



Ayurvedische Oliemassage

Koninklijke wellness voor thuis

Ayurveda, de wetenschap van het lange leven, is afkomstig uit de meer dan 5000 jaren oude vedische hoogcultuur van India en geldt als het oudste en meest volledige gezondheidssysteem. In de Ayurveda worden een groot aantal toepassingen beschreven, die niet alleen zeer aangenaam zijn, maar tegelijk ook de gezondheid bevorderen doordat ze ons innerlijk evenwicht herstellen.



Een massage van het gehele lichaam 's ochtends voor het baden of douchen heeft daarbij een heel belangrijke functie. Het is een eenvoudige handeling, die gemakkelijk in het dagelijkse ochtendritueel kan worden geïntegreerd. Trek er ongeveer een kwartier voor uit en geniet in alle rust van de holistische uitwerkingen op uw geest en lichaam.

In het ayurvedische leerboek Charaka Samhita staat: "Oliemassages (abhyanga) geven een zacht, flexibel, sterk en aantrekkelijk lichaam. Ze zijn uiterst weldadig voor de huid en kunnen daarom het beste regelmatig worden toegepast."

De positieve uitwerkingen van een hoofdmassage worden speciaal aangehaald: "Een regelmatige oliemassage van het hoofd versterkt de haren en de haarwortels. De natuurlijke haarkleur blijft bewaard en de huid van het gezicht vertoont een stralende schoonheid. Alle zintuigen worden gescherpt. Een verkwikkende slaap en een emotioneel evenwicht worden bevorderd. Problemen, zoals hoofdpijn, haaruitval of grijze haren, komen niet voor".

Oliemassages werken zeer rustgevend op het zenuwstelsel, want ze kalmeren de Vata-dosha, een van de drie basisprincipes van geest en lichaam. Ze zijn daarom bijzonder aan te bevelen voor mensen die vaak nerveus zijn en dikwijls onder stress te lijden hebben.

Regelmatige oliemassages oefenen een uiterst rustgevend werking op het zenuwstelsel uit. Ze werken kalmerend en harmoniserend.

Kies de massageolie uit volgens uw huid- en haartype:

VATA – voor een normale, droge huid en droog, kwetsbaar haar

PITTA – voor een gevoelige huid en dun, roodachtig haar

KAPHA – voor een vette huid en vet haar



VOORBEREIDINGEN

De massage kan in een zittende of staande houding worden gedaan. Gebruik een grote badhanddoek om olievlekken op de grond te vermijden en zorg voor een aangenaam verwarmde ruimte. Ideaal is, wanneer de olie iets boven lichaamstemperatuur wordt verwarmd. U kunt het beste de fles met olie au bain-marie opwarmen.

ABHYANGA – Oliemassage



Het is de bedoeling dat de gehele massage met weinig kracht wordt uitgevoerd. Masseer langzaam en gelijkmatig. U kunt de olie direct op de huid aanbrengen, of met de hand over de huid verdelen. Vorm met hand en duim een schaalteje en masseer met de hele hand, niet alleen met de vingertoppen. Ga zo lang door totdat het gehele lichaam met een olielaagje is bedekt. Mocht u eens weinig tijd hebben, dan is het beter de massage iets in te korten dan ze helemaal achterwege te laten. Masseer in dat geval alleen de hoofdhuid, de oren en de voetzolen.

1 *Begin met de massage van het hoofd. Masseer de hoofdhuid met kleine cirkelende bewegingen. Neem daarvoor voldoende tijd. Aansluitend masseert u de oren en het gezicht. U kunt nu de olie over het gehele lichaam verdelen, om hem voldoende tijd te geven in de huid te trekken.*

2 *Masseer dan hals en schouders. Vergeet niet de gehele handpalm en de vingers te gebruiken, niet zozeer de vingertoppen.*

3 *De massage van de armen, handen en vingers is de volgende stap. Masseer de lange beenderen met rechte op- en neergaande bewegingen en de gewrichten met cirkelvormige bewegingen.*

4 *Borst en buik moeten zeer zacht worden gemasseerd. Cirkelende bewegingen over de borstkas, rechte op- en neergaande bewegingen over het borstbeen en de zonnevlucht. Masseer de buik met langzame, ronddraaiende bewegingen met de wijzers van de klok mee, met de navel als middelpunt.*

5 *De rug masseert u zover u deze kunt bereiken. Hier kunt u rustig iets meer druk uitoefenen.*

6 *Ook de benen kunnen iets krachtiger worden gemasseerd. En wel op dezelfde wijze als de armen: met rechte bewegingen over de lange beenderen en ronddraaiend bij de gewrichten.*

7 *Tenslotte masseert u de voeten en de voetzolen. Hier kan de druk van de vingers worden verhoogd. Het beste resultaat bereikt u, wanneer u de olie minstens 15-20 minuten laat intrekken alvorens te gaan douchen of baden. Daardoor heeft het lichaam de tijd de olie te absorberen.*

*Sinds 1987
de grootste leverancier van
originele ayurvedische
producten.*

 **Maharishi
Ayurveda**[®]

INDIVIDUELE OLIËN voor verschillende huidtypen

Voor een oliemassage zijn er ayurvedische massageoliën op sesamoliebasis met werkzame kruidenextracten. Deze oliën zijn klaar voor gebruik en individueel op verschillende lichaams- en huidtypen afgestemd. Na het warme douchen of baden wordt het ochtendwellnessprogramma met cosmetica en lichaamsverzorgingsproducten van Maharishi Ayurveda afgerond. U reinigt en verzorgt de huid met zuiver natuurlijke ingrediënten en kostbare kruidenextracten, gebaseerd op eeuwenoude receptuur.



MASSAGEOLIËN · 150 ml
gecontroleerde natuurcosmetica
soorten: Vata, Pitta, Kapha

**KONINKLIJKE
MASSAGEOLIËN · 100 ml**
gecontroleerde natuurcosmetica
voor haar: Maharani
voor hem: Maharaja



HAAROLIËN · 150 ml
gecontroleerde natuurcosmetica
soorten: Vata, Pitta, Kapha



**GARSHAN ZIJDEN HAND-
SCHOENEN**
Van ruwe zijde voor de ayurvedische droogmassage

Wij zullen u graag adviseren – telefoon
0475-529111
Maharishi Ayurveda Products Europe B.V.
Veldweg 33 · 6075 NL Herkenbosch
www.ayurveda.nl