

Alexander Pollozek

Ayurveda- Therapeutikon

**Ein Lehrhandbuch und Praxisleitfaden
für die ayurvedischen Basistherapien**

1. Auflage 2009

Mit mehr als 170 Abbildungen

Vasati-Verlag

Hinweis:

Die Informationen in diesem Buch sind nicht dazu gedacht, einen Arzt oder Heilpraktiker zu ersetzen. Das Material soll der Bildung und Selbsthilfe, der besseren Gesundheitspflege und Gesunderhaltung dienen. Autor und Verleger sind in keiner Weise für irgendwelche medizinischen Ansprüche im Zusammenhang mit dem hier vorgestellten Material verantwortlich. Dieses Fachbuch ersetzt keine qualifizierte Ausbildung zum Ayurveda- Therapeuten bzw. -Spezialisten.

Impressum

1. Auflage (2009)





ISBN: 978-3-937238-07-4

© 2009 Vasati Verlag, Berlin/Deutschland

Umschlaggestaltung, Satz und Layout: Katarina Schmiede, Thomas Puta

Das gesamte Werk ist im Rahmen des Urheberrechts geschützt. Jegliche vom Verlag nicht genehmigte Verwertung ist nicht zulässig. Dies gilt auch für die Verbreitung durch Film, Funk, Fernsehen, photomechanische Wiedergabe, Tonträger jeder Art, elektronische Medien sowie für auszugsweisen Nachdruck.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	VII
Danksagungen	XI
 Langhana - Therapien	13
Die russisch-tibetische Honigmassage	13
Jambira Pindasveda	17
Patra Pindasveda	23
Ubtan	27
Udvaartana	33
 Brmhana - Therapien	41
Kyttalepa	41
 Rukshana - Therapien	49
Die klassische Bürstenmassage	49
Garshana	53
 Snehana - Therapien	61
Abhyanga	61
Abhyanga, synchron	73
Akshitarpana	83
Karna Purana	91
Katibasti	95
Mukhabhyanga	101
Padabhyanga	111
Padanghata	115
Pichu	123
Shiroabhyanga	127
Shirobasti	133
Shirodhara	139
Takradhara	145
Thalodal	149

 Svedana - Therapien	161
Avagaha Sveda	161
Bashpa Sveda	165
Nadisveda	171
Tapasveda	175
Ushmasveda	179
 Stambhana - Therapien	185
Shirolepa	185
 Mischformen	193
Lepa	193
Pizzichil	197
Shastika Shali Pindasveda	203
 Anhang	211
Über den Autor	211
Glossar	213
Register	227
Ayurvedische Therapien (Sat Upakrama) – Übersicht	234
Literaturverzeichnis	235
Triguna-Institut für ganzheitliche Ayurveda-Medizin	238
Veden-Akademie – Wissenschaft und Spiritualität	239
Publikationen im Vasati Verlag	240



Vorwort

Die älteste Kunst der Menschheit ...

Ganz im Gegensatz zur abendländischen Tradition ist in Indien Massage so etwas wie Nahrung für den Körper. Gleich wie eine Mutter ihr Kind umsorgt, stabilisiert die ayurvedische Massage die Körperenergien und schützt den Körper vor Verfall. Diese älteste Kunst der Menschheit wirkt wie ein Tiefenreiniger. Sie hilft dem Organismus, sich von Schadstoffen zu befreien. Kinder wachsen in Indien von Geburt an mit Massage auf. Sie gehört zu den Familienritualen und wird als Jungbrunnen und Fundament des Lebens angesehen.

Massage-Alltag in Europa und in Asien

Nachdem ich mein Staatsexamen in „Klassischer Massage“ absolviert hatte, durchlief ich mehrere berufs begleitende Praktika in der Geriatrie, in orthopädischen Kliniken und Praxen. Das Bild, welches sich mir dort bot, war enttäuschend und in höchstem Maße demotivierend. Mein Urteil stand schnell fest: 20-Minuten-Massagen auf Rezept an Patienten auszuführen, ist für beide Seiten in hohem Maße unbefriedigend und ineffektiv. Erst als ich durch meinen verehrten Lehrer, Dr. Vasant Lad, mit Ayurveda in Berührung kam, tat sich mir eine faszinierende Welt auf. Hier orientierten sich tatsächlich noch die menschlichen Belange am Puls der Natur. Das Individuum steht im Mittelpunkt der Behandlung. Nicht die Krankheit, sondern der Mensch, der eine bestimmte Krankheit „angezogen“ hat, wird hier betrachtet.

In der westlichen Schulmedizin hat der Physiotherapeut ausschließlich orthopädische Krankheitsbilder zu behandeln. Der Ayurveda-Therapeut in Indien dagegen hat eine ganz zentrale Stellung. Es gibt dort kaum ein Krankheitsbild, welchem man sich ohne Hinzuziehung eines versierten Physiotherapeuten nähert. Ärzte und Physiotherapeuten arbeiten in ayurvedischen Kliniken viel mehr Hand in Hand.

Begriffsklärung: Physiotherapie versus Manualtherapie

Zum Thema Physiotherapie möchte ich mir erlauben, eine Begriffsklärung vorzunehmen. Unglücklicherweise ist in die westliche Ayurveda-Medizin der Begriff „Manualtherapie“ eingeführt worden. Er sorgt unnötigerweise für eine Begriffsverwirrung. Dieser medizinische Begriff stammt aus der Chirotherapie und ist etymologisch anders besetzt und außerdem klar definiert:

„Manualtherapie ist die Behandlung mit den Händen. Diese Methode spezialisiert sich auf die Untersuchung und Behandlung von Störungen im Bereich des Bewegungsapparates. Häufig treten starke Schmerzen durch Blockierungen von Wirbel-Gelenken auf, die meist auf Haltungsschäden zurückzuführen sind. Bei einer Manualtherapie wird eine Verschiebung an den Gelenken der Wirbelsäule vorgenommen. Sie dient der Korrektur von Wirbelfehlstellungen oder der Entlastung eingeklemmter Nerven.“

(Zitat aus der MDR-Sendung: 'Hauptsache gesund')

Der Begriff „Physiotherapie“ lässt sich viel weiter fassen. Er kommt den klassischen ayurvedischen Behandlungen am nächsten. Die klassische europäische Physiotherapie umfasst folgende Teilgebiete: Befund- und Untersuchungstechniken, Massagetherapie, Hydro-, Balneo-(Baderkunde), Thermo- und Inhalationstherapie, Elektro-, Licht- und Strahlentherapie, Prävention und Rehabilitation, Bewegungserziehung, Bewegungs- und Trainingslehre.

Die ayurvedische Physiotherapie hat einiges zu bieten

1. Wir wissen aus Erfahrung, welche besonderen therapeutischen Wirkungen allein Sesam- oder Kokosöl haben, ganz zu schweigen von den klassischen medizinierten ölen je nach Indikation.
2. Ein weiterer besonderer Aspekt ayurvedischer Therapien ist die Behandlung der Marmapunkte bei strukturellen und vor allem energetischen Blockaden.
3. Die besonders geschätzten Synchronmassagen potenzieren die Wirkung der zweihandigen Massage. Zu erwähnen sind die harmonisierende Wirkung auf die beiden Gehirnhemispharen und die stark vegetativ ausgleichende, Stress reduzierende Wirkung.
4. Letztlich dürfen wir das Wichtigste und Einmalige der Ayurveda-Medizin nicht vergessen: die Treffsicherheit vieler Therapien auf der Basis der Konstitutionslehre, der Krankheitslehre und der sich daraus ergebenden differentialdiagnostischen Schlussfolgerungen.

Zur Entstehung dieses Buches

Seit mehr als 15 Jahren bilde ich Ayurveda-Therapeuten und eigene Mitarbeiter aus. Immer wieder konnte ich beträchtliche Wissenslücken, Praxis bezogene Mängel und stark voneinander abweichende Ausbildungsniveaus feststellen. Dies veranlasste mich damals dazu, so genannte begleitende „Therapieanweisungen“ für mein Therapeuten-Team zu verfassen, um einen „roten Behandlungsfaden“ vorzugeben. Aus einer weiter entwickelten Form entstand dieses Buch, ergänzt durch den Praxisalltag und zahlreiche Skripten von Fortbildungen in Indien, USA, Sri Lanka und Deutschland.

Gelehrtenstreit über standardisierte Therapiekonzepte

So sehr auch viele Kollegen gegen die Standardisierung einer ganzheitlichen Medizin protestieren – Ayurveda wird nur glaubwürdig und wissenschaftlich nachvollziehbar sein, wenn einheitliche Ausbildungs- und Therapiestandards geschaffen werden. Ein verifizierbarer Therapieerfolg lässt sich langfristig nur dokumentieren, wenn alle Therapeuten auf der Grundlage vereinheitlichter theoretischer und praktischer Konzepte arbeiten.

Jeder ganzheitliche Heilung Suchende sowie jeder ernsthaft berufene Ayurveda-Therapeut haben ein Anrecht auf lückenlosen, unverfälschten Zugang zu den Fakten dieser traditionellen, ganzheitlichen Medizinlehre. Schluss also mit der Geheimniskrämerei!

Ayurveda wird sich – fernab aller Wellness-Trends – nur dann eine feste Position in der abendländischen Komplementärmedizin sichern, wenn alle hier genannten Therapien absolut professionell, zielsicher, mit hohem Ethos und unter Ausschöpfung aller zur Verfügung stehenden technischen und praktischen Möglichkeiten ausgeführt werden. Dies darf selbstverständlich nur auf der Grundlage geltender ayurvedischer Prinzipien erfolgen.

Dieses Therapie-Handbuch soll ein erster Anstoß sein

Es wäre begrüßenswert, wenn dieses Handbuch vielfach ergänzt, verbessert und überarbeitet würde. Ich war teilweise gezwungen, um den halben Globus zu fliegen, um den Ahnenherren dieser uralten, noch lebendigen Weisheit Quäntchen von Nektar zu entlocken.

Ich freue mich deshalb vorbehaltlos, alle mir anvertrauten Praxisgeheimnisse mit Ihnen teilen zu dürfen.

Es kann nicht genug betont werden, dass Therapiestandards im Ayurveda nur eine Orientierung geben können. Jeder Therapievorschlag muss folglich anhand der „Basic Principles“ vom behandelnden Arzt oder Heilpraktiker genau auf seine Haltbarkeit überprüft werden. Dazu sind Praxiserfahrung, Menschenkenntnis und ein profundes Wissen in Differentialdiagnostik, den klassischen Untersuchungsmethoden, Interrogation und der Beurteilung des Verhältnisses von Prakruti/Vikruti erforderlich. Als Mitglied des VEAT und Koordinator der Arbeitsgruppe „Education“ des EUAA wünsche ich allen ayurvedischen Praxen, Kliniken, Kurhotels und Ausbildungsinstituten, dass sie sich künftig mindestens an diesen Therapiestandards messen lassen dürfen und dass der aufgeklärte Patient dies auch nachhaltig einfordert.

Viel Erfolg und Freude in der täglichen Praxisarbeit wünscht Ihnen der Autor

Badenweiler, den 25. November 2008



Danksagungen

Das Zustandekommen dieses Werkes ist auch, wie viele andere, ohne Mitwirkung zahlreicher Personen undenkbar. Allen voran gilt meine tiefe Dankbarkeit und aufrichtige Bewunderung meinem größten Lehrmeister, Dr. Vasant Lad. Durch ihn fand ich meine Berufung. Seit unserer ersten Begegnung fesselte mich die Faszination für Ayurveda.

Mein besonderer Dank gilt Marcus Schmieke für sein Vertrauen in den Erfolg meines ersten Buchprojekts.

Neben dem Zusammentragen unzähliger Fragmente und Insider-Tipps war die Erstellung einer möglichst aussagekräftigen Fotodokumentation und Skizzierung der einzelnen Arbeitsschritte die aufwendigste Arbeit. Deshalb gilt mein Dank den unermüdlichen und professionellen Fotografen Christoph Wälde und Bernd Neddermeyer. Teilweise habe ich Archivbilder mehrerer Indienaufenthalte als Gegenüberstellung und authentische Ergänzung mit verwendet.

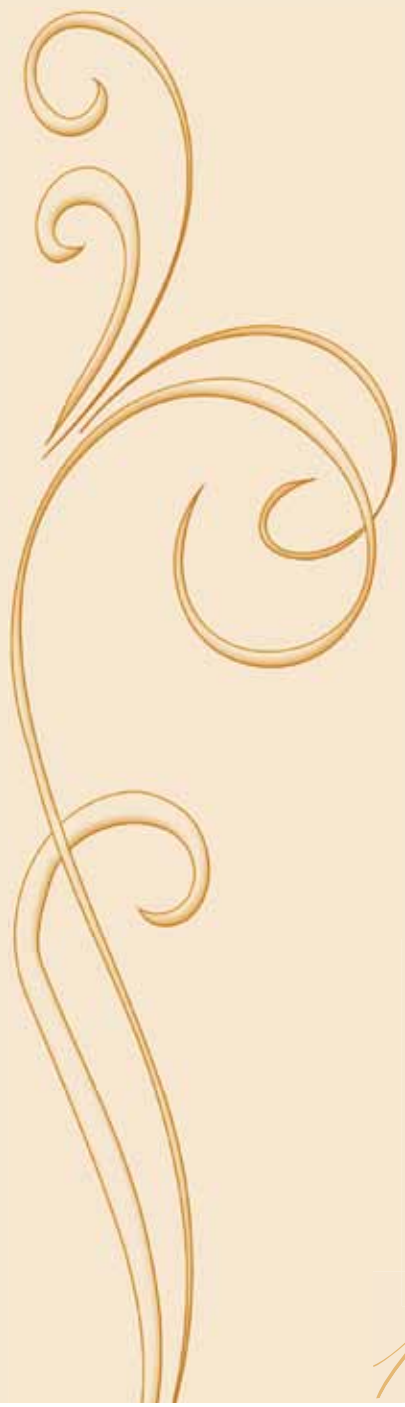
Nun möchte ich mich bei folgenden Therapeuten und Mitarbeitern für ihre Mitwirkung, teilweise auch als Models, bedanken: Carola Schmidt, Claudia Bausch, Ina Neumann, Christiane Fuchs-Klug, Edeltraut Zimmer und Angelika Dlouhy sowie Susanne und ihren Freunden.

Patienten aus Deutschland, Frankreich und der Schweiz gilt meine tiefste Bewunderung für ihre Wertschätzung meiner Arbeit: Irene und Willy Bürgelin, Jochem George, Gilbert Poch, Mareike Baumann, Gabriele Streit und Heinz Knoblauch.

Meinen Freunden Larissa Bergmann, Thomas Vogt und Helmut Wetzel sei ebenfalls Dank für ihre geduldige und einfühlsame Unterstützung. Der Beitrag meiner lieben Frau Alexandra ist unermesslich. Sie wählte mit mir die Fotos an langen Abenden aus, machte die Nachbearbeitung der Bilder am PC und war mir stets moralische Stütze und Seelenröster, wenn die Arbeit ins Stocken geriet. Ich danke ihr voller Liebe und Bewunderung für ihre Begleitung meines ersten Buches.

Alexander Pollozek

Badenweiler, den 3. November 2008



1. *Langhana*

1.

Langhana

– die Körpergewebe reduzierenden Therapien



Die russisch-tibetische Honigmassage

Die Honigmassage ist ein ganzheitliches Naturheilverfahren. Es beruht auf den Prinzipien der russischen Volksheilkunde und der tibetischen Medizin. Diese uralte traditionelle Massageform ist heute noch in den eurasischen Ländern zuhause. Sie wurde in Ermangelung teurer Medikamente oder eines Arztes als Hausmittel in der Familie angewendet. Besonders bei Rückenverspannungen und bei beginnenden Erkältungen wurde diese einfache Anwendung praktiziert. Vorteilhaft ist, dass man sie überall schnell und ohne großen Aufwand realisieren kann. Wenngleich diese Behandlung nicht zu den traditionellen Ayurveda-Therapien zählt, ist sie hervorragend für die *Kapha*-Konstitution und daraus resultierende Störungen geeignet. Die Honigmassage lässt sich ideal kombinieren mit der *Abhyanga* (*Kapha-Vata*- bzw. *Kapha-Pitta-Vikruti*) sowie der *Garshana*-Massage (*Kapha-Vikruti*)

Therapieart

Langhana mit *Rukshana*-Effekt

Therapeutische Wirkungen

Durch die zusammenziehenden Eigenschaften des Honigs hat diese Therapieform eine *stambhana*-Wirkung. Die Bindegewebe straffenden, reinigenden und Talg bzw. Fett reduzierenden Eigenschaften haben zusätzlich eine *Langhana*-Wirkung. Durch eine besondere Klopf- und Ziehtechnik wird der Honig tiefer und tiefer in das Bindegewebe eingearbeitet. Wenn der Honig anfängt, weiße, zäh klebrige Fäden zu ziehen, wird die mit Schlacken angereicherte

klebrige Masse entfernt. Die Honigmassage harmonisiert die Aura, bringt den Energiefluss in den *Srotas* wieder ins Gleichgewicht und wirkt anregend auf Nerven- und Immunsystem.

Physiologische Wirkung

Über den ganzen Rücken verteilt befinden sich besondere Organreflexzonen und Vitalpunkte, die so genannten *Marmapunkte*. Die Head'schen Organreflexzonen können durch diese Anwendung wieder besser mit den Organen über Nerven-, Blut- und Lymphwege kommunizieren.

Honig besitzt leicht wärmende, schleimreduzierende und zusammenziehende Eigenschaften. Er reduziert folglich überschüssiges *Kapha*. Die Honigmassage wirkt stoffwechsellanregend, durchblutungsfördernd, verbessert die Ausscheidung über die Poren und Nieren. Sie befreit den Organismus von Gewebsschlacken, Talg, Medikamentenrückständen, Umweltgiften, Schwermetallen, Nahrungsmittelzusätzen, Salzen und klebrigem Schweiß. Der Honig zieht durch rhythmisches Klatschen die Schlacken aus dem Bindegewebe und Unterhautfettgewebe an die Hautoberfläche.

Indikationen

- Muskelhartspann im Rücken- und Schulterbereich
- Unfähigkeit zu schwitzen
- Neigung zu Talgbildung und Unreinheiten der Haut wie Mitesser etc.
- Bindegewebsschwäche und Neigung zu Lymphstauungen
- *Kapha-Prakruti* und *-Vikruti*, Adipositas, Cellulite
- Bei Erkältungsinfekten im Anfangsstadium
- Allgemeine Abwehrschwäche, chron. Rhinitis und Sinusitis
- Rheumatoide Erkrankungen der Muskeln und Gelenke, Arthrose
- Haut- und Darmmykosen
- Magen-Darm-Störungen
- Chronische Müdigkeit (CFS), Burnout-Syndrom, Depression
- Rekonvaleszenz nach Erkrankungen und OPs
- Allergien
- Durchblutungsstörungen
- *Kapha-Migräne*, vasomotorischer Kopfschmerz
- Ein- und Durchschlafstörungen
- Ausfluss und Regelstörungen bei Frauen
- Impotenz, Infertilität
- Zur Unterstützung der Leber- und Nierenfunktion

Kontraindikationen

- Schwangerschaft
- Akute Infekte und Fieberzustände
- Infektiöse Hautkrankheiten
- Behaarung, Verbrennungen, offene Wunden auf dem Rücken

Verwendete Materialien

- 1 Flasche mit Honig
- 2 Doppellagen Haushaltspapier
- 1 Teigschaber (aus Kunststoff)
- 1 kleines Handtuch extra
- Warmes Massageöl bzw. *Garshana*-Handschuhe je nach *Vikruti*

Behandlungsschritte

Behandlungszeit

35 – 45 Minuten in Kombination mit einer *Abhyanga* einzeln bzw. synchron oder im Anschluss an eine *Garshana*-Massage.

Eine reine, lokale Honigmassage dauert nicht länger als 15 Minuten. Sie kann auch gut mit einer Rückenbehandlung kombiniert werden.

Vorbereitung

Etwa 4 Blatt Haushaltspapier und den Teigschaber bereitlegen. Den Honig leicht anwärmen, sodass er angenehm warm und streichfähig wird.

Durchführung

Der Honigmassage oder Bindegewebsreinigung geht meist eine *Abhyanga* oder *Garshana* voraus. Der Rücken wird bei der *Abhyanga* ausgelassen.



■ Abb. 1 - Auftragen des angewärmten Honigs



■ Abb. 2 - Abziehen des Honigs durch Klatschen



■ Abb. 3 - Abkratzen des verunreinigten Honigs



■ Abb. 4 - Entfernen der Klebreste mit einem feuchten Handtuch



■ Abb. 5 - Vierhändige Honigmassage

Bauchlage

Der warme Honig wird auf dem gesamten Rücken dünn, d.h. etwa 1–2 mm dick aufgetragen. Der/die Therapeut(in) legt beide Hände flach nebeneinander auf den Rücken. Die Finger liegen aneinander an. Man bildet mit den Handtellern einen Hohlraum, als wollte man die Haut ansaugen. Mit einer schnellen Bewegung zieht man die Hände flach nach oben weg, als hätte man sich an einer heißen Herdplatte verbrannt. Das „Patschen“ wird bei zwei Therapeuten/Therapeutinnen synchron ausgeführt, also mit beiden Händen gleichzeitig. Zwischendurch wird wechselweise mit den Händen flach „getrommelt“, bis der Honig milchig und zäh klebrig wird. Nach etwa 5 Minuten ist das Ergebnis sichtbar: der Honig hat dann Konsistenz und Farbe geändert. Er wird cremefarben und klebt wie Patex.

Nachbereitung

Bei einer Synchronbehandlung nimmt der Assistent das kleine Handtuch, trinkt es mit heißem Wasser und wringt es leicht aus, sodass es nicht tropft. Der Leiter zieht indessen den Honig vorsichtig mit dem Teigschaber ab und streift ihn am Haushaltspapier ab (Vorsicht bei Muttermalen o.ä!). Das heiße Handtuch wird schnell auf den Rücken aufgelegt, noch einmal angedrückt, abgeklopft und dann abgezogen.

Nachruhe

Nicht unbedingt erforderlich. Nach dem Abduschen kann ein Saunagang eingelegt werden, wonach jedoch Ruhe empfehlenswert ist.

Merke:

Diese Massageform dient nicht der Entspannung. Ihr Ziel ist die Entgiftung des Körpers, insbesondere des Bindegewebes.

Empfehlung

Diese Behandlung kann auch als Zusatz- oder Einzelbehandlung in Anspruch genommen werden. Bei Rückenbeschwerden oder starker Belastung des Bindegewebes ist eine Serie von 4 – 7 Behandlungen anzuraten.



Jambira Pindasveda

– heißer Zitronenwickel

Jambira Pinda Sveda ist eine lokale Wärmeanwendung oder Thermotherapie. Der gekochte Brei von Zitronen, Kokosflocken und einem *Kapha* reduzierenden Öl ergibt zusammen einen erstaunlichen therapeutischen und kosmetischen Effekt. Hier sind die therapeutischen Wirkungen von *Snehana* und *Svedana* optimal miteinander kombiniert.

Therapieart

Hautstraffende Schwitzbehandlung (*Svedana*), scharf absorbierende bzw. reduzierende Therapie (*Langhana*). Diese Behandlung wird immer synchron ausgeführt.

Therapeutische und physiologische Wirkungen

Diese Behandlung ist eine straffende, Gewebe reduzierende Schwitzbehandlung (*Langhana*). Diese lokale Wärmeanwendung hat in erster Linie *Kapha* reduzierende Eigenschaften. Sie reduziert Fettgewebe, reinigt die *Rasavahasrotas*, regt *Agni* und die Zirkulation an und verbessert das Aussehen. Sie macht die Haut weich und geschmeidig. Diese Behandlung ist ideal für eine *Kapha*-Konstitution. Sie ist eine hervorragende kosmetische Ganzkörperanwendung und eine *Rasayana*-Behandlung für die Haut. Hierbei kommen die Gewebe straffenden, Zell erneuernden und Vitalität steigernden Qualitäten zum Tragen.

Indikationen

- *Kapha-Vata-Vikruti* bzw. *-Prakruti*
- Rheumatische Erkrankungen (im *Nirama*-Zustand)
- Als regenerative *Rasayana*-Behandlung in der Geriatrie
- Adipositas
- Cellulite
- Aszites
- Neigung zu Lipomen
- Vernarbungen

Kontraindikationen

- Extrem hohes *Kapha*
- *Pitta-Vikruti*
- Hauterkrankungen
- Fieberzustände, grippale Infekte
- Husten
- Asthma
- Menstruation
- Schwangerschaft

Verwendete Materialien

- 4 Pinda-Säckchen aus Gaze oder Baumwollstoff, 40 x 40 cm groß
- 1,5 – 2 kg unbehandelte Zitronen, klein geschnitten
- 200 g Kokosraspeln
- 200 – 300 ml Senföl, *Karporadi taila* oder SEVA *Kapha* Massageöl
- 2–3 EL Bockshornkleesamen, pulverisiert
- 100 ml Öl für die *Abhyanga*
- 4 Baumwollschnüre à 80 – 100 cm lang, zum Zubinden der Boli
- 1 Schere
- 1 Handtuch
- 0,5g *Rasnadi Churna* für den Kopf
- 3 Stahlschalen, Wasserbad für die Boli mit dem Öl zum Warmhalten
- 1 Plattenkocher



■ Abb. 6 - Füllen der heißen Zitronenwickel



■ Abb. 7 - Zubinden der Stempelgriffe

Behandlungsschritte

Behandlungszeiten

Mit 35 Minuten beginnen, um jeweils 5 Minuten bis auf maximal 45 Minuten steigern. Anschließend reduziert man wieder um 5 Minuten je Anwendung bis auf 35 Minuten. Die Behandlung sollte täglich ausgeführt werden. Die Anzahl beträgt 3- bis maximal 14-mal. Die beste Zeit für eine *Kapha-Prakruti* ist zwischen 7 und 12 Uhr. Für eine *Vata-Prakruti* ist die Zeit zwischen 16 – 18 Uhr empfehlenswert.

Vorbereitung

Am Vorabend werden die Kokosraspeln und das Bockshornkleepulver in Senf- bzw. *Kapha*-Öl angeröstet, bis sie anfangen, leicht braun zu werden. Dann fügt man die klein geschnittenen Zitronenstücke hinzu und brät sie mit an, bis sie weich sind. Diese breiige Masse wird in vier gleichen Teilen auf die Baumwoll- bzw. Gazetücher verteilt und fest eingeschnürt. Vor der Behandlung werden die Boli in einem flachen Topf oder einer Pfanne mit *Kapha*-Öl erhitzt und warm gehalten. **Achtung!** Das Gefäß nicht zu stark erhitzen, da sonst die Boli anbrennen und Löcher bekommen! Deshalb ist ein Wasserbad ratsam!



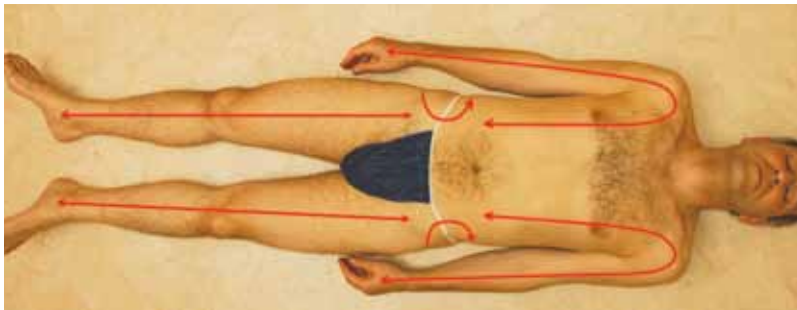
■ Abb. 8 - Fertige Pindas

Durchführung

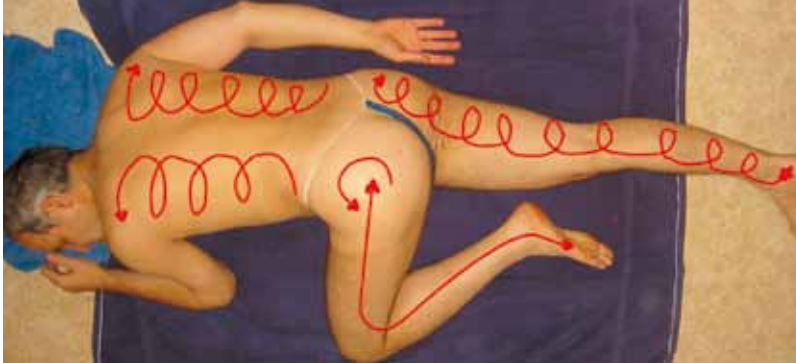
Positionen & Zeiten

1. Position – im Sitzen (5 – 10 Min.):

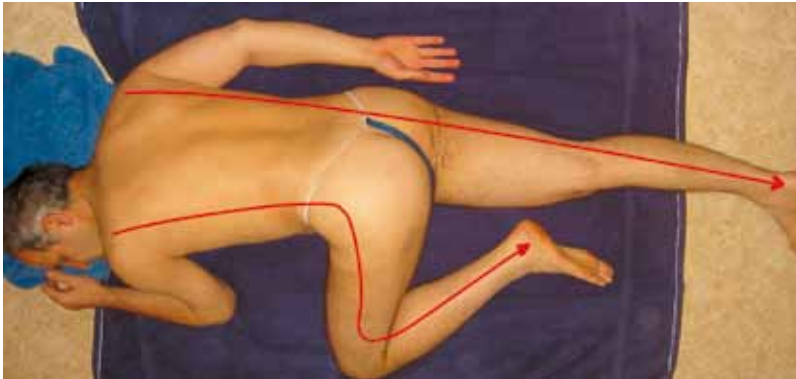
- Die Füße mit einem feuchtwarmen Tuch reinigen, das Scheitel-*Chakra* mit Öl einreiben
- Nabelchakra, Hand- und Fußflächen einölen
- Den gesamten Körper einölen und kräftig Richtung Herz massieren
- Vom Rücken über die Schultern die Arme ausstreichen (*anulomana*) (Abb. 9) Um die Hüften kreisen
- Die Beine ausstreichen



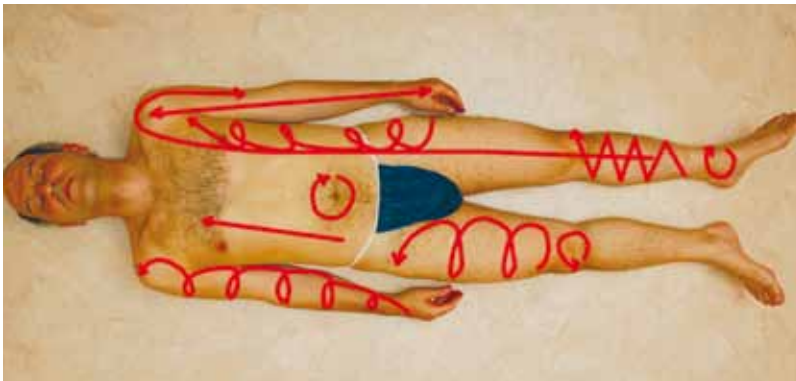
■ Abb. 9 - 2. Position, 1. Rückenlage



■ Abb. 10 - 3./5. Position, Seitenlage 1+2



■ Abb. 11 - 3./5. Position, Seitenlage 1+2

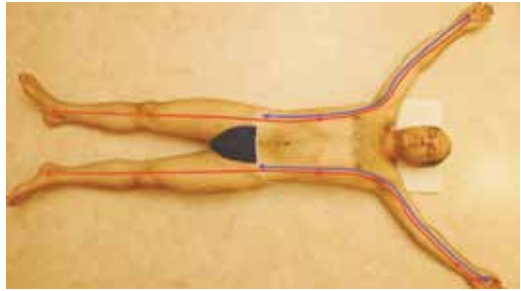


■ Abb. 12 - 4. Position, 2. Rückenlage

2. Position – 1. Rückenlage

(5 Min.):

- Kurze *Abhyanga*:
 1. Therapeut(in) massiert Gesicht & Kopf, 2. Therapeut(in) massiert den Körper
- Mit den Boli vorsichtig – bei den Händen beginnend – aufwärts bis zum Bauch streichen (*pratiloma & anuloma* im Wechsel)
- Die Oberarme bearbeiten und anschließend ausstreichen
- Um die Hüften kreisen
- Die Beine (wie die Arme) *pratiloma & anuloma* im Wechsel ausstreichen
- Große abschließende Ausstreichungen, zuletzt stets *anuloma*



■ Abb. 13 - 6.Position, 3. Rückenlage

3. Position – Linke Seitenlage (4 – 5 Min.):

- 1. Therapeut(in) beginnt am Rücken zu klopfen, anschließend kreisend
 - 2. Therapeut(in) kreist um das Hüftgelenk. Dann den Oberschenkel klopfen und anschließend das Bein kräftig bearbeiten bzw. ausstreichen. Desgleichen mit dem anderen Bein verfahren (Abb. 10)
- Abschließend synchron von der Schulter beginnend nach unten ausstreichen (Abb. 11)



■ Abb. 14 - 7. Position, Rücken



■ Abb. 15 - 7. Position, Vorderseite