



## Ayurveda Massage - Wellness für Seele und Körper

(NL/1775148250) Eine Ayurveda Massage ist ideal, wenn man sich nach einem langen Arbeitstag etwas entspannen und gleichzeitig dem Körper etwas Gutes tun möchte. Sie ist Wellness und Gesundheitsförderung gleichermaßen.

Die Ayurveda Massage hat eine uralte Geschichte, die mehr als 5.000 Jahre alt ist und noch aus der indischen Heilkunst stammt. Ayurveda kommt aus der Sanskrit-Sprache und bedeutet übersetzt "langes Leben" oder auch "ewiges Wissen". Daher bedeutet dieser Begriff wiederum so viel wie Lebensweisheit oder auch die Kunst des langen Lebens. Ayurveda soll somit eine sanfte Heiltechnik darstellen. Bei dieser Massage ist es das Ziel, die Gesundheit möglichst positiv zu beeinflussen. Die ältesten Überlieferungen, die die Existenz der Ayurveda-Massage belegen, sind mehr als 3.500 Jahre alt. Dies macht die Ayurveda-Massage zu einer der ältesten Massage-Varianten der Welt.

Wie genau funktioniert die Ayurveda-Massage?

Prinzipiell unterscheidet man zwischen mehreren Massagetechniken beim Ayurveda. Ganz klassisch und häufig praktiziert ist die Ganzkörper-Massage, welche auch Abhyanga genannt wird. Die Übersetzung dieses Begriffs bedeutet "Massage mit Öl". So werden bei dieser Massage unter anderem Öle mit Kräuterextrakten, die leicht erwärmt werden, verwendet. Das Öl hat eine sehr heilsame und wohltuende Wirkung, kann tief in das Hautgewebe eindringen und Giftstoffe sowie Schlacken effektiv abtransportieren. Der Körper wird tiefenentspannt und erhält gleichzeitig neue Energie.

Diese Massage-Variante ist auch als Synchron-Abhyanga durchführbar, bei der zwei Masseure zeitgleich an einem Patienten arbeiten. Dies sorgt für ein noch intensiveres und effektiveres Empfinden. Natürlich ist es aber auch möglich, die Öl-Massage nur in bestimmten Körperregionen auszuführen, wie beispielsweise am Rücken, auf dem Gesicht oder auch an den Füßen - je nachdem, wo Entspannung notwendig ist. Darüber hinaus existieren noch weitere Massage-Varianten, die sich über die Jahrhunderte entwickelt haben und heute gerne von Masseuren eingesetzt werden.

Wann wird die Ayurveda-Massage angewandt?

Eine Ayurveda-Massage muss nicht immer zur Behandlung von Rückenschmerzen oder anderen Leiden eingesetzt, sondern kann auch ganz einfach präventiv als Entspannungsmaßnahme durchgeführt werden. Dennoch ist die bestens, um energetische oder auch körperliche Beschwerden zu lindern. So können Blockaden gelöst, die Haut besser durchblutet, entgiftet sowie entschlackt, die Sehnen gelockert und die Haut stimuliert werden. Selbst für die Gelenke ist Ayurveda sehr förderlich: Das Öl hilft, dass sich in den Gelenken neue Schmierflüssigkeit bildet - dies macht die Gelenke wiederum deutlich flexibler und beweglicher.

Wer sich einmal selbst eine Ayurveda-Massage gegönnt hat, weiß, wie wohltuend diese ist. Die Kosten dafür werden in der Regel nicht von der Krankenkasse übernommen, lediglich dann, wenn die Massage zur Behandlung von starken Beschwerden durchgeführt werden muss.

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/medizinische-neuheiten-wirkstoffe/ayurveda-massage-wellness-fuer-seele-und-koerper-86642>

### Pressekontakt

Eins zu Null Com GmbH

Herr Christian Schwarz  
Godorfer Strasse 13  
50997 Köln

cs@eins-zu-null.com

### Firmenkontakt

Eins zu Null Com GmbH

Herr Christian Schwarz  
Godorfer Strasse 13  
50997 Köln

eins-zu-null.com  
cs@eins-zu-null.com

Diese Pressemitteilung wurde im Auftrag übermittelt. Für den Inhalt ist allein das berichtende Unternehmen verantwortlich.