



Mit einem  
**Vorwort**  
von Dr. med.  
Ingfried Hobert

ANNE-KARIN SCHMIDT

# Heilsame Berührungen

FÜR KÖRPER UND SEELE

**Einstieg in die achtsame Massage**



# AYURVEDA

*Text von Carmen Schumacher*

*Fotos von Anne Freitag*

**A**yurvedische Behandlungen kennt man in unseren Breiten in erster Linie aus dem Wellnessbereich. Tatsächlich enthält das indische Medizinsystem viel mehr: jahrtausendealtes Wissen über die Gesunderhaltung unseres Körpers, des Geistes und der Seele.

Ayurveda bedeutet übersetzt „Wissen vom Leben“ und ist neben der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) das von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) anerkannte älteste Gesundheitssystem der Welt.

Die bis zu 5000 Jahre alten Lehren dieser ganzheitlichen Methode beinhalten neben dem Behandeln und Beseitigen von Krankheiten und ihren Ursachen als zentralen Baustein eine Vielzahl von präventiven Maßnahmen und Empfehlungen, um Krankheiten gar nicht erst entstehen zu lassen. Ayurvedische manuelle Behandlungen und Massagen bilden in diesem multimodalen, fein aufeinander abgestimmten System neben Ernährungs- und Lebensstilempfehlungen eine wichtige Säule für unsere Gesunderhaltung.

Kernelemente des Ayurveda sind die drei Doshas Vata, Pitta und Kapha, die jeweils unterschiedliche Eigenschaften unter sich vereinen. Wörtlich bedeutet Dosha „Fehler“ und meint damit Energien, die Probleme verursachen können. Diese Wirkmechanismen verleihen dem Menschen von Geburt an seine individuelle Konstitution und regulieren dessen körperliche und geistige Funktion. Vereinfacht bündelt Vata Bewegung und reduzierende Elemente, Pitta erzeugt Hitze und Transformation und Kapha steht für Aufbau und Struktur. Sie zeigen sich zum Beispiel in unserem Körperbau, in unserem Stoffwechsel, aber auch in der Anfälligkeit für bestimmte Beschwerden oder Erkrankungen.

Die ayurvedische Typbestimmung ist somit ausschlaggebend bei der Diagnose. Nach ihr richten sich alle weiteren Empfehlungen und Behandlungen, also auch die Auswahl der geeigneten Massagetechnik und eines zur Konstitution und zum Behandlungsziel passenden Öls oder Kräuterpulvers. Ziel einer jeden ayurvedischen Behandlung ist es, die individuelle Konstitution in ihrer natürlichen Balance zu halten und



übermäßige oder angestaute Doshas auszuleiten. Das gilt sowohl auf körperlicher, geistiger wie auf spiritueller Ebene.

### **Ayurveda und Massagen**

Ayurvedische manualtherapeutische Verfahren bieten die Möglichkeit, die Doshas im Körper auf vergleichsweise sanfte Art und Weise auszugleichen und wirken bei richtiger Ausführung ebenfalls ganzheitlich auf

allen drei Ebenen: Massagen und Kräuterpäckungen lindern körperliche Beschwerden, aktivieren Gewebe oder entspannen die Muskeln. Stirngüsse und warme, medizinierte Öle beruhigen den Geist und erreichen über die liebevolle Hingabe des Massierenden die Seele des Empfangenden. Die Geisteshaltung des Gebenden ist somit nach ayurvedischem Verständnis essentiell für den ganzheitlichen Erfolg einer Behandlung.

Manualtherapeutische Behandlungen im Ayurveda reichen von Umschlägen mit Kräuterpasten über Trockenmassagen mit Pulvern oder Handschuhen aus Rohseide bis zu Stempelmassagen mit Kräuter- oder Reisbeuteln. Doch die bekanntesten und bei uns am meisten verbreiteten Anwendungen sind die Ölanwendungen – in Form von Massagen, Güssen oder Dauerölanwendungen. Anders als bei der Aromatherapie wirken die aufwändig hergestellten, hochkonzentrierten Öle weniger über ihre Düfte als über die Inhaltsstoffe der in das Öl eingearbeiteten Pflanzen. Feine, im Öl schwebende Partikel sind daher ein Qualitätsmerkmal und erwünscht.

Der Herstellungsprozess der Öle mit oft sehr komplexen Kräuterezusammensetzungen ist sehr aufwendig und stellt in der Tradition nicht nur hohe Qualitätsansprüche an die Zutaten, sondern auch an das Material der Kupferkessel, in denen die Öle hergestellt werden, bis hin zum Feuerholz, mit denen die Öle teilweise

über Tage eingekocht werden. Selbst der Produzent des Öles muss laut der ayurvedischen Schriften festgelegte Regeln befolgen, die neben der körperlichen und geistigen Reinigung auch das Singen von Mantrien beinhalten. So werden laut der Überlieferungen die Pflanzen schon ab der Ernte über den gesamten Herstellungsprozess zusätzlich energetisch aufgeladen.

Die so hergestellten hochkomplexen Öle sollen je nach Rezeptur den Stoffwechsel anregen, Schlacken lösen oder einen ausgezehrteten Körper nähren. Traditionell werden ihnen weitere spezifische Wirkungen zugeschrieben, die von Stress- und Schmerzlinderung über Blutreinigung bis hin zu entzündungshemmenden und antirheumatischen Eigenschaften reichen. Hierbei ist jedoch anzumerken, dass eine volle therapeutische Wirkung nur unter Beherrschung der weiteren Säulen des Ayurveda erreicht werden kann. Der Effekt einer ayurvedischen Massage auf





zum Beispiel rheumatische Beschwerden hält nur begrenzt, wenn zusätzlich nicht auch die Ernährung angepasst und die Lebensstilempfehlungen befolgt werden.

### Auswahl an ayurvedischen Ölen

#### › **Dhanwantaram Tailam:**

Gilt als eines der wertvollsten therapeutischen Öle. Nach ayurvedischem Verständnis reinigen und kräftigen seine 28 verschiedenen Inhaltsstoffe die Gefäße und gleichen somit das Bewegungsprinzip Vata aus. Einige seiner vielfältigen Anwendungen sind die Stärkung des Körpers und die Linderung von Gelenk- und Muskelschmerzen bzw. -steifheit. Es ist eines der beliebtesten Öle für eine ayurvedische Ganzkörpermassage, die sogenannte Abhyanga.

#### › **Kshirabala Tailam:**

Dieses als kühlend und beruhigend beschriebene Öl wird aus Milch (Kshira), indischer Malve (Bala) und Sesamöl (Tailam) hergestellt. Nach ayurvedischem Verständnis reduziert es einerseits das Hitzeprinzip Pitta und

wird überall dort eingesetzt, wo es Kühlung bedarf, wie zum Beispiel bei entzündeter oder sonnenverbrannter Haut. Andererseits gilt Bala mit seinen das Vata beruhigenden, kräftigenden und nährenden Eigenschaften als ausgezeichnetes Nerventonicum. Kshirabala ist somit ein wichtiges Öl für den Stirnguss.

#### › **Balaashwaganda Tailam:**

Wirkt stärkend und setzt sich aus der indischen Malve (Bala) und der Schlafbeere (Ashwaganda) zusammen. Das auch als „indischer Ginseng“ bekannte Ashwaganda stärkt das Muskelgewebe und reduziert Vata und Kapha. In Tiermodellen und Zellkultursystemen wurden der Pflanze unter anderem immunmodulierende, antioxidative (zellschützende) und neuroprotektive (nervenschützende) Eigenschaften nachgewiesen. Aufgrund seiner aufbauenden und energetisierenden Eigenschaften verwenden Ayurveda-Therapeuten Balaashwaganda Tailam gern bei Auszehrungszuständen oder zur Stärkung von Sportlern.



## Ayurvedische Massagen

**Ganzkörpermassage Abhyanga:** Die „große Einölung mit liebenden Händen“ ist der Klassiker unter den ayurvedischen Massagen und eine Wohltat für Körper und Seele. In Indien wird diese „Königin der Massagen“ in der Regel mit zwei oder vier Masseuren gleichzeitig durchgeführt. In unseren Breiten bieten nur wenige ausgewählte Ayurveda-Praxen und -Kliniken Abhyanga als Simultanmassage an.

Der Massierende arbeitet warmes Öl von Kopf bis Fuß mit rhythmischen Streichungen in den (nur mit einem Einwegslip bekleideten) Körper des Empfangenden ein. Das völlige Umhüllen des Körpers mit

den aufbauenden und beruhigenden Ölen dient nach ayurvedischem Verständnis dazu, innerhalb des Körpers Energiebahnen zu aktivieren, die Transportkanäle zu öffnen und Schlacken abzutransportieren. So werden Körper und Geist gereinigt, gestärkt und stabilisiert, was unter anderem auch für einen guten Schlaf sorgt. Mit einem eingespielten Massageteam ist die Abhyanga eine hervorragende Methode, um die Körperseiten zu harmonisieren und miteinander zu verbinden.

Den krönenden Abschluss einer Abhyanga bildet die an die Ölung anschließende Schwitzkur (Svedana). Sie rundet die Behandlung ab und dient dazu, die Wirkung der Öle auf der Haut und im Körper zu verstärken. Traditionell findet das Schwitzen in einem Sitzkasten statt, aus dem nur der Kopf hinausragt. Eine sanftere Methode ist, den eingeöhlten Körper im Anschluss an die Massage mit angefeuchteten, warmen Handtüchern zu bedecken.

Im Anschluss duscht man nur mit Wasser und einem milden Shampoo für die Haare und behält so ein seidig-samtiges Gefühl auf der nun strahlenden Haut.

› **Achtung! Ölmassagen eignen sich nicht für alle Konstitutionstypen. Kapha-Konstitutionen können durch die Ölbehandlungen beschwert werden und haben in der Regel mehr von einer Trocken- oder Stempelmassage (Pinda).**

**Stirnguss Shirodhara:** Beim Stirnguss wird ein Strahl des warmen Öles oder einer Buttermilch-Kräuter-Abkochung auf bestimmte Energiepunkte des Kopfes gelenkt. Ihm wird eine

harmonisierende Wirkung auf das vegetative Nervensystem nachgesagt, und er soll die Gehirnhälften ausgleichen.

› **Aufgrund dieser nach ayurvedischem Verständnis Vata regulierenden Eigenschaften wird der Stirnguss vor allem bei Kopfschmerzen, psychischen Beschwerden und Schlafschwierigkeiten eingesetzt.**

**Trocken- oder Stempelmassage Pinda:** Dafür werden faustgroße Baumwollbeutel je nach Behandlungsziel mit Kräutern, Reis oder auch Zitronen gefüllt, erhitzt und mit kreisenden, reibenden oder stempelnden Bewegungen auf bestimmte Körperregionen eingearbeitet. Pindas sind sehr durchblutungsfördernd und können helfen, Blockaden und Verhärtungen zu lösen, aber auch, Gewebe zu straffen, zum Beispiel bei Orangenhaut.



**Selbstmassage:** Die Selbstmassage hat im Ayurveda einen sehr hohen Stellenwert. In den traditionellen Schriften wird täglich vor (!) dem Duschen eine Ganzkörpereinölung mit begleitender Selbstmassage empfohlen. Aus eigener Erfahrung kann ich bestätigen, dass dieses morgendliche Ritual die Achtsamkeit und Selbstliebe stärkt und den Tag mit einer Extraportion Ausgeglichenheit starten lässt. Abends kann eine solche Zeremonie einen entspannten und tiefen Schlaf unterstützen.

#### **So geht es: Ayurvedische Selbstmassage**

Suche Dir einen warmen und ruhigen Ort und nimm Dir ca. 30 Minuten Zeit. Erwärme das Öl in einem Wasserbad. Für eine erdende Massage startest Du am Kopf und massierst vom Rumpf her nach außen zu den Extremitäten bis hinunter zu den Füßen.

Beginne am Gesicht mit den Ohren, langsam kreisend das Öl in die Haut einzumassieren. Deine Berührungen sind liebevoll umhüllend und streichen von der Mitte nach außen. Lass Dir Zeit und genieße die Tatsache, dass Du Dir in diesem Moment etwas Gutes tust. Umkreise im Uhrzeigersinn die großen Gelenke und Flächen und fahre die Muskeln der Extremitäten in sanft ausstreichenden Bewegungen herab und auf der Hinterseite wieder hoch. Wiederhole jede Bewegung drei bis vier Mal. Nach kurzer Zeit solltest du in einen gleichmäßigen Rhythmus gelangen und voll und ganz bei Dir und Deinem Körper sein. Nach beenden der Massageruhe 15 Minuten (in ein warmes Badetuch gehüllt) und dusche im Anschluss das überschüssige Öl mit warmem Wasser (ohne Seife) ab.