



Ayurvedische
Fußmassage
mit Kaash-
Schalen

Entspannte Füße, entspannter Körper

von Wiebke Abel

Der menschliche Fuß ist ein beeindruckendes Meisterwerk der Evolution. Er besteht aus 26 Knochen und 33 Gelenken, die von über 100 Sehnen und Bändern zusammengehalten und bewegt werden. Aufsetzen, Abstoßen, Stoßdämpfen, Abrollen, während er tagtäglich ein Vielfaches unseres Körpergewichts trägt – der Fuß ist ein wahres Multifunktions- und Hochleistungsorgan. Unsere Füße sind außerdem unglaublich sensibel. In ihnen befinden sich mehr Sinneszellen als in unserem Gesicht. Diese melden uns jedes noch so kleine Steinchen im Schuh und machen einen Strandspaziergang oder eine Fußmassage zu etwas ganz Besonderem.

Damit unsere Füße uns also lange durchs Leben tragen, sollten wir sie trainieren, stärken, pflegen und sorgsam mit ihnen umgehen. Ayurvedische Fußmassagen sorgen nicht nur für schöne, weiche Füße, sondern haben einen Einfluss auf den gesamten Körper.

Behandeln wir die Füße, behandeln wir den ganzen Körper

Die Fußreflexzonenmassage ist eine anerkannte Technik, um den Körper über die Füße zu behandeln. Man geht dabei von einem ganzheitlichen Körperbild aus. Alle Körperteile sind miteinander verbunden. Wie mit einer Landkarte können Profis an den Füßen wertvolle Informationen über den Gesundheitszustand des

Menschen erfahren und gleichzeitig die betroffenen Organe über die Füße behandeln. Die Fußreflexzonenbehandlung findet sich in den Massagetraditionen der TCM und des Ayurveda. Während die TCM mit Akupressur- und Akupunkturpunkten arbeitet, nutzt der Ayurveda das Wissen um **Marma** – sogenannte **Vitalpunkte**. Diese wiederum sind über feine Energiekanäle, den Nadis, mit den Organen verbunden.

Stimulieren wir durch Druck diese Vitalpunkte, hat dies eine Wirkung auf die entsprechenden Organe. Die Zehen spiegeln dabei Kopf und Hals, der Mittelfuß den Brustraum, Knöchel und Fersen den Bauch und das Becken. Wenn ein Organ oder Körperteil Probleme hat, schmerzt der entsprechende Punkt auf der Fußsohle oder dem Spann.

Ayurvedische Fußmassage: Padabhyanga

Im Ayurveda nennen wir die Behandlung der Füße Padabhyanga. Der Fokus liegt dabei auf den Füßen (Pada), es werden in der Regel aber auch Ober- und Unterschenkel und Knie mit einbezogen und mit mediziniertem Öl sanft massiert. Padabhyanga ist eine sehr wohltuende und entspannende Therapieform.

Diese traditionelle Massagetechnik wird von ausgebildeten Therapeutinnen und Therapeuten eingesetzt, um Ungleichgewichte im Körper zu erkennen und zu behandeln. Gleichzeitig kann sie in vereinfachter Form sehr gut im Hausgebrauch angewendet werden.

Wirkung auf Körper und Geist

Mögliche Indikationen für eine **medizinische Padabhyanga** bei ausgebildeten Therapeuten sind:

- Erkrankungen der Wirbelsäule, Gelenke und Muskulatur
- akute und chronische Störungen im Verdauungstrakt
- Erkrankungen und Belastungen der Niere und Blase
- akute und chronische Belastungen der Atemwege sowie Allergien
- Unterleibsbeschwerden (Schmerzen vor und während der Menstruation)
- Belastungen des Lymphsystems

In der klassischen ayurvedischen Schrift Caraka Samhita wird erklärt, dass ayurvedische Fußmassagen Trockenheit, Rauheit, Taubheit, Müdigkeit und Verspannungen heilen, ausgleichend auf Vata wirken, Kraft und Ausdauer schenken sowie die Sehkraft verbessern. Indem wir die Füße behandeln, bringen wir unser gesamtes Körper- und Geistsystem in Einklang.

Diese wundervolle Technik können wir als **wohltuende Pflegeanwendung** auch einfach an uns selbst oder unseren Liebsten anwenden. Schon Babys lieben es, wenn wir ihre kleinen Füße liebevoll berühren.

Grundsätzlich ist eine Fußmassage für jede Dosha-Konstitution geeignet. Ausgesprochen hilfreich ist die Padabhyanga aber bei **Vata-Beschwerden**, wie zum Beispiel Schlafstörungen, stressbedingten Symptomen, Trockenheit (raue, rissige Füße), Unruhe und Kopfschmerzen.

Anleitung für eine ayurvedische Fußmassage zu Hause

1. Für das richtige Ambiente sorgen

Richten Sie sich einen gemütlichen Platz her. Dimmen Sie das Licht und sorgen für eine angenehme Raumtemperatur. Sie können sich schöne Musik anstellen und ein paar Kerzen oder ein Räucherstäbchen anzünden. Wenn Sie die Massage am Boden sitzend durchführen, legen Sie sich ein großes Handtuch unter, wenn Sie auf einem Stuhl sitzen, können Sie sich ein Handtuch auf den Schoß legen.

2. Der richtige Zeitpunkt

Möchten Sie einen aktivierenden Effekt, sollte die Massage tagsüber durchgeführt werden, zum Beruhigen massiert man am besten abends vor dem Schlafengehen. Dann hilft sie bei Einschlafschwierigkeiten und nervöser Unruhe. Geht die Fußmassage bis zu den Knien, kann sie auch den Abtransport von Lymphe fördern und bei Schwellungen oder Wadenkrämpfen helfen.

3. Fußbad als Vorbereitung

In Vorbereitung auf eine Padabhyanga ist es ratsam, für ca. 15 min ein Fußbad zu nehmen. Als Zusätze eignen sich Himalaya Salz, Epsom Salz (reich an Magnesium) oder Salz aus dem Toten Meer. Alternativ oder zusätzlich können Sie ein paar Tropfen ätherisches Öl hinzufügen. Melisse und Lavendel wirken beruhigend, Rosmarin und Zitrusfrüchte eher anregend. Achten Sie darauf, dass das Wasser eine angenehme Temperatur hat und nicht zu heiß ist. Wenn Sie keine Zeit dafür haben, macht das auch nichts und Sie starten direkt mit der Massage. Planen Sie pro Fuß ca. zehn Minuten ein.

4. Die passenden Öle

Für die Massage können Sie Öl oder Ghee benutzen. Als medizinierte Kräuteröle eignen sich Dhanvantaram und Mahanarayanam Tailam hervorragend. Angewärmtes Sesamöl, Mandelöl oder Triphala Ghee passen auch gut. Alternativ können Sie einfach Ghee mit ein paar Tropfen ätherischen Ölen Ihrer Wahl anreichern. Wenn Sie unsicher sind, starten Sie am besten mit Mandelöl, dies ist auch die beste Variante für Babys und kleine Kinder.

5. Kaash-Schalen für Tiefenentspannung

Besonders effektiv ist die Padabhyanga, wenn wir sie mit den traditionell hergestellten Kaash-Schalen durchführen. Die Bezeichnung Kaash steht hierbei für eine spezielle Metallmischung, welche hauptsächlich aus Kupfer und Zinn besteht. Die Kaash-Massage stärkt die Fußmuskulatur und regt den Kreislauf an. Durch das in den Schalen enthaltene Kupfer wird der Stoffwechsel angeregt und die Entschlackung gefördert.

Es gibt die Kaash-Schalen in glatt mit vorwiegend beruhigender Wirkung und in rau mit aktivierender Wirkung. Es gibt auch kleinere Schalen mit einem praktischen Holzgriff, um an kleinere Mulden im Fuß zu gelangen.

6. Das Öl einmassieren

Beginnen Sie mit einem Fuß und reiben ihn mit dem Öl oder Ghee Ihrer Wahl ein. Legen Sie dabei Wert auf die besonders trockenen Stellen und auch die empfindsamsten Stellen zwischen den Zehen. Das ist gut für das Immunsystem. Nun nehmen Sie Ihre Kaash-Schale und machen kreisende Bewegungen von innen nach außen und von oben nach unten. An der Ferse dürfen Sie gerne mit mehr Druck arbeiten, auf dem Spann seien Sie erst mal etwas vorsichtiger und üben nur so viel Druck aus, wie für Sie angenehm ist. Die Achillessehne freut sich über Ausstreichungen und das Fußgelenk über kreisende Bewegungen. Nun der andere Fuß. Zum Schluss nehmen Sie das überschüssige Öl/Ghee mit einem Tuch ab, ziehen sich Socken an und legen die Beine hoch oder gehen ins Bett. Beachten Sie, dass auch nach dem Waschen in der Regel ein kleiner Rückstand von dem Ghee/Öl im Gewebe bleibt.

Nehmen Sie sich regelmäßig Zeit für dieses schöne Ritual und teilen es mit Ihren Liebsten. ■



Wiebke Abel

ist Ethnologin/Indologin (M. A.).

Sie arbeitet als Heilpraktikerin,

Ayurveda-Beraterin und -Therapeutin

in Hamburg.

www.svasthya.de