

VALG AF OLIER

Traditionelt udføres en abhyanga med sesamolie pga. dens særlige egenskaber til at opbygge styrke og blødgøre i kroppen. Olien er varmende i sig selv og derfor særligt anvendelig i de kolde måneder. Hvis du foretrækker det, kan du prøve med mandelolie i stedet.

Du kan tilsætte ca 5 dråber essentielle olier til ca. 1/2 dl sesam- el. mandelolie. Her er nogle forslag til valg af essentielle olier:

For grounding & ro:

Lavendel, Siberian Fir,
Frankincense, Patchouli,
doTERRAs Balance

For opløftning & stimulering:

doTERRAs Aromatouch,
geranium, ylang ylang

I perioder med sygdom, udmattelse og lav energi kan du prøve at massere din krop med et par dråber af doTERRAs OnGuard tilsat et par dråber Basilikum.



Nærende abhyanga Selv-massage

Abhyanga er en varm olie-massage, som beroliger vores nervesystem og bringer næring til vores væv. Det er en ayurvedisk praksis, som er særlig god at lave i de kolde vintermåneder - samt i stressende perioder, hvor vi har brug for ekstra næring og grounding.

Når vi masserer os med varm olie, så arbejder vi stress og affaldsstoffer ned i vores fordøjelsessystem, så det kan blive udskilt fra kroppen.

Abhyanga hjælper generelt med at balancere vores systemer og styrker kroppens modstandsdygtighed. Indenfor Ayurveda siger man, at dem der jævnligt udfører en abhyanga, er mindre modtagelig overfor sygdom - og samtidig nedsætter det aldringsprocessen.

Hvornår udføres en Abhyanga

Abhyanga kan udføres på alt fra 5 til 30 minutter. Massagen udføres før et bad, og kan praktiseres både morgen og aften. For udrensning er det bedst om morgenen (prøv her med en olie som fx. Aromatouch). For grounding og for at fremme en god nattesøvn kan ritualet udføres om aftenen (vælg groundende og beroligende olier om aftenen).

Fremgangsmåde:

1. Lav en lille flaske med din olieblanding (ca. 1/2 dl olie tilsat 5 dråber essentielle olier). Varm olien op ved at placere din olieflaske i en skål med varmt vand i et par minutter.
2. Stil dig på et håndklæde, så du undgår at glide. Massér hele din krop med den varme olie, hvor du starter med hovedet og bevæger dig ned, så du til sidst masserer fødderne.
3. Start med at komme lidt olie i hænderne og begynd med at massere toppen af dit hovede (hvis ikke du har tænkt dig at vaske hår efterfølgende, så undgå olie her).
4. Massér dit ansigt med dine håndflader, og giv ekstra opmærksomhed til dine ører og området bag ørerne.
5. Herefter fortsætter du til nakken, skuldre, arme og fingre. Herefter brystet, mave, lænd (så godt som du kan nå) og ben.
6. Brug cirkulære bevægelser ved dine led, og lange træk ved arme og ben. Mave og bryst masseres i urets retning.
7. Afslut med at sætte dig ned på håndklædet og massér dine fødder og brug ekstra tid på at massere dine fodsåler.
8. Når du har masseret hele din krop med olie, så læg dig gerne ned på dit håndklæde i 5-20 minutter, slap af og lad olien trænge ind. Her kan du med fordel praktisere rolige vejrtrækningsøvelser.
9. Til sidst går du i bad, som du plejer.

Den hurtige udgave:

Ifølge ayurveda er det vigtigst at massere ører og fødder. Hvis ikke du har tid til den fulde abhyanga, så kan du stadig få mange af fordelene ved øre- og fodmassage. Hav en olie til at stå ved siden af sengen og masser ører og fodsåler med beroligende olier om aftenen før sengetid.