



AYURVEDISCHE LICHAAMSMASSAGE MET WARME MEDICINALE KRUIDENOLIE

ABHYANGA MASSAGE

In de ayurvedische geneeskunde/gezondheidsleer zijn alle vormen van therapie erop gericht de balans in het lichaam te herstellen en daarmee het lichaam gezond te houden. Massage is een van de therapeutische toepassingsvormen van de ayurveda.

Massage is van essentieel belang voor het wakker maken van *prana*, volgens de ayurveda de zelfgenezende kracht van de levensenergie. Deze zelfgenezende kracht helpt om lichaam en geest weer in balans te brengen.

In de ayurvedische massagebehandeling wordt gebruik gemaakt van medicinale kruidenolie. Het gebruik hiervan combineert de heilzame effecten van massage met de geneeskrachtige werking van de medicinale kruiden. Massage met ayurvedische kruidenolie geeft een gevoel van weldaad en diepe ontspanning en heeft tevens grote invloed op het in balans brengen van de zogenaamde *dosha's*.

Dosha's

In de ayurveda maakt men gebruik van drie krachten in het lichaam die *dosha's* worden genoemd. Er zijn drie dosha's: *vata* (beweging/lucht), *pitta* (transformatie/vuur) en *kapha* (stabiliteit/aarde/water).

Dosha's (ook wel evenwichtsvormen genoemd) zorgen voor het geheel van geestelijke en lichamelijke gesteldheid van ieder mens. In de westerse wereld noemen we dit de constitutie.

Ieder mens wordt geboren met deze dosha's in een bepaalde balans en daarmee is zijn of haar constitutie bepaald. Als de balans tussen de drie dosha's is verstoord (bijvoorbeeld door ongezonde voedingspatronen, roken of overmatig alcoholgebruik) kan dit als ongemak in het lichaam worden ervaren. Wordt er niets aan deze verstoring gedaan, kan ziekte het gevolg zijn.

Ayurvedische massages en de dosha's

Ayurvedische massages met kruidenoliën kunnen helpen de dosha's opnieuw in balans te brengen en het verstoorde (lichamelijke en/of geestelijk) evenwicht te herstellen.



De medicinale kruidenoliën verhogen het metabolisme (stofwisseling), in de ayurveda *agni* genoemd. *Agni* betekent letterlijk 'spijsverteringsvuur' en is een even belangrijk grondbeginsel van de ayurveda als die van de dosha's. Omdat de medicinale oliën via de huid in de bloedbaan terechtkomen, werken ze eveneens op inwendige organen zoals de longen en de darmen. De oliën helpen onder andere om je *agni* in balans te houden.

Uiteraard is het hiernaast belangrijk om de leef- en voedingsregels die bij je overheersende dosha horen, in acht te nemen.

Medicinale kruidenoliën worden onder andere bij de volgende therapeutische massagebehandelingen gebruikt:

- Lichaamsmassage of deelmassage (ondermeer bij pijnen).
- Oliebehandeling van het hoofd in de vorm van hoofdhuidmassage.
- Uitwendige behandelingen van wonden en huidaandoeningen
- Inwendige reinigende behandelingen (bijvoorbeeld darmspoelingen).

Vanwege de complexiteit worden sommige van deze behandelingen in gespecialiseerde klinieken uitgevoerd.

Waarom massage met medicinale kruidenoliën

Essentieel bij de behandeling van vrijwel alle aandoeningen is het lichaam te ontdoen van schadelijke stoffen. Oliemassage is bij uitstek geschikt om toxinen (gifstoffen) die zich in het lichaam hebben opgehoopt, los te maken en af te voeren. Massage met kruidenoliën stimuleert de doorbloeding en bevordert de natuurlijke zuiveringsprocessen, zodat toxinen gemakkelijk via de huid en de uitscheidingsorganen het lichaam kunnen verlaten. Daarnaast stimuleert massage met kruidenoliën de huidfuncties (zoals uitscheiding van afvalstoffen), werkt ze regenererend op de lichaamsweefsels en versterkt ze het immuunsysteem. Ook op energetisch vlak heeft deze massage positieve invloed. Ze heffen de verstoringen in de energiestroom op, waardoor de energie vrijer kan stromen.

Naast bovengenoemde effecten heeft ayurvedische lichaamsmassage met warme kruidenolie ook een weldadige werking op lichaam en geest. Ook bij gezonde mensen!

De Abhyanga ayurvedische massage wordt afgesloten met een gezichtsbehandeling, waarbij marmapunten (energiepunten) worden gemasseerd en het gevoel van weldaad completeert.

-/-