



MINDYAMA

STRESS LESS
WITH MODERN AYURVEDA

Ayurvedische Fußmassage



Effekte

Die ayurvedische Fußmassage, auch genannt Padabhyanga, ist eine wundervolle Möglichkeit, um dein Nervensystem am Abend herunterzufahren und dir etwas Gutes zu gönnen.

Mögliche Auswirkungen:

- Entspannung & Stressabbau
- bessere Durchblutung
- Stärkung des Immunsystems
- Linderung von Fuß- & Gelenkbeschwerden
- energetische Harmonisierung
- Schmerzlinderung

Durchführung

Empfohlene Öle:

- für kalte Füße: Sesamöl + 1 Tropfen beruhigendes ätherisches Öl (z.B. Lavendel, Ylang Yang, Zirbe, Zeder, Rose)
- für warme Füße, die zum Schwitzen neigen: Kokosöl oder Ghee + 1 Tropfen belebendes Öl, wie z. B. Pfefferminz, Eukalyptus, Bergamotte

1. den ganzen Fuß und die Knöchel einölen
2. Knöchel beidseitig vom oben umkreisen und ausstreichen
3. Zehen beidseitig sanft dehnen
4. Entlang der Sehnen auf Fußrücken in die Zehenzwischenräume streichen
5. Fußaußenkante ausstreichen (beide Richtungen)
6. Ferse mit Handinnenfläche umkreisen
7. Fußmittelpunkt in Kreisbewegungen nach außen umkreisen
8. mit Fingern zwischen die Zehengreifen & sanft drücken
9. Akupressur: Zwischen großem Zeh & Zeigezeh Oberseite (gehört zum Lebermeridian), Mitte der unteren Ballen (Sonnengeflecht), Fußmittelpunkt (Verdauung)
10. Mit beiden Händen Fuß von Ferse in Zehenrichtung ausstreichen