

Ayurveda: Weisheit des Lebens

Ayurveda behandelt den Menschen als Einheit aus Körper, Seele und Geist. Das innere und äußere Gleichgewicht zwischen dem Menschen und seiner Umwelt herzustellen, ist Basis der mehr als 5.000 Jahre alten Heilkunst. Mit ihrem ganzheitlichen Ansatz ist die Ayurveda-Lehre eine allumfassende Philosophie und Lebenseinstellung, die langfristige Gesundheit durch Ausgeglichenheit und Balance anstrebt. MEINE VITALITÄT erklärt Ihnen die Grundlagen der ältesten Heilkunde der Menschheit.

12.04.2017 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Kunst des täglichen Lebens Ayurveda versteht sich als die Kunst des täglichen Lebens. Es arbeitet mit einem ganzheitlich umfassenden Konzept aus Ernährung, Bewegung und Entspannung. Ein fundierter, individuell abgestimmter Ernährungsplan, regelmäßige Reinigungskuren wie Panchakarma, Ölmassagen und ausgleichende Bewegung sollen in erster Linie für Wohlbefinden von Körper und Geist sorgen, noch bevor Krankheiten entstehen. Mit einer sorgfältig abgestimmten Therapie können jedoch auch chronische Leiden wie Rheuma, Migräne, Bluthochdruck und Stoffwechselkrankheiten gelindert und depressive Verstimmungen wie auch Schlafstörungen therapiert werden.

Schlüssel zur Gesundheit Schlüssel zum Gleichgewicht sind die drei Doshas Vata, Pitta und Kapha. Sie sind die energetischen Grundkräfte im menschlichen Körper, die alle körperlichen und geistigen Vorgänge steuern. Ihre einzelnen Funktionen ergeben sich aus den Eigenschaften, die sich von den fünf Grundelementen Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde ableiten lassen. Jeder Mensch besitzt ein Vata-, Pitta- und Kapha-Dosha, die jedoch unterschiedlich stark ausgeprägt sind. Aus dieser Dominanz ergibt sich wiederum das individuelle Gleichgewicht, der sogenannte Konstitutionstyp.

Die persönliche Konstitution Von Geburt an bestimmt die persönliche Konstitution

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/126>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

körperliche Erscheinung, Aussehen und Charakter eines Menschen. Diese ganz individuelle Ausprägung der Doshas stellt den gesunden Normalzustand, das sogenannte Prakriti, der jeweiligen Person dar. Es gibt verschiedene Methoden, mit denen der Konstitutionstyp bestimmt werden kann. In den meisten Fällen führt ein Ayurveda-Arzt eine genaue Befragung durch, begutachtet äußere Merkmale und stellt den Zustand der Doshas über die Pulsdiagnose fest. Auf dieser Grundlage kann dann eine passende Therapie ausgewählt und nach Bedarf angepasst und verändert werden.

Der Ursprung der Krankheit Die Ausgeglichenheit der Doshas entscheidet über Krankheit und Gesundheit. Sind alle drei Doshas voll funktionsfähig und in der Lage, reibungslos zu arbeiten, befinden sie sich in ihrem dynamischen Gleichgewicht und der Mensch ist gesund. Doch da sich unser Organismus stets an die Veränderungen der Umwelt anzupassen versucht, kann dieses Gleichgewicht gestört werden. Nach der ayurvedischen Lehre spricht jeder Einfluss von außen ein bestimmtes Dosha an und unser Organismus reagiert darauf, indem er ein anderes stärker aktiviert. Diese einseitige, ungleiche Belastung bildet dann die Grundlage für diverse Erkrankungen.

Ausgewogene Ernährung Die Ernährung spielt eine entscheidende Rolle für das Gleichgewicht der Doshas, denn Nahrungsaufnahme ist Energieaufnahme. Entsprechend können mit der Nahrung auch die energetischen Grundkräfte des Körpers direkt angesprochen werden. Das ayurvedische Ernährungskonzept legt besonders viel Wert auf frische und natürliche Lebensmittel und eine ausgewogene, gemischte Ernährung aus allen Rasas. Diese teilen die Lebensmittel in die Geschmacksrichtungen süß, sauer, salzig, scharf, bitter und herb ein und haben verschiedene Effekte und direkten Einfluss auf die Doshas.

Entspannende Kräuterölmassagen Die sogenannte Abhyanga, die ayurvedische Ölmassage, sorgt für körperliche und geistige Entspannung. Während der Massage wird abgestimmt auf das Therapieziel mit viel warmem, teilweise mediziniertem Kräuteröl gearbeitet. Mit wenig Druck, gleichmäßigem Rhythmus und langen Streichungen wird das Öl sorgfältig in die Haut einmassiert. Das Zusammenspiel aus Massage und medizinisch wirksamen Kräuterölen versetzt Körper und Geist in einen Zustand tiefster Entspannung und reaktiviert gleichzeitig die natürlichen Selbstheilungskräfte des Körpers.

Sanfte Bewegung Bewegung ist ein unerlässlicher Teil des Ayurveda. Empfohlen werden

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/126>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

regelmäßige Körperübungen, ohne sich zu verausgaben. Traditionell ist die Bewegungslehre des Yoga Teil der Ayurveda-Therapie. Mit einer Vielzahl von Übungen wird vor allem die Beweglichkeit gefördert. Aber auch bei körperlichen wie psychischen Beschwerden kann Yoga als Therapie dienen.

Fazit: Die ayurvedischen Grundprinzipien empfehlen frische, natürliche Nahrung, ausreichend Schlaf und regelmäßig Sport in Kombination mit Meditation, Massagen und Entspannung für ein langfristig gesundes und ausgeglichenes Leben - eine uralte Philosophie mit modernem Zeitgeist!