

Weihnachtsspecial 2016



Anti-Aging -was hält uns jung?

Ayurvedische Ölmassagen für zuhause

Der Sanskrit Begriff für Anti-Aging lautet Rasayana, was so viel bedeutet wie „frischen Saft herstellen“. Mit Rasa oder Saft ist das erste flüssige **Körpergewebe (Rasa-Dhatu)** der Ayurveda Evolutionsphysiologie gemeint. Evolution, weil das Vorgänger-Gewebe immer Metaboliten für das nächst höher entwickelte Gewebe liefert, ähnlich wie aus Milch Sahne und aus Sahne Butter entsteht. Rasa-Dhatu bildet sich aus der verwertbaren Nahrung nach dem primären Verdauungsprozess und zirkuliert im ganzen Körper, in den Zellen, in den Lymphen und im Blut. Aus ayurvedischer Sicht ist es ein Ziel der Anti-Aging-Therapie qualitativ hochwertiges Rasa-Dhatu in ausreichender Menge zu produzieren.

Und um genau um diese Qualität zu erhalten, wird die im Ayurveda u. a. die Abhyanga (ayurvedische Ganzkörper-Öl-Massage) dringend empfohlen, da sie nicht nur unseren Geist entspannt, sondern auch den Körper reinigt. Die Haut ist als größtes Organ des Menschen über Nervenbahnen mit allen inneren Organen verbunden und über die Haut soll das bei einer Massage eingesetzte Öl die Stoffwechselabbauprodukte in den Zellen lockern, so dass sie durch die körpereigenen Entgiftungssysteme wie Haut, Nieren und Darm besser ausgeschieden werden können.

Nutzen ayurvedischer Ölmassagen...

- stärken und harmonisieren das Nervensystem
- verbessern den Schlaf
- fördern die Konzentrationsfähigkeit
- aktivieren die Selbstheilungskräfte
- regen den Lymphfluss und damit den Kreislauf und Stoffwechsel an
- machen Muskeln, Gewebe und Gelenke geschmeidiger und kräftigt sie
- lassen die Haut strahlender und elastischer erscheinen

Wöchentliche oder tägliche ayurvedische Selbstmassage

Ayurvedische Massagen, auch die Selbstmassagen, reduzieren Stresshormone und stärken das Immunsystem - deshalb sollte die Selbstmassage mindestens einmal wöchentlich in Ihre Körperhygiene integriert werden. Dabei sollten Sie darauf achten, dass Sie während der Selbstmassage mental Kontakt zu sich selbst aufnehmen und in der Bewegung langsam zur Ruhe kommen, anstatt sich nur mechanisch „einzuölen“.

Am besten legen Sie für die Selbstmassage Ihre gesamte Handfläche auf Ihre Haut, so dass sowohl die Handballen, die Innenseiten aller Finger als auch die Fingerglieder Hautkontakt haben.

Verwenden Sie warmes Öl (z.B. im Babyflaschenwärmer erhitzt) und beginnen Sie Ihre Massage am Kopf, indem Sie einige Tropfen Öl auf die Kopfmittle geben und über diese Stelle mit kreisenden Bewegungen ersten Kontakt zu sich selbst aufnehmen.

Führen Sie anschließend ein oder zwei Tropfen warmes Öl in Ihre Ohrmuschel und massieren Sie damit das Ohr und die Ohrläppchen mit kreisenden Bewegungen aus.

Weiter zum Gesicht - massieren Sie Ihr Gesicht beidhändig kreisförmig mit Ihren Handballen von der Stirn über die Wangen, das Kinn bis zum Hals und von dort massieren Sie schrittweise abwärts bis zu den Füßen, erst die rechte, dann die linke Seite.

Alles was „rund ist“ wie Schulter-, Hand- Und Fußgelenke, Brust, Bauch und Po sollten Sie in kreisenden Bewegungen einölen. Bei allem was eher „länglich“ ist, üben Sie bitte keinen Druck aus, sondern führen Sie Ihre Hände in festen Längsstrichen (in Wuchsrichtung der Körperhaare) entlang Ihrer Arme, Flanken und Beine. Sie können die Beine nacheinander synchron mit beiden Händen parallel massieren.

Bei wenig Zeit sollten Sie zumindest die Füße und den Kopf massieren, da es dort viele Nervenpunkte gibt. Insgesamt sollten Sie für die Massage 5 – 10 Minuten einplanen und das Öl insgesamt mindestens 15 - 20 Minuten auf der Haut einwirken lassen, bevor Sie sich ganz heiß abduschen oder aus der Sauna kommen (danach nicht kalt, sondern nur lauwarm



duschen).

Verwendung von Ölen

Verwenden Sie nur unbehandelte und gereifte (auf über 100 Grad erhitzte) Öle, am effektivsten ist Sesamöl, da es ein erwärmendes Öl ist und schneller die Gewebsschichten durchdringt als beispielsweise Kokos- oder Mandelöl.

Viel Spaß beim Üben und wenn Sie sich etwas besonders Gutes tun möchten, dann gönnen Sie sich eine Selbstmassage mit OMSHANTI-ÖL. **OMSHANTI-ÖL wird insbesondere gegen Vata-Störungen wie trockene, rissige Haut, steife Gelenke, Erschöpfung oder geistige Unruhe empfohlen.**