



Abhyanga @ home

Voor een eenvoudige Abhyanga - lichaamsmassage thuis



Wat je nodig hebt:

- AyurWellness massageolie – verschillende keuzes op grond van dosha: Ayurwellness Vata-olie, Ayurwellness Pitta-olie, of Ayurwellness Kapha-olie
- Bakje met warm water (om oliën op te warmen en warm te houden) of een oliewarmertje
- Twee handdoeken

Ga ergens liggen in een goed verwarmde ruimte, op een dikke grote handdoek. Of ga op een kruk of stoel zitten in een goed verwarmde badkamer. Je kunt de massage ook staand uitvoeren. Verwarm de olie vantevoren en neem wat van de warme olie in de handen. Breng eventueel eerst wat olie aan op je kruin en je voetzolen (dat laatste NIET als je de massage staand doet!). Breng dan de warme olie rijkelijk op het lichaam aan. Masseer vervolgens je ingeoliede lichaam met aangename en zachte bewegingen. De richting van de massage is van boven naar beneden – ofwel van het hart af. Op de plaats van de gewrichten kun je een cirkelende beweging maken. Laat na de massage de olie een tijdje intrekken. Zorg er daarbij voor dat je het niet koud krijgt. Neem vervolgens een warme douche of bad en droog je dan af. Of veeg met een droge doek de overtollige olie van je lichaam. Een warme of hete douche/bad of een saunagang na de oliemassage versterkt de werking van deze behandeling.

Niet toe te passen in geval van:

- Ernstig overgewicht
- Ernstige zwakte
- Niet werkende spijsvertering
- Extreem veel gifstoffen in het lichaam

Ayurwellness, herstelt de balans van lichaam en geest

Kijk regelmatig op www.ayurwellness.nl en www.devicosmetics.nl !