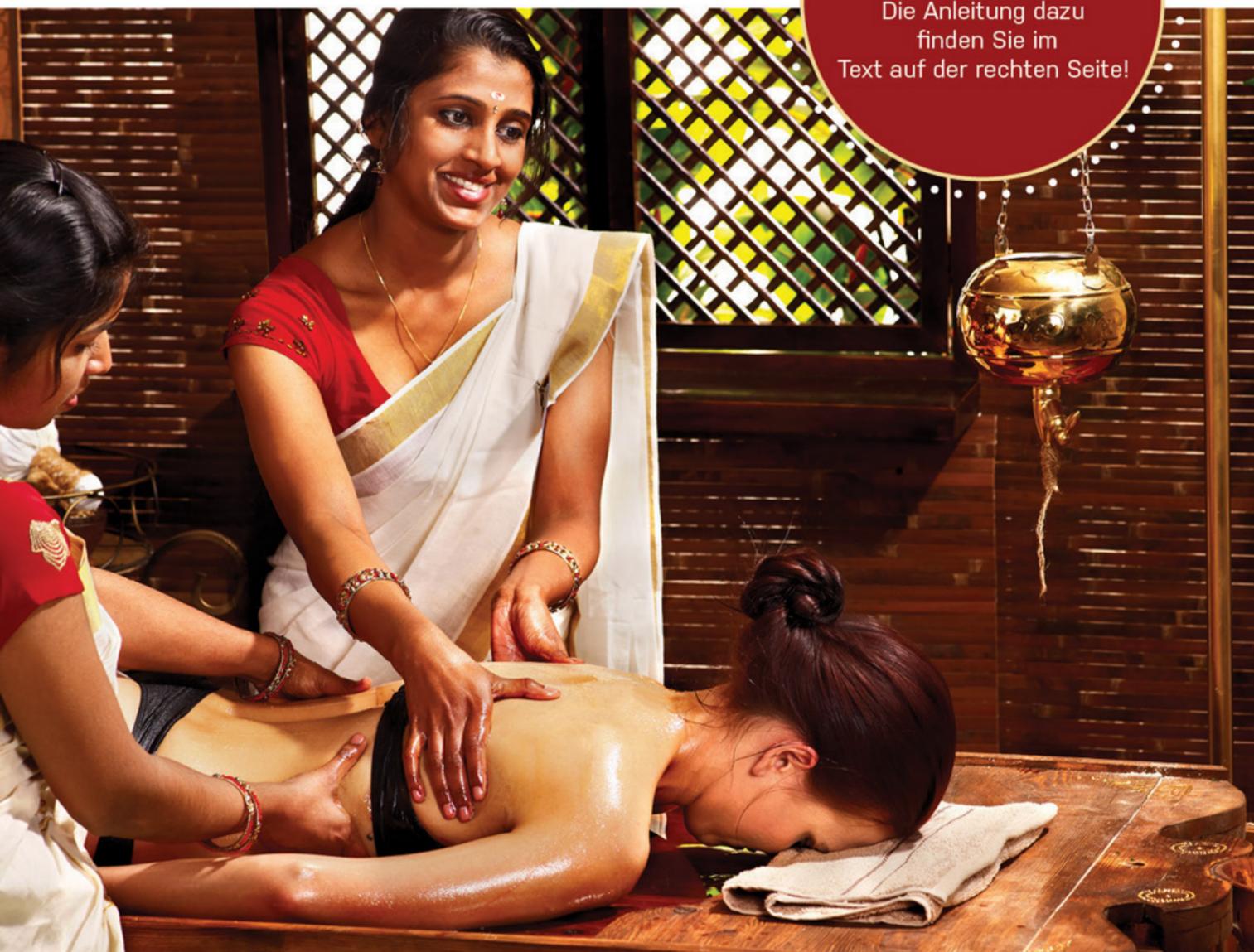


Ein Leben in „An-Spannung“

Mit Ayurveda und Yoga Ent-Spannung
für den Nacken und die Schultern

Verwöhnen Sie sich
mit einer
ayurvedischen Ölmassage.

Die Anleitung dazu
finden Sie im
Text auf der rechten Seite!



Ursachensuche:

Während ich mir so überlege, wie ich am besten beginne, sitze ich wie viele von uns vor dem Laptop und konzentriere mich. Nicht selten kommt es dabei vor, dass sich meine Schultern nahezu automatisch versteifen, mein Hals sich in einem eigentümlichen Winkel nach vorne beugt und ich diese Haltung über mehrere Stunden durchstehe. Wenn Sie jetzt spontan zu Ihren Schultern und Schulterblättern hinspüren, was fühlen Sie dann? Anspannung? Verspannung bis hin zu Kopfschmerz? Heutzutage ist das alles schon fast normal. Wir haben uns an den Schmerz gewöhnt, können uns den Krankenstand nicht leisten. Der Druck in der leistungsorientierten Arbeitswelt ist groß. Stress und Sorgen wirken auch hier. Also spüren wir es lieber gar nicht. Oder anders: Unsere Aufmerksamkeit geht erst dorthin, wenn der Schmerz so groß ist, dass nichts mehr geht, also man den Kopf gar nicht mehr auf die Seite drehen kann oder aber der Schultergürtel chronisch schmerzt. Dauerhafte Kopfschmerzen sind nur eines der vielschichtigen Symptome. So beobachte ich, dass einige meiner Klientinnen und Klienten auf dem Massagetisch liegen und nahezu automatisch die Schultern Richtung Ohren ziehen, wenn ich das Öl auftrage. Sie spannen die Muskeln an und lassen nicht los. Dieser Reflex wird gerne als Schutzreflex bezeichnet, um den Kopf zu schützen. Und bitte, glauben Sie, liebe Leserinnen und Leser, jetzt nicht, dass ich eine Furcht einflößende, rabiante Masseurin bin. Nein, weit gefehlt! Ich betreibe ein Ayurveda-Studio und arbeite mit großer Aufmerksamkeit und Fachkompetenz jahrelang im Bereich Körpertherapie. Aber es ist oftmals so paradox: Wir möchten Entspannung, gönnen uns eine tolle Massage, aber unser Körper hat sich Mechanismen antrainiert, die uns nicht gut tun und eher hinderlich sind.

Und was meint der Ayurveda?

Die Grundkonstitution und Tagesverfassung der Klientin oder des Klienten ist natürlich von großer Bedeutung, wobei wir Schulter-/Nackenthemen bei allen „Dosha-Typen“ vorfinden können. So beobachten wir bei starken Pitta-Persönlichkeiten, die gerne perfektionistisch hohe Ziele erreichen und oftmals über ihre eigenen Grenzen gehen, dass sie einfach schlecht loslassen können. Die Vata-Persönlichkeit ist psychologisch eher verängstigt und macht sich viele Sorgen um Job und Familie. Auch hier kommt es zur dauerhaften Anspannungshaltung mit hochgezogenen Schultern. Die Kapha-Konstitution neigt zu Übergewicht und hat daran schwerer zu tragen, wodurch die Abnutzung schneller voranschreitet.

In der Praxis versuchen wir festzustellen, woher die Anspannung kommen mag, und entscheiden uns dann für die typgerechten Ölanwendungen. So gibt es wunderbare Teilmassagen des Rückens mit Verspannungen lösenden Ölen oder Kräuter-Ölaufügen. Wir verwenden Beinwellpasten oder andere Kräuterabkochungen. Auch spezielle Bolis, also Kräuterbeutel, können zum Einsatz kommen. Diese werden individuell auf die Klientin oder den Klienten abgestimmt.

Aber auch Kati Basti, das lokale „Öl-Bad“, ist eine wirkungsvolle Anwendung, bei der das Öl für eine bestimmte Dauer auf der Wirbelsäule in tiefere Strukturen einwirken kann. Hierzu wird ein Teig aus Kichererbsenmehl geknetet und eine kleine Menge auf der bevorzugten Stelle aufgebracht. Mit einer anschließenden Rückenmassage verhilft es zu einem völlig neuen Rückenwohlgefühl. Aber auch die Ganzkörpermassagen im Ayurveda helfen dabei, das sogenannte Nadi-Marmasystem in Harmonie zu bringen. Es werden 107 Marmapunkte beschrieben, die als Vitalpunkte angesehen werden. Die Nadis (feinstoffliche Energieleitbahnen, die den Körper durchziehen und mit Prana (= Lebensenergie) versorgen), wie wir die Kanäle nennen, gelten mit ihren 72.000 Leitbahnen als Energieversorger ähnlich dem Prinzip der Meridiane.

Die Abhyanga, die ayurvedische Ölmassage

„Sie umhüllt, sie streicht, sie macht weich und arbeitet sich mit ihren speziellen Kräuterölen bis zum Knochen vor.“ Mit dieser Ölmassage können wir durch die sanften, aber kompakten Berührungen zur Entspannung beitragen, das Gewebe geschmeidig machen und unserer Seele Gutes tun. Sie gehört laut den alten vedischen Schriften zur Tagesroutine und verspricht ein langes Leben. Wir müssen dazu auch nicht immer in eine Praxis gehen; die Selbstmassage ist ein wesentlicher Bestandteil der körperlichen und geistigen Gesundheit im Ayurveda. Durchgeführt mit einem warmen Kräuteröl ist sie eine Wohltat. Ein paar Körperübungen wie Yoga zu praktizieren, während das Öl einzieht, macht die Massage noch effizienter.

Verwöhnen Sie sich selbst mit einer ayurvedischen Ölmassage

Hier die Anleitung dazu:

Erwärmen Sie 50 ml Öl (Sesamöl od. Johanniskrautöl zu gleichen Teilen mit Arnikaöl vermischt) in einem Wasserbad und suchen Sie sich ein warmes, ruhiges Plätzchen. Füllen Sie das warme Öl in eine kleine Schüssel. Machen Sie es sich bequem, legen Sie ein paar große Handtücher auf den Boden. Beginnen Sie auf dem Rücken liegend, die Beine aufgestellt. Verteilen Sie das Öl auf dem Bauch in rechtsdrehenden Kreisen, langsam und genussvoll, dann auf dem Oberkörper und den Armen, mit langen, sanften Ausstreichungen bis hin zu den Fingerspitzen. Wenn Sie alleine sind, so ist schon das Einölen des Rückens eine gute Übung für die Muskulatur. In der Seitenlage ist es leichter, an die Rückseite zu kommen. Auch die Beine und der Po sind so leichter zu erreichen. Seien Sie spielerisch und einfallreich, spüren Sie hin und fühlen Sie, was und an welcher Stelle sich in Ihrem Gewebe etwas tut. Lernen Sie Ihren Körper neu kennen, und genießen Sie ihn. Massage hat mit Liebe zu tun, und die Selbstmassage hat mit der Liebe zu sich selbst zu tun. Schenken Sie sich Aufmerksamkeit und Liebe. Spüren Sie hin, bekommen Sie selbst wieder ein Gefühl für Ihren Körper. Lassen Sie das Öl 15 Minuten einziehen, und nehmen Sie danach ein heißes Bad oder Dusche.

4 ENTSPANNUNGS- ÜBUNGEN FÜR NACKEN UND SCHULTERN

1 Sitzen Sie gerade auf dem Stuhl/Hocker, am besten an der Kante, und drücken Sie das Steißbein in den Stuhl (das aktiviert den Beckenboden und lässt das Becken kippen). Lassen Sie die Arme locker an der Seite hängen; jetzt ziehen Sie mit jeder Einatmung ganz bewusst die Schultern bis an die Ohren. Halten Sie diese kurz oben und den Atem an, um dann ganz bewusst – gerne auch mit Ton und offenem Mund – alles auszuatmen und die Schultern wieder nach unten zu drücken. Machen Sie diese Übung zwölfmal.

2 Kreisen Sie nun die Schultern, indem Sie die Hände auf Ihre Schultern legen, die Fingerspitzen sind dabei vorn über das Schlüsselbein zu den Füßen gerichtet, der Daumen liegt auf dem rückwärtigen Trapezmuskel. Kreisen Sie je fünfmal in beide Richtungen (nach vorn und nach hinten) und auch gegenverkehrt (wie beim Rudern).

3 Strecken Sie die Arme seitlich aus und bringen Sie Spannung bis in die Fingerspitzen. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Schulterblätter, bringen Sie diese zusammen und dehnen Sie die Arme leicht nach hinten. Machen Sie diese Übung zwölfmal.

4 Winkeln Sie nun die Arme ab und führen Sie diese nach vorn, so als ob Sie etwas abwehren müssten. Jetzt führen Sie den rechten Arm in den linken und legen beide Ellenbogen aufeinander, dabei werden die Unterarme gekreuzt und die Handflächen zusammengelegt. Das sieht sehr verdreht aus, entfaltet aber ungeahnte Wirkung, wenn Sie jetzt die Ellenbogen auf Schulterhöhe bringen. Ziehen Sie nun immer ein wenig nach oben und halten Sie diese Stellung circa eine Minute. Wechseln Sie dann auf die andere Seite.

Bericht: **Petra Wolfinger**

Ayurveda- Praktikerin, Repräsentantin und Dozentin für Massagen und Manual Therapien der Europäischen Akademie für Ayurveda in Österreich, Yoga Übungsleiterin, Diplomierte Kranken- und Gesundheitsschwester.

Beschäftigt sich seit 11 Jahren mit Ayurveda und Yoga. Viele Kuren und Studienaufenthalte u.a. in Südindien und Sri Lanka.

Kontakt:

Ayurveda-Yoga-Studio
Am Stadtplatz 15, A-3400 Klosterneuburg
Tel. 0650 / 887 2335
info@ayurveda-studio.at
www.ayurveda-studio.at