

# Abhyanga – De ayurvedische oliemassage

Abhyanga is een traditionele ayurvedische volledige lichaamsmassage die wordt uitgevoerd met warme kruidenoliën. Deze massage vindt zijn oorsprong in de eeuwenoude wetenschap van de Ayurveda en wordt zowel beschouwd als een dagelijks zelfzorgritueel (**Dinacharya**) als een therapeutische behandeling.

Het woord Abhyanga komt uit het Sanskriet:

- “Abhi” = naar
- “Anga” = lichaam

Betekenis: “olie liefdevol op het lichaam aanbrengen.”

## Hoe Abhyanga werkt:

Abhyanga werkt op meerdere niveaus: fysiek, energetisch en mentaal.

### 1. Dosha-balans

In de Ayurveda hangt gezondheid af van de balans tussen drie energieën:

- Vata Dosha
- Pitta Dosha
- Kapha Dosha

In de Abhyanga-massagecursus leer je meer hierover.

### 2. Olieopgieting & weefselvoeding

De kruidenoliën die in Abhyanga worden gebruikt, dringen diep door in:

- Huid (Twak)
- Spieren (Mamsa)
- Gewrichten en dieper gelegen weefsels

Een massage met warme olien is bijzonder krachtig voor het kalmeren van Vata. Het voedt en smeert het lichaam, waardoor je flexibiliteit en daardoor ook je kracht verbetert.

### 3. Ontgifting (verwijdering van Ama)

Abhyanga stimuleert:

- De lymfestroom
- De bloedcirculatie

Dit helpt bij het verwijderen van gifstoffen (Ama) uit het lichaam en ondersteunt de natuurlijke ontgifting.

### 4. Ontspanning van het zenuwstelsel

De ritmische, synchrone bewegingen:

- Kalmeren het zenuwstelsel
- Verminderen aanmaak van stresshormonen

- Bevorderen de diepere ontspanning

***Het is zeer heilzaam bij angstgevoel, slaapproblemen en burn-out***

#### 5. Energieflow (Prana)

Abhyanga verbetert de flow van Prana.

Dit ondersteunt je vitaliteit en emotioneel evenwicht.

#### **Belangrijkste voordelen van Abhyanga:**

 Lichamelijke voordelen:

- Verbetert de bloedsomloop
- Versterkt spieren en gewrichten
- Smeert de gewrichten, waardoor stijfheid wordt verminderd
- Verbetert de glans en textuur van de huid
- Vertraagt het verouderingsproces
- Verbetert de slaapkwaliteit

 Mentale en emotionele voordelen:

- Vermindert stress en angst
- Bevordert rust en aarding
- Verbetert de mentale helderheid
- Helpt bij emotionele stabiliteit

 Therapeutische voordelen:

- Nuttig bij Vata-aandoeningen (gewrichtspijn, droogheid, nerveuze klachten)
- Ondersteunt herstel van vermoeidheid en zwakte
- Gunstig bij **Panchakarma-therapieën**
- Verbetert de immuniteit en algehele vitaliteit

Er worden verschillende oliën gekozen op basis van de lichaamsconstitutie (Prakriti):

- Sesamolie – het beste voor Vata
- Kokosolie – verkoelend voor Pitta
- Mosterdolie – stimulerend voor Kapha
- Medicinale kruidenoliën voor specifieke aandoeningen

Voor wie is Abhyanga geschikt?

- Mensen met stress, angst of vermoeidheid
- Personen met een droge huid of stijve gewrichten
- Degenen die op zoek zijn naar ontgiftiging en verjonging
- Iedereen die preventieve wellness nastreeft

Voor wie is het niet aan te raden (of alleen onder begeleiding)?

- Tijdens koorts of een acute ziekte
- Direct na zware maaltijden
- Bij bepaalde medische aandoeningen (raadpleeg een behandelaar of de fysiotherapeut of acupuncturist van onze praktijk: 06-12546481)

**Abhyanga is dus niet zomaar een massage – het is een diepgaand helend ritueel dat het lichaam voedt, de geest kalmeert en het evenwicht herstelt. Wanneer het regelmatig wordt beoefend, wordt het een krachtig hulpmiddel voor een lang leven, vitaliteit en innerlijke harmonie.**

Praktische info:

- Duur van de sessie: 55 minuten
- Wie geeft de sessie: Prachi behandelt de vrouwen, Sudheer behandelt de mannen.
- Waar wordt de sessie gegeven: in een behandelkamer.
- Hoe wordt het gegeven: je mag in buiklig plaats nemen op de behandelbank. Gedurende de sessie zal de behandelaar je vragen om te draaien. Je mag je ondergoed aanhouden.
- Effect na de behandeling: na de behandeling kun je je wat rozig/moe/slaperig voelen. Dit is binnen enkele minuten tot uren weer normaal. Een krachtige werking is 3 of 4 sessies binnen een kortere periode (wel steeds met minimaal 2 dagen er tussen) . Vanaf 4 sessies geldt er een arrangementskorting.
- Kosten per sessie: 75,- (en 5,- korting op een ayurvedische facial)

### **Abhyanga massage cursus:**

Leer in 2 cursusmomenten van 2,5 uur de fijne kneepjes van deze bijzondere ayurvedische manier van masseren.

Inhoud van de cursus:

- Je leert de achterliggende gedachte van de ayurvedische geneesleer.
- Je leert de specifieke synchrone massagetechnieken toe te passen
- Je ervaart de toe te passen technieken zelf.
- Je ontvangt een handout, verschillende massageoliën en een certificaat bij afronding van de cursus en korting op een ayurvedische facial

Wanneer:

- Iedere dinsdagavond 18:30-21:00u (deel A) en zondagochtend 10:00-12:30u (deel B)
- Gedurende de hele maand juni
- Door Sudheer zelf.

Kosten:

- 98,- (met korting op een facial)

**Ook fijn voor jou:**

De ayurvedische facial: een bijzondere gezichtsbehandeling.

Reserveer je een abhyanga massagecursus? Dan krijg je 7,50 korting op een facial.

***“ Sneha is de essentie van zowel olie als liefde”***