

EINE WOHLTAT FÜR KÖRPER UND SEELE

Ayurvedische Fussbehandlungen wirken beruhigend und ausgleichend auf den gesamten Organismus und sorgen für ein herrliches Gefühl der Leichtigkeit und Unbeschwertheit. Liane Jochum

Die Füße finden meist viel zu wenig Beachtung und wenn, dann nur weil sie zur Fortbewegung dienen oder um sie mit schönem Schuhwerk zu bekleiden. Dabei haben sie auch in ganz anderen Funktionen Beachtung verdient. Unsere Füße sind von einem dichten Nervengeflecht durchzogen und stehen mit sämtlichen Organen des Körpers in Verbindung. Über Marmapunkte am Fuss finden wir Zugang zu unserem Inneren. Marmapunkte werden im Ayurveda als Kreuzungspunkte der Lebensenergie bezeichnet. Die Punkte sind durch einen gemeinsamen Kanal, den sogenannten

Nadis verbunden und stehen in Wechselbeziehung zu einem oder mehreren Organen. Weiterhin sieht man in den Marma-Punkten eine Vereinigung von Körper und Geist im menschlichen Körper. Die ayurvedische Fussmassage (Padabhyanga) wirkt positiv bei Beschwerden wie Nervosität, Niedergeschlagenheit, Schlaflosigkeit sowie Kopf- und Gliederschmerzen. Die bei der Behandlung verwendeten Öle und Kräuteresenzen sind ausserdem eine Wohltat für strapazierte Füße. Sie helfen bei schmerzenden, geschwollenen, trockenen und rissigen Füßen und machen sie weich und geschmeidig. >



Sandelholz-Fussbad

5 Tropfen Sandelholz-Aromaöl; 1 EL Rahm oder Honig (als Emulgator); 4 Liter 35 – 40 °C warmes Wasser

Das ätherische Öl mit etwas Honig oder Rahm vermischen und in das warme Wasser geben. Idealerweise verweilen die Füße 10 Minuten im warmen Aroma-Bad. Der Duft von Sandelholz führt zu tiefer Ruhe und lässt eine sanfte Wärme durch den Körper fluten. Bei Menschen, die sehr gestresst und seelisch nicht im Gleichgewicht sind, kann dieses meditative Aroma die Disbalance auf feinstofflicher Ebene ausgleichen. Ein Fussbad mit Sandelholz hilft zudem bei Schlaflosigkeit und steigert die schöpferische Kraft.

DIE BEHANDLUNG

Die Behandlung beginnt mit einem harmonisierenden Fussbad, angereichert mit herrlich duftendem, ätherischem Öl. Im Anschluss wird eine Fusspackung aufgetragen, die verhärtete Hautstellen aufweicht und ablöst. Die in der Packung enthaltenen naturreinen Öle pflegen zugleich die strapazierte Haut der Füsse. Das Herzstück der Behandlung ist die Fussmassage Padabhyanga. Sie ist eine der wichtigsten Massagetechniken im Ayurveda und bildet eine wertvolle Ergänzung für alle Wellness-, Kosmetik-, aber auch therapeutischen Behandlungen. Neben dem pflegenden Aspekt hat sie eine sehr gute Wirkung auf das vegetative Nervensystem und fängt bei Erschöpfungszuständen Körper und Seele auf. Das Massieren der Beine gibt Bauch und Becken neue Energie, unterstützt den Dickdarm in seinen Funktionen und regt den Kreislauf an. Durch die Stimulierung der am Fuss befindlichen Marmapunkte werden gleichzeitig Energiepunkte angeregt. Diese äusserst feinfühlig und wohlthuende Massage hat damit eine revitalisierende und kräftigende Wirkung auf den ganzen Organismus. Sie regt die Zirkulation des feinstofflichen Energieflusses an und vermittelt ein Gefühl tiefer Entspannung im Einklang mit sich selbst. Die Massage beginnt mit sanften Ausstreichungen von den Füssen über die Waden bis zu den Knien. Es folgen sanfte Knetungen und gezielte, filigrane Friktionen am Unterschenkel und an den Füssen. Wohlig-warme Kompressen runden das Verwöhnerlebnis ab.

Liane Jochum, *Academia Balance Swiss*

Fenchel-Ghee für Massage und Pflege

2 – 3 EL Ghee (reines Bio-Butterschmalz, im Biofachgeschäft erhältlich);
2 – 3 Tropfen Fenchel-Aromaöl

Das Ghee leicht erwärmen und mit dem Aromaöl vermischen. Dem Ghee werden gesundheitsfördernde und entzündungshemmende Wirkungen zugeschrieben.

Fenchel gleicht alle Doshas aus. In der ayurvedischen Heilkunde wird Fenchel aufgrund seines allgemein positiven Schwingungsmusters ausserordentlich geschätzt. Er unterstützt die Ausscheidung von Giften aus dem Körper und unterbricht negative Gedankenketten.



Papaya-Fusspackung

1 Tasse Fruchtfleisch einer reifen Papaya; ½ Tasse Jojobaöl
(alternativ süsses Mandelöl)

Die Papaya mit einem Mörser zerdrücken, Jojobaöl untermischen und beides zu einer geschmeidigen Paste verrühren. Die Paste grosszügig auf die Füsse auftragen und 10 Minuten einwirken lassen. Danach mit warmem Wasser abwaschen. Die Papayafrucht enthält Papain, das verhärtete Hautstellen aufweicht. Die Packung ist deswegen vor allem zur Ablösung von Hornhaut an den Fusssohlen und Fersen zu empfehlen. Jojobaöl pflegt die strapazierte Haut der Füsse.



Anzeige

Fair Squared
Gesichtspflege
30 ml / 150 ml

PREIS-
AKTION



Aktion vom 1. – 31. Januar in vielen Fachgeschäften
erhältlich. www.biopartner.ch → Shopfinder