

## Der ayurvedische Stirnölguß (Shirodhara)



Shirodhara, der Stirnguss mit warmem Öl ist eine der schönsten und intensivsten Behandlungen im Ayurveda. Im sanften Rhythmus ergießt sich der gleichmäßige Strahl aus angenehm warmem Öl über die Stirn und schenkt einen Zustand der tiefen Entspannung und der inneren Stille. Unter dem warmen Ölstrahl öffnen wir uns für den feinstofflichen Raum unseres Selbst und erleben eine ergreifende Nähe mit den eigenen Gefühlen und Seinszuständen.

In der ayurvedischen Therapie wird der Shirodhara nicht nur zur Schönheitspflege und Entspannung eingesetzt, sondern er dient als wirkungsvolle Behandlungstechnik bei Stress, Kopfschmerzen, Migräne, Schlafstörungen, Depressionen, geistiger und körperlicher

Erschöpfung und Beschwerden des Nervensystems. Diese Behandlung lockert die Muskulatur besonders im Schulter und Nackenbereich. Die linke und rechte Gehirnhemisphäre finden ihre Balance wieder, der Adrenalin Spiegel sinkt, Unruhe und Stress fließen förmlich aus dem Kopf heraus.

Hinweis:

Nur mit entsprechender Zeit, Vorbereitung und vorhergehender Beratung sollte man sich einem ayurvedischen Stirnguss unterziehen. Nach einem Shirodhara sollte man sich unbedingt ausreichend Zeit nehmen, negative Einflüsse von sich fern halten und mentale Anstrengungen vermeiden. Ideal ist ein sich anschließendes Schwebebad in absoluter Leere ...