



Therapeuten helfen . . .

Januar 2007

ALTERNATIVE THERAPIEN / Ayurvedische Massagen wirken ganzheitlich

Ziel ist die innere Balance

Individuelle Behandlungen wirken vitalisierend oder entspannend

Chinesische Akupunktur, klassische Homöopathie oder Edelsteintherapie – die Anhänger alternativer Therapien nehmen zu. Auch Ayurveda, die als älteste Gesundheitslehre gilt, ist sehr beliebt. Als besonders wohltuend gelten ayurvedische Massagen.

KARIN LOBER

ENINGEN ■ Ayurveda bedeutet die „Lehre vom Leben“. Das traditionelle indische Medizinsystem gilt als die älteste Gesundheitslehre, deren Anfänge bereits 1500 v. Chr. vermutet werden. Ayurveda ist eine ganzheitlich orientierte Heilkunde, die auf mehreren Pfeilern beruht.

Ein großer und wichtiger Bereich des Ayurveda ist die Massagelehre, die eine große Vielfalt wohltuender äußerlicher Anwendungen beinhaltet.

Typisch für die ayurvedischen Massagen ist der Einsatz von hochwertigen, naturbelassenen Massageölen, die individuell auf den Typus des Patienten abgestimmt werden. Die indische Gesundheitslehre unterscheidet hierbei drei Grundtypen, die als Kapha, Pitta und Vata bezeichnet werden.

Für alle Typen geeignet

Ein Vorzug einer speziellen Massage, der so genannten Energiemassage, liegt darin, dass sie gleichermaßen für alle Konstitutionstypen geeignet ist. Die ayurvedische Energiemassage hat mehrere Anwendungsgebiete: Sie harmonisiert das körperliche Gleichgewicht, löst muskuläre Verspannun-

gen, aktiviert die Beweglichkeit der Wirbelsäule, verbessert durch integrierte Dehnübungen die Beweglichkeit und schult die Körperwahrnehmung. Hinzu kommt, dass diese Massagen wesentlich zur Entspannung beitragen, die Körperdurchblutung verbessern und die Entschlackung fördern. Aber auch Haut und Stoffwechsel profitieren, da die Massageöle nährend und regenerierende Wirkung haben.

Bei einer Energiemassage bearbeitet der Therapeut vor allem die so genannten Mar-mas: 107 solcher Vitalpunkte gibt es auf der menschlichen Körperoberfläche. Es handelt sich dabei um psychosomatische Stellen, die auf Energiebahnen liegen und Auskunft über körperliche Störungen und see-

lische Ungleichgewichte geben. Durch verschiedene Massagegriffe – wie beispielsweise kreisende, knetende Bewegungen oder sanftes Streichen – schafft es der Masseur, dass die Patienten wieder ins innere Gleichgewicht kommen. Bei der ayurvedischen Massage wird stets beachtet, was der Patient benötigt. Manche brauchen eher Ruhe und Entspannung, andere dagegen brau-



Elke Renz ist Spezialistin für ayurvedische Energiemassagen.

FOTO: KARIN LOBER

chen anregende, vitalisierende Impulse, erklärt Elke Renz, die seit dem Jahr 2000 ayurvedische Energiemassagen anbietet.

Geben und Nehmen

Die ausgebildete Ayurveda-Masseurin weiß auch um die Bedeutung der Therapeuten-Patienten-Beziehung: Um die gesundheitsfördernde Effekte

zu erzielen, muss der Masseur wissen, mit welchem Druck er bei welchem Klienten arbeitet. Ebenso wichtig ist es, das richtige Öl zu wählen und die individuellen Bedürfnisse abzuklären. Ganz oben aber steht die Fähigkeit, sich in den Patienten einzufühlen zu können: Ayurvedische Massagen haben viel mit einem Austausch, hier gilt das Prinzip von Geben und Nehmen.