



# Abhyanga-Ayurveda-Massage, Ayurvedische Ganzkörper-Synchronmassage

Autor/in: [Heilpraktikerin Ulrike Alex](#)



Was ist die Abhyanga-Ayurveda-Massage? Die Massage ist eine der ältesten Therapien, die angewendet wurde, um Schmerzen zu lindern, Gewebe zu regenerieren und bei Störungen der inneren Organe zu helfen.

Die Haut mit ihrer riesigen Oberfläche ist das größte Sinnesorgan, welches dem Menschen gegeben wurde. Die Haut ist auch das erste Kommunikationsmittel was ein Baby im Hautkontakt mit der Mutter benutzt.

Über die Massage erfährt der Behandelte ganz direkte Zuwendung. In den alten ayurvedischen Texten der Rigveda heißt es:

Diese meine Hand ist voller Glückseligkeit,  
meine Hand ist umso glückseliger,  
da sie alle Fähigkeiten zu heilen enthält,  
allein die Berührung dieser Hand heilt alle Krankheiten.

Die Abhyangamassage gehört als lösende und mobilisierende Form zu den ayurvedischen Öl-Therapien (Snehana). Sie wird sowohl zur Vorbereitung der Panchakarma-Reinigungskur oder als Einzelanwendung benutzt. Die Massage macht den Körper geschmeidig, pflegt die Haut, mobilisiert Schlackenstoffe im Gewebe und hilft bei deren Ausscheidung. Sie dient aber vor allem auch der körperlichen und geistigen Entspannung und einem positiven Lebensgefühl.

Was bedeutet Abhyanga? Abhyanga bedeutet wörtlich übersetzt „Einsalben“. Die Massagerichtung ist an die Haarwuchsrichtung angepasst. Deshalb ist eine beruhigende Massage. Abhyanga wirkt auf die drei Zirkulationssysteme des menschlichen Körpers: Blut, Nervensystem und Lymphe.

Für die Massage wird warmes Sesam- oder Sonnenblumenöl verwendet mit dem der Körper vor und während der Behandlung übergossen wird. Die Entscheidung, welches Öl benutzt wird, richtet sich nach der Bestimmung des Konstitutionstypus des Menschen. Diese Konstitutionsbestimmung findet vor der Massage durch den Ayurvedatherapeuten statt.

Was erreicht Abhyanga-Ayurveda-Massage? Eine regelmäßige Massage unterstützt das Immunsystem, tonisiert die Muskulatur, hilft bei der Ausscheidung von Giftstoffen, wirkt günstig auf das Verdauungssystem, stärkt Lungen und Knochen und verleiht einen strahlenden Teint.

Nach der Abhyanga bietet sich eine Dampfsauna-Sitzung für ca. 15-20 Minuten an. Sie intensiviert den entgiftenden Effekt.

Eine Abhyanga wird von 2 Therapeuten „synchron“, d.h. gleichzeitig durchgeführt. Für diese Behandlung sollten Sie 2 Stunden Zeit einplanen.

Die in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

Alle Inhalte dieser Website copyright ©Heilverzeichnis/Heal24.com und der jeweiligen Rechte-Inhaber. Weiterverbreitung der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten