

Voetmassage voor meer energie

Vital Feet Bowl, ayurvedische massageschaal



Foot massage for more energy

Vital Feet Bowl, Ayurvedic massage bowl

AyurWellness

Voetmassage met de Vital Feet Bowl

Zin in een ongelooflijke ervaring van ontspanning, energie en levenslust? Voetmassage met de Vital Feet Bowl en Vital Feet Ghee geeft ontspanning en energie. Een zeer aangename manier om zelf iets te doen voor je gezondheid. Je voelt het effect in heel je lichaam. Rustiger van binnen en dichterbij jezelf. Om je accu weer helemaal op te laden en je leven nieuwe glans te geven. Deze vorm van massage is:

- opwekkend: neemt vermoeidheid weg en vitaliseert het hele lichaam
- evenwichtsheppend: geeft kalmte, energie en opgewektheid
- zuiverend: verbetert de celstofwisseling, helpt afvalstoffen af te voeren

Vital Feet Bowl en Vital Feet Ghee

De Vital Feet Bowl is een schaalteje gemaakt van *kaash*, een bijzondere legering van koper en tin. Samen met Vital Feet Ghee heeft dit een ontspannend en versterkend effect. Met dit schaalteje worden de voeten met de ghee in cirkelvormige bewegingen gemasseerd. Bijzonder rustgevend en energetiserend.



Vital Feet Ghee is de speciale kruidenpasta voor deze bijzondere vorm van voetmassage. Vital Feet Ghee is ayurvedisch geklaarde boter waarin kruiden zijn verwerkt met reinigende, ontspannende en versterkende effecten. De ghee, toegepast in combinatie met de Vital Feet Bowl, is vitaliserend, beschermt tegen veroudering, bevordert de circulatie en heeft een goede werking op de ogen.

Ayurveda

Voetmassage met de Vital Feet Bowl en Vital Feet Ghee is onderdeel van Ayurveda, de traditionele Indiase gezondheidsleer. Dagelijkse voetmassage is een belangrijk onderdeel van een gezonde dagroutine.

Ayurveda

Voetmassage met de Vital Feet Bowl en Vital Feet Ghee is onderdeel van Ayurveda, de traditionele Indiase gezondheidsleer. Dagelijkse voetmassage is een belangrijk onderdeel van een gezonde dagroutine.

De vele voordelen

Voetmassage ontspant en versterkt de voetspieren, wat voor een onvergelijkbaar gevoel van lichtheid zorgt. Na regelmatig gebruik van de Vital Feet Bowl rust het eigen gewicht heel anders op de voetzolen. Je krijgt een lichtere tred - alsof je voeten zweven.



Maar deze massagemethode biedt nog meer:

- Voetmassage met Vital Feet Ghee is goed voor het gezichtsvermogen en geeft een weldadige ontspanning van de oogspieren.
- De huid van de voetzolen blijft soepel. De bloedsomloop wordt bevorderd.

Gebruik van de Vital Feet Bowl

Vorbereiding

Voor het eerste gebruik de schaal met warm water afwassen.

Bij zelfmassage: Zorg ervoor dat u gemakkelijk zit.

Leg eventueel een handdoek onder de voeten.

Zet alles wat u nodig heeft binnen handbereik.

Voor beide voetzolen heeft u 1/4 tot 1/2 theelepel

Vital Feet Ghee nodig. De ghee is bij hogere temperaturen wat vloeibaarder.

Werking en gebruik blijven gelijk. Duur van de massage: 15 minuten.



Massage

1. Masseer met de ronde donkere kant van de schaal. Breng hier de Vital Feet Ghee op aan en verdeel de ghee met grote halen over de voetzolen. De hiel, de binnenkant en buitenkant goed insmeren.

2. Begin met de onderzijde van de tenen. Met één hand worden de tenen van voren ondersteund, terwijl de andere hand de schaal tegen de tenen houdt en met lichte druk in cirkelvormige bewegingen masseert. De richting is van grote teen naar kleine teen.
3. De bal van de voet verdraagt wat meer druk. Ondersteun de tenen weer en masseer de verhogingen op de voetzool - elk apart - in kleine kringen van binnen naar buiten. De plek tussen de eerste en de tweede teen is belangrijk voor de weldadige werking op de ogen. Hier wat langer masseren.
4. Aan de buitenkant aangekomen wordt in kleine kringen verder naar onderen gemasseerd, ongeveer tot de plek waar de hiel begint.
5. Daarna naar het midden van de voet en op de voetwelling verder masseren. De druk kan hier heel individueel worden aangepast.
6. Daarna de hiel eerst cirkelvormig en daarna rondom masseren, waarbij de zijden van de voet van alle kanten uitvoerig worden gemasseerd.
7. Ten slotte wordt in kleine en grote cirkels de hele voetzool gemasseerd.

Ook de bovenkant van de voet kan licht gemasseerd worden. De belangrijkste werking van de massage wordt echter verkregen via de voetzolen.

Het beste tijdstip voor de massage

Voor het slapengaan is deze massage een uitstekende manier om te ontspannen. Daarna simpelweg dunne, goed wasbare sokken aantrekken. De massage kan ook op andere momenten van de dag gedaan worden. Indien de massage met een voetbad gecombineerd wordt, is het aan te bevelen om eerst de massage te doen. Dan is de huid beschermd tegen uitdrogen door het warme water en kan de ghee dieper doordringen.

Onderhoud van de Vital Feet Bowl

Als de schaal steeds door dezelfde persoon wordt gebruikt: deze in het praktische stoffen zakje bewaren en indien nodig afwassen. Bij gebruik door meerdere personen de schaal voor en na ieder gebruik wassen. De donkere onderkant van de schaal zal na langer gebruik lichter worden. Dit is natuurlijk en heeft geen enkele invloed op de werking van de massage.

Foot massage with the Vital Feet Bowl

Foot massage with the Vital Feet Bowl is both relaxing and energizing. A very pleasant way to do something for yourself and your health. This massage is:

- stimulating: reduces fatigue and revitalizes the whole body
- balancing: provides calmness, energy and cheerfulness
- purifying: enhances cell metabolism, eliminates waste products

Vital Feet Bowl & Vital Feet Ghee

The Vital Feet Bowl is a small bowl made of *kaash*, a special alloy of copper and tin. Together with Vital Feet Ghee it has relaxing and strengthening effects. Vital Feet Ghee is a special herbal paste for this particular form of foot massage, containing herbs with purifying, relaxing and strengthening properties.

Benefits

- Vital Feet Ghee has a positive effect on eye sight and relaxes the muscles of the eyes.
- The soles of the feet stay smooth and supple. The massage also stimulates a good circulation.
- The vata-pitta balancing action of the massage is good for hot feet in summer and cold feet in winter.
- The copper in the Vital Feet Bowl supports the cleansing effects of the massage and that of the Vital Feet Ghee.

Using the Vital Feet Bowl

Preparing for the massage

Wash the bowl with warm water before use.

Make sure you are sitting comfortably. Use a towel under the feet. Keep everything you need within reach.

For both feet you will need about 1/4 to 1/2 teaspoon of ghee. Depending on room temperature the consistency of ghee may differ. This does not change the quantity required nor its effects. The massage will take 15-20 min.



The massage

1. The round and dark surface is used for massaging the soles of the feet. Put Vital Feet Ghee on this surface and spread generously over the sole of the foot.
2. The massage is mostly done in circular motions and begins at the big toe. Support the toes from the front with one hand, whilst massaging them on the back. Do a circular motion on the back of the big toe about three times before moving on to the next toe. Repeat this pattern for each toe.
3. More pressure can be applied to the ball of the foot. Start below the big toe and repeat the circular motions. The spot between your big and second toe is important for the eyes. Massage here for a little longer.
4. After having come to the part below the smallest toe, continue with the circular movement and move downwards along the outer side of the sole.
5. Having come down to the middle of the foot move inwards to the instep. Apply pressure as desired.
6. Massage the heel itself with circular motions, then go round along the outer sides. Massage the sides of the foot extensively.
7. Now you may include larger parts of the sole in bigger circles and massage the entire sole again.

The front of the foot maybe included in the massage too, the health benefits however are gained more through the sole of the feet.

The best time for the foot massage

The massage is best done at bedtime for relaxation but may also be done at other times of the day. After the massage wipe your feet with a towel or put on an old pair of socks. Should you want to combine it with a foot bath, it is recommended to do the massage first. This way the feet are protected from drying out and the Vital Feet Ghee will be absorbed better.

Taking care of the Vital Feet Bowl

If the bowl is being used by the same person every day it can be stored in the cotton pouch and washed if necessary. If used by more than one person, it should be washed before and after use. The dark massaging surface of the bowl will get paler with use. This does not lessen any of the effects.

