



*Abhyanga*

DEIN NEUSTART FÜR  
KÖRPER, GEIST & SEELE!

## Abhyanga Massage

Die Abhyanga Massage wird auch als „die große ayurvedische Einölung“ bezeichnet.

Du kannst diese wunderbare Massagetechnik auch ganz einfach für dich zu Hause umsetzen.

Eine Abhyanga-Massage eignet sich besonders in der Vata-Zeit, da das erwärmte Öl den Körper wärmt, mit Feuchtigkeit versorgt und nährt. Das sind alles Eigenschaften die wir in der Vata-Zeit benötigen

Durch die langsame und bewusste Massagebewegung kommt dein Körper und Geist zur Ruhe. Das warme Öl nährt deine Haut und versorgt sie mit Feuchtigkeit. Die Berührung, Langsamkeit und Wärme haben eine beruhigende Auswirkung auf das Nervensystem. Somit kommst du in die Entspannung.

Was du dazu brauchst:

- 150-200 ml Sesamöl
- 1 kleinen Topf zum Erwärmen des Öls
- 1 Bademantel
- 2 Badetücher
- 20-30 Minuten Zeit für dich

### So geht es:

Erwärme das Sesamöl langsam in einem kleinen Topf auf dem Herd, bis es eine wohlig warme Temperatur erreicht hat. Bitte erhitze es nicht zu stark, du solltest es ohne Probleme sofort auf deine Haut auftragen können.

Nimm das Öl mit ins Badezimmer und breite dort ein Handtuch auf dem Boden aus, sodass keine Ölflecken entstehen. Ziehe dich nun aus (bitte achte auf eine angenehme Temperatur im Badezimmer, damit du nicht frierst).

Beginne bei den Beinen und Armen und verteile das Öl in sanft streichenden Bewegungen immer zum Herzen hin. An den Gelenken, an Bauch, Po und Brust kannst du kreisende Bewegungen vornehmen.

Am Bauch ist es besonders empfehlenswert, im Uhrzeigersinn zu massieren, denn so regst du zusätzlich die Verdauung sanft an. Ist dein ganzer Körper gut eingeölt, hülle dich in einen Bademantel und lege dich für 15–20 Minuten zum Nachruhen hin. Du kannst diese Zeit zum Entspannen, Meditieren oder Lesen nutzen.

Anschließend wäschst du das überschüssige Öl unter der Dusche sanft mit lauwarmem Wasser ab und tupfst deine Haut nur leicht trocken. Zieh dich nun warm an.

Bitte beachte: Das Sesamöl kann (auch nach dem Abwaschen unter der Dusche) leicht fettige Rückstände hinterlassen. Nutze daher nur Textilien und Tücher, bei denen das keine Rolle spielt