



# ABHY ANGA

## DAS GEHEIMNIS DER AYURVEDISCHEN ÖLMASSAGE

**E**s ist natürlich schön, sich in einem Ayurveda-Hotel fachkundig verwöhnen zu lassen. Doch nicht immer, wenn man Regeneration braucht, ist das möglich. Deshalb muss man nicht gleich ganz auf Ayurveda verzichten.

### AYURVEDA FÜR ZUHAUSE, WARUM NICHT?

Drei von Ayurvedaärzten nach traditionellen Rezepturen hergestellte Öle wollen wir hier vorstellen und ein bisschen mehr darüber verraten, wie man sie selbst einsetzen kann. Nicht ohne Grund ist Abhyanga, die Selbstmassage mit Öl, seit Jahrtausenden fester Bestandteil der ayurvedischen Tages- bzw. Morgenroutine. Die Ganzkörpermassage ist nicht nur der Inbegriff für genussreiche Entspannung. Sie entgiftet, befreit und stärkt sogar das Immunsystem. Bereits 15 Minuten dreimal die Woche reichen aus, um eine ayurvedische Öl-Kur durchzuführen.

Man riecht sie und ist sofort in einer anderen Welt. Süßholz, Malve, Lotus, Zimt, Nelke und viele weitere Pflanzenteile, sorgsam einzeln vorbereitet und unter ständigem Rühren 72 Stunden lang gekocht. Ein großer Aufwand, aber er lohnt sich. Das warm in die Haut gestrichene Kräuteröl dringt tief ein. Nach wenigen Sekunden erreicht es die Blutbahn, gelangt bis in die Haarwurzeln und vollbringt überall sein wohltuendes Werk: Entgiftung in der Tiefe, Verjüngung und Regeneration durch Ausgleich der Doshas. Das ist Ayurveda für Zuhause und es ist vom Feinsten!

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

### ENTGIFTEN IN DER TIEFE

Pflanzen aus Wildsammlung oder biologischem Anbau wurden in Sesam- oder Kokosöl gekocht. Der Prozess ist mehrstufig und dauert mindestens 72 Stunden lang. Dann erst ist das Öl von seiner Molekular-

struktur her so fein, dass es innerhalb weniger Minuten im Blut nachweisbar ist. In nur

einhalb Minuten gelangen die Kräuteressenzen zusammen mit dem Öl tief bis in die innersten Schichten des Körpers. Original-Ayurvedaöle sind bei regelmäßiger oder kurmäßiger Anwendung imstande, tiefere Hautschichten und sogar das Bindegewebe zu entgiften. Deshalb sind diese Öle ideal zu oder vor Ausleitverfahren, speziell zu einer Ayurvedakur. Danach Wassertrinken nicht vergessen, am besten abgekochtes Wasser

(15 Minuten Kochzeit) in einer Thermoskanne dafür zubereiten, da der Stoffwechsel angeregt und die Ausleitung über einige Stunden in Gang gebracht wird. Während der Periode sind Ölmassagen nicht so geeignet, weil die Entgiftung ohnehin schon verstärkt arbeitet und zusätzlich noch Gifte frei werden.

## "ME TIME" AM BESTEN GLEICH MORGENS

Regelmäßige Ölmassagen haben aber auch eine äußerst besänftigende Wirkung auf das Nervensystem. Sie wirken beruhigend und harmonisierend. Zugleich fördern sie die Durchblutung, regen Stoffwechsel und Verdauung an, straffen und festigen die Haut. Ölmassagen sind daher ganzheitliche Erfahrungen. Bevorzugt wird die Abhyanga Massage morgens durchgeführt, danach erst kommen die Yogaübungen und dann kann der Tag beginnen. Will man sich selbst überhaupt so viel Aufmerksamkeit gönnen? Eventuell schafft man das nicht jeden Tag, aber einmal wöchentlich müsste drin sein. An den anderen beiden Tagen kann sie auch als Abendritual durchgeführt werden. Bei wenig Zeit ist zumindest eine Fußmassage mit dem wertvollen Öl möglich.

## VATA, PITTA ODER KAPHA? WELCHES ÖL IST GUT FÜR MICH?

Zunächst einmal: Alle medizinierten, traditionell hergestellten Ayurvedaöle entgiften. Sucht man sie aber nach seinem ins Ungleichgewicht geratenen Dasha aus, werden die daraus entstandenen Bedürfnisse gleich mitgedeckt: Nähren, Kühlen oder Wärmen, Regenerieren bestimmter Bereiche, die in Mitleidenschaft gezogen wurden und Ausgleich brauchen.

### AUSSUCHEN NACH DER STÖRUNG

Dasha ist ein zentraler Sanskrit-Begriff im Ayurveda und bedeutet „Fehler“ – das, was Probleme verursachen kann. Die Dashas verleihen dem Menschen seine individuelle Konstitution in körperlicher, geistiger und seelischer Hinsicht. Maßgeblich sind dafür unter anderem die Konstitution der Eltern oder der Zeitpunkt der Empfängnis. Die seit Geburt an festgelegte Konstitution ist der ausgeglichene Zustand der Person. Dabei kann durchaus eines der drei Dashas stark überwiegen, das ist dann die Eigenheit der Person. Erst wenn das Gleichgewicht der Dashas relativ zur Konstitution ins Ungleichgewicht gerät – durch schlechte Angewohnheiten, falsche Ernährung, Überarbeitung usw. – entsteht ein unnatürlicher,

potenziell krankmachender Zustand. Man spricht von einer Störung des Dashas und erkennt es an den auftauchenden Problemen.

### WIE MAN EINE VATA-STÖRUNG ERKENNT

Im Vata Dasha spielt das Lufterelement eine wichtige Rolle. Ein Vata-Ungleichgewicht tritt häufig im Winter (Kälte) und bei zu viel Stress, Nervosität, Reiz- und Informationsüberflutung auf. Man benötigt Entspannung, Wärme, Beruhigung, Nährendes. Vata kontrolliert die Atmung, das Nervensystem und die Bewegung. Bei einer Vata-Störung ist der Mensch nervös, gereizt, zerstreut, vergesslich, unruhig, besorgt, ängstlich und überfordert. Vata-Typen

biologischem Anbau stammenden Pflanzen, darunter die indische Stachelbeere, indischer Spargel (shatavari), Baherabaum, Rizinus, Thai Aubergine, Schönmalve, Ashwagandha, uva. Von Ayurvedaärzten entwickelt und nach traditioneller Originalrezeptur in Kerala, dem Ayurvedazentrum Indiens, nach mühevoller Handarbeit in einem mehrstufigen, tagelangen Prozess gekocht. Nach ayurvedischer Lehre reduziert es Vata, das Lufterelement und ist das ultimative Entspannungsöl. Nährend, aufbauend und stressreduzierend bzw. beruhigend, Blockaden lösend bei Vata-Störung. Außerdem ist es bei Tridosha (ausgeglichene Konstitution) geeignet. Maha bedeutet im Sanskrit groß und erhaben, Narayan bedeutet Frieden und



Original-Ayurvedaöle sind bei regelmäßiger oder kurmäßiger Anwendung imstande, tiefere Hautschichten und sogar das Bindegewebe zu entgiften.

frieren leicht, haben oft kalte Hände und Füße, Schlafstörungen, trockene Haut, Probleme mit der Verdauung und Gelenken, Verspannungen, Tinnitus, Kopfschmerzen, sind oft sehr schlank (Substanzverlust), können nicht zunehmen. Ist Vata im Gleichgewicht, sorgt es für Flexibilität, Kreativität und Leichtigkeit.

### DAS GEEIGNETE ÖL: VATA MAHANARAYANA THAILAM

Ist ein Vata reduzierendes Ganzkörpermassageöl und mehr als einfach nur das übliche Sesamöl. Nämlich mit 22 aus Wildsammlung oder

Entspannung. Das Öl fördert gesundes Altern, Verjüngung, ist gut nach dem Training, für Gelenke, Hals und Schulter, bei großer Beanspruchung und Beschwerden des Bewegungsapparates, es nährt Nerven und Muskeln. Das Öl ist günstig zur Ganzkörpermassage, für Gesicht, Haare (nicht in die Augen bringen), für Abhyanga, Katibasti, Shirobasti, Thalodal.

### WIE MAN EINE PITTA-STÖRUNG ERKENNT

Im Pitta Dasha spielt das Feuerelement eine wichtige Rolle. Ein Pitta-Ungleichgewicht tritt häufig nach einem langen, heißen Sommer

auf. Wenn Pitta über Hand nimmt, sind nach der ayurvedischen Lehre Hitze, Ungeduld, Geiztheit, Zwanghaftigkeit, Perfektionismus, Wut, Zorn und Eifersucht nicht weit. Daraus können sich auch körperliche Symptome wie Probleme bei der Verwertung von Nahrung, Sodbrennen, gereizter Magen, Magenbrennen, Durchfall, Entzündungen, gerötete Haut, Leber-, Nieren- und Hautprobleme (gereizte, trockene Haut), Körpergeruch, Schwitzen oder Fettpölster an den Oberschenkeln entwickeln. Pitta-Überschuss ist typisch für Menschen, die leidenschaftlich, ehrgeizig, zielstrebig, selbstständig, genau, ordentlich, willensstark, kommunikativ und gerne in einer Führungsposition sind. Sie streben nach Selbstverwirk-



lichung, haben viel Energie, einen scharfen, schnellen Verstand und können bei Pitta-Überschuss mit ihrem Ehrgeiz und dem Drang, sich zu beweisen, über die Stränge schlagen.

### DAS GEEIGNETE ÖL: PITTA CHANDANADI THAILAM

Ist ein Pitta-reduzierendes Sesamöl mit 19 erlesenen Pflanzen nach traditioneller Originalrezeptur zubereitet und von Ayurvedärzten in Kerala, dem Ayurvedazentrum Indiens, entwickelt. Nach ayurvedischer Lehre verbessert es den bei Pitta-Störung

Ayurvedaöle sollten immer warm angewendet werden und etwa 15 Minuten an einem warmen Ort einwirken können, eventuell im Dampfbad.

beeinträchtigten Schlaf, entlastet bei viel Kopfarbeit, Ängsten und Nervosität. Das Öl ist besonders gut im Sommer und bei Hitze, aber auch bei allen Pitta-Störungen wie z. B. brennendem Gefühl in den Augen. Das Öl ist günstig zur Ganzkörpermassage, für das Gesicht (nicht in die Augen bringen), die Haare und zur Marma-Massage.

### WIE MAN EINE KAPHA-STÖRUNG ERKENNT

Im Kapha Dosha spielt das Erdelement eine wichtige Rolle. Bei zu viel Kapha nimmt die Schwere, das Schlafbedürfnis, überhand und der Bewegungsdrang ist eingeschränkt. Die Folgen sind Gewichtszunahme, Lethargie und Verdauungsstörungen. Im Winter kann sich Kapha leicht erhöhen. Bei Kapha-Überschuss ist der Mensch träge, langsam, neigt

zu Übergewicht, Antriebslosigkeit, langsamer Verdauung, viel Appetit, viel Lust auf Süßes, wenig Elan, großem Sicherheitsbedürfnis, Verschlackung und Stauungsproblematiken.

### DAS GEEIGNETE ÖL: KAPHA TRIPHALADI KERAM

Von Ayurvedärzten ausgewählte Pflanzen aus Wildsammlung oder biologischem Anbau wurden in Kokosöl (=Keram) in Kerala, dem Ayurveda-Zentrum Indiens in einem mehrstufigen, tagelangen Prozess gekocht. 24 Pflanzen, darunter Triphala, Ashwagandha, Vetiver, Lotus, Wasserhyazinthe, Sternseerose, Malve und Süßholz erwärmen, beruhigen und regenerieren. Die traditionelle Ölmischung ist speziell für schöne Haut, Haare und gesunde Kopfhaut und für jeden Konstitutionstyp geeignet (Tridosha), besonders aber bei Kapha-Störung sowie als Unterstützung bei einer Diät empfohlen. Es fördert den Abbau von Schlacken, wirkt beruhigend und regenerierend, bei Hautirritationen, steifen Gelenken und Muskeln. Das Öl ist günstig als Ganzkörpermassageöl, zur Ayurveda-Massage Abhyanga, Shiroabhyanga, für Gesicht und speziell für Haare sowie Kopfhaut.



## > ANWENDUNG DES ÖLS

1. Öl auf Körpertemperatur erwärmen – im Wasserbad oder im "Flascherwärmer", Temperatur am Handgelenk prüfen (38-40 Grad Celsius).
2. Im Sitzen oder Stehen in einem angenehm warmen Raum, Handtuch darunterlegen, mit sanftem Fingerdruck am Kopf beginnen. Zwei Finger in Öl tauchen um am obersten Scheitelpunkt sanft einreiben, dann ein bis zwei Minuten lang die ganze Kopfhaut mit etwas Öl massieren, Gesicht und Ohren nicht vergessen, Augen aussparen.
3. Hals, Nacken, Brust, Bauch mit warmem Öl sanft einstreichen, dazu die Hand zu einer Schale formen und mit großen runden Bewegungen einölen. Nur leichten Druck ausüben, streichende Bewegungen.
4. Rücken, Schultern, Arme, Beine einstreichen, dabei die Gelenke umkreisen. Füße und Zehen zum Schluss massieren.
5. 15 Minuten einwirken lassen, eventuell im Dampfbad. Es gibt auch mobile Dampfkabinen aus Kunststoff, die einfach zu handhaben und platzsparend sind. Mit dem Trinken beginnen.
6. Etwas Reinigungsmittel in den Duscha Ablauf gießen, damit das Öl sich nicht anlegt. Restöl mit Küchenrolle von der Haut nehmen und danach mit sanfter Seife oder Babyshampoo abwaschen, am besten in der Dusche.