

Füße zum Fliegen mit der Massageschale aus Kaash

Kaash – ein besonderes Metall

Die AASHWAMEDH Fußmassageschale wird aus der Metallmischung *Kaash* hergestellt. Sie besteht hauptsächlich aus Kupfer und Zinn. Der gesundheitliche Nutzen des *Kaash* kommt in erster Linie vom Kupfer und wird durch die Massage bzw. den Kontakt mit der Haut in Verbindung mit Kräuter-*Ghee* (Butterschmalz) an den Körper weitergegeben.

Füße zum Fliegen - nur einer von vielen Nutzen

Wie vieles in Ayurved ist diese Art der Fußmassage scheinbar einfach und dennoch unendlich vielschichtig!

Eine Fußmassage sorgt schon per se für Entspannung. Doch die *Kaash-Schale* gibt der Fußmassage eine ganz neue Dimension. Sie trägt unter anderem zur Stärkung der Fußmuskulatur bei, und verleiht ein unvergleichliches Gefühl der Leichtigkeit. Nach regelmäßiger Massage mit der *Kaash-Schale* ruht das eigene Gewicht ganz anders auf den Fußsohlen. Man geht leichteren Tritts – fast so als würde man schweben!

Doch diese Massageroutine bietet noch mehr. Der Kreislauf wird angeregt und das im *Kaash* enthaltene Kupfer unterstützt die den Stoffwechsel anregende und entschlackende Wirkung der Massage. Durch das Kräuter-*Ghee* (Butterschmalz), das in Ayurveda für die Massage empfohlen wird, bleibt die Haut der Fußsohle weich und geschmeidig. Hautrissen auf der Fußsohle sowie Stauungen in den Blutbahnen, die durch eine *Vat-Pitta*-Unausgeglichenheit entstehen können, soll vorgebeugt werden.

Bei heißen Sommertemperaturen und starkem Sonnenlicht ist die erfrischende (*Pitta*-ausgleichende) und entspannende Wirkung auf die Augen sofort spürbar. Im Winter ist die Fußmassage äußerst wohltuend und hilft gegen kalte Füße.

Eine Massage vor dem Schlafengehen wirkt sich positiv auf die Qualität des Schlafes aus. Der Schlaf ist tiefer und erholsamer.

Nicht zuletzt betonen die ayurvedischen Texte im Zusammenhang mit Kräuter(*Triphala*)-*Ghee* mehrfach die positive Wirkung auf die Sehkraft und eine wohltuende Entspannung der Augenmuskulatur.

Kräuter-Ghee für die volle Wirkung

Von allen Mitteln, die man verwenden kann, ist das traditionelle ayurvedische *Ghee* mit Kräutern das beste Medium für diese besondere Art der Fußmassage. Die synergetische Wirkung von *Kaash* und *Ghee* zielt in erster Linie auf das *Pitta-Dosha* und an zweiter Stelle auf das *Vata-Dosha*. Damit werden die Bewegungs- und Transformationsabläufe in Körper, Geist und Seele positiv beeinflusst.

Die klassische Kräutermischung für das *Ghee* besteht aus *Triphala* – was wörtlich übersetzt „3 Früchte“ bedeutet – eine in Ayurveda festgefügte Triade aus *Amla*, *Bhibhitaki* und *Haritaki*. Dem *Triphala* werden vielfältige gesundheitliche Nutzen zugeschrieben, unter anderem eine reinigende, entschlackende, alle drei *Doshas* ausgleichende und regenerationsfördernde Wirkung.

Das Sortiment der AASHWAMEDH Kräuterghees wird auf der Basis von *Triphala Ghee* hergestellt, dem weitere Kräuter zugesetzt sind.

- ❖ **TRIPHALA-Ghee:** Das klassische *Ghee* mit den 3-Früchten - *Triphala*.
- ❖ **FITVITAL-Ghee:** Dieses *Ghee* enthält *Triphala* sowie zusätzlich Winterkirsche (*Ashwagandha*) und wilden Spargel (*Shatavari*), um die stärkenden Eigenschaften der Basismischung zu erhöhen. Es wird in Verbindung mit der FitVital-Schale verwendet. Als Augenmaske eingesetzt, hilft es die Sehkraft zu stärken.
- ❖ **WOHLFÜHL-Ghee:** Enthält *Triphala*, indisches Sarsaparilla (*Sariva*) und Sandelholz. Dieses *Ghee* hat eine sanfte und pflegende Wirkung. Es ist sehr zu empfehlen bei übermäßigem *Pitta-Dosha*. Bei Augen, die müde wirken und schnell erröten, hilft eine pflegende Maske mit Wohlfühl-*Ghee*.
- ❖ **WOHLFÜHL-VANILLE-Ghee:** Dem Wohlfühl-*Ghee* ist etwas Vanille beigemischt. Dieses *Ghee* lässt sich sehr gut als eine vollkommen natürliche und reichhaltige Hand- und Hautcreme verwenden. Mit der modernen Pumptube ist die Anwendung sehr bequem.

Kaash-Schalen Varianten

Die *Kaash*-Schalen gibt es in drei Varianten.

- ❖ **Die harmonisierende WOHLFÜHL-SCHALE:** Die Wohlfühl-Schale ist auf der Innen- und Außenseite glatt poliert. Ihre glatte Oberfläche sorgt für außergewöhnliche Massageeffekte, die sehr weich und sanft sind und Ihnen ein Gefühl vermitteln, als würden Sie auf Wolken gehen!
- ❖ **Die WOHLFÜHL-SCHALE mit GRIFF:** Wie die oben beschriebene Schale jedoch mit einem festen Holzgriff. Dadurch kann die Führung der Schale etwas leichter sein und es eröffnen sich weitere Einsatzmöglichkeiten der Massage wie zum Beispiel Gesicht, Bauch und Rücken oder weitere Körperteile.
- ❖ **Die energetisierende FITVITAL-SCHALE:** Die untere Seite der FitVital-Schale ist leicht angeraut. Die Massage ist dadurch etwas energetisierender. Ein anregendes Kribbeln lässt sich in den Fußsohlen spüren. Dies ist natürlich gekoppelt mit der *Pitta*-ausgleichenden Wirkung, die zur Grundeigenschaft einer Fußmassage mit der *Kaash*-Schale gehört.
- ❖ **Die FITVITAL-SCHALE mit GRIFF:** Wie die oben beschriebene Schale jedoch mit einem festen Holzgriff. Dadurch kann die Führung der Schale etwas leichter sein. Je nach Bedarf kann der Einsatz auf andere Körperteile wie zum Beispiel auf Hände, Beine und Rücken erweitert werden. Unabhängig davon, wo Sie die Schale einsetzen, sollte die raue Oberfläche weiterhin als angenehm und auf keinen Fall als störend empfunden werden.
- ❖ **Die glatte WOHLFÜHL-SCHALE mit T-GRIFF:** Die Massage wird ähnlich wie bei der grifflosen "Hand-Schale" gemacht. Der Holzgriff erlaubt eine besseren Handhabung und festeren Druck.

Der gesundheitliche Nutzen aufgrund von Kupfer und Kräuter-*Ghee* ist bei allen drei Schalen gleich.

Die Anwendung der Kaash-Schale

Vorbereitung

Die *Kaash*-Schale vor der ersten Anwendung mit warmem Wasser waschen.

Bei der Selbstmassage achten Sie bitte auf eine bequeme Sitzhaltung, vielleicht brauchen Sie ein Tuch als Unterlage für die Füße. Für jede Fußsohle benötigen Sie etwa einen viertel bis halben Teelöffel Kräuter-*Ghee* und ca. 8-10 Minuten Zeit. Das *Ghee* ist bei heißen Temperaturen etwas flüssiger. An der Wirkung, Menge usw. ändert sich nichts.

Die Massage

1. Die abgerundete Außenseite wird für die Massage verwendet. Das *Ghee* auf diese Fläche geben und in großzügigen Bewegungen auf der Fußsohle verteilen. Die Ferse, Innen- und Außenseite, gut bedecken.

2. Die anschließende Massage beginnt an der Unterseite der Zehen. Mit einer Hand werden die Zehen von vorne gestützt, während die andere Hand die Schale gegen die Zehenkuppen hält und mit leichtem Druck in kreisenden Bewegungen massiert. Die Richtung geht vom großen zum kleinen Zeh.

3. Die Fußballen vertragen etwas mehr Druck. Die eine Hand stützt die Zehen weiterhin, während mit der anderen die Fußballen einzeln in kleinen Kreisen von innen nach außen massiert werden. Die Stelle auf den Fußballen zwischen dem ersten und zweiten Zeh ist wichtig für die wohltuende Wirkung auf die Augen. Hier etwas länger massieren.

4. An der Außenseite angelangt wird in kleinen Kreisen weiter an der Außenseite nach unten massiert, bis etwa an die Stelle, wo die Ferse anfängt.

5. Danach zur Mitte des Fußes und an der Fußwölbung weiter massieren. Hier ist eher eine elliptische von oben nach unten führende Bewegung nötig. Der Druck kann hier ganz individuell angepasst werden.

6. Danach die Ferse zuerst einkreisen und dann umkreisen, wobei die Fußkante von allen Seiten umfangreich massiert wird.

7. Abschließend wird in kleinen und großen Kreisen die gesamte Fußsohle massiert.

Wer möchte, kann selbstverständlich die obere Seite des Fußes mit weniger Druck und mit streichenden Bewegungen zum Herzen hin massieren. Die Hauptwirkung der Massage wird jedoch über die Sohlen erzielt.

Besonderheit von Kaash: Es kann vorkommen, dass das *Ghee* und die Füße während der Massage dunkel bis schwarz werden. Dabei handelt es sich um eine natürliche Reaktion des Körpers auf die Massage und weder um ein Zeichen für eine Allergie noch einen Grund zur Sorge. Ayurvedische Ärzte vermuten eine Unausgeglichenheit des *Pitta-Dosha*. Nach ein paar Tagen regelmäßiger Anwendungen mit der Schale und dem Kräuter-*Ghee* klingt die Reaktion ab.

Der optimale Zeitpunkt für die Massage

Vor dem Schlafengehen ist diese Massage eine ausgezeichnete Entspannungsanwendung. Hinterher einfach leichte Socken, die sich gut auswaschen lassen, über die Füße streifen. Je nach Bedarf kann die Massage auch zu anderen Tageszeiten durchgeführt werden. Soll diese Massage mit einem Fußbad kombiniert werden, empfiehlt es sich, die Massage vorher durchzuführen. So wird die Haut vor dem Austrocknen durch das heiße Wasser geschützt und *Ghee* und *Triphala* haben die Möglichkeit, tiefer eindringen zu können. Eine Massage nach dem Fußbad ist allerdings auch denkbar.

Pflege der Schale

Wird die Schale immer von derselben Person benutzt, kann sie im praktischen Stoffbeutel aufbewahrt und bei Bedarf gut ausgewaschen werden. Verwenden mehrere Personen die Schale, sollte sie unbedingt nach jeder Anwendung mit warmem Wasser und Spülmittel gut ausgewaschen werden.

Wir wünschen gute Gesundheit!

Alle Wirkungsaussagen beruhen auf Erkenntnissen in Ayurveda, Beschreibungen in ayurvedischen Texten und Erfahrungsberichten.