

Diehl E. / Kiel E. Klassische Ayurveda Massage

Leseprobe

[Klassische Ayurveda Massage](#)

von [Diehl E. / Kiel E.](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b7013>

Das Kopieren der Leseprobe 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.



Inhalt



Geleitwort	9
<i>Von Hans Heinrich Rhyner</i>	



1 Zu diesem Buch	13
<i>Eine Einführung</i>	
Vorschau auf den Inhalt	14
An wen richtet sich dieses Buch?	17
Einstimmung auf die Behandlung	18



2 Ayurveda	21
<i>Das ganzheitliche Gesundheitskonzept</i>	
Was ist Ayurveda?	22
Ayurveda im Westen	23
<i>Welchen Einfluss hat die ayurvedische Massage auf unseren Organismus?</i> 24	
Das Vorbild von Ayurveda: die Natur	24
Das Wind-Prinzip	25
Das Sonnen-Prinzip	25
Das Mond-Prinzip	26
Ayurveda: eine Elementenlehre	27
Die drei Doshas	28
Vata-Dosha	29
Pitta-Dosha	29
Kapha-Dosha	29
Mehr als nur drei Doshas	30
Individuelle Typbestimmung	30
Konstitutionstest	32

.Inhalt.



3 Ayurvedische Massageöle	37
<i>Thaila • Keram</i>	
Die Öle und ihre therapeutische Wirkung	38
Welches Öl für wen?	39
Reinigung nach der Ölmassage	42



4 Die ayurvedische Massage	45
<i>und ihre Wirkung</i>	
Reinigend, nährend, regenerierend, stimulierend	45
Was bei der ayurvedischen Massagetechnik zu beachten ist	47
Vorbereitung, Hauptbehandlung, Nachbehandlung	48
Wirkung der Massage	48
Wichtige Hinweise für die Therapien	51
Wer kann und soll massiert werden?	52
Empfohlene Dauer einer Massage	52
Welche Behandlungsmethoden gibt es?	53
Die Lehre von den Marmas	55
Richtlinien für die Praxis	58
Einrichtung	58
Vorbereitung von Therapeut und Patient	60
Die Massage und was es danach zu beachten gilt	61



5 Ganzkörpermassage solo	63
<i>Abhyanga solo</i>	
Wirkung der Abhyanga	63
Die Solo-Abhyanga Schritt für Schritt	65
Variante 1	65
Variante 2	86



6 Ganzkörpermassage synchron	105
<i>Abhyanga synchron</i>	
Das Besondere an der Massage zu zweit	105
Wirkung der Synchronmassage	107
Die Synchron-Abhyanga Schritt für Schritt	108



7 Kopf- und Gesichtsmassage	137
<i>Shiroabhyanga und -mardana • Mukhabhyanga und -mardana</i>	
Wirkung der Kopf- und der Gesichtsmassage	138
Marmapunkte an Kopf und Gesicht	140
Shiroabhyanga und -mardana Schritt für Schritt	143
Mukhabhyanga Schritt für Schritt	154
Variante 1: Entspannende Gesichtsmassage	155
Variante 2: Anregende Gesichtsmassage	158



8 Fuß- und Handmassage163

Padhabhyanga • Hathabhyanga

Die Füße165

 Wirkung einer Fußmassage168

 Marmapunkte am Fuß169

Die Energiemassage am Fuß Schritt für Schritt170

Die Hände174

 Marmapunkte der Hand177

Die Handmassage Schritt für Schritt178



9 Rückenmassage183

Kundalini-Massage

Die »tragende Säule« unseres Körpers: die Wirbelsäule183

Die 8 Schätze des Atems188

Wirkung der Kundalini-Massage189

 Allgemeine Vorbereitung190

 Marmapunkte am Rücken192

Die Rückenmassage Schritt für Schritt194



10 Bauchmassage211

Koshta Abhyanga

Der Bauch: mehr als nur optisches Zentrum211

Wirkung der Bauchmassage212

 Marmapunkte am Bauch214

Die Bauchmassage Schritt für Schritt215



11 Massage mit Seidenhandschuhen, Pulver und Zitronensäcken223

Garshan-Massage • Udvartana • Jambira Pinda Sweda

Massage mit dem Seidenhandschuh224

Die Garshan-Massage Schritt für Schritt226

Massage mit warmem Pulver239

 Was Sie beim Ablauf von Udvartana beachten sollten241

Massage mit heißen Zitronensäcken242



12 Eigenmassage247

Ein Genuss für sie und ihn

Wirkung einer Eigenmassage247

Auswahl der Öle248

 Wie oft sollte massiert werden?249

Was Sie beachten sollten250

Die Massagetechnik Schritt für Schritt251

Meditation zu den 5 Elementen256



Anhang261

Autorenportraits261

Danksagung262

Nützliche Adressen264

Literaturempfehlungen265

Glossar268

Register270



Diehl E. / Kiel E.

Klassische Ayurveda Massage

Das grosse Handbuch. Die Techniken
Schritt für Schritt

270 Seiten, kart.
erschienen 2005



bestellen

Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de