



SCHINKLER
LIFE & BUSINESS MANAGEMENT

OLJEINSMÖRJNING

Oljemassage är ett utmärkt sätt att balansera vata. Eftersom vi alla ofta får vataöverskott beroende på hur vi lever, mår alla bra att göra en oljeinsmörjning på morgonen.

Huden innehåller tusentals små nerver som sammanbinds med varje cell i kroppen. Vetenskapen har också visat att huden är en av de största producenterna av endokrina hormoner.

I rent vetenskaplig mening fungerar oljemassagen så att den påverkar och lugnar kroppens två styrande system, nervsystemet och det endokrina systemet. Enligt gammal ayurvedisk tradition menade man att massagen förnygrade huden, slappnade av musklerna, avförde orenheter och gav ungdomen åter.

Utöver detta har massagen ytterligare goda effekter:

- förbättrar blod- och lymfcirkulationen
- lösgör och transporterar bort slaggämnen
- minskar trötthet
- förbättrar matsmältningen och immunförsvaret (genom hormonsystemet)
- förbättrar sömnen

Sesamolja bör "mognas" innan den används, dvs värmas upp till ca 110 °. Du kan enklast kolla genom att släppa ner en vattendroppe när du börjar värma oljan. När droppen fräser till och poppar upp till ytan, är oljan tillräckligt varm. OBS! Lämna ALDRIG oljan på spisen utan tillsyn. Det kan börja brinna.

Sesamolja stillar alla tre doshorna, men om huden skulle reagera på sesamoljan kan man pröva en ljus, renad olivolja istället, den ska dock inte värmas innan!

Helkroppsmessage (5 – 10 min)

- Börja med att massera ansiktet och öronen som är en viktig del att massera. På öronens utsida finns reflexpunkter för hela ryggen. Tinningarna och bakom öronen är särskilt bra för att balansera vata. Undvik olja i ögonen
- Massera nacken, halsen och axlarna
- Massera vidare ner på armarna med långsgående rörelser men cirkelrörelser över lederna
- Massera varje finger för sig
- Mjuka cirkelrörelser över bröst, mage och buk, medsols rekommenderas allmänt inom ayurveda, över bröstbenet drar man upp och ner
- Ryggen, speciellt ländryggen, masseras så mycket man kommer åt
- Benen masseras med kraftiga långsgående rörelser som på armarna och med cirkelrörelse över lederna
- Fotsulorna kan masseras kraftigt, kom också ihåg att massera tårna
- Någon gång i månaden är det bra att massera in hela hårbotten, vilket har en lugnande effekt

Tips!

Ett mycket effektivt sätt att smörja och rena de inre organen, är att skölja munnen med sesamolja under några minuter. Ta en sked olja i munnen och skölj den runt under ett par minuter, ju längre du kan hålla den dess bättre. Se till att spotta ut oljan i toaletten, ej i handfatet där det annars snabbt blir stopp i avloppet.

Minimassage

Anser du att du inte hinner göra en helkroppsinsmörjning är det bättre att göra en liten än ingen alls. Prova att smörja in fötterna före sänggående. Det hjälper dig att få en bättre sömn.