



AYURVEDISCHE MASSAGE

HET
AYURVEDA
INSTITUUT



Al duizenden jaren geleden waren in India de voordelen van preventief en curatief gebruik van olie op het lichaam bekend. Traditioneel werd het dan ook als zelftherapie in de vorm van massage binnen de familiekringen toegepast om de gezondheid zo goed mogelijk op peil te houden. De olie kon op verschillende manieren worden toegepast: voor het gehele lichaam (abhyanga), het hoofd (shiroabhyanga), voeten (padabhyanga), in de ogen (netrabasti), in de oren (karnapurana) en op specifieke energiepunten (marmabhyanga).

Niet alleen uitwendig is olie toepasbaar, ook bij inwendig is ze zeer nuttig. Zo zijn binnen de traditionele Ayurvedische reinigingskuur (panchakarma) darmspoelingen op basis van olie en het drinken van ghee (geklaarde boter) onderdeel volgens een vast opgebouwd programma.



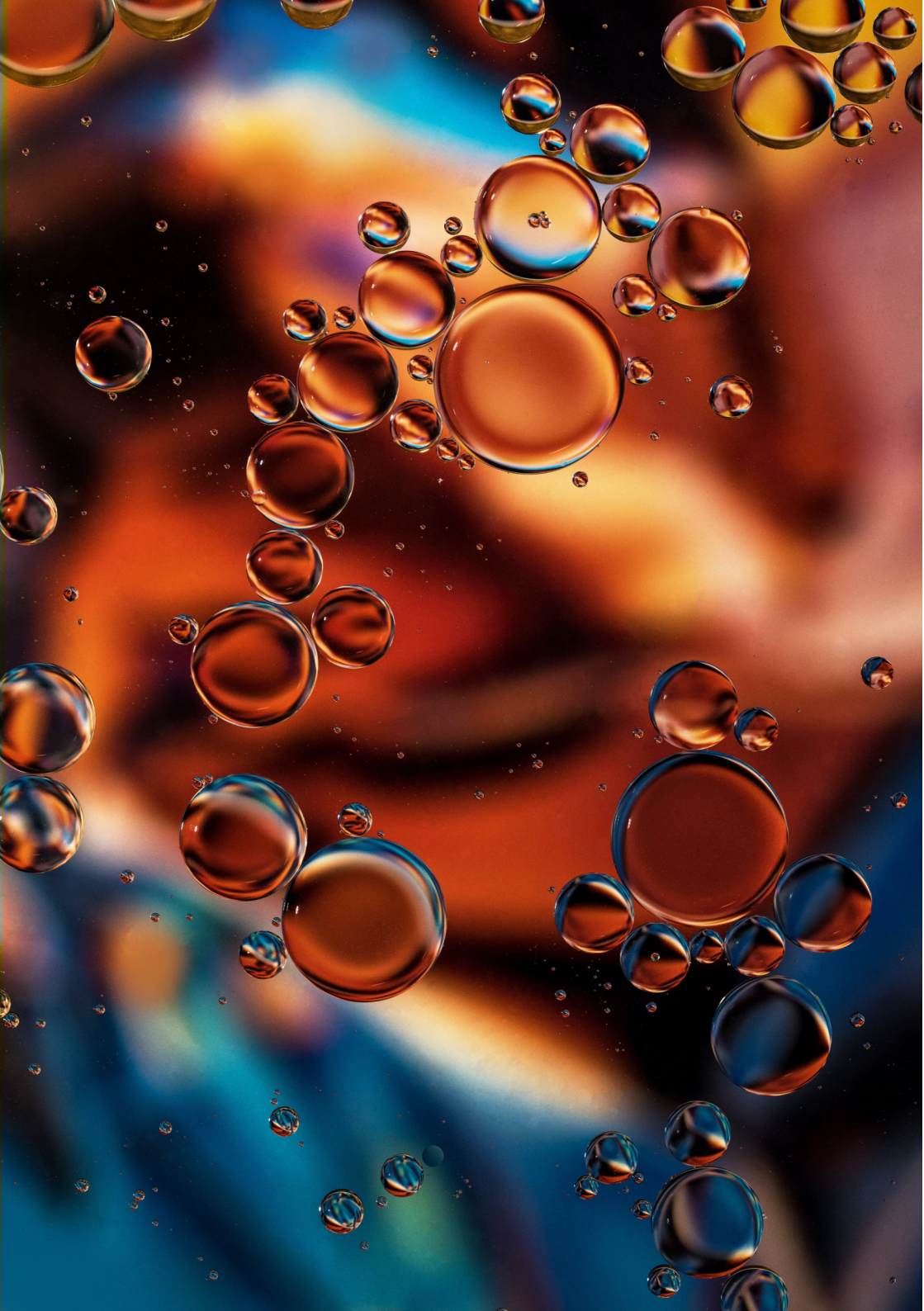
Masseren met olie heeft niet alleen een smerende werking, ze heeft daarnaast nog enkele andere werkingen afhankelijk van de eigenschappen van de soort olie:

- reinigend;
- ontspannend;
- verzachtend;
- stimulerend;
- voedend;
- verfrissend.

Functie van de massage:

- ze stimuleert de bloedcirculatie;
- ze verwijdert afvalstoffen;
- ze voedt het centraal zenuwstelsel;
- ze laat lichaam en geest ontspannen.





De Ayurvedische massage onderscheidt zich van de meeste andere massages door het gebruik van de diverse kruiden-oliën. Zowel op fysiologisch als op energetisch niveau werken de oliën goed door.

In India wordt de massage binnen klinieken voornamelijk als techniek en als onderdeel van de therapie gezien. Binnen de wellness sector wordt meer de nadruk gelegd op het ontspanningsgehalte.

Voor wie en bij welke klachten is de ayurvedische massage aan te raden?

De massage is af te stemmen op elk individu en elke omstandigheid, dat maakt de Ayurveda zo uniek. Dit kun je doen door de techniek aan te passen op de dosha's (vpk) van de persoon die gemasseerd wordt, maar ook door tijdstip en soort massageolie.



Wanneer is de Ayurvedische massage aan te raden?

De massage is zeer aan te bevelen rond de seizoenswisselingen (preventieve werking) maar kan ook ingezet worden bij veel voorkomende klachten als stress, oververmoeidheid, slaapproblemen, zwakte (niet te intensief), huidproblemen, angst, depressie en spijsverteringsproblemen.

Olie heeft een kalmerend effect op het lichaam. Het geeft een geborgen gevoel. Positieve effecten van de massage zijn op de lange termijn voelbaar. Ook geven cliënten vaak aan te zijn *gereset* na de massage.

Vata-types

Zachte, rustige en kalmerende massage, aangenaam warme olie gebruiken.

Pitta-types

Rustige maar verfrissende massage waarbij dieper gemasseerd kan worden, niet te hete olie gebruiken.

Kapha-types

Activerende en stimulerende massage met warme tot hete olie, niet teveel olie gebruiken.

H E T
AYURVEDA
I N S T I T U U T

Protonstraat 13-C
9743 AL GRONINGEN

Kloostergang 83
9675 RH WINSCHOTEN

M: (06) 2 44 900 72
E: info@ayurvedainstituut.com

www.ayurvedainstituut.com

