

Abhyanga

Die ayurvedische (Selbst-)Massage

von Wiebke Abel

Abhyanga bedeutet „große Einölung“, wird aber auch gern als „liebende Hände“ übersetzt. Da ist viel Wahres dran, vor allem wenn wir das Glück haben, einen guten Therapeuten zu finden, bei dem wir uns ganz fallen lassen und die liebevolle Berührung von einem Paar geschulter Hände genießen können. Doch oft fehlt die Gelegenheit oder das Geld, um sich dies zu gönnen. Verzichten muss trotzdem niemand auf die wohltuende Wirkung von ausgesuchten Ölen auf unserer Haut. Deshalb wird im Ayurveda die Selbstmassage empfohlen. Wer sich regelmäßig massiert, fördert die Achtsamkeit für den eigenen Körper.

ZEITPUNKT

Der ideale Zeitpunkt ist der Morgen, aber je nach Gelegenheit ist natürlich auch eine andere Tageszeit möglich. Auf jeden Fall sollte vor dem Bad oder der Dusche geölt werden und nicht danach. Um das Öl nach der Massage aus den Haaren zu entfernen, empfiehlt es sich, das Shampoo zuerst ohne Wasser aufzutragen und dann auszuwaschen. Manchmal sind zwei Haarwäschen notwendig.

VORBEREITUNG

Der Raum: Der Raum, in dem Sie sich massieren, sollte gut geheizt sein. Wenn das Öl auf den Körper aufgetragen wird, friert man leichter. Ich empfehle, die Massage im Badezimmer durchzuführen und für eine rutschfeste Unterlage zu sorgen. Ein altes Handtuch sollte als Unterlage dienen, auf dem man je nach Vorliebe sitzen oder stehen kann. Sanfte Hintergrundmusik ist in Ordnung, aber auf jeden Fall sollte man auch mal ausprobieren, nur die Stille zu genießen.

Das Öl: Je nach Körper- und Hauttyp gibt es eine Auswahl an ayurvedischen Ölen, die für die Massage benutzt werden können. Das Basisöl ist gereiftes Sesamöl (einmal auf 104° erhitztes Öl, damit die Wasserrückstände verdampfen). Sesamöl hat eine reinigende und wärmende Wirkung, es dringt tief ein. Falls das Sesamöl reizen sollte, kann man auf eine Kokosbasis umsteigen. Kokosöl hat eine kühlende Wirkung. Das kann für Pitta-Typen sehr angenehm sein. Bei Hautproblemen wie Neurodermitis oder Ähnlichem sollte man unbedingt mit einem Fachkundigen oder Heilpraktiker Rücksprache halten und sich in Bezug auf die Ölwahl beraten lassen. Die Öle können mit ätherischen Ölen je nach Vorliebe oder Empfehlung durch einen Therapeuten ergänzt werden. Für Kinder empfehle ich Mandelöl. Auf jeden Fall sollte das Öl für die Massage angewärmt sein. Am besten wärmt man das Öl im Wasserbad oder stellt die Flasche auf die Heizung, aber bitte nicht dauerhaft dort stehen lassen, da die Öle dadurch leiden.

DIE MASSAGE

Nehmen Sie eine Haltung im Sitzen oder Stehen ein, in der Sie bequem verweilen können und gut die meisten Körperteile erreichen. Die wichtigsten Körperteile, die es zu massieren gilt, sind der Kopf und die Fußsohlen. Rituell werden zuerst mit etwas Öl Kopfhaut und Fußsohlen massiert. Anschließend beginnt die eigentliche Massage. Man fängt mit Kopf und Gesicht an und arbeitet sich Stück für Stück am Körper hinab. Es gibt die Grundregel, dass die Gelenke kreisend eingölt werden und die Extremitäten mit langen Strichen massiert werden. Der Druck sollte immer angenehm sein und niemals schmerzen. In bestimmten Körperbereichen, wie Schulter oder Nacken, kann der Druck gern etwas stärker sein und zu den streichenden Bewegungen können noch knetende hinzukommen. Sehr angenehm sind auch kreisende Bewegungen im unteren Rücken. Den restlichen Rücken kann man gut mit den Handrücken erreichen. Je nach verfügbarer Zeit jetzt jedes Körperteil ein- oder mehrfach liebevoll einölen.

Nach der Massage kann man das Öl ein paar Minuten einwirken lassen. Dazu können Sie in *Shavasana* (eine in Rückenlage ausgeübte Yoga-Entspannungshaltung) ruhen oder einfach sitzen bleiben, die Augen

schließen und nachspüren. Das Öl dann mit warmem Wasser ohne Seife abwaschen oder in die Badewanne gehen. Nach dem Waschen bleibt ein schöner Ölfilm, der die Haut schützt und pflegt.

PRAKTISCHER TIPP

Öl, vor allem Sesamöl, hinterlässt Rückstände in der Kleidung, die nicht ausgewaschen werden können. Wenn diese Kleidungsstücke einige Zeit liegen, entwickeln sich ein typischer Geruch und gelbliche Verfärbungen. Deshalb sollten Sie für die Ruhezeit und zum Unterlegen ältere Handtücher oder Bademäntel verwenden. ■



Wiebke Abel

ist Ethnologin/Indologin (M.A.). Sie arbeitet als Heilpraktikerin, Ayurveda-Beraterin und -Therapeutin in Hamburg.

www.svasthya.de