

Selbst-Abhyanga

die einfache Ölbehandlung
für zu Hause



Aus den Überlieferungen alter Kulturen wissen wir, dass die Menschen schon vor Jahrtausenden die positiven Wirkungen von Ölbehandlungen zu schätzen wussten. Im Ayurveda werden Ölanwendungen mit nährenden Kräuterölen zur Vorbeugung und Heilung vielfältiger Gesundheitsstörungen und Krankheiten eingesetzt. Besonders der Abhyanga, die sanfte Ganzkörper-Ölbehandlung, ist in den kalten Wintermonaten eine wertvolle Ergänzung zur täglichen Körperpflege, die den Geist beruhigt und dazu einlädt, in den gegenwärtigen Moment einzutauchen.

Abhyanga bedeutet „mit Öl salben“ und meint eine besonders sanfte, schonende und systematische Ölbehandlung des gesamten Körpers mit streichenden Bewegungen. Das Wissen darum, wie durch das Salben und Einölen des Körpers die geistige und körperliche Verfassung verbessert werden kann, gehört mit zu den ältesten natürlichen Heilmethoden. Denn so wie jeder Vogel täglich sein Gefieder fettet, um gegen Wind und Wetter gewappnet zu sein, wie jedes Säugetier sein Haarkleid durch einen Fettgehalt schützt und pflegt, kann auch das Ölen der Haut den Menschen positiv beeinflussen.

Der tägliche Abhyanga

Der tägliche Abhyanga wird empfohlen, um den Körper zu reinigen und gleichzeitig den Geist zu entspannen. Denn die Haut ist das größte Organ des Menschen und über Nervenbahnen und Reflexbögen mit allen inneren Organen verbunden. Über sanfte Berührung der Haut schaffen wir eine natürliche Verbindung zu uns selbst und schenken uns liebevolle Aufmerksamkeit.



Gleichzeitig wird der ganze Stoffwechsel belebt und die zahlreichen Umwandlungsprozesse im Körper angeregt.

Abhyanga:

- **Wirkt kreislaufanregend**
- **Belebt den gesamten Körper**
- **Stärkt die Verdauungskraft**
- **Entfernt Toxine**
- **Beugt Krankheiten vor**
- **Wirkt hormonell ausgleichend**
- **Sorgt für geschmeidige Muskeln, Gewebe und Gelenke**
- **Macht die Haut sanfter, strahlender und verleiht ihr ein vitales Aussehen**
- **Wirkt beruhigend auf das Nervensystem**
- **Verbessert die Schlafqualität**
- **Wirkt emotional ausgleichend**



Selbst-Abhyanga – die einfache Ölbehandlung für zu Hause

Bei regelmäßig wiederholter Anwendung des Abhyangas nimmt die Gesundheit auf allen Ebenen zu. Zuerst merken Sie vielleicht „nur“, dass Sie vitaler werden, beim Gehen schwungvoller ausschreiten oder dass Ihre Muskeln sich stärker anfühlen. Vielleicht empfinden Sie auch weniger Müdigkeit als sonst.

Führen Sie den Abhyanga täglich durch, so stellen Sie wahrscheinlich fest, dass Sie seltener Erkältungskrankheiten bekommen, Ihr Heuschnupfen nach und nach geringer wird, Ihre Gesichtsfarbe gesünder wirkt, Ihre Hände und Füße besser durchblutet und wärmer sind. Gleichzeitig werden Sie auch bemerken, dass sich in Ihrer Stimmung und Ihrem seelischen Wohlbefinden etwas verändert. Denn werden Stoffwechselabbauprodukte verringert, kann die innere Intelligenz den menschlichen Körper ungehinderter durchdringen.

Richtig be-hand-eln

Ein täglich durchgeführter Ganzkörper-Abhyanga ist eine Wohltat für Leib und Seele. Er verbessert

die individuelle Gesundheit und die Ausstrahlung der Haut und steigert die Lebensfreude.

Es gibt jedoch Zeiten, in denen von einer Ölbehandlung abgeraten wird, wie beispielsweise direkt vor oder nach einer Mahlzeit, da dies die Verdauungsarbeit im Magen-Darm-Trakt beeinträchtigen würde. Auch bei akuten Erkrankungen sollten Sie kein Abhyanga durchführen, da der Körper vollauf mit der Krankheitsabwehr beschäftigt ist und keine weitere Energie für zusätzliche Entgiftungsmaßnahmen aufbringen kann. Für Frauen wird darüber hinaus empfohlen, während der ersten 3 Tage der Menstruation auf Ölanwendungen zu verzichten.

Die beste Zeit für ein Abhyanga ist frühmorgens, direkt nach der Entleerung von Blase und Darm.

Dabei sollte erwärmtes Öl mit einer Temperatur von ungefähr 40 °Grad verwendet werden, da warmes Öl viel besser in die Hautschichten eindringen kann. Am einfachsten stellen Sie zum Anwärmen eine Schale mit etwas Öl auf die Heizung oder in eine größere Schüssel mit heißem Wasser.

	VATA	PITTA	KAPHA
Ölsorte	reines, gereiftes Sesamöl; evtl. Mandelöl	reines, gereiftes Sesamöl; evtl. Kokosöl	reines, gereiftes Sesamöl;
Öltemperatur	sehr warm	mäßig warm	sehr warm
Raumtemperatur	mollig warm	angenehm	warm
Ölmenge	reichlich, es darf „glitschen“	mittlere Menge	mäßig
Streichbewegung	sehr ruhig, langsam, liebevoll, fließend, ohne Absetzen der Hände	zügig, in mittlerem Tempo, ohne Absetzen der Hände	schnell, aber gleichmäßig, ohne Absetzen der Hände
Händedruck	sanft, gering	mittlerer Händedruck	fest, kräftig, aber angenehm

*Bio-Sesamöl, wie auch gereiftes Sesamöl ist erhältlich bei: [Maharishi Ayurveda Europe](http://MaharishiAyurvedaEurope.com).

Sie können Sesamöl auch selbst reifen, indem Sie Bio-Sesamöl kurz auf 110° erhitzen. Das Reifen muss nur einmal gemacht werden und bewirkt, dass die Haut das Öl leichter aufnehmen kann. Nach dem Abkühlen können Sie es wieder in eine Flasche füllen und täglich benutzen.



Selbst-Abhyanga – die einfache Ölbehandlung für zu Hause

Grundsätzlich sollte beim Abhyanga die gesamte Handfläche so weit wie möglich aufliegen, egal, welchen Körperteil Sie behandeln. Dadurch entsteht ein gleichmäßiger Druck und Sie behandeln gleichzeitig größere Areale des Körpers.

KOPF

Tauchen Sie die Fingerspitzen in das angewärmte Öl und fahren Sie unter den Haaren hindurch sanft auf der Kopfhaut entlang. Ölen Sie die gesamte Kopfhaut, Gesicht und Ohren ein. Streichen Sie sanft über die Kopfhaut, dann massieren Sie gründlich die Ohrmuscheln, die besonders viele Reflexpunkte haben. Spüren Sie auch im Gesicht, welche Bereiche besonders Aufmerksamkeit benötigen.

HALS

Mit geraden Strichen auf- und abwärts streichen. Am Kehlkopf mit sanftem Druck, im Nackenbereich gerne auch etwas kräftiger.

ARME

Behandeln Sie jeden Arm einzeln von oben nach unten. Kreisen Sie über Schultergelenk, Ellbogen und Handgelenk; die Ober- und Unterarme mit langen Vor- und Rückwärtsbewegungen ausstreichen. Frauen beginnen mit dem linken Arm, Männer mit dem rechten.

HÄNDE

Es ist angenehm auf dem Handrücken und den Handflächen zu kreisen. Die Finger behandeln Sie am besten ebenfalls mit Längsstrichen. Auch Bewegungen von innen nach außen, wie beim gründlichen Händewaschen sind sehr angenehm.

BRUST & BAUCH

Über den Brustkorb können Sie mit gleichmäßigen Streich- oder Kreisbewegungen hin- und herfahren. Über den Bauch sollten Sie in jedem Fall mit großen Kreisen im Uhrzeigersinn, dem Verlauf des Dickdarms folgend, behandeln. Kreisen Sie dabei von rechts nach links oben, schließen Sie dann den Kreis und wiederholen Sie auch diese Bewegung mehrmals. Auf diese Weise unterstützen Sie die natürliche Darmbewegung.

RÜCKEN

Am besten kann man den Rücken mit Längsstrichen behandeln – bei der Eigenbehandlung sind andere Bewegungen meist unbequem und führen daher nicht zu der angestrebten und heilsamen Entspannung.

Es wird häufig als angenehm empfunden, die Lendenwirbelsäule mit kleinen Kreisen zu behandeln und das Gesäß mit großen, kreisenden Bewegungen.

BEINE

Die Beine können Sie wieder seitengleich mit beiden Händen parallel behandeln. Beginnen Sie mit den Hüftgelenken. Schenken Sie diesen, den Knien und Fußgelenken gern mehr Aufmerksamkeit.

FÜSSE

Die Füße tragen die gesamte Last des Körpers. Sie sollten daher besonders ausführlich verwöhnt werden. Denken Sie auch hier daran, mit flachen, streichenden Bewegungen möglichst einen flächigen Hautbereich sehr gleichmäßig zu behandeln – egal ob Sie kreisen oder Längsstriche anwenden. Vergessen Sie auch die Zehen und Zehenzwischenräume nicht – denn die Füße sind reich an empfindsamen Reflexzonen, deren Behandlung die gesamten Körperorgane beleben können.





Selbst-Abhyanga – die einfache Ölbehandlung für zu Hause

Die Behandlungsdauer

Als Zeitrahmen für die eigentliche Ölbehandlung werden in der Regel 5 bis 10 Minuten empfohlen, denn das Öl durchdringt die Oberhaut nur langsam. Erst nach 2 bis 3 Minuten wandert das Öl in Richtung der tieferen Hautschichten und erreicht diese dort nach ca. 10 Minuten. Ab diesem Zeitpunkt werden fettlösliche Stoffwechselrückstände, sogenanntes Ama, im Öl gebunden. Während das Öl einzieht, können Sie beispielsweise die Zähne putzen und heißes Wasser aufsetzen.

Manche nutzen diese Zeit auch um ein paar Yoga-Übungen zu machen oder zu meditieren. Nach insgesamt 20 Minuten können Sie das Öl mit einem

warmen Wannen- oder Duschbad abspülen. Wenn Sie keine Seife oder Duschlotion verwenden, brauchen Sie sich hinterher nicht mehr einzucremen. Ein schützender Ölfilm bedeckt die Haut, ohne an der Kleidung zu haften. Ihre Haare jedoch sollten Sie mit Shampoo waschen, je nach Haarfülle ein- oder zweimal.

Für alle Typen und Situationen gilt: Hören Sie auf Ihre innere Intelligenz. Sie sollten sich nach jedem Abhyanga rundum wohl fühlen. Passen Sie den Druck, die Menge des Öls, die Art der Bewegungen und die Raumtemperatur Ihrem ganz persönlichen Empfinden an.

Probieren Sie es doch auch einmal aus!