verstopfungen, löst Blockaden.



Starten Sie zwischen den Brüsten. Dann in Pfeilrichtung nach außen, von dort an den Seiten hinunter und ...



... vom Bauch aus mit flachen Händen zwischen den Brüsten hinauf zu den Schlüsselbeinen. Alle zusammen ergeben eine fließende Bewegung.

Der kostenlose Verwöhn-Service für Sie selbst: Ayurveda in den eigenen vier Wänden! Wir zeigen 13 Techniken, die jedem guttun ...

Text Cornelia Brammen

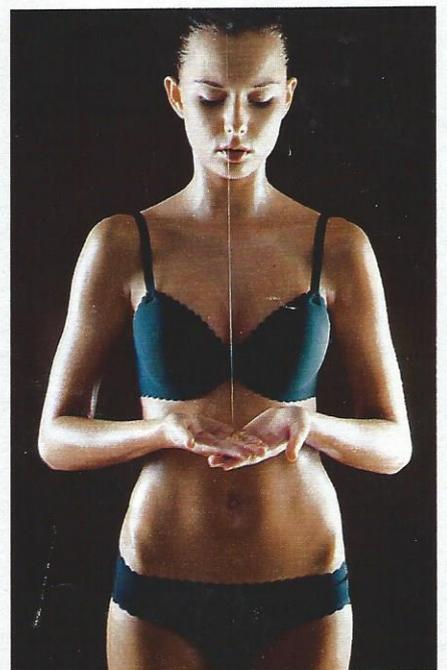
**H**aben Sie sich jemals den Kopf massiert? Oder bewusst Ihren Bauch mit kreisenden Bewegungen und sanftem Druck gestreichelt? Nicht als Auftakt zu sexuellen Lustbarkeiten, sondern einfach, um sich etwas Gutes zu tun? Wenn nicht, ist es an der Zeit, damit anzufangen. „Massagen, besonders am Kopf, beruhigen, spenden Trost und versorgen uns mit Energie“, sagt Wiebke Abel, Ayurveda-Therapeutin in Hamburg-Eppendorf. „Wer sich regelmäßig massiert, fördert die Achtsamkeit dem eigenen Körper gegenüber.“

Im Ayurveda, der jahrtausendealten indischen Wissenschaft vom langen und gesunden Leben, sind Massagen ein gern genutztes und wirksames Instrument. „Wichtig ist, dass wir diese Anwendungen in unseren Tagesplan aufnehmen wie Zähneputzen oder Kämmen“, so Wiebke Abel. „Mit der Zeit spüren wir, wie sich die Massage positiv in unserem Leben auswirkt.“ Massiert wird am besten mit angewärmtem Öl – Sesam- (sehr schwer und schmierig), Mandel-, Jojoba- oder Olivenöl. Ausnahme: Bei Menschen, die etwas fülliger sind, empfiehlt Ayurveda die Massage mit einem Handschuh aus Bourreteseide oder mit einer Sisalbürste ohne Öl.

**NAUGEN ZU – UND SPÜREN**

Selbstmassage ist auch Selbsterfahrung. „Sehen“ Sie mit geschlossenen Augen, wie sich Ihre Handinnenflächen anfühlen

Zehn Minuten jeweils zu Tagesbeginn und vor dem Schlafengehen reichen für den Anfang aus. Morgens etwas Öl am Haaransatz einmassieren, abends im Bett Bauch und Füße verwöhnen. Danach schützen Baumwoll-T-Shirt und -socken die Bettwäsche vor Ölspuren. Am Arbeitsplatz eignen sich Hand- und Gesichtsmassagen als Energie-Booster – übrigens auch ohne Öl (Anleitung nächste Seite). Nutzen Sie die Heilkraft der Selbstberührung: So günstig und leicht haben Sie sich noch nie Gutes tun können!





#### ACHTSAMKEIT

Es mag ungewohnt sein, den eigenen Körper mit warmem Öl zu massieren. Die Wirkung ist wie bei gutem Sex: Durchblutung und Selbstbewusstsein steigen

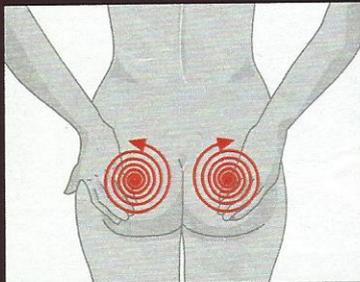
### RUNDE SACHE

Das Gesäß ist leider fast ebenso selten Objekt unserer Achtsamkeit wie die Füße. Schenken Sie ihm ab jetzt Aufmerksamkeit

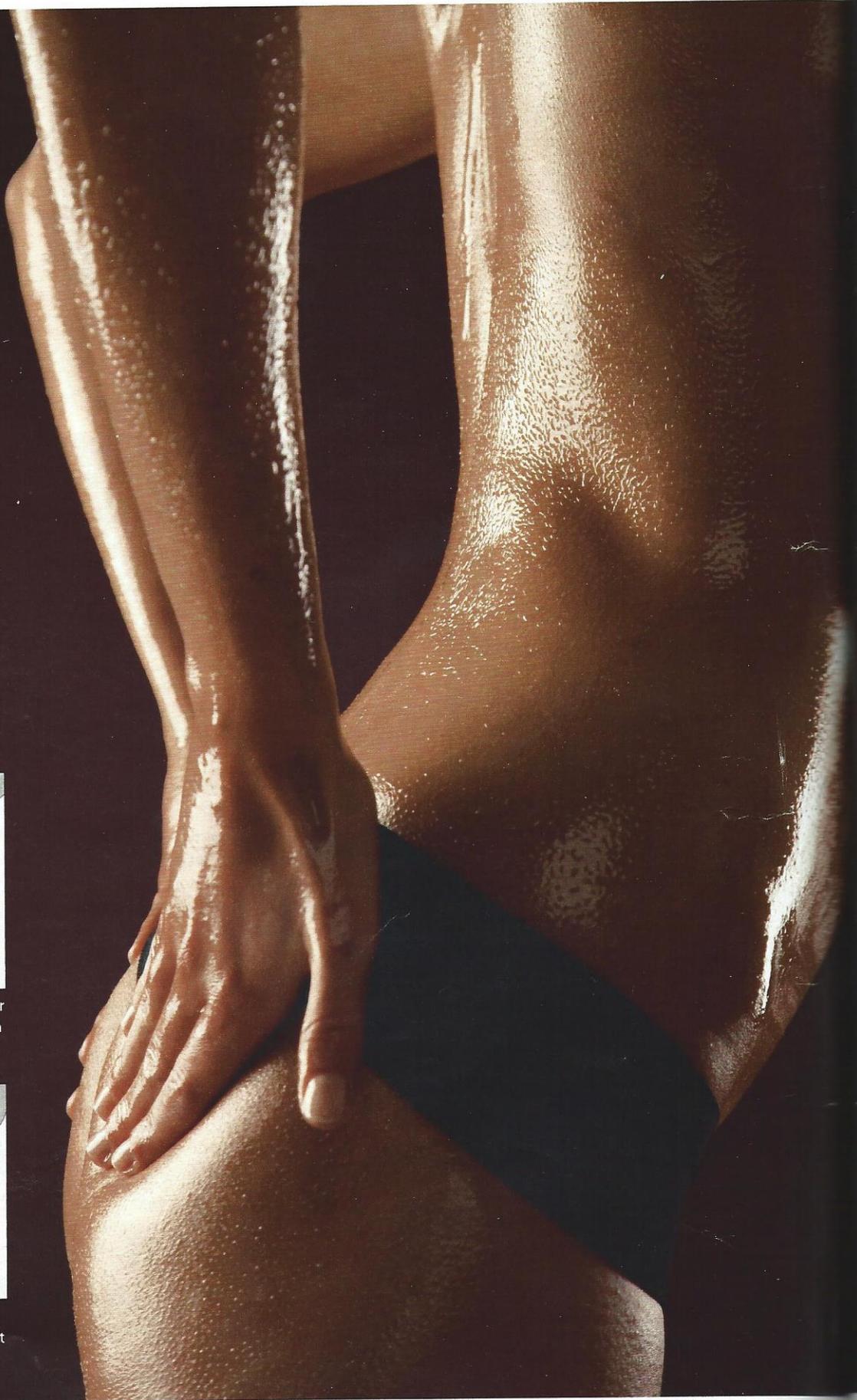
### BECKEN + PO



Legen Sie die drei mittleren Finger einer Hand auf das Kreuzbein und massieren Sie in spiralförmigen Bewegungen.

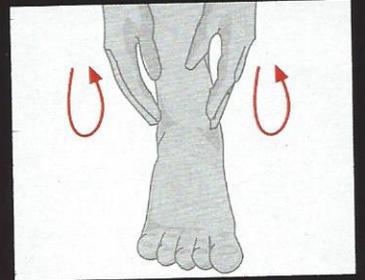


Beim Gesäß gehen Sie mit kleiner und größer werdenden Spiralen vor. Das löst Schlacken aus dem Gewebe.

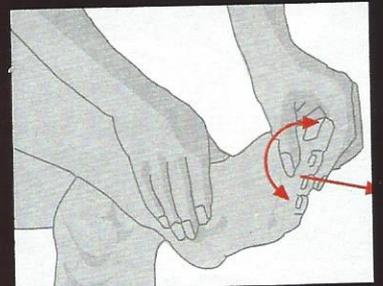




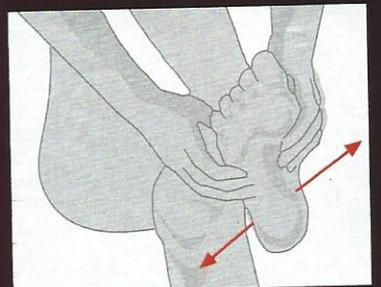
## FÜSSE + KNÖCHEL



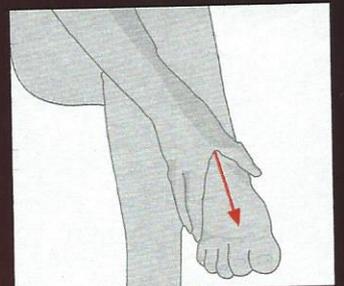
Massieren Sie mit beiden Händen die Knöchel des rechten Fußes und weiter abwärts. Legen Sie nun das Bein aufs ...



... Knie. Massieren Sie alle Zehen an beiden Füßen. Übrigens: Man kann sich nicht selbst kitzeln, deshalb klappt es.



Die Fußsohlen massieren Sie – bei der Ferse beginnend – ohne Druck an der Mittellinie entlang nach außen.



Streichen Sie zum Schluss noch mal beide Füße mit der Handinnenfläche sanft in Richtung Zehen aus. Herrlich ...

## FEINE FÜSSE

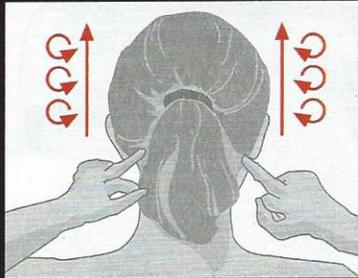
Sie fristen ja meist ein vernachlässigtes Dasein. Widmen Sie sich ab jetzt vor dem Schlafengehen diesen Gefährten, die Sie durchs Leben tragen



### RÜCKEN

Der mittlere Rücken ist für Selbstmassage schwer zugänglich. Hier sollten Sie besser einen kundigen Partner Hand anlegen lassen

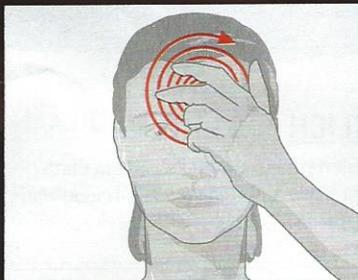
## KOPF + NACKEN



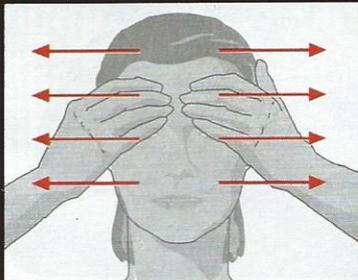
Massieren Sie mit den Mittelfingern die Haut zwischen Schädel und Ohrmuschel in Kreisen von unten nach oben.



Dann Daumen an die Rückseite der Ohrmuschel legen, die Zeigefinger massieren den oberen inneren Ohrmuschelrand.



Von der Stirnmitte aus 4-mal mit dem Mittelfinger eine Spirale massieren. Zur Mitte zurückkehren, Finger ruht.



Jetzt von der Stirnmitte mit vier Fingern nach außen massieren, anschließend über die Augen, die Nase und den Mund.

## SCHULTERN

Wenn wir zu viel auf unsere Schultern packen, ziehen Verspannungen bis in den Kopf. Unsere Tipps können Beschwerden lindern

