

Garshan-Massage mit Seidenhandschuhen

Kapha reduzierend und stoffwechsellanregend

von *Wiebke Abel*

Im Ayurveda gibt es neben den Ölmassagen auch Trockenmassagen: Udvarthana, die Pulvermassage, und Garshan, die Seidenhandschuhmassage. Beide reduzieren Kapha und beleben den Stoffwechsel. Cellulite kann verringert und das Hautbild insgesamt verbessert werden.

Udvarthana wird mit Kräuterpulvern oder -pasten durchgeführt, wobei der Druck immer aufwärts in Richtung Herz gehen sollte. In der Regel ist das die aufwendigere Behandlung, die idealerweise von geschulten Therapeutinnen ausgeführt wird.

Die Seidenhandschuhmassage (Garshan) kann man sehr gut zu Hause als Selbstmassage durchführen. Man braucht lediglich ein paar Seidenhandschuhe in einer passenden Größe und schon kann es losgehen. Die Seidenhandschuhmassage eignet sich sehr gut als Partnermassage, kann aber auch allein ausgeführt werden.

Wirkung: Garshan ist eine sanfte Peelingmassage mit einem anregenden Effekt auf das Gewebe und den Körper. Durch die verwendeten Rohseidenhandschuhe wird eine Art Spannung auf der Haut erzeugt, die den Energiefluss (Prana) verbessert. Abgestorbene Hautzellen werden entfernt und die Haut wirkt frischer.

Vorbereitung: Suchen Sie sich einen schönen Platz, an dem Sie die Massage durchführen möchten. Wohlthuende Wärme trägt zum Entspannungseffekt bei. Sie brauchen eine bequeme, dem Vorhaben angemessene Unterlage, ein paar Seidenhandschuhe und eventuell ein Öl, falls Sie eine Ölung anschließen möchten. Schöne Hintergrundmusik und warmes Kerzenlicht fördern die Entspannung.

Die Massage: Die Bewegung ist eher streichend als massierend. Es wird immer in Richtung Herz gestrichen. Druck und Geschwindigkeit passen Sie Ihrem Empfinden an, aber bedenken Sie, dass das Garshan

eine aktivierende Wirkung haben soll. An den Extremitäten streichen Sie in langen Strichen, die Gelenke werden umkreist. Beginnen Sie zunächst mit der linken Fußoberseite und arbeiten Sie sich nach oben vor. Der Bauch und die Brust werden mit kreisförmigen Bewegungen massiert. Nach der Körpermitte geht es zunächst mit den Händen und dann an den Armen weiter. Wenn Sie einen Partner haben, ist die Rückenmassage einfach. Sonst improvisieren Sie und massieren die Bereiche des Rückens, die Sie erreichen können. Den Abschluss bildet die Gesichtsmassage. Tauschen Sie zunächst die Handschuhe von der linken zur rechten Hand und umgekehrt, dann haben Sie die unbenutzte Seite der Handschuhe zur Verfügung. Auch im Gesicht arbeiten Sie mit streichenden Bewegungen. Bei erhöhtem Vata kann der Körper im Anschluss an das Garshan auch eingeeilt werden. Das Öl wird aufgrund des vorangegangenen Peelings besonders gut aufgenommen.

Abschluss: Machen Sie es sich bequem und ruhen ein paar Minuten nach.

Tipp für Eilige:

Auch wenn Sie keine Zeit für eine ausgiebige Massage haben, können Sie im Stehen eine Kurzmassage ausführen, bevor Sie in die Dusche gehen. ■



Wiebke Abel

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