

Ayurvedisches Glossar

Abhyanga:

(Sanskrit: sprich Abhjanga), Massage, Ölmassage sowohl als Synchronmassage von zwei Therapeuten durchgeführt oder als Einzelbehandlung (auch als Selbstmassage in der täglichen Routine). Abhyanga heißt übersetzt Salbung. Sie ist auch eine Salbung und beginnt wie dieselbe, indem Öl zunächst auf den Kopf (das Haupt) gegeben wird. Auch die weiteren Schritte entsprechen denen der früheren üblichen Salbung.

Die Abhyanga-Massage ist die älteste Technik zur Linderung von Schmerzen. Sie wird angewendet, um bioenergetische (Dosa bedingte) Störungen positiv zu beeinflussen, zu korrigieren und um orthopädische Verletzungen zu heilen. Es wird eine Regeneration von Geweben und Organen sowie der inneren Funktionen des Körpers angestrebt. Haut, Muskeln, Venen und Arterien können eine Belebung erfahren und die zirkulatorischen Systeme und das Nervensystem beleben. Das Hautbild kann verbessert, Lungen, Eingeweide und Knochen gestärkt und das Verdauungssystem reguliert werden.

Agni

(Sanskrit), Feuer, Umwandlungsenergien im menschlichen Organismus, z. B. als „Verdauungsfeuer“ im menschlichen Magen-Darm-Trakt. Agni – das biologische Feuer – regelt den Stoffwechsel des Menschen. Agni kann als zugehörig zum Pitta-System (Feuer-System des Menschen) betrachtet werden. Es kann auch als wirkende Mittel mit katalytischen Eigenschaften bei der Verdauung und des Stoffwechsels angesehen werden.

Die Bioenergie Pitta enthält Hitzeenergie, welche die Verdauung unterstützt. Diese Hitzeenergie wiederum stellt Agni dar. In jeder Zelle des Körpers und in jedem Gewebe ist Agni. Es ist für die Gewebsernährung und das Immunsystem sowie dessen Aufrechterhaltung zuständig.

Fremde Bakterien, Toxine im Magen, im Dünndarm und Dickdarm und Mikroorganismen werden von Agni vernichtet, um den Körper rein zu halten. Es schützt die physiologische Flora der vorstehend angesprochenen Organe.

Agni beeinflusst auch die Langlebigkeit sowie Auffassungsvermögen, Verständnis, Intelligenz und Wahrnehmung. Enzymsystem, Stoffwechsel und Hautfarbe werden durch Agni beeinflusst und aufrechterhalten.

Agni kann durch ein bioenergetisches Ungleichgewicht nachhaltig gestört werden. Dies kann tiefgehende Nachteile auf die Funktion des Stoffwechsels und die Abwehrkraft des Körpers (Immunsystem) haben. So entsteht → Ama (Rückstände von Giften). Blutgefäße und Kapillaren können ungünstig beeinflusst werden, und die Toxine (Gifte) können sich im Körper des Menschen ausbreiten. Eine Schwächung der Organe, die sich auch als Arthritis, Diabetes und Herzerkrankungen zeigen kann, kann die Folge sein.

Ama

(Sanskrit), wörtlich Unverdautes, giftige Stoffwechselschlacken.

Ama ist die Wurzel aller Krankheiten. Es gibt viele Ursachen für die Bildung von Ama. Zeigt die Zunge einen weißen Belag, ist dies ein Ausdruck von Ama im Organismus. Der auf diese Art (weiß) belegte Zungenbereich zeigt an, in welchem der drei Bereiche sich Ama angesetzt oder festgesetzt hat (vorderes Drittel der Zunge ist der Magenbereich, Zungenmitte der Dünndarmbereich, etc.).

Anulomana

(Sanskrit), ayurvedische milde Abführtherapie

Ayurveda

(Sanskrit, sprich: Ajuurveda), hervorgegangen aus ayu = das Leben und veda = die Wissenschaft und heißt soviel wie die Lehre vom gesunden und langen Leben. Ayurveda ist eine göttliche Medizin. Zugleich die erste und älteste Medizin der Welt. Sie wurde von Sehern und Weisen (den Rishis) aus den kosmischen Lauten empfangen und in Worte und Sprache umgesetzt.

Gleichklang mit der Natur ist Gleichklang in uns und damit bestmögliche Gesundheit. Die Säule des Ayurveda ist der Pancakarma (die Öl- und Reinigungsbehandlungen bestehend aus 5 Schritten, siehe auch → Pancharkarma).

Ayurveda – ein pulsierendes, vibrierendes System

Bereits aus dieser Überschrift wird die Lebendigkeit des Ayurveda sichtbar und spürbar. Alles ist eines. Der Mensch ist eingebunden in ein ihn umgebendes größeres System. Mikrokosmos

(Mensch) und Makrokosmos (Universum) sind aus denselben 5 Elementen zusammengesetzt wie der Mensch. Die uns umgebende Luft ist weniger verdichtet als die unter uns befindliche Erde. Der Mensch befindet sich in seiner Verdichtung vielleicht in der Mitte, aber er hat innerhalb seines Körpers unterschiedlich verdichtete und den einzelnen Elementen zuzuordnende Bereiche. Alles pulsiert, schwingt und vibriert. Alles ist fließend. Lebendiges Leben besteht aus dem Fluss. Weicht unser eigenes, pulsierendes, vibrierendes System von unserem Umfeld (Natur, Universum, Makrokosmos) ab und stehen wir als Mikrokosmos nicht mehr im Einklang mit ihm, dann ergibt sich eine Disharmonie (Dissonanz) zur Natur, die sich zunächst im feinen bioenergetischen Bereich befindet, aber auch sehr schnell auf das gesamte körperliche Geschehen übergreifen kann. (Die innere Umwelt des Menschen reagiert somit ständig auf die äußere Umwelt). Auf diesem Boden eines bioenergetischen Ungleichgewichtes gedeihen Krankheiten in dem Maße und in der Intensität wie sich dieses Ungleichgewicht darstellt. Der weise Mensch kann das Vorhandensein von Ungleichgewicht (Unordnung) in seinem Körper empfinden. Auch derjenige, der sich damit auseinandersetzt und tiefer in das Wissen und die Weisheit des Ayurveda einsteigt. Ungleichgewicht kann auch als Unordnung bezeichnet werden. Da in der Unordnung aber auch die Ordnung enthalten ist, ist eine Rückkehr zur Ordnung – d. h. zum bioenergetischen Gleichgewicht und bestmöglichen Gesundheit – auch möglich.

Ayurveda stellt somit lebendiges Leben dar. (Ayurveda heißt ja auch: die Wissenschaft vom Leben). Etwas überkritisch betrachtet müssen wir feststellen, dass wir ein Leben lang leben, ohne das wirkliche Leben in seiner Lebendigkeit zu erfassen, zu begreifen und wirklich und intensiv zu leben.

Noch interessanter ist es, das Leben allen Lebens – das hinter allem Sichtbaren und Unsichtbaren steht – zumindest zu erahnen.

Eine Spur davon zu erfahren oder zu begreifen, birgt bereits eine Bewusstheitserweiterung in sich, die uns ein Stück aus dem möglicherweise zu engen Gebäude unserer Gedanken und Empfindungen herausführen kann.

Ayurveda – das kosmische Bewusstsein und die 5 Elemente

Ein Grundbestandteil der Wissenschaft des Ayurveda ist die Erkenntnis, dass das kosmische Bewusstsein eine Energie ist, die sich in fünf Elemente manifestiert:

Äther (Raum)

Luft

Feuer

Wasser

Erde

Zu Beginn der Welt bestand ein Bewusstseinszustand, der sich noch nicht manifestiert hatte. Die feinen Schwingungen des kosmischen Klanges Aum gingen aus diesem Einheitsbewusstsein hervor. Als erstes traf das Element Äther = Raum als dünnste Verdichtung in Erscheinung. Die Luft verkörpert zugleich den Äther (Raum) in seiner aktiven und tätigen Weise.

Die Bewegungen der Luft erzeugen Reibung, wodurch mittels weiterer Verdichtung das Feuer entstand. In der Hitze des Feuers lösten sich dann ätherische Elemente auf und verflüssigten sich. Hierdurch entstand das Element Wasser. Das Wasser verfestigte sich, um die Moleküle des Erdelementes entstehen zu lassen. Somit bestehen alle 5 Elemente aus Äther bzw. Raum nur in unterschiedlicher Verdichtung. In jeder Art von Materie sind diese 5 Elemente gleichzeitig enthalten, wenn auch in unterschiedlicher Verteilung. Der Mensch als Mikrokosmos und als Abbild der Natur enthält ebenfalls alle 5 Elemente. Würde nur eines fehlen, könnte er nicht leben und auch nicht entstehen.

Ayurveda – die 5 Elemente und die 5 Sinne

Die 5 Elemente spiegeln sich auch in den 5 Sinnen des Menschen wieder. Ebenso in Abläufen seiner Physiologie. Somit ist die Fähigkeit des Menschen, die äußere Umwelt durch die 5 Sinne wahrzunehmen, auf seine Beziehung zu den 5 Elementen zurückzuführen. Die Beziehung der 5 Elemente zu den 5 Sinnen sind folgende:

Äther = Gehör

Luft = Tastsinn

Feuer = Sehvermögen

Wasser = Geschmackssinn

Erde = Geruchssinn

Ayurveda – die Konstitution des Menschen

Die 5 Elemente Äther, Luft, Feuer, Wasser, Erde treten im menschlichen Körper als drei bioenergetische Grundprinzipien – Bioenergien – in Erscheinung. Da zu einem Energiefeld immer zwei Pole gehören, liefern immer zwei Elemente eine Bioenergie bzw. ein bioenergetisches Prinzip:

Äther und Luft die Bioenergie Vata

(Luftprinzip im Körper)

Feuer und Wasser die Bioenergie Pitta

(Feuerprinzip im Körper)

Wasser und Erde die Bioenergie Kapha

(Körperflüssigkeit im Körper).

Diese drei vorstehenden bioenergetischen Elemente – Vata, Pitta, Kapha – bilden und regulieren die biologischen, psychologischen sowie physiopathologischen Funktionen des Körpers, Geistes und Bewusstsein. Wenn das Gleichgewicht dieser drei biologischen Kräfte/Energien (genannt Doshas bzw. Tridoshas, da es drei sind) gestört ist, bildet dies den Boden für die Entstehung von Krankheiten.

Die Produktion, die Aufrechterhaltung und die Zerstörung der Körpergewebe wird durch die Tridoshas geregelt. Zugleich sind sie auch für die psychosomatischen Ebenen des Menschen zuständig. Die Grundkonstitution eines Menschen (bekannt als Geburtskonstitution, im Ayurveda Prakrti genannt) wird bei der Zeugung bestimmt. Aufgrund von Vereinigung und Konstellation der Elemente, die sich in den Eltern bilden, wird die individuelle Konstitution des Kindes bestimmt. Es gibt 10 dominierende Konstitutionstypen: Vata, Pitta, Kapha, Vata/Pitta, Vata/Kapha, Pitta/Vata, Pitta/Kapha, Kapha/Vata, Kapha/Pitta und Vata/Pitta/Kapha.

Die Geburtskonstitution (Prakrti) ist unsere Natur, bei der wir zugleich die bestmögliche Gesundheit auf allen Ebenen (körperlich, seelisch und geistig) haben. Diese Konstitution stellt die bestmögliche Gesundheit und zugleich die naturgegebene individuelle Verteilung der 5 Grundelemente im Körper dar. **Die Geburtskonstitution des Menschen bleibt über sein ganzes Leben unverändert.** Wenn die Bioenergien – Doshas – in ihrer Verteilung davon abweichen, ist der Boden für Krankheiten gegeben. Dies, d. h. der jeweilige abweichende Zustand, wird im Ayurveda als Prakrti bezeichnet.

Ayurveda – Klinik und Therapie

Was ist klinischer Ayurveda?

Der klinische AYURVEDA ist eingebettet in eine Klinikkonzeption, die auch die Behandlung schwerer Erkrankungen ermöglicht. Soweit erforderlich kann hier – im Interesse des Erkrankten – auch schulmedizinische Diagnostik mit einbezogen werden, ohne dass ayurvedische Diagnostik und Therapie eine Einschränkung erfährt.

Der Ayurveda verfügt über eine große Palette hoch entwickelter Therapieverfahren zur Gesundheitsvorsorge und Krankheitsbehandlung. Klinischer Ayurveda heißt in der Behandlung des kranken Menschen aus dieser Palette ein individuelles Therapieverfahren zusammenzustellen. Je nach therapeutischer Intention unterscheidet man „krankheitsbesänftigende“ (shamana), „reinigende“ (shodhana) und „aufbauende“ (brumhana) Therapien. Basis des therapeutischen Vorgehens ist eine eingehende Konstitutionsdiagnostik. Die individuelle Konstitution zeigt, auf welchem „Hintergrund“ eine Erkrankung entstanden ist. So mag es sein, dass zwei Menschen, die über ein und dieselbe schulmedizinische Diagnose verfügen, vom Ayurveda-Arzt unterschiedlichen Therapieverfahren unterworfen werden, da sie eine unterschiedliche Konstitution besitzen. Innerhalb der langen Reihe von pflanzenheilkundlichen und physikalischen Behandlungsmethoden nimmt das sog. „Panchakarma-Verfahren“ eine besondere Stellung ein. Der Begriff Panchakarma (wörtlich etwa: „fünf Behandlungsmethoden“) bezieht sich auf fünf besonders wirksame therapeutische Verfahren: Emetische Ausleitungen (Vamana), Purgieren (Virecana), spezielle Darmläufe (Basti), inhalative Therapie (Nasya) und ayurvedischer Aderlass (Raktamokshana). Diese „Hauptmaßnahmen“ werden jedoch niemals ohne eine entsprechende Vorbereitungsphase zur Mobilisierung überschüssiger Bioenergien oder Stoffwechselschlacke durchgeführt.

Wobei kann ayurvedische Therapie eingesetzt werden?

Aus dem Vorstehenden wird deutlich, dass der Ayurveda eine umfassende Heilkunde darstellt. Mit Ausnahme mancher akuter Erkrankungen und solcher, die eine chirurgische Intervention

erforderlich machen (Traumata, manifeste Krebserkrankungen u. ä.), können fast alle Erkrankungen ayurvedisch behandelt werden. Im klinischen Einsatz in Deutschland hat sich der Ayurveda insbesondere bei folgenden Erkrankungen und Krankheitsgruppen bewährt:

- Herz- und Kreislauferkrankungen und hoher Blutdruck
- Stoffwechselerkrankungen einschließlich Metabolisches Syndrom
- Erkrankungen des Verdauungstraktes
- Rheumatische Erkrankungen
- Hauterkrankungen
- Onkologische Nachsorge (im Anschluss an eine Primärtherapie)
- Erkrankungen der Atemwege
- Psychosomatische Erkrankungen
- Allgemeine Gesundheit und Regeneration

Wie geht die Ayurveda-Therapie vor sich?

Nach einer klinischen Untersuchung in der Synthese von Ayurveda und westlicher Medizin mit achteiliger Untersuchung (einschließlich Pulsdiagnose) und Konstitutionsdiagnostik wird das therapeutische Vorgehen festgelegt. Das Panchakarma-Therapieverfahren beginnt mit einer Vorbereitungs- und Mobilisierungsphase mit innerlichen und äußerlichen Fettbehandlungen (dazu gehören spezifische Ölmassagen einzelner Körperteile oder des ganzen Körpers) und gewebeaktivierenden Wärmebehandlungen sowie einer speziellen Diät. Es folgen dann die ausleitenden Verfahren (s. o.). In der klinischen Anwendung von Ayurveda in Deutschland wird im Interesse des Patienten bei Bedarf auch schulmedizinische Diagnostik (Laboruntersuchungen, Immunstatus, Ultraschall, EKG, Röntgen, Endoskopie etc.) eingesetzt.

Ayurveda-Ausleitungsverfahren

(sehr tiefgehend im Sinne des AYURVEDA)

Verfahren, die geeignet sind, schädigende Stoffe aus dem Körper herauszubringen („herauszuleiten“). Im AYURVEDA Pancakarma sind 5 Aktionen möglich, die im Zusammenhang mit vorbereiteten Verfahren von Snehana (Einölen und Salben) und Svedana (Schwitzbehandlung) durchgeführt werden. Sämtliche Maßnahmen werden außerdem von einer heilenden Diät während der gesamten Behandlungszeit begleitet:

- Virecana = Purgiertherapie
- Basti = Einlauftherapie
- Nasya = Einführung von Arzneien in die Nase
- Vamana = künstliches Erbrechen
- Raktamokshana = Aderlass

Bei diesen ayurvedischen Ausleitungsverfahren werden neben hydrophilen, auch lipophile Stoffe (fettlösliche Gifte, in denen auch Schwermetalle, Holzschutzmittel, etc. enthalten sein können) ausgeleitet.

Diese Ausleitung fettlöslicher Gifte (lipophiler Stoffe) ist möglich durch das Ghee (geklärtes Butterfett) des AYURVEDA und die vorstehend beschriebenen Maßnahmen – 5 Schritte-Aktionen – die aber nicht unbedingt alle insgesamt angewandt werden müssen. Es kann nicht ausreichend genug auf diese sehr tiefgehenden Reinigungsverfahren des AYURVEDA hingewiesen werden, da sie mit üblichen Reinigungsverfahren und Fastenkuren nicht vergleichbar sind und weit über dieselben hinausgehen und so sehr oft auch zu bestmöglicher Gesundheit beitragen können.

Ayurveda-Behandlungskonzepte

Die ayurvedischen Behandlungskonzepte werden als Cikitsa bezeichnet, was von der Wurzel „kit“ abgeleitet ist. Dies besagt zugleich Heilung oder Erlösung von Krankheit und deren Ursachenbeseitigung. Die Behandlungsdefinition ist in der ayurvedischen Medizin am weitesten gefasst von allen Medizinsystemen der Welt.

Bahya Snehana

(Sanskrit, sprich: Baahja Snehana), äußerliche ayurvedische Ölbehandlung

Baspa Sveda

(Sanskrit, sprich Aaschpa Sweda), spezifisches, ayurvedisches Kräuterbad

Bastikarma

(Sanskrit), speziell zusammengestellte → Enemata zur Therapie über die Darmschleimhaut

Bastis

(Sanskrit), therapeutische Darmläufe, die unterschiedlich zusammengesetzt sein können (Shamana→ Shodana→ Bruhana)

Die Ayurveda-Medizin hat im Hinblick auf Bastis eine große umfassende Wissenschaft und Praxis entwickelt. Es gibt etwa 25 verschiedene Bastis im Ayurveda, z. B. aufbauend, nährend, ausgleichend, entgiftend usw.

Hierbei werden Substanzen wie Kalmusöl, Sesamöl, Abkochungen von Heilpflanzen in den Darm eingeführt. Solche Bastis können als alleinige Behandlung für Vata-Störungen eingesetzt werden. Man kann sich vor Augen führen: Fast 80 % der westlichen Menschen haben Vata-Störungen. Bastis können auch eine große Hilfe bei Verstopfung, sexuellen Störungen, chronischem Fieber, Nierensteinen, Herzschmerzen, Nacken- und Rückenschmerzen, Übersäuerung, Erbrechen und gewöhnlichen Erkältungen sein.

Brumhana

(Sanskrit), spezielle therapeutische Vorgehensweise im Ayurveda, bei der z.B. nährenden Darmläufe (Brumhana Basti) verabreicht werden. Brumhana enthält einen etwas anderen Behandlungsweg als Pancakarma. Beim Brumhana wird auf Virecana (die ayurvedische Abführtherapie) verzichtet. Brumhana wird oft angewandt, wenn der Patient sehr geschwächt und die Abführtherapie nicht geeignet ist. Brumhana ist eine Kräfte aufbauende therapeutische Vorgehensweise.

Caraka

(Sanskrit), sprich: Tscharaka), Autor des grundlegenden ayurvedischen Werkes Caraka-Samhita, lebte wahrscheinlich im ersten Jahrhundert unserer Zeitrechnung.

Dhatu (Sanskrit)

1. Gewebe:

Es gibt 7 Hauptgewebe (Nahrungssenz: Rasu, Dhatu, Blut: Rakta Dhatu, Muskelgewebe: Mamsa Dhatu, Fettgewebe: Meda Dhatu, Knochengewebe: Asthi Dhatu, Knochenmark: Majji Dhatu und Fortpflanzungsgewebe: Sukra Dhatu)

Die sieben Dhatus (Hauptgewebe) des Menschen entwickeln sich durch einen Stoffwechselprozess, eines aus dem anderen wie die Sahne aus der Milch. Aus Plasma wird Blut, aus Blut wird Muskel, aus Muskeln entsteht Fett, daraus Knochen, daraus Knochenmark und daraus der Samen (Fortpflanzungsgewebe). (Dies entspricht auch der Reihenfolge wie der menschliche Körper nach der Nahrungsaufnahme den Nährwert aus den aufgenommenen Speisen und Getränken verarbeitet). Das Ojas (Lebenskraft) durchdringt alle Gewebearten, durch alle Umwandlungsebenen hindurch. Die Lebenskraft fließt stärker, wenn die Gewebe durchlässiger bzw. gereinigt sind.

Ist ein Dhatu (Hauptgewebe) gestört bzw. verstopft, kann das nachfolgende nicht richtig versorgt werden. (Dies kann aus der Sicht des AYURVEDA auch der Grund für Muskelschwund, Knochenschwund, Unfruchtbarkeit oder mangelnde Zeugungsfähigkeit sein. Besonders das Fortpflanzungsgewebe steht am Ende der sieben Dhatus. Es ist das feinste Gewebe mit dem geringsten Anteil von Materie und wird durch die anderen 6 Dhatus ernährt.) Die Qualität des menschlichen Stoffwechsels, insbesondere auch die Qualität des Immunsystems ist eng mit der Qualität (Reinigung, Durchlässigkeit) der Dhatus verbunden. Die Reinigungsmaßnahmen des AYURVEDA (Pancakarma) greifen tief in die Dhatus ein und können stark zu ihrer Reinigung beitragen.

2. allgemeiner:

Alles, was den Körper stützt. So werden auch die drei Doshas gelegentlich als Dhatu bezeichnet.

Dosas

Die drei unterschiedlichen Bioenergien des Menschen, der Lebewesen und Materie.

Vata-Dosa enthält das Luft- und Raumprinzip

Pitta-Dosa enthält das Feuerprinzip und ein wenig das Wasser-Prinzip

Kapha-Dosa enthält das Erd- und Wasserprinzip.

Wenn sich die drei Bioenergien (Dosas) im Ungleichgewicht befinden, ist der Boden für Krankheiten gegeben. Gleichgewicht bedeutet aber nicht, dass die drei Bioenergien gleich stark sein müssen. Sie müssen sich in dem Verhältnis (Gleichgewicht) befinden, wie es der Konstitution des Menschen (Geburtskonstitution) Prakrti entspricht.

Die Doshas (3 Bioenergien) und die Gewebe im Krankheitsprozess

Die Ayurveda-Medizin kennt 80 Vata-Krankheiten, 40 Pitta-Krankheiten und 20 Kapha-Krankheiten. Von Vata wird die größte Zahl der Krankheiten und zugleich die schwersten verursacht. Von dem Dosha Kapha die wenigsten. Pitta hält wie immer die Mittelstellung. Es wird als wichtig erachtet, die Krankheiten nach Geweben einzuteilen, in welche die störenden Kräfte, die von dem bioenergetischen Ungleichgewicht gesteuert werden, eingetreten sind. Je tiefer sie in das Gewebe eingedrungen sind, umso größer ist der Schaden, den sie anrichten. Die Ansammlung geschieht im inneren Krankheitsweg (Antara marga) oder in dem Verdauungstrakt. Sie wandern weiter in den äußeren Krankheitsweg (Bahya marga), das Plasmagewebe und in das Blut. Somit haben sie den Weg frei zum zentralen Krankheitsweg (Madhyama marga). Hier können sie in tiefliegende und lebenswichtige Organe eindringen, die lebensbedrohende Krankheiten auslösen oder den Körper aufzehren können.

Dosa-vaismaya

Dosha-Ungleichgewicht

Enemata

ayurvedische Darmeinläufe, die spezifisch ausleitend → Shodana, nährend → Brumhana oder therapeutisch → Shamana sein können

Die Geschmacksempfindlichkeit und ihre Bedeutung im AYURVEDA

Ohne das Element Wasser gibt es keine Geschmacksempfindung. Nur eine feuchte Zunge ist in der Lage, Geschmack wahrzunehmen. Der Ayurveda kennt 6 Geschmacksrichtungen: süß, sauer, salzig, scharf, bitter und zusammenziehend. Die Geschmacksempfindungen entstammen den 5 Elementen.

- süß (d. h. die Empfindung süß) enthält das Erd-Wasser-Element
- sauer – Erde und Feuer
- salzig – Erde und Feuer
- Schärfe – Feuer und Luft
- bitter – Luft und Äther (Äther = Raum)
- zusammenziehend – Luft und Erde.

Ein **Vata-Konstitutionstyp** sollte Scharfes, Zusammenziehendes und Bitteres in größeren Mengen meiden. Diese Geschmacksrichtungen vermehren noch das Luft-Element des Vata-Typen und erzeugen im Sitz des Vata (Dickdarm) daher auch Blähungen. Der Vata-Typ sollte daher vornehmlich saure, süße und salzige Speisen zu sich nehmen.

Ein **Pitta-Konstitutionstyp** sollte scharfe, bittere und zusammenziehende Substanzen nur in kleinen Mengen zu sich nehmen. Sie erzeugen im Körper Hitze und können das Feuerelement in ein Ungleichgewicht bringen. Der Pitta-Typ sollte daher vornehmlich bitter, süß und zusammenziehend als Geschmacksrichtung wählen.

Ein **Kapha-Konstitutionstyp** sollte saure, süße und salzige Nahrungsmittel in größeren Mengen meiden. Sie verstärken das Wasser-Element im Körper und können dadurch eine Kapha-Erhöhung und ein bioenergetisches Ungleichgewicht schaffen. Der Kapha-Typ sollte scharfe, bittere und zusammenziehende Geschmacksrichtungen vorziehen.

Ghee

(Hindi, sprich: Ghi, Sanskrit: Ghrta). Geklärtetes Butterfett, das durch Ankochen und Köcheln von ungesalzener Butter gewonnen wird. Die Butter wird solange geköchelt, bis sich alle nicht absolut reinen Bestandteile abgesetzt haben. Danach wird diese ölförmige Masse passiert. Ghee ist bei richtiger Einnahme (Verordnung durch einen AYURVEDA-Arzt) in der Lage, auch Jahrzehnte alte fettlösliche Gifte – in denen Schwermetalle, Holzschutzmittel und Gifte enthalten sein können, zu mobilisieren und zur Ausscheidung in den Magen-Darm-Kanal zurückzuführen.

(Danach werden dieselben mittels Rhinzinusöl oder einem anderen Mittel aus dem Magen-Darm-Kanal ausgeleitet.)

Ghee wird auch wegen seines außerordentlich hohen Wirkungsgrades anderweitig als therapeutisches Mittel eingesetzt.

Ghee in der ayurvedischen Küche

Ghee ist aus der ayurvedischen Küche nicht wegzudenken. Es ist das einzigste tierische Fett, das aufgrund seiner Reinheit und seiner besonderen Eigenschaften in der ayurvedischen Küche Anwendung findet. Die Nachteile von tierischen Fetten anderer Art enthält Ghee nicht mehr. Somit ist auch ein Sklerotisieren der menschlichen Gefäße durch Ghee ausgeschlossen. Dies hat im

höheren Alter des Menschen einen besonderen Wert, da der Vata-Typ besonders im Alter einen erhöhten Fettbedarf hat und diesem damit in ausreichendem Maße nachkommen kann, ohne gesundheitliche Nachteile befürchten zu müssen. Seine Gelenke werden „geschmiert“ und er wird die „Trockenheit“ – wie bisher angenommen – bzw. den Ausdruck der trockenen Haut oder auch des Ausgetrocknetseins verlieren.

Ghee stellt bisherige Fett Theorien in Frage

Das Ghee wird im Laufe seiner weiteren Verbreitung in der westlichen Welt einige noch gültige Fetttheorien in Frage stellen und „zum Kippen“ bringen. Er kann auch seine Speisen angereichert mit Ghee (geklärtes Butterfett) zu sich nehmen, ohne die üblichen Nachteile von Fett zu Lasten seiner Gesundheit riskieren und durch Ghee einen höheren Cholesterinspiegel zu bekommen. Das Gegenteil ist der Fall. Hier löst die Mobilisierungsfähigkeit des Ghee – im Gegensatz zu anderen tierischen Fetten – einen Prozess aus, der in der Lage zu sein scheint, auch „festgefahrene“ Situationen im Zellmembran- und Stoffwechselbereich zu mobilisieren und eine neue Ausgangslage einzuleiten. Die weiteren Reinigungsmöglichkeiten des Pancakarma können daher auch bei vielen Erkrankungen eine neue Möglichkeit bieten.

Ghee kann in Verbindung mit der Speisezubereitung unbedenklich verwendet werden, ohne dass durch diese Ghee Arterienverkalkung riskiert wird. (In Bezug auf die Kalorienauswirkung ist es anderen Fetten gleichwertig.)

Die bisherige Annahme, je weniger Fett in der Nahrung umso besser, muss ebenfalls und grundsätzlich – nicht zuletzt im gesundheitlichen Interesse – neu hinterfragt werden.

Der Vata-Typ (Konstitutionstyp) steht durch eine Vata-bedingte Eigenschaft von kühl und trocken immer in der Gefahr „fettarm“ zu sein. Diese Tendenz nimmt beim Vata-Typ besonders im dritten Lebensabschnitt durch eine „altersbedingte Vata-Erhöhung“ zu. Somit kann das Risiko einer Fettarmut mit all ihren möglichen Folgen verhindert werden, ohne dass die Nachteile von üblichem Fett in Erscheinung treten können.

Ghee wird aus ungesalzener Butter gewonnen. Es ist ausgezeichnet als appetitanregendes Mittel geeignet. Ghee steigert den Geschmack des Essens und das Agni (Verdauungsfeuer), Ojas (die Lebenskraft), Intelligenz und das Gedächtnis werden durch Ghee erhöht.

Ghee als Träger für die Einnahme von Heilmitteln

Die Heilkräfte von Heilpflanzen können durch Ghee besser die dafür vorgesehenen Gewebe erreichen. Magengeschwüre und Colitis können durch Ghee gelindert und die Heilung von Wunden gefördert werden. Ghee wird ein günstiger Einfluss auf die Haut des Menschen, die Augen und den Nasenbereich nachgesagt.

Die Herstellung von Ghee

Ungesalzene Butter bitte kurz ankochen und dann köcheln lassen. Die Koch (Köchel)zeit richtet sich nach der Menge der Butter. Je mehr Butter verwendet wird, umso länger ist die Zeit. Als Faustregel gilt: pro Kilogramm Butter eine Stunde Kochzeit, das heißt, bei 2 kg Butter etwa zwei Stunden köcheln. Den an der Oberfläche entstehende Schaum bitte nicht abschöpfen. Jetzt bei niedriger Kochtemperatur weiter köcheln, bis die Butter eine goldgelbe Farbe hat. Wenn aufgebrauchte Wassertropfen eine knisternde Situation verursachen, können Sie mit dem köcheln aufhören. Danach das Ghee bitte durch ein Tuch gießen.

Ghee muss nicht in den Kühlschrank gestellt werden. Es ist wie Öl. Wenn es dick oder gar hart wird, kann es wieder flüssig gemacht werden, indem es mitsamt des Gefäßes, indem es sich befindet, in warmes bzw. heißes Wasser gestellt wird.

Gunas

Die drei Gunas, die Unterscheidungsmerkmale des menschlichen Temperamentes

- Sattwa,
- Rajas,
- Tamas,

sind die drei Ureigenschaften des menschlichen Temperamentes.

Sattwa bringt Reinheit, Klarheit, Liebe, Mitgefühl und Verständnis zum Ausdruck

Rajas Bewegung, Temperament und Aggressivität

Tamas drückt Stumpfheit, Schwere, Trägheit, Phlegma aus.

Hrdroga:

(Sanskrit, sprich: Hridroga), Herzerkrankung

Kapha:

(Sanskrit), Bioenergie der Stabilität mit den Elementen Erde und Wasser, Hauptsitz im Magen

Karnanada

(Sanskrit), niederfrequentes Ohrrauschen wie von Trommeln

Karnaksveda

(Sanskrit), hochfrequentes Ohrpfeifen wie von Flöten

Königliches Ölbad → Pizzichil

Konstitution

in ayurvedischem Sinne → Prakrti

Konstitutionstyp (Prakrti) Welcher Typ bin ich?

Um meine bestmögliche Gesundheit, d. h. meinen Konstitutionstyp (Geburtkonstitution) – im Sinne der AYURVEDA-Medizin – feststellen zu können, stellt sich die Frage: Wie ist das möglich? Dies ist möglich aufgrund bestimmter körperlicher Ausdrucksmerkmale, die auch bei ungesunder Lebensweise und Krankheit bestehen bleiben. Sie zeigen dem erfahrenen Ayurveda-Arzt auf, welcher Typ (Konstitutionstyp), Geburtskonstitution Prakrti wir haben. Zusätzlich bedient sich die AYURVEDA-Medizin bewährter Fragebogen, die auch der Patient ausfüllen kann. Die Antworten werden in verschiedenen Spalten nach einem Punktesystem zusammengetragen und addiert.

Mala

(Sanskrit), Ausscheidungs- und Stoffwechselprodukte

Die drei Ausscheidungsstoffe, „Malas“ sind folgende:

Schweiß über die Haut

Harn über Dickdarm, Niere und Blase

Stuhlgang über Dickdarm und Enddarm

Krankheiten können auch in Folge von Störungen im Ausscheidungssystem entstehen, die wiederum durch Störungen der Dosas (drei Bioenergien) hervorgerufen sein können.

Mamsa

(Sanskrit), Muskelgewebe, eines der 7 Hauptgewebe (→ Dhatu)

Mantra

(Sanskrit) Gesang, heiliges Wort oder Gebetsformel. Mit dem Klang des Mantra kann bei richtiger Anwendung bewusstseinsmäßige Fortentwicklung bewirkt werden. Das Mantra wird als direkter Ausdruck Gottes betrachtet und enthält die Anweisungen des Meisters. Der Schüler sollte ihn in seinem Inneren halten und als heilig ansehen. Die Wiederholung eines Mantra läutert das Denken und kann zu spiritueller Erfahrung führen. Das Mantra kann als Gottesname rezitiert und gesprochen, gesungen oder zur Meditation benutzt werden. Da Mantras aus dem Sanskrit (der Bewusstseinsprache) kommen, wirken sie direkt in die Seele.

Mantra ist ein Begriff aus dem Sanskrit. Hiermit ist ein Wort oder auch eine Anzahl von Worten bezeichnet, die in ihrer Zusammenstellung als Träger phonetischer Energie anzusehen sind. Heilige Worte in der festgeschriebenen Weise gesprochen oder nach Weiterentwicklung auch nur gedacht, d. h. rezitiert werden.

Zur Einübung empfiehlt sich, das Mantra zunächst laut und deutlich zu sprechen. So laut, dass man in der Lage ist, den eigenen Klang selber hören zu können. So dringt die Schwingung immer tiefer in das Herz ein. Danach kann man in die Stille gehen und innerlich mit den Schallklängen arbeiten. Diese Handhabung erzeugt in starkem Maße heilende Energie. Die Mantra-Energie kann ein Gleichgewicht zwischen Geist, Bewusstsein und Körper schaffen. Alle Worte aus dem Sanskrit gehen in die Seele. Die Worte des Mantras dienen in verstärktem Maße als „Seelennahrung“.

Marmas

(die vitalen Stellen des Körpers im AYURVEDA)

Im Ayurveda kennt man 107 Marma-Punkte, bei denen es sich um „physisch-psychische Nahtstellen“ handelt. Bei guter Funktion können die Marmas alles Leben und die Fülle des Erlebens ermöglichen. In der Ayurveda-Medizin wird versucht, die Marmas zu schützen und in ihrer Vitalität zu erhalten.

Die ayurvedische Massage stützt sich auf das Wissen der Marma-Punkte. Sie sind die vitalen Punkte des Körpers.

An diesen Stellen pulsieren Strukturen, an denen Schmerzen entstehen können. Diese anatomischen Reflexpunkte werden auch als Kreuzungspunkte von Prana (Atem, Lebensoden,

Lebenskraft, die den Körper durchdringende kosmische Energie) angesehen. Der Körper des Menschen besteht aus vielen Marma-Punkten. 365 werden als essentielle Punkte angesehen. 43 von ihnen werden im wesentlichen in eine Behandlung mit einbezogen.

Nasya

(Sanskrit), vitalisierende Ausleitungsbehandlung für den Kopfbereich

Nasya wird bei folgenden Erkrankungen angewandt: Stirnhöhlenkatarrh, Kopfschmerzen, Ohrenschmerzen, Gesichtsbeschwerden, vorzeitiger Faltenbildung und Gelbsucht, Zahnfleischbelastungen.

Die Nasya-Therapie kann in ihrer Wirkung noch weit über die vorstehende Aufzählung von Erkrankungen hinausgehen. Auch Jahrzehnte alte chronische Nasen- und Stirnhöhlenerkrankungen verschwinden oft sehr schnell und nachhaltig. Gesicht, Kopf, Hals, Schulter, Nacken und Oberkörper können zugleich gekräftigt und die Atmung verbessert werden. Voraussetzung dafür ist, dass zuvor eine Reinigung des Körpers mittels Pancakarma stattgefunden hat.

Bei der Nasya-Behandlung werden nach einigen Vorbereitungen Nasenöle und Abkochungen in die Nasenlöcher gegeben, die eine tiefgreifende Wirkung hinterlassen können.

Netratarpana

(Sanskrit, sprich: Netratarpana, Augewannenbad mit ayurvedischen Ölen

Ojas – die Lebenskraft

(Sanskrit, sprich Odschas). Ojas, die Lebenskraft, ist die Essenz der sieben Hauptgewebe (Dhatus) des Körpers. Das hormonelle Gleichgewicht wird durch Ojas, die vitale Energie, hergestellt. Auch die Lebensfunktionen werden durch die vitale Energie, Ojas, geregelt. Alle 5 Grundelemente sind in Ojas enthalten. Ebenso alle lebenswichtigen Substanzen der Körpergewebe. Ojas ist für die Intelligenz und das starke Immunsystem verantwortlich.

Ojas und Kapha haben starke Bezüge zueinander. Verstärkungen von Kapha verursachen Störungen von Ojas und umgekehrt. Diabetes, Taubheit der Extremitäten, übermäßige Beweglichkeit von Gelenken können von solchen Kapha-Störungen herrühren. Wenn Ojas reduziert ist, können Vata-Störungen und Erscheinungen z.B. Wahrnehmungsstörungen, Schwäche, Angst, Bewusstseinsverlust oder gar Tod eintreten. Ist Ojas ausgeglichen, ist auch die notwendige Lebenskraft und Abwehrkraft des Körpers vorhanden.

Ghee steigert Ojas. Muttermilch fördert Ojas im Körper eines Kindes und hilft, die biologische Kraft zu entwickeln. Für Lebensbeginn und Langlebigkeit und Erhaltung der Lebensfunktionen ist Ojas von großer Bedeutung.

Liebe, Mitgefühl, Friede, Vitalität sind im psychologischen Bereich der Ausdruck von Ojas. Ojas stellt auch die spirituelle Kraft eines Menschen dar, wenn es durch Disziplin entsprechend umgewandelt wird. Starkes Ojas ist Ausdruck von Spontanität, Attraktivität sowie von spontanem und ruhigem, beruhigend wirkendem Lächeln.

Padabhyanga

(Sanskrit, sprich: Paadaabhjanga (-n wird nasal gesprochen)), Fuß – und Beinbehandlung mit Öl. Alle Organe des Körpers werden durch die Bein- und Fußbehandlung – Padabhyanga – angeregt. Padabhyanga fördert die Lebenskraft (Ojas) und schafft einen tiefen Entspannungszustand. Besonders bei Nervosität, Schlaflosigkeit, Taubheitsempfinden in den Füßen und Trockenheit, ist bei Padabhyanga sehr wirksam. Dickdarm, Bauch und Becken werden energetisiert, der Kreislauf und die Fruchtbarkeit angeregt.

Prakriti

(Sanskrit Prakriti, sprich: Prakriti), Geburtskonstitution der Bioenergien (Doshas), bei deren Vorliegen sich die Doshas im persönlichen Gleichgewicht befinden und wobei die bestmögliche Gesundheit vorliegt.

In dieser – in der Geburtskonstitution – vorhandenen individuellen Verteilung der Bioenergien, ist die bestmögliche Gesundheit gegeben. Diese stellt zugleich das bioenergetische Gleichgewicht dar. Krankheit gedeiht auf dem Boden eines bioenergetischen Ungleichgewichtes, das im Laufe des Lebens durch unterschiedliche Einwirkungen entstehen kann. Ursache für ein bioenergetisches (Dosha) Ungleichgewicht können z. B. sein: falsche Ernährung (unser übliches Essen stellt keine Heilnahrung dar im Gegensatz zur ayurvedischen Ernährung), nicht Beachten der Naturgesetze, die zugleich die geistigen und die göttlichen Gesetze sind oder auch die fehlende Reinigung des Körpers im Sinne des AYURVEDA (Panchakarma).

Pancakarma

(Sanskrit, oft auch Panchakarma geschrieben, sprich: Panchakarma), tiefgreifend wirksames ayurvedisches Heilverfahren, das aus fünf Komponenten bestehen kann.

Pancakarma enthält 5 Anwendungen, durch die der Körper gereinigt werden kann:

1. Therapeutisches Erbrechen (Vamana)
2. Abführen (Virecana)
3. Arzneiliche Einläufe (Bastis)
4. Gabe von Arzneien in die Nase, auch um Erkrankungen im Kopf-Hals-Bereich zu behandeln (Nasya)
5. Blutreinigung (Raktamokshana)

Pancakarma-Kost:

Schonende Kost in der ersten Phase eines Panchakarma-Heilverfahrens, fettarme, sparsam gewürzte vegetarische Kost.

Pindasveda

aufbauende und stärkende intensive Teil- oder Ganzkörperanwendung.

Die Pindasveda-Anwendung dient vor allem Kapha-Patienten. Durch die Pindasveda-Behandlung kann das Bindegewebe entschlackt, regeneriert und wesentlich verbessert werden.

Die am meisten angewandte Behandlungsart geschieht, indem eine Säckchen-Therapie durchgeführt wird. Dieselben werden mittels in Milch gekochtem Reis und Kräutermischungen heiß gefüllt und zu einem Ball geformt. Sie werden dann nach vorgegebenen Therapieverfahren zur Massage des Körpers unter Beigabe von Öl verwandt. Die Behandlung erfolgt in der Regel synchron, d. h. durch mindestens 2 Therapeuten, welche die Säckchen gleichzeitig an beiden Körperseiten ansetzen. Ein weiterer Therapeut tauscht die abgekühlten und verbrauchten Säckchen gegen neue aus.

Die Pindasveda-Anwendung ist eine der aufwendigsten und umfassenden Behandlungen im Ayurveda-Bereich überhaupt. Entsprechend umfassend ist die Indikationsstellung für die Anwendung von Pindasveda:

Bei Vata-Störungen:

Arthritis, Abmagerung, Schwäche der Muskelfunktionen, Gesichtslähmung, Trockenheit der Haut, Gedächtnisverlust, Schlaflosigkeit, geistiger Stress, Steifheit der Gelenke, beidseitige Lähmungen, Kinderlähmung.

Kapha-Störungen:

Phlegmatische Beschwerden (Erkältungen, Husten, Kongestion, Bronchialasthma, Kopfschmerzen, rheumatische Arthritis, Anämie, Fettsucht, Verhalten von Urin, Magersucht, Schwere des Körpers, Blutkrankheiten.

Pitta-Störungen:

Gallenbeschwerden, Blutkrankheiten.

Pitta

(Sanskrit), Bioenergie der Umwandlung mit den Elementen Feuer und (wenig) Wasser, Hauptsitz im Dünndarm

Pizzichil

(Malayalam, auch Pizhichil oder Pizichil), ayurvedische Schwitzbehandlung mit Massage unter fließendem, warmen Öl, besonders geeignet zur Ausleitung lipophiler Gifte aus dem Körper

Pradhanakarma

(Sanskrit, sprich: Pradhaanakarma), Haupttherapiephase im Rahmen eines ayurvedischen Pancakarma-Heilverfahrens beginnt meist mit dem Abführtag, beinhaltet regelmäßig unterschiedliche → Bastis sowie potentiell Nasya und/oder → Raktamokshana

Pulsdiagnose

Ayurvedisches Untersuchungsverfahren zur Bestimmung der aktuellen Konstellation der Dosa (Bioenergien) (Vikriti), was zur Abschätzung und Behandlung eines evtl. vorhandenen bioenergetischen Ungleichgewichtes dient. Der Patient sollte dabei möglichst frei von Beeinflussungen durch Tagesereignisse sein und nichts gegessen, getrunken oder die Zähne geputzt haben. Daher wird die Pulsdiagnose in der Regel morgens am Bett des Patienten durchgeführt.

Purgieren

ausleitende ayurvedische Behandlung über den Darm mit konstitutionsgerechten Abführmitteln

Purvakarma

(Sanskrit, sprich: Puurvakarma), Vorbereitungs- und Mobilisationsphase im Rahmen eines ayurvedischen → Pancakarma-Heilverfahrens mit innerlichen (→ Ghee) und äußerlichen (→ Bahya Snehana) Ölbehandlungen sowie Wärme- und Schwitzanwendungen

Raktamokshana (Ayurvedischer Aderlass)

Der Aderlass (Sanskrit: Raktamoksana) ist seit alter Zeit eine wichtige Behandlungsform in der AYURVEDA-Medizin. Der Aderlass dient – nach ayurvedischer Vorstellung – zum einen der Entfernung von „verunreinigtem Blut“ (z. B. bei einigen Hauterkrankungen) zum anderen kann er Hilfestellung bei der Heilung bzw. Linderung vieler Erkrankungen leisten.

Der berühmte Ayurveda-Arzt Susruta hat den Aderlass als das fünfte Reinigungsverfahren des Ayurveda (Panchakarma) eingeordnet. Toxine, die von Magen-Darm-Trakt in die Blutbahn aufgenommen werden, kreisen durch den Körper. Sie können sich unter der Haut oder in den Gelenkhohlräumen manifestieren und Krankheiten verursachen. Auch in solchen Fällen ist die Ausscheidung von Toxinen und die Reinigung des Blutes notwendig.

Bei vielen Pitta-Erkrankungen (wenn das Feuerelement zu stark und zuviel Hitze vorhanden ist) bewirkt die Entnahme einer kleinen Menge Blutes aus der Vene eine Lösung der Spannung. Auch antitoxische Substanzen im Blut werden durch den Aderlass angeregt. Hierdurch wird der Immunmechanismus wieder aufgebaut.

Wobei kann der ayurvedische Aderlass helfen?

- Verdünnung des Blutes bei krankhafter Überdickung (z. B. bei Polyglobulie oder Polyzythämie)
- Blutreinigung und Erneuerung des Blutes
- Aufbau des Immunmechanismus
- Verschiedene Hauterkrankungen, Hautausschläge, Akne, Krätze, Leukodermie
- Gicht und andere Stoffwechselerkrankungen
- Leberstörungen sowie bei Vergrößerung der Leber und Milz
- Magenübersäuerung und Mundfäule
- Körpergeruch
- Weißfleckenkrankheit („Vitiligo“)
- Krankheiten des Blutes und der Knochen (aufgrund Neutralisierung der Toxine im Blut)
- Hämorrhoiden

Wie geht der ayurvedische Aderlass vor sich?

Es gibt einen kleinen, einen mittleren und einen großen Aderlass, die sich jeweils aufgrund der Menge des entnommenen Blutes unterscheiden. Beim großen Aderlass wird das Blut aus dem Gebiet entnommen, in dem es sich gestaut hat. Beim mittleren und kleinen Aderlass fließt das Blut aus der Vene der Armbeuge.

Im Ayurveda gibt es folgende Methoden des Aderlasses:

A: die Veneninzision, B: das Punktieren der Vene (wie bei einer venösen Blutentnahme), C: das Ansetzen von Blutegeln (besonders bei umschriebenen Hautveränderungen) und D: verschiedene Methoden des Schröpfens. Am häufigsten kommt die Venenpunktion (Sanskrit: Siravyadha) zur Anwendung.

Voraussetzung für die Durchführung eines ayurvedischen Aderlasses ist eine gründliche Diagnostik auf der Grundlage der Ayurveda-Medizin. Neben einer eingehenden Konstitutionsdiagnostik spielen aktueller Zustand der Körperenergien, Zustand des Blutes und Allgemeinzustand des Patienten eine besondere Rolle. Sehr oft ist der ayurvedische Aderlass Teil eines umfassenden Behandlungskonzeptes. In diesem Falle sollten andere ausleitende Verfahren abgeschlossen sein. Der ayurvedische Aderlass sollte möglichst am Anfang des Herbstes oder – in anderen Jahreszeiten – an Tagen, an denen mittlere Außentemperaturen herrschen, durchgeführt werden. Zur vorbereitenden Mobilisierung krankmachender Faktoren werden am Tage vor dem Aderlass eine Öl-Synchronmassage und ein Kräuterdampfbad durchgeführt. Durch diese vorangegangene Mobilisierung wird erreicht, dass Verunreinigungen des Blutes zuerst und vornehmlich ausgeschieden werden. Dies wird weiter gefördert durch die Tatsache, dass beim ayurvedischen Aderlass das Blut abfließt, ohne dass ein Vakuum erzeugt wird.

Rasayana

(Sanskrit, sprich: Rasaajana), entstanden aus Rasa – Nahrungssenz, erstes Körpergewebe –

und Ayana – die richtige Bewegung), heißt übertragen: Die Körpersäfte und –kräfte auf den richtigen Weg bringen. Gemeint sind Maßnahmen zur Regeneration von Körperzellen, was dem Alterungsprozess entgegenwirkt und zur Steigerung der Leistungsfähigkeit und der Abwehr führt. In der Ernährung wird Ghee und Milch betont, beim Würzen spielt der lange Pfeffer, Pippali, eine wichtige Rolle, der den Stoffwechsel stimuliert. Medikamentös werden hochverfeinerte Komplexverbindungen aus Kräutern und Mineralien eingesetzt. Ebenso wichtig sind jedoch die Verhaltensweisen. Der Ayurveda schreibt dem Respekt, dem menschlichen Verhalten, der menschlichen Wärme, dem Mitempfinden sowie der Freundlichkeit und Wahrhaftigkeit einen verjüngenden und gesunderhaltenden Effekt zu. Auch die Wissenschaft weiß schon seit einiger Zeit, dass wir Menschen eigentlich für ein höheres Alter angelegt sind, als wir es erreichen. Dass wir es nicht erreichen, könnte u. a. in den folgenden drei Punkten begründet sein:

- Unsere Nahrung ist keine Heilnahrung, da wir Heilnahrung nicht definieren können.
- Wir kennen die geistigen Gesetze – die zugleich die Nahrungsgesetze sind – nicht ausreichend, obwohl wir täglich in und mit ihnen leben.
- Wir kennen die Ayurveda-Medizin nicht – oder zu wenig -, die seit Tausenden von Jahren nicht nur ein gesundes Leben als ihre ureigene, philosophische Grundlage ansieht, sondern auch ein langes (konkret: längeres) Leben schon immer in Konsequenz angestrebt hat.

Die tiefgehenden Reinigungsverfahren der Ayurveda-Medizin verbessern unter anderem die Stoffwechsel- und die Immunsituation des Menschen. Dies schafft ebenfalls eine Grundlage, auf der man ein längeres Leben anstreben kann.

Eine Rasayana-Therapie, die auf dem Boden eines auf diese Art gereinigten Körpers aufbaut, kann weitere Therapieerfolge schaffen. Auch die westliche Naturheilkunde sieht eine gute Reinigung des Körpers oft als die notwendige Vorstufe für eine erfolgsversprechende Therapie an. Wenn aber – wie im Ayurveda möglich – zu diesem Reinigungsprozess auch die tiefgehende Reinigung und Ausscheidung der fettlöslichen Gifte angestrebt werden kann und dann noch die seit Jahrtausenden bewährte Rasayana-Therapie oben drauf gesetzt werden kann, dann kann dies etwas außergewöhnlich Erfolgreiches sein.

Männer und Frauen können eine Rasayana-Therapie (nach vorhergehender Reinigung) durchführen. Geschlechtsbezogen und hormonell bedingt unterscheidet sich dieselbe wie folgt:
Frauen = RASAYANA in Kombination mit SAUNDARA (die Schönheit, die von innen kommt)
Männer = RASAYANA in Kombination mit VAJIKRANA (Steigerung der Manneskraft).

Rizinusöl

Rizinusöl ist ein hervorragendes Abführmittel, das im Pancakarma verwendet wird. Seine große Wirksamkeit und Unschädlichkeit erlaubt auch den Gebrauch bei Säuglingen.

Medial veranlagte Menschen können feststellen, dass Rizinusöl eine weiße Lichtenergie ausstrahlt. Nicht umsonst wurde es früher als „Christusgetränk“ bezeichnet.

Auch die med. Forschung befasst sich mit den Früchten des Rizinusbaumes. Diese „Lichtträger-eigenschaft“ könnte gute Voraussetzungen für weitere therapeutische Ansätze bieten. Rizinusöl ist auch als Anti-Rheumamittel geeignet, zumal es zugleich ein abführendes und schmerzlinderndes Mittel auf natürliche Art darstellt. Aus der Rizinuswurzel kann ein Tee gekocht werden, der bei Vata-Ungleichgewicht (Ischias, Muskelkrämpfen, Rückenschmerzen und Arthritis) angewandt werden kann. Aufgrund der entzündungshemmenden und antiarthritischen Wirkung kann Rizinus-Tee zur Therapie von Gicht und zur Lösung von Kongestionen eingesetzt werden.

Roga

(Sanskrit), Erkrankung

Roga-Prasamanan-Cikitsa

(Sanskrit, sprich: Roga-Praschamana-Tschikitsa), speziell krankheitsbezogene Maßnahme

Sanskrit:

(Sanskrit: Samskrta, sprich: Sanskrit), klassische Sprache der Wissenschaftler Indiens, in der auch die Schriften der ayurvedischen Lehre verfasst sind.

Shamana

(Sanskrit: Samana, sprich: Schamana), besänftigend, z. B. in der Kombination „Shamana Basti“ = besänftigender Darmlauf, der gewöhnlich spezifisch bereitete Öle enthält.

Shirobhyanga

(Sanskrit: Sirobhyanga, sprich: Schirobjanga, manchmal auch als Siroabhyanga zu finden), ausleitende Ölkopfmassage.

Shirodara

(Sanskrit: Sirodara, sprich: Schirodhaaraa), ayurvedischer Ölstrirnguss, der tief und ausgleichend auf das vegetative Nervensystem einwirken kann. Shirodara ist eine schlaffördernde Therapie, die Sinne und Geist beruhigt und stärkt. Durch Shirodara kann vollkommenes Wohlbefinden erreicht werden.

Shodana

(Sanskrit: Sodhana, sprich: Shodhana), reinigend, ausleitend, z. B. in der Kombination „Shodhana Basti“ = reinigender Darmeinlauf.

Sirodara

(Sanskrit, phonetisch angeglichen auch als Shirodara zu finden, sprich: Schirodaaraa), vegetativ ausgleichender Stirnölguss

Shirodara entstammt einer uralten Technik und kann das dritte Auge (geistiges Auge = Sitz des kognitiven Gedächtnisses) erwecken. Dieser Ölstrirnguss wirkt sehr tief in das Vegetativum des Menschen ein und kann zu einer sehr starken und tiefgehenden Umstimmung führen. Shirodara wirkt schlaffördernd, indem es den Geist und die Sinne kräftigt und das Wohlbefinden steigert.

Sioroga

(Sanskrit, sprich: Schioroga), Kopfschmerzen

Snehana

(Sanskrit), ayurvedische Ölbehandlung (innerlich und äußerlich).

Snehapana

(Sanskrit, sprich: Snehapaana), innerliche Fettbehandlung, oft mit Ghee.

Susruta

(Sanskrit, sprich: Susruta), Verfasser des ayurvedischen Werkes Susruta-Samhita (sprich Sanhita). Susruta vertritt die chirurgische Richtung mit kompetenten Operationsbeschreibungen und anatomischen Kenntnissen (ca. 100 n. Chr.).

Svedana

(Sanskrit), ayurvedische Wärme- und Schwitzbehandlung lokal oder generell

Udarabasti

spezielle Auflage zur Besänftigung einer abdominellen Vata-Störung

Udvartana

(Sanskrit), ayurvedische Ölsynchronmassage mit z. B. vorgewärmten Reisbeuteln, auch im Sinne einer Schwitzbehandlung

Upadhatu

(Sanskrit), sog. Nebengewebe eines Hauptgewebes (→ Dhatu). Zum Beispiel ist die Haut nach ayurvedischer Sicht ein Upadhatu des Muskelgewebes (→ Mamsa)

Upana Sveda

(Sanskrit), ayurvedische, trockene Wärmebehandlung

Upanahasveda

(Sanskrit, sprich: Upanahasveda), spezielle Wärmebehandlung für einen Teil der Wirbelsäule.

Vagbhata

(Sanskrit), Autor des ayurvedischen Standardwerkes Astanga Hridaya, lebte ca. 700 n. Chr. Und hat das bisherige Wissen der ayurvedischen Medizin zusammengefasst.

Vamana

(Sanskrit), ayurvedisches therapeutisches Erbrechen findet Anwendung bei → Kapha-Störungen auf dem Boden einer → Kapha → Konstitution.

Vata

(Sanskrit), Bioenergie der Bewegung mit den Elementen Luft und Äther (Raum), Hauptsitz im Dickdarm.

Vikriti

(Sanskrit Vikrti, sprich: Vikriti), zum jetzigen Zeitpunkt vorliegende Konstitution der Bioenergien, was u. U. ein Ungleichgewicht bedeuten und Anlass bzw. der Boden für Erkrankungen sein kann.

Virecana

(Sanskrit, auch als Virechana zu finden, sprich: Wireschana), ayurvedische Abführtherapie

Zungendiagnostik

Spezifische Diagnostik der ayurvedischen Medizin, die es ermöglicht, aus dem Zustand der Zunge auf die Vikriti und auf spezielle Krankheitsbilder zu schließen.