

Körperliche & emotionale  
Blockaden lösen mit

# Ayurveda-Massagen

von Tina Wagner

*Wer sehnt sich nach der kalten, dunklen Winterzeit nicht nach einer das Herz berührenden Massage? Berührung ist ein Grundbedürfnis und überlebensnotwendig. Sie bildet das Fundament für eine stabile emotionale und psychosoziale Entwicklung.*

## DIE VERBINDUNG VON HAUT UND NERVENSYSTEM

Genetisch gesehen entstehen die Haut und das zentrale Nervensystem aus demselben Keimblatt und weisen daher eine enge Verbindung zueinander auf. Taktile Reize wirken auf die Psyche und werden gleichsam emotional verarbeitet.

Der Tastsinn ist „Beziehungssinn“ und Schnittstelle zur Welt und zu uns selbst. Umgangssprachlich wird die Haut als „Spiegel der Seele“ bezeichnet. Sie macht unser Innerstes sichtbar durch eine strahlende oder fahle Haut, Ekzeme oder Entzündungen. Emotionen kann sie in Sekundenschnelle durch Errotten oder Erblässen zeigen.

Bereits ab der siebten Schwangerschaftswoche bildet sich beim Embryo das Tastsinnsystem aus. Taktile Reize und Informationen unterstützen dabei den Aufbau und die Strukturierung des gesamten fetalen Gehirns. Selbstberührung im Gesicht zur Stressregulierung kennen Föten bereits im Mutterleib.

Bis ins hohe Alter – wenn alle anderen Sinne schwinden – stehen wir durch Berührung mit unserer Innen- und Außenwelt in Verbindung. ▶

*„Jede Berührung unseres Körpers wird biologisch und psychologisch verwertet, ohne dass wir uns zwingend dessen bewusst werden.“*

Martin Grunwald,  
Psychologe, Gründer und Leiter des Haptik-Forschungslabors,  
Universität Leipzig

## BERÜHRUNG ERWÜNSCHT – DIE HEILSAME KRAFT DER AYURVEDA-MASSAGE

Beim Gedanken an ayurvedische Massagen kommen Ihnen wahrscheinlich warme, umhüllende Öle, der besondere würzig-erdige Duft Geruch von Heilkräutern und eine entspannte Atmosphäre in den Sinn.

Ayurveda-Therapeutinnen und -therapeuten verstehen ihre innere Haltung während der Massage und ihr Einfühlungsvermögen genau wie die Kenntnis über die individuelle Konstitution als Voraussetzung für die heilsame Wirkung. Sie wählen zur Konstitution und aktuellen Verfassung passende Öle und Kräuter. Die Massageart und Qualität der Berührungen wird an die Massage empfangende Person angepasst. Ist man als Therapeutin oder Therapeut während der Massage ganz präsent, gelingt es, neben grobstofflichen auch feinstoffliche Blockaden wahrzunehmen. So ist Berührung auf allen Ebenen und eine Öffnung des Raums für Heilung möglich.

*Wussten Sie, dass die **Hände als Verlängerung des Herzens** gelten? Energetisch sind sie dem Herzchakra zugeordnet – durch sie fließen die Qualität von Liebe, Mitgefühl, Einfühlungsvermögen und Hingabe.*

## FEIN- UND GROBSTOFFLICHE BLOCKADEN LÖSEN

Während Berührungen in der Kindheit maßgeblich unsere Entwicklung bestimmen, können sie uns später ebenso Zugang zu unserem Innersten ermöglichen. Nach ayurvedischem Verständnis, genau wie in der Epigenetik, bilden emotionale Erlebnisse durch Stress, Krisen und Traumata chemische Veränderungen bzw. wird die Schwingung als zelluläre Erinnerung gespeichert. Es entstehen körperlich spürbare, äußere sowie auch feinstoffliche, innere Blockaden. Im ganzheitlichen Heilsystem des Ayurveda bedeuten Blockaden eine Disharmonie des inneren Gleichgewichts: Grundlage zur Entstehung einer Erkrankung.

Blockaden beeinträchtigen die Funktion und Qualität unseres Transportsystems im Körper: der Srotas, unserer Zirkulationskanäle. Sind die Srotas blockiert, so können Nährstoffe nicht an ihre Zielorte gelangen, Abfall- und Giftstoffe werden nicht abtransportiert. Ama wird im Gewebe eingelagert, was Ayurveda als unverdaute Stoffwechsellrückstände (genau wie psychische unverdaute Erlebnisse und Emotionen) beschreibt.

Neben den grobstofflichen Srotas bilden die Nadis das feinstoffliche Energiesystem im Körper und sind ebenso wichtig für den Bewegungsfluss wie die Srotas. Die im Ayurveda beschriebenen 108 Marma-Vitalpunkte sind wichtige Kreuzpunkte der Nadis und Speicherzentren für körperliche und emotionale Informationen und Traumata. Blockaden der Marmas und Nadis verursachen Stauungen oder Spannungen im gesamten System.

Ayurvedische Massagen bedienen sich dieses Wissens und orientieren sich mit Ausstreichungen, Kreisen und Aktivierungen am Marma-Nadi-System und den Srotas. Hier kann regulierend auf körperliche wie mentale Funktionen Einfluss genommen werden, zudem wird der Bewegungsfluss insgesamt sowie die Wirksamkeit von Ölen und Kräutern verbessert. Die Öffnung der Srotas und Nadis ist die Voraussetzung dafür, dass unsere subtile Lebensenergie Prana fließen und unsere substanzielle Lebens-, Immun- und Strahlkraft Ojas gebildet werden kann.

## MEDIZINIERTE ÖLE UND KRÄUTER

Tiefwirkende Ölmassagen wie die Abhyanga gehören zum Herzstück des Ayurveda. Das Wort für Ölungen „Snehana“ hat die gleiche indogermanische Wurzel wie unser Wort Schnee. Sanft wie Schnee schmiegen sich die Öle an den Körper, liebevoll umhüllt von den Händen der Ayurveda-Fachkraft.

Mit Respekt vor den Pflanzen und deren Devas, den „Geistern“ der Pflanzen, werden medizinierte Kräuteröle in teils tagelangen Prozeduren hergestellt. Die Medizin der Natur wird mittels Dekokte aus den Pflanzen gelöst, um die wertvollen Bestandteile zu bewahren. Mancherorts werden die Öle bei der Herstellung energetisiert und mit Mantras besungen. Dies unterstreicht die subtile Wirkung und feinstoffliche Dimension der Ayurveda-Medizin.

Öle und Kräuter versorgen und nähren Zellen wie Organe und lösen Schlacken aus dem Gewebe. Die Körperwahrnehmung nimmt zu und genauso können festsitzende Informationen und Traumata sich lösen. Hier bedarf es der Achtsamkeit des Therapeuten und genauso der Bereitschaft des Kunden, sich auf diesen Prozess einzulassen. Begeben Sie sich daher immer in vertrauensvolle Hände.



Bei der Wahl von Ölen und Kräutern wird auch der Zustand der Doshas beachtet. Mit gegensätzlichen Qualitäten wird ausgeglichen: Kälte mit wärmenden, anregenden Komponenten, Hitze mit kühlenden Qualitäten.

### WELCHE MASSAGE FÜR WEN?

Die moderne „Berührungsmedizin“ deckt sich mit dem jahrtausendealten Wissen des Ayurveda: Die stärkste beruhigende und stressregulierende Wirkung einer Berührung erfolgt bei einer Berührungsgeschwindigkeit von 3–5 cm pro Sekunde unter sanftem Druck, was der Qualität einer Abhyanga-Massage entspricht. So gleichen langsame großflächige Ausstreichungen „Anuloma“ mit der Haarrichtung Unruhe und ein erhöhtes Vata aus.

Dynamische Massagen in „Pratiloma“ Qualität gegen die Haarrichtung wirken aktivierend und anregend.

Möchten Sie jetzt im Frühling körperlich und mental entschlacken und dem Frühjahrsblues adieu sagen? Dann bringen aktivierende Massagen mit adstringierenden und reinigenden Komponenten neuen Schwung. Besonders wirkungsvoll sind jetzt dynamische und energetisierende Kalari- oder Marmamassagen, Udvartana Kräuterreibmassagen und Trockenmassagen mit Garshan-Seidenhandschuhen.

*„Meine Hand ist Gott. Grenzenlos glücklich ist meine Hand. Diese Hand bewahrt alle Geheimnisse, die ganz machen mit ihrer sanften Berührung.“*

Diese Worte aus dem Rigveda, einer der wichtigsten und ältesten Schriften des Hinduismus, weisen auf den heilenden Effekt der tiefwirkenden Berührung von Ayurveda-Massagen hin.

Berührung ist die erste Sprache, die wir lernen, und die Heilkraft unserer Hände ein Geschenk, das uns gegeben wurde. ■



*Tina Wagner hat mit Holy Health einen Raum für Ayurveda & ganzheitliche Frauengesundheit geschaffen. Als Ayurveda-Therapeutin, Doula und Vedic Coach bestärkt sie Frauen liebevoll, selbstbewusst und verbunden in ihr inneres und äußeres Strahlen zu finden.*  
[www.tina-wagner.com](http://www.tina-wagner.com)