

## Fußmassage mit Kaash Schalen

Eine Kaash Schale besteht aus einer Legierung von Kupfer, Zinn und Zink. Jedes dieser drei Metalle hat eigene, ihnen im Ayurveda nachgesagte, positive Eigenschaften, die sich bei der Massage entfalten sollen.

### Auswahl der Schalen

Es gibt Kaash Schalen mit glatter und mit rauer Oberfläche. Möchten Sie eine beruhigende und entspannende Wirkung erzielen, empfiehlt sich die glatte Schale. Möchten Sie einen vitalisierenden Effekt erreichen, ist die raue Oberfläche am besten geeignet. Bei einer Massage mit dieser rauen Fläche werden die Nervenenden stimuliert, dabei kann ein leichtes Kribbeln verspürt werden. Speziell für den Bereich der Zehen und des Fußrückens eignen sich die kleinen Schalen mit Holzgriff, mit denen man gezielter in den kleinen Mulden einen Reiz setzen kann.

### Auswahl des verwendeten Ghees

Grundsätzlich können Sie einfaches Ghee nehmen, aber das Triphala Ghee hat besondere Wirkungen auf alle drei Doshas: Triphala, auch Dreifrucht genannt, gilt im Ayurveda als die bedeutendste Nahrungsergänzung. Sie besteht zu gleichen Teilen aus den drei Früchten Amla (indische Stachelbeere), Haritaki (rispige Myrobalane) und Bibhitaki (grüne belerische Myrobalane). Amla beruhigt in erster Linie Pitta, Haritaki harmonisiert vor allem Vata und Bibhitaki besänftigt hauptsächlich Kapha. Die Kombination der drei Früchte gleicht alle Doshas aus.

### Vorbereitung der Massage

Nehmen Sie ca. 1 Teelöffel Ghee und erwärmen es etwas in ihren Händen. Dann reiben Sie Ihren Fuß damit ein. Die Fersen vertragen meist etwas mehr, da sie oft trocken sind. Damit die Kaash Schale auch etwas angewärmt sind, legen Sie sie gern vorab z. B. auf die Heizung.

### Die Selbstmassage – ein möglicher Ablauf

Sitzen Sie bequem und legen den Fuß mit angewinkeltem Bein vor sich hin. Zum Schutz der Oberflächen legen Sie ein Handtuch unter den Fuß.

- Beginnen Sie mit der Schale an der Unterseite der Zehen mit sanften kreisenden Bewegungen im Uhrzeigersinn. Stützen Sie mit einer Hand die Zehen von vorn, um etwas Gegendruck aufzubauen. Beginnen Sie am oberen Ende des großen Zehs und massieren Sie nach und nach jeden Zeh. Danach beginnen Sie wieder am großen Zeh und massieren etwas weiter unten die Zehenhälfte. Wieder mit kreisenden Bewegungen jeden Zeh nacheinander. Es soll kein Schmerz entstehen, aber um die Reflexpunkte anzusprechen, ist ein leichter Druck nötig.
- Dann gehen Sie von innen nach außen den Ballen entlang. Der Ballen kann mehr Druck vertragen, weil die Haut fester ist und die Knochen tiefer liegen. Massieren Sie Abschnitt für Abschnitt bis hin zur Ferse. Immer von innen nach außen in kreisenden Bewegungen.
- Oberseite des Fußes: Mit den kleinen Holzgriff-Schalen kommt man gut in die Bereiche zwischen den Mittelfußknochen und auch der Zehengrundgelenke. Hier auch wieder mit kreisenden Bewegungen arbeiten, aber sehr sanft von oben nach unten. Wenn Ihr Fußrücken zu empfindlich ist, massieren Sie ihn am besten mit ihren Händen.
- Zum Abschluss erneut den weichen Bereich der Fußsohle mit kleinen und großen Kreisen massieren.

Durch die Massage kann eine leicht dunkle Färbung auftreten. Sie verschwindet von selbst und je öfter Sie massieren, desto weniger taucht sie auf. Es handelt sich um eine natürliche und ungefährliche Reaktion des Körpers.

### Bester Zeitpunkt für die Massage

Die Massage zur Nacht balanciert alle drei Doshas und fördert einen erholsamen, tiefen Schlaf. Dafür eignet sich die glatte Schale am besten. Aber auch in den früheren Abendstunden, wenn man nach einem bewegten Tag nach Hause kommt, trägt die Anwendung zur Entspannung bei und hilft, den Alltag loszulassen und den Abend zu genießen.

### Reinigung der Schale

Die Schale kann einfach mit etwas Spülmittel und heißem Wasser gereinigt werden.

