

# Ayurveda Yoga

Katja Benecke

Massage gehört zu den ältesten Heilkünsten auf der ganzen Welt. In vielen verschiedenen Traditionen haben die Menschen Methoden entwickelt, deren Bestreben es immer war, den Körper so ins Gleichgewicht zu bringen, dass die Seele Lust hat, darin zu wohnen. In unserer stressreichen Zeit heute zeigen uns Ayurveda und Yoga Wege, diese Schätze wieder in unser Leben zu integrieren.

Die Inderin Kusum Modak hat die Ayurveda Yoga Massage aus der über 20 Jahre andauernden Arbeit mit ihrem Lehrer B.K.S. Iyengar entwickelt.

Diese kraftvolle und zugleich sanfte Arbeit mit Händen und Füßen macht den Körper weich und beweglich. Mit einer tiefen Bindegewebsmassage wird der Körper gelockert und dann mit Elementen aus dem Yoga gezogen und gestreckt. Der ganze Körper wird vom Kopf bis zu den Zehenspitzen geknetet, gedrückt und gedehnt. Verschiedenste yogische Dehnungen werden in die Massage integriert, die geschwächte Körperteile tonisieren und stärken. Ebenso werden krank machende, über längere Zeit angestaute Gefühle durchdrungen und positiv transformiert. Der Atem vertieft sich und ermöglicht so eine Öffnung auf der körperlichen



wie auf der emotionalen Ebene. Die Energie kann wieder frei fließen.

Die Wirbelsäule als Zentrum des Körpers erhält während der Massage besondere Aufmerksamkeit. Die Wirbelzwischenräume werden stimuliert, Schulter- und Brustbereich geöffnet und der Lendenwirbelbereich entlastet. Als besonders angenehm wird die Massage mit den Füßen empfunden. Sie geht viel tiefer, weil mein ganzer Körper die Berührung unterstützt. Vor allem die Schulterblätter profitieren davon und können sich entfalten. Ich brauche den Kontakt mit der Person, die behandelt wird, um den Druck meiner Hände und Füße abzustimmen und bei jeder Dehnung abzuklären, wie weit wir hinein gehen können. Es ist sehr wichtig, dass der Klient sich wie beim Yoga mit seinem Atem in die Dehnung hinein entspannt, dann warten wir, bis der Körper nachgibt und die Bewegung noch weiter geht. Die Intensität wird vom Klienten bestimmt. Diese Technik ist z.B. sehr effektiv, um aus Schonhaltungen herauszukommen.

# Massage

In dieser Massage bekommen fast alle Menschen einen neuen Zugang zu ihrem Körper. Sie sind weniger bewertend, dafür aber achtsamer und einfühlsamer. Sie trainieren ihre Selbstwahrnehmung, sind zentrierter und präsenter. Eine nie gekannte Entspannung, Gelassenheit und Vitalität begleitet sie noch Tage danach.

Achtsame und liebevolle Berührung schafft ein Klima von Akzeptanz und Loslassen, in dem der Empfangende sich ganz neu in seinem Körper erleben kann. Ein Kribbeln oder Schweben, ein Zustand von innerem Gleichgewicht und Stille stellt sich ein, berührt die Seele und lässt sie fliegen.



Katja Benecke

Diplom Psychologin, NLP Masterin und  
Lehrerin für Kundalini Yoga.  
Ayurveda Yoga Massage in eigener Praxis.  
Tel. 07681 – 49 38 424 oder  
[www.die-seele-beruehren.de](http://www.die-seele-beruehren.de)