

Ayurveda-Massage – Berührung für Körper und Seele



Interview mit *Petra Wolfinger*, Ayurveda-Therapeutin, Dozentin und Repräsentantin der Europäischen Akademie für Ayurveda in Österreich

Petra, Du bist dem Ayurveda seit 15 Jahren tief verbunden und unterrichtest u.a. die ayurvedische Massage an der Europäischen Akademie für Ayurveda. Was unterscheidet eine Ayurveda-Massage von der klassischen Massage?

Wenn wir recherchieren, was Wikipedia sagt, dann folgendes:

„Die Massage (von frz. masser „massieren“, arab. **مس** „berühren; betasten“ oder aus griech. **μάσσω** „kneten“) dient zur mechanischen Beeinflussung von Haut, Bindegewebe und Muskulatur durch Dehnungs-, Zug- und Druckreiz. Die Wirkung der Massage erstreckt sich von der behandelten Stelle des Körpers über den gesamten Organismus und schließt auch die Psyche mit ein.“

K. R. Srikantha Murthy:

„Die Abhyanga (Ölmassage und Bad) sollte täglich ausgeführt werden. Sie vertreibt Alter, Anspannung und Ansammlungen von Vata. Sie schenkt gute Sehfähigkeit, Ernährung für den Körper, langes Leben, guten Schlaf, gute und gesunde Haut. Sie sollte besonders ausgeführt werden am Kopf, den Ohren und Füßen. Sie sollte vermieden werden von Personen, die an Ansammlungen von Kapha leiden, gerade einer Reinigungstherapie unterzogen werden (wie Brechmittel oder Abführmittel) oder an Verdauungsstörung leiden.“

Was sich auf den ersten Blick erkennen lässt ist, dass sich die klassische Massage auf die Anatomie bezieht und auf eine mechanische Beeinflussung von Haut und Muskeln abzielt. Damit soll der Informationsaustausch zwischen Synapsen und ZNS (zentralem Nervensystem) stimuliert werden. Streichen, Klopfen, Zupfen und Ziehen sind Griffmöglichkeiten, die regional die Durchblutung fördern und die Dysbalancen der Agonisten ausgleichen.

Abhyanga geht immer einen Schritt weiter. Der Therapeut schaut, wo sich der/die KlientIn gerade befindet, welches Dosha irritiert ist und entscheidet dann, ob anuloma oder pratiloma massiert wird, also beruhigend nach außen in die Peripherie oder aktivierend zum Herzen hin. Ein ganz wesentlicher Punkt ist das Öl, das je nach Zustand der Doshas ausgewählt wird.

Welche therapeutische Wirkung kann ich mit einer Ayurveda-Massage erzielen?

Im Ayurveda werden Prakriti und Vikriti gerne gegenüber gestellt; Prakriti ist die Grundkonstitution, also das, was uns mit auf den Weg gegeben wurde. Vikriti ist das, was das Leben jeden Tag aus uns macht. Wenn wir konstitutionsgerecht leben, dann sollten wir niemals krank werden. Leider zwingen uns aber äußere Umstände, der Beruf oder die Familie dazu, anders zu leben. Sich richtig zu ernähren, die Kraft aufzubringen, täglich Yoga zu praktizieren und zu meditieren, all das ist in der heutigen Zeit sehr schwierig.



Am besten funktioniert es als „to go“, so wie eben auch die Massage. Hier schaffe ich eine Auszeit, von der ich eine maximale Entspannung erwarte. Bei der Massage kann ich meine Muskeln massieren und austreichen lassen sowie den Nutzen der Heilkräuter in den Ölen konstitutionsgerecht aufnehmen. Meine Haut ernährt sich und den Körper durch die Abhyanga. Ich bringe passende Kräuter über das Öl in das Gewebe (Dhatu). Durch die Zeit der Behandlung (ca. 60 min) komme ich auch wirklich „runter“, kann mich entspannen, durch die fast meditative Stille finde ich zu mir selbst und kann mich wieder spüren – etwas, das im Alltag manchmal völlig verloren geht. Wir sind so oft und gerne im Außen und bei anderen, dass es uns schwerfällt, die eigenen Bedürfnisse zu spüren. Oftmals wird auch das eher sportlich und im Wettkampf getätigt, noch weiter und schneller, sonst spüre ich nichts. Immer bis an den Anschlag.

Wodurch zeichnet sich eine gute Ayurveda-Massage aus? Was macht sie besonders wirksam?

Eine gute Ayurveda Massage richtet sich nach der Person, die vor einem liegt, und berücksichtigt die jetzigen Umstände. Ein Beispiel: Jemand, der nach einem anstrengenden Arbeitstag eine Stunde zum Therapeuten fährt, zuvor viel telefoniert hat und richtig Stress im Grossraumbüro hatte, hat

viel Vata im Gepäck. Bei einer dynamischen Massageform würde diese Person nicht entspannt auf dem Tisch liegen bleiben. Dieser Klient braucht ruhige, lange Ausstreichungen, kompakt in der Struktur des Muskels, Präsenz und das richtige Vata-reduzierende Öl. Es ist wie eine ganz individuelle Komposition. Der Klient gelangt so in die maximale Entspannung und kann entsprechend viel aufnehmen; die Massage ist besonders intensiv.

Welche Rolle spielen die Persönlichkeit und die innere Haltung des Therapeuten bei einer ayurvedischen Massage?

Wir haben es in der Massage ja mit Menschen zu tun. Menschen, die wie Du und ich mit vielen Überforderungen im Leben klar kommen müssen. Die oftmals über ihre Grenzen gegangen sind und daher „An-Spannungen“ entwickeln. Oftmals werden die ersten Zeichen auf der seelischen Ebene oder Psyche übersehen bzw. übergangen und erst, wenn der Körper sich meldet, holen sich die Menschen einen Termin für die Massage. Das bedeutet für mich als Ayurveda Praktikerin, die richtige Sichtweise auf die Person einzunehmen und mich zurückzunehmen mit den eigenen Befindlichkeiten. All das setzt schon ein hohes Maß an persönlicher Entwicklung voraus.

Einer meiner Lehrer sagte mal, die Kenntnis über den Ayurveda und den Menschen und über mich selbst sind entscheidend. Respekt, Hingabe, Empathie sind eine weitere gute Voraussetzung für eine bereichernde Beziehung zwischen Therapeut und Klient.

Worauf legst Du als Dozentin besonderen Wert bei der Ausbildung in ayurvedischer Massage?



Auf die Achtsamkeit im Umgang mit allen und allem. Ich weiß schon, Achtsamkeit ist ein strapazierter Ausdruck, aber er spiegelt so vieles. Achtsamkeit ist die Form der Wahrnehmung und kann auch als Bewusstseinszustand verstanden werden; sie ist ebenso eine spezielle Persönlichkeitseigenschaft. Ich empfinde sie auch als Aufmerksamkeit: Ich bin aufmerksam in der Massage und massiere nicht nur so herunter,

ich bin präsent und DA. Das spürt auch der Mensch, den ich „be-rühre“, auf allen Ebenen. Genau das versuche ich auch im Unterricht zu vermitteln und es wird von unseren StudentInnen erst gespürt und dann geschätzt.

Welche Eigenschaften sollten Menschen mitbringen, die sich in ayurvedischer Massage ausbilden lassen möchten?

Offen dafür sein, neue Wege zu gehen. Eben die Bereitschaft mitbringen, etwas „er-spüren“ zu wollen und weiterzugeben. Mit deinen Händen. Nicht nur geistig, intellektuell, analytisch etwas erfahren, sondern sich auf einen neuen Pfad einzulassen, einen Weg der Empathie und der Hingabe an den Körper. Das ist eine Reise, eine Reise zu dir selbst, deinem Körper und vielen berührenden Momenten auf allen Ebenen. Und das möchtest du weitergeben. Dann bist du richtig bei uns im Ayurveda.

Petra Wolfinger über sich selbst:



„Ich habe schon im Alter von 5 Jahren angefangen zu massieren – meine Mutter, meine Schwester, meine Familie.

Über einige berufliche Umwege bin ich im Jahr 2000 im Ayurveda angekommen.

Ich wurde in Indien von TherapeutInnen massiert und es fühlte sich an, als würden wir tanzen. Das wollte ich auch können. Und Pitta ist da sehr zielorientiert.

Ich absolvierte meine Ausbildung an der Akademie, führte über 9 Jahre ein eigenes Ayurveda- und Yogastudio und bin bei ausgesuchten Lehrern in der Weiterbildung und Supervision gewesen. Ich sehe mich als Körpertherapeutin und vertiefe meine Wissen sowohl über den Yoga als auch über Marmas und Meridiane. Ich liebe meine Arbeit, frei nach dem Motto: Tu', was du liebst, und du musst nie mehr arbeiten.“