



Den Stress sanft ausstreichen

Nehmen Sie sich einen Abend in der Woche oder im Monat frei für sich selbst und genießen Sie diese Zeit. Schenken Sie Ihrem Körper Ruhe, Zärtlichkeit und Geborgenheit und nehmen Sie diese Gaben an. Achten Sie darauf, dass Ihr Bad warm und gemütlich ist, z.B. durch Kerzen und Düfte wie Weihrauch, Sandelholz oder Orange. Wenn Sie Lust haben, suchen Sie sich noch eine passende Musik aus und dann sollten Sie nichts mehr tun, außer zu relaxen.

Ayurvedische Massagen wirken ausgleichend und harmonisierend, sie senken die Stresshormone und stärken das Immunsystem, helfen bei Rücken- und Gelenkschmerzen sowie bei Ängsten und Verspannungen. Wichtig bei der Selbstmassage ist es, dass sie nicht mechanisch, sondern liebevoll durchgeführt wird. D.h. nutzen Sie die Zeit, konzentrieren Sie sich auf sich selbst und tun sich etwas Gutes - selbst wenn es nur am Wochenende oder an freien Tagen ist. Für die 10 bis 15 Minuten Massage sollten Sie immer warmes Öl verwenden, am besten gereiftes Sesamöl.

- Bei der Massage sollte kein oder nur wenig Druck ausgeübt werden, massieren Sie langsam und regelmäßig und mit der ganzen Hand, nicht nur mit den Fingerspitzen.
 - Geben Sie das Öl direkt auf die Haut oder erst in die Hand und verteilen es dann, dabei sollten Sie Ihre Hand wie eine Schale halten, legen Sie den Daumen an.
 - Am Ende bedeckt ein feiner Ölfilm Ihren gesamten Körper.
1. Sie beginnen die Massage am Kopf mit kleinen kreisenden Bewegungen, massieren Sie zunächst die Kopfhaut. Dann einen oder zwei Tropfen Öl mit der Fingerkuppe ins Ohr einführen, danach sorgsam die Ohrmuscheln und Ohrläppchen massieren. Anschließend mit beiden Händen halbkreisförmig von der Stirn über das Gesicht streichen. Jetzt können Sie das Öl über den gesamten Körper verteilen und sich genügend Zeit bei der Massage lassen, damit das Öl in den Körper einziehen kann.
 2. Massieren Sie den Hals und die Schultern.
 3. Dann Arme, Hände und Finger massieren, dabei die langen Knochen mit festen Auf- und Abwärtsbewegungen ausstreichen. Zuerst die rechte, dann die linke Seite. Gelenke, Bauch, Brust, Brustkorb, Hüften und Po mit kreisförmigen Bewegungen sanft ausstreichen, mit geraden Auf- und Abwärtsbewegungen über dem Brustbein und dem Solarplexus massieren.
 4. Den Rücken nur soweit massieren wie es geht, bei Bedarf auch mit mehr Druck.
 5. Auch die Beine können kräftiger massiert werden – analog der Arme.
 6. Zuletzt die Füße und Fußsohlen massieren, dabei jeden Zeh einzeln ausstreichen.

Optimal ist es, wenn Sie das Öl mindestens 15 bis 20 Minuten auf der Haut lassen, damit der Körper das Öl absorbieren kann. Während dieser Zeit sollten Sie sich warm halten. Am besten ziehen Sie alte und bequeme Kleidung oder einen Bademantel an, die sie separat nach einigen „Ölungen“ waschen sollten. So eingeeilt können Sie lesen, Atemübungen machen oder sich einfach nur entspannen. Danach legen Sie sich für ca. 10 Minuten in eine Badewanne mit angenehm heißem Wasser. Spüren Sie, wie Ihr Körper sich in der wohligen Wärme dehnt und lockert. Auch beim Abtrocknen werden Sie die Veränderung merken und sich schöner und offener fühlen. Danach können Sie es sich noch bequem machen oder gleich ins Bett gehen und schlafen wie ein Murmeltier.

- Bei wenig Zeit nur Kopf und Füße massieren, machen Sie keine Wissenschaft daraus, sondern halten Sie es praktikabel.
- Massieren Sie sich morgens, so können Sie auch direkt danach duschen.