



Selbstmassage des Gesichts - Mukhabhyanga

Die Massage des Gesichts stellt einen Teil der Dinacarya, der täglichen ayurvedischen Morgenroutine, dar.

Zur Massage wird entweder reines Sesamöl, ein gutes Rosenöl oder Mandelöl verwendet. Im Idealfall findet die Massage am Morgen mit dem handwarmen Öl statt.

Tauchen Sie Ihre Fingerspitzen in das warme Öl und beginnen Sie an der Stirn über den Augenbrauen in kreisenden Bewegungen bis zum Haaransatz, um Ihr Gesicht gleichmäßig zu massieren. So gehen Sie langsam über Ihr gesamtes Gesicht, immer von der Mittellinie aus.

Besondere Aufmerksamkeit richten Sie dabei auf die kleinen Vertiefungen an Ihren Schläfen, an denen dann Ihre Finger etwas länger kreisend verweilen. Den Rand der oberen Augenhöhlen streichen Sie mit sanftem Druck von innen nach außen, ebenso die Wangenknochen.

Die Kieferwinkel werden kreisend massiert, auch der Punkt zwischen Nase und Oberlippe sowie zwischen Unterlippe und Kinn.

Zum Abschluss massieren Sie Ihre Ohren. Dazu streichen Sie mehrmals mit gespreiztem Zeige- und Mittelfingern vor und hinter dem Ohr von unten nach oben und zurück, danach werden die Ohrläppchen und die gesamte Ohrmuschel mit Daumen und Zeigefinger sanft von innen nach außen ausgestrichen.