

AYURVEDA MALOHNE ÖL

Trockenmassagen für traumhaft sanfte Haut.

Im Ayurveda ist die Trockenmassage weit verbreitet. Dabei wird weitgehend auf ölige und feuchte Massagesubstanzen verzichtet. Zum Einsatz kommen statt dessen Handschuhe aus Rohseide und Kräuterpulver. Trockenmassagen werden im Ayurveda u.a. zur Unterstützung bei der Gewichtsabnahme, zur Entschlackung oder bei vorherrschendem Kapha Dosha empfohlen. Die durch die Massagen erzeugte Stimulierung des Bindegewebes regt Stoffwechsel und Kreislauf an. Durch den sanften Peeling-Effekt werden zudem Hautschüppchen schonend beseitigt und das Hautbild verfeinert.

GARSHAN

Als Garshan bezeichnet man eine anregende Trockenmassage mit Handschuhen aus Rohseide. Die Garshan-Massage ist eine besondere Kombinationsanwendung aus der traditionellen Abhyanga (Ölmassage) und einer speziellen Stimulationsmassage. Sie belebt den Körper auf leichte Weise, entfernt Hautschüppchen, kräftigt

das Bindegewebe, verbessert die Durchblutung und aktiviert dadurch auch den Stoffwechsel der Haut. Ähnlich wie bei einer Lymphdrainage wird der ganze Körper in seiner Ausleitung unterstützt. Im klassischen Ayurveda werden zwei verschiedene Arten von Garshan praktiziert: die anregende und die ausgleichende

Die durch die Massagen erzeugte Stimulierung des Bindegewebes regt Stoffwechsel und Kreislauf an.

Form. Bei der anregenden Form wird mit schnellen Bewegungen gearbeitet. Diese Behandlungsweise eignet sich besonders bei Cellulite, Übergewicht und niedrigem Blutdruck. Die ruhige, ausgleichende Form der Garshan-Massage besteht aus sanften, grossflächigen Ausstreichungen am ganzen Körper. Sie ist weniger (Vata) aktivierend und wirkt leicht erquickend.

Die Seidenhandschuh-Massage eignet sich auch als tägliche Selbst-Massage für zu Hause, um den Kreislauf anzuregen und die Haut jung und straff zu erhalten. Eine kurze Massage (3-5 Minuten) morgens nach dem Aufstehen wirkt äusserst belebend und stärkt das Gewebe. Alle Gelenke werden dabei kreisend, alle flächigen Körperteile mit Längsstrichen, immer in Richtung zum Herzen hin massiert. Beginnen Sie mit Ausstreichungen im Gesicht, dann Hals und Schultern. An den Händen beginnend werden die Arme anschliessend bis zu den Schultern ausgestrichen. Dabei sollte der Aufwärtsstrich etwas stärker betont werden. Danach massieren Sie Brustkorb und Bauch mit





© stock.adobe.com (3)

kreisenden Bewegungen (Bauch im Uhrzeigersinn), den Rücken in Längsstrichen und das Gesäss mit grossen, kräftigen Kreisungen. Zum Schluss werden Füsse und Beine in langen Streichungen bis zur Hüfte massiert. Nach der Massage fühlt sich die Haut samtweich an und ist nach dem Duschen besonders aufnahmefähig für pflegende Öle, Cremes oder Lotionen.

UDVARTANA

Bei der Udvartana wird der Körper mit fein gemahlenem erwärmtem Pflanzenpulver aus Kräutern und Gewürzen, oftmals auf der Basis von Kichererbsenmehl, massiert. Diese Abreibung wirkt äusserst reinigend und belebend. Sie wird zur Gewebsentgiftung, zum Abbau von Wassereinlagerungen, angesammeltem Ama (Schlacken) und Fettpolstern angewendet. Udvartana ist ausserordentlich anregend für den Stoffwechsel, die Haut fühlt sich danach sehr erfrischt und prickelnd an. Das Gewebe wird gut durchblutet, was sich während der Massage in einer leichten Rötung zeigt. Der Behandelte empfindet die Pulvermassage als sehr belebend. Sie kann auch partiell angewendet werden, zum Beispiel bei unerwünschten Fettpölsterchen an Bauch, Hüften und Oberschenkeln oder bei Cellulite. Udvartana ist ein Bestandteil einer umfassenden Panchakarma-Kur, wird aber auch im Wellness-Bereich angewendet.

Der antike Autor Vagbhata schreibt darüber in seinem Lehrbuch (Ashtanga Hridaya): «Udvartana besänftigt Kapha, verflüssigt das Fett, erzeugt Stabilität (Stärke, Kompaktheit) und macht eine exzellente Haut.» Wer sich öfter einer Trockenmassage unterzieht, wird feststellen, dass die Silhouette schlanker und das Gewebe gestrafft und fester wird.

Liane Jochum, Academia Balance Swiss

P. Jentschura[®]
regeneriert wie neugeboren



Jentschura's BasenKur

*Erlebe Dein
Leben neu!*



**Die P. Jentschura Methode erleichtert
und beflügelt Körper, Geist & Seele.**

7x7 KräuterTee – der geniale Basentee mit 49 Kräutern
WurzelKraft – das Naturlebensmittel mit 103 Pflanzen
MeineBase – das Original unter den Basenbädern pH 8,5

Kostenlos Proben & Infos bestellen

p-jentschura.com/probe5