

AYURVEDISCHE FUßMASSAGE (PADABHYANGA)

Nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung "Ayurvedische Fußmassage (Padabhyanga)" biete ich ab 1. März 2023 die ayurvedische Fußmassage in meinen Räumen an. Vielleicht fragst du dich jetzt, was ist eine ayurvedische Fußmassage?

Padabhyanga ist eine der wichtigsten ayurvedischen Massagetechniken und bezeichnet die Fußmassage im Ayurveda. Hierbei handelt es sich um eine sehr entspannende und sehr wohltuende Behandlung, bei der Füße, Beine und Knie (das ist auch der Unterschied zur Fußreflexzonenmassage) mit einem warmen Balsam aus Ghee sanft massiert werden.



Die Füße (Pada) haben in der indischen Tradition einen sehr hohen Stellenwert - denn mit den Füßen stehen wir in direktem Kontakt zur Mutter Erde. Im Ayurveda sieht man den menschlichen Körper als umgekehrten Baum: Die Wurzeln sind oben, also beim Kopf, und die Zweige (Beine und Füße) zeigen nach unten. An den Füßen zeigt sich auch, ob der Mensch gut behandelt und genährt wurde. In den alten Ayurveda-Schriften (Caraka Samhita) steht geschrieben:

"Indem man die Füße mit Öl oder Ghee massiert, werden Rauheit, Steifigkeit, Trockenheit, Müdigkeit und Taubheit sofort beseitigt; Zartheit, Stärke und Festigkeit der Füße werden gefördert." - Caraka Samhita, Sutrasthana 5, 90-92

"Fuß Ölmassagen heilen Rauheit, Immobilität, Trockenheit, Müdigkeit, Taubheit und Verspannungen. Sie geben Kraft und Ausdauer. Die Sehkraft wird klar und Vata wird reguliert. Sie schützen vor Lumboischialgie, Gefäßverengungen und stärken die Bänder der Füße." - Caraka Samhita, Sutra Sthana V,93

Wirkung einer Padabhyanga-Massage

Die Padabhyanga, die am besten abends durchgeführt werden soll, gleicht die Doshas aus, insbesondere das Vata-Dosha, wirkt Stress reduzierend und erdend und fördert so das ganzheitliche Wohlbefinden und die Gesundheit.

Durch die Stimulation der Marmapunkte an den Füßen lösen sich Blockaden und Prana (die Lebensenergie) kann wieder frei und ungestört fließen. Nach der ayurvedischen Heilkunst hat die Padabhyanga eine besonders positive Wirkung auf Lunge und Augen, da sich am Fuß Marmapunkte für diese Organe befinden.

Weitere Wirkungen der Padabhyange sind:

- Kräftigung und Revitalisierung des Gewebes
- Energiefluss wird angeregt
- Entspannung von Muskeln, Bändern und Gefäßen
- Förderung der Durchblutung
- Stärkung des Sehvermögens
- Regulierung von Schlafstörungen
- Erholung von Körper und Geist
- weiche und gepflegte Füße.

Anwendungsgebiete der Padabhyanga im Überblick

- innere Unruhezustände
- Trockenheit und rissige Füße
- Schlafstörungen
- Sensibilitätsstörungen
- Kopfschmerzen
- Entspannungsschwierigkeiten
- Gefühlsverlust
- Burn-out-Symptome
- Lymphstauungen
- Wadenkrämpfe
- Schwellungen an den Füßen
- Sehschwierigkeiten.

Bei Fußverletzungen, akuten Thrombosen, Venenentzündungen, Ekzemen, fiebrigen Erkrankungen oder offenen Wunden sollte man von einer ayurvedischen Fußmassage absehen, auch wenn grundsätzlich die Padabhyanga eine sehr schonende Behandlung ist.

Angesichts der überwältigenden Informationsflut entsteht bei immer mehr Menschen der Wunsch, die Augen zu schließen, die Ohren zuzuhalten, die Tür hinter sich zuzumachen..... Durchatmen. Drei Atemzüge in Achtsamkeit tun. Einfach nur mal wieder sein. Einfach sein. Einfach. Sein. Ja, eigentlich wissen wir alle, wie es geht. Wir brauchen nur zu beginnen - am besten gleich heute noch.

Gönne deinen Füßen und dir doch einmal eine Auszeit vom Alltag - sie und du hast es dir redlich verdient. Nach der ayurvedischen Fußmassage bist du vollkommen gelöst und deine Füße sind angenehm gepflegt.

Zur individuellen Terminabsprache schicke mir bitte eine Mail oder rufe mich an. So können wir uns über deine Bedürfnisse, Wünsche und Termine abstimmen.