

Gupta, Stapelfeldt, Rosenberg Ayurveda Manualtherapie und Ausleitungsverfahren

Leseprobe

[Ayurveda Manualtherapie und Ausleitungsverfahren](#)

von [Gupta, Stapelfeldt, Rosenberg](#)



 Haug

<http://www.narayana-verlag.de/b3658>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH

Blumenplatz 2

D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Fax +49 7626 9749 709

Email info@narayana-verlag.de

<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.


Narayana Verlag

- Mit der vorderen Hand den Halsbereich des Klienten halten. Der Klient beugt sich nach vorne in die Hand des Masseurs, dessen hintere Hand streicht mit leichtem Druck vom oberen Rücken über den Nacken bis zum *adhipati* – der Fontanelle (Abb. 2.62).



Abb. 2.62

- Den Kopf wieder gerade richten und die Massage mit einer abschließenden Atemübung beenden.

Die Hände des ersten Masseurs liegen am *nābhi* und *vāta-stāna* (Abb. 2.63).



Abb. 2.63

Die Hände des zweiten Masseurs liegen am oberen Rücken und am *hṛdaya* (Herz).

Beide Masseure und der Klient atmen im gemeinsamen Rhythmus und finden einen inneren Einklang. Entspannen und in einer bewussten inneren Haltung für diese Massage danken.

2.6.2 *pādābhyāṅga* – die Fußmassage

pādābhyāṅga, die ayurvedische Fußmassage, ist eine filigrane Ölmassage zur

- Entspannung,
- Regeneration und
- Vitalisierung.

Gerade gestresste, überarbeitete Menschen, die unter mentalen Belastungen leiden und ihre Gedanken nicht abschalten können, kommen mit der *pādābhyāṅga* zur Ruhe. Eine regelmäßige Fußmassage sorgt für guten Nachtschlaf und schafft einen harmonischen *doṣa*-Ausgleich. Viele Reflexzonen für die lebenswichtigen Organe und Sinnesorgane befinden sich an der Fußsohle, die bei einer gründlichen Fußmassage vitalisiert werden. Am frühen Morgen wird eine Ölung der Füße als **tägliche Routinemaßnahme** empfohlen.

Die *pādābhyāṅga* kann als Synchronmassage mit zwei Therapeuten ausgeführt werden oder als Einzelbehandlung. Der Massageablauf ist jeweils der gleiche. Er wird mit zwei Therapeuten an beiden Füßen gleichzeitig ausgeführt oder bei der Einzelbehandlung nacheinander. Die Behandlungsdauer beträgt als Synchronmassage ca. 60 min und mit einem Therapeuten ca. 90 min, inklusive Nachbehandlung und Nachruhen.

„*Pādābhyāṅga* ist hilfreich bei Rauheit, Steifheit, Trockenheit, Taubheit und eingegrissenen Füßen. Lindert Müdigkeit, fördert Weichheit, Stärke und Stabilität der Füße. Sie verbessert die Sehfähigkeit und ist gut bei Sehstörungen, insbesondere wenn diese durch Überanstrengung der Augen verursacht wurden. Ebenfalls hilfreich bei Erkrankungen der Sehnen und Bänder der Füße bzw. Fußknöchel sowie bei Kontraktionen von Muskeln der Füße bzw. Knöchel.“
(CS Sū. 5; SS Ci. 24)

Wirkung von *pādābhyāṅga*

Folgende Wirkung wird der *pādābhyāṅga* zugeschrieben:

- beseitigt lokal Rauheit, Hornhaut, Hautrisse und Steifigkeit,
- beseitigt Müdigkeit und Taubheitsgefühle,
- verleiht den Füßen Stabilität, Kraft und Weichheit,
- gut bei Erkrankungen der Sehnen und Bänder im Fußbereich (z. B. Kontrakturen),
- reduziert *vāta*,
- verbessert den Schlaf,
- verbessert das Sehvermögen (durch eine feinstoffliche Verbindung zwischen der Fußsohle und den Augen).

Kontraindikationen

Bei folgenden Kontraindikationen darf keine *pādābhyāṅga* durchgeführt werden:

- bei offenen Wunden an den Füßen,
- extrem starker Fußpilz mit aufgesprungener Haut,
- tief liegende Krampfadern mit Thrombose neigung,
- viele Krampfadern.

Praxisanleitung *pādābhyāṅga*

Klassisch wird eine Fußmassage als Synchronmassage und mit *ghī* durchgeführt.

Der Klient liegt während der *pādābhyāṅga* entspannt in der Rückenlage und ist mit einer leichten Decke bzw. einem Baumwolltuch zugeeckt. Um den Rücken zu entlasten, können die Knie mit einer Rolle unterlagert werden.

Die Massage beginnt am Kopf. Darauf folgen Ausstreichungen am Bein, Knie und Unterschenkel bis zum Knöchel. Von dort aus wird die Fußsohle, anschließend die Fußseiten, der Fußrücken und die Zehen massiert und mobilisiert. Die Massage endet mit heißen Kompressen.

Vorbereitende Behandlung

Ein Masseur beginnt mit den vorbereitenden Behandlungen am Kopf:

- Mit beiden Händen den Kopf halten (Abb. 2.64).



- Mit den Fingerkuppen vom Haaransatz zum Scheitel die Kopfhaut kraulen.
- Den Kopf vorsichtig in beide Hände nehmen, leicht drehen und behutsam gerade ausgerichtet auf der Liege ablegen. Den Nacken dabei entspannen lassen (Abb. 2.65).



Nun an die Seite des Körpers treten. Beide Masseur decken das Tuch von den Füßen her bis zur Mitte der Oberschenkel auf.

- Das Ölkännchen mit warmem *ghī* füllen und jeweils in die Innenhand nehmen (die Innenhand ist jeweils zur Innenseite des Beines und Fußes ausgerichtet).



Abb. 2.66



Abb. 2.67

- Das *ghī* langsam vom Fuß bis eine Handbreite über das Knie gießen (Abb. 2.66).
- Die eigenen Hände einölen.
- Wir streichen das **Bein** mehrfach mit beiden Händen aus. Dazu am großen Zeh ansetzen und von den Zehen unterhalb der Knöchel vorbei und seitlich entlang am Unterschenkel („Hosennaht“) austreichen. Auf Höhe der Kniescheibe modellieren sich die Finger an die Patella/Kniescheibe an und die Daumen laufen gleichzeitig ohne Druck über die Kniescheibe. Oberhalb der Kniescheibe streichen wir in die Kniekehle und zurück zum Fuß, dabei über den großen Zeh abgehen (Abb. 2.67 u. Abb. 2.68).
- Die Patella/Kniescheibe austreichen. Dabei modellieren sich die Finger an die Patella an, die Daumen gleiten sanft und ohne Druck über die Kniescheibe. Oberhalb der Kniescheibe in die Kniekehle streichen und je dreimal nach kranial/dorsal und ventral/kaudal die Kniescheibe kreisen. Richtungswechsel unterhalb der Kniescheibe.
- Nun die Wade mit wechselnden Händen austreichen: Mit der Innenhand von der Kniekehle aus sanft seitlich am Unterschenkel entlang streichen. Die Außenhand hält dabei ruhig den Außenknöchel. Die Innenhand parkt am Knöchel und die Außenhand taucht unterhalb der Kniekehle ein und streicht an der Außenseite entlang über die Wade zum Fuß (Abb. 2.69).



Abb. 2.68



Abb. 2.69

Die Ausstreichungen im Wechsel wiederholen.

- Mit dem Mittelfinger in der Furche des M. gastrocnemius kreisen, bis zum sehnigen Anteil der Achillessehne zur Beinaußenseite kreisen.

Cave: Bei Krampfadern diesen Griff nicht anwenden!

- Mit dem Daumen und Zeigefinger die Achillessehne kaudal zur Ferse hin ausstreichen. Dabei das gesamte Bein leicht ziehen.
- Mit den Fingerkuppen Innen- und Außenknöchel beidseitig umkreisen. Exakt an der knöchernen Struktur entlangfahren. Im Uhrzeigersinn und gegen den Uhrzeigersinn wiederholen.
- Mit der Innenhand zwischen der Ferse und dem Innenknöchel den *marma*-Punkt *kūrca-śiras* halten und kreisend massieren.
- Anschließend mit der Kante des Zeigefingers einen Bogen zwischen Achillessehne und Knöchel nach kranial und zurück zur Großzehsehne ziehen, „L-Griff“.
- Am Außenknöchel wiederholen: Mit der Außenhand zwischen der Ferse und dem Außenknöchel den *marma*-Punkt *kūrca-śiras* halten und kreisend massieren (s. Abb. 2.70).
- Die Innenhand fasst die Ferse, die Außenhand platziert sich unter dem Unterschenkel. An der Fußunterseite mit dem Daumen der Innenhand die Ferse mit kleinen Kreisen ineinander übergehender Ovale von medial nach lateral kreisend ausstreichen. An der äußeren Fersenenseite ohne Richtungswechsel wieder nach medial zurück kreisen (Abb. 2.70).

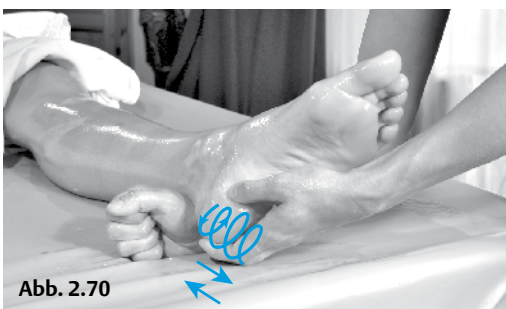


Abb. 2.70

- Beide Daumen gleiten auf die Fußunterseite, oberhalb der Ferse und streichen kranial die gesamte Fußsohle bis zu den Zehengrundgelenken mit Wechseldauen aus. Die Finger umschließen eng den Fußrücken. Die Daumen zurück zur Ferse gleiten lassen und wiederholen.

- Mit beiden Daumen immer entlang der Mittelnah der Fußsohle mit kleinen Kreisen von oberhalb der Fersenkante bis zum Quergewölbe/unterhalb der Zehengrundgelenke von medial nach lateral bis über die Fußkanten mit kleinen Kreisen massieren. Zu den Zehengrundgelenken hinaufstreichen (Abb. 2.71).

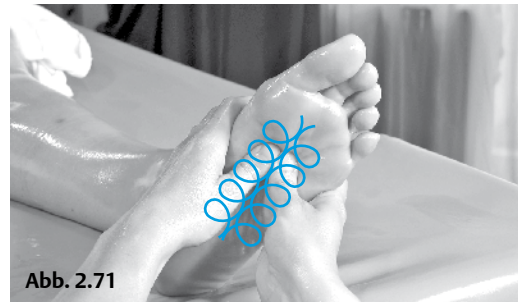


Abb. 2.71

- Die Zehengrundgelenke versetzt ausstreichen, indem beide Daumen exakt am Rand der knöchernen Struktur der Zehengrundgelenke nach kranial entlangfahren. Vom Kleinzehengrundgelenk bis zum Großzehengrundgelenk ausstreichen. Die Daumen der Innenhand streichen dabei die Außenseite des Zehengrundgelenks und die Daumen der Außenhand streichen dabei die Innenseite des Zehengrundgelenks (Abb. 2.72 u. Abb. 2.73).
- Mit dem Daumen der Innenhand vom Kleinzeh in Richtung Großzeh oberhalb der Zehengrundgelenke entlang streichen. Um den Großzeh herum und mit Betonung zum Kleinzeh zurückstreichen. Oberhalb der Zehengrundgelenke dreimal wiederholen. Ebenfalls auf den Zehengrundgelenken und unterhalb der Zehengrundgelenke dreimal wiederholen. Anschließend je einmal jede Region des Quergewölbes noch einmal entlangfahren und oben am Großzeh enden (Abb. 2.74–2.76).
- Mit der Innenhand die Fußinnenseite massieren: Der Masseur stellt sich seitlich zum Fuß. Die Außenhand liegt an der Außenseite des Fußes. Die Innenhand massiert kreisend den muskulären Teil des Fußinnen-



Abb. 2.72



Abb. 2.73



Abb. 2.74



Abb. 2.75



Abb. 2.76



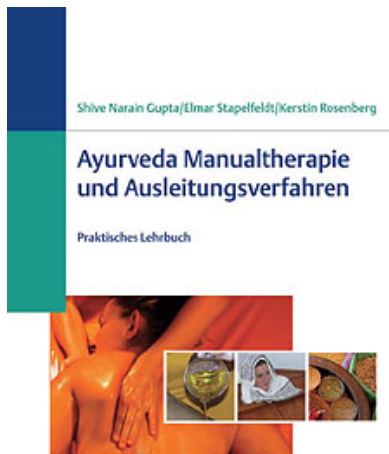
Abb. 2.77

gewölbes von oberhalb der Ferse bis zum Großzehgrundgelenk mit kleinen Kreisen nach kranial (Abb. 2.77).

- Entlang der Fußaußenkante langsame Friktionen vornehmen und dabei sanften Druck in der Tiefe ausüben. An der Fußaußenkante mit dem Daumen und Zeigefinger der Außenhand die Fußaußenkante halten („in die Zange nehmen“). Der Daumen liegt oberhalb der Ferse, der Zeigefinger liegt angewinkelt auf der Fußoberseite (Abb. 2.78). Den Muskelwulst mit dem Daumen halten und mit angenehmem



Abb. 2.78



Gupta, Stapelfeldt, Rosenberg

[Ayurveda Manualthherapie und Ausleitungsverfahren](#)

Praktisches Lehrbuch

299 Seiten, geb.
erschienen 2006



 Haug

Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de