Ayurveda
indigo
urlaub.com

Das Ayurveda-Prinzip

Gemäß Ayurveda ist Gesundheit nicht ein Zustand, der durch Labortests oder Kontrolluntersuchungen definiert werden kann. Gesundheit ist vielmehr ein kontinuierlicher Prozess, der alle Aspekte des Lebens umfasst: physische, mentale, emotionale, spirituelle, familiäre und soziale Qualitäten. Eine Balance zwischen all diesen Bereichen zu halten ist das wirkliche Maß für lebhafte Gesundheit. In der ayurvedischen Gesundheitslehre gibt es keine Durchschnittsperson oder standardisierte Behandlungspläne. Jeder Mensch wird als eigenes Individuum mit gänzlich individuellen Bedürfnissen angesehen und geschätzt. Darauf aufbauend kann der Ayurveda Arzt den optimalen Behandlungsplan für jeden einzelnen Klienten erstellen.

Ayurveda basiert unter anderem auf den fünf Elementen: Luft, Wasser, Feuer, Erde und Äther. Sie dienen vor allem als Metapher für die energetischen Qualitäten, die ihnen zugrunde liegen. Ayurveda sieht diese auch im menschlichen Körper wiedergegeben. Aus diesem Prinzip geht hervor, dass jeder Mensch mit einer individuellen Konstitution - Prakriti - geboren wird. Sie bildet die Basis unseres körperlichen und psychischen Seins. In weiterer Folge entspricht das Prakriti eines Menschen somit der Dominanz eines oder mehrerer Doshas. Doshas sind die drei Vitalenergien des Körpers.

Wissen vom Leben

Das Wort Ayurveda stammt aus dem Sanskrit. Die Silbe Ayus bedeutet Leben und Veda bedeutet Wissen. Somit steht Ayurveda für das „Wissen vom langen Leben“. Diese älteste existierende, ganzheitliche Medizinlehre ist bereits in den Indischen Veden beschrieben. Das heilige Buch der Weisheit, Veden, ist die älteste schriftliche Aufzeichnung in der Geschichte der Menschheit und geht auf eine Zeit von vor über 5000 Jahre zurück. Ayurveda verfolgt vor allem die Vorbeugung und Prävention und das Wohlbefinden des Menschen. Auch für weit verbreitete akute und chronische Erkrankungen bietet die Gesundheitslehre Ayurveda ganzheitliche und alternative Heilungsansätze.

Ayurveda ist ein holistisches Konzept, welches Massagen, Kräutermedikation, Behandlungen verschiedenster Art bietet. Auch die entsprechende Ernährung, Yoga, Meditation, Bewegung und Entspannug fließen in den Heilungs- und Stärkungsprozess ein. Ziel ist, die harmonische Balance zwischen Körper, Geist und Seele herzustellen und nachhaltig zu erhalten.

Die 3 Doshas

Doshas sind die drei Vitalenergien des Körpers. Sie repräsentieren die physischen, mentalen und energetischen Qualitäten. Jeder Mensch hat seine ganz individuelle Dosha-Zusammenstellung, in der meist ein Dosha dominiert. Die drei Doshas heißen Vata, Pitta und Kapha.

Es gibt sieben Kombinationsmöglichkeiten der 3 Doshas. Der jeweilige Type ist abhängig vom entsprechenden Lebensstil, Erkrankungen, Ernährung, Wetter, Stress können zu einem Ungleichgewicht führen und ein oder zwei Doshas besonders dominant werden lassen.

Vata

Elemente: Luft, Äther

Eigenschaften: beweglich, luftig, kühl, trocken, leicht, fein

Geschmäcker: scharf, bitter, zusammenziehend

Körperbau: schlank und agil

Körperregionen: Lunge, Darm, Niere, Harnwege, Gewebe, Knochen, Beine und Füße

Körperfunktionen: Atmung, Kreislauf, Nervensystem, Ausscheidung, Aktivität des Bewegungsapparates

Lebensfreude, Kreativität, Enthusiasmus

Ungleichgewicht: Probleme der Atemwege, Gewichtsverlust, Arthritis, Schwäche, Rastlosigkeit, Verdauungsprobleme, Sorgen, Ängste, Schlaflosigkeit

Pitta

Elemente: Feuer und Wasser

Eigenschaften: heiß, intensiv, scharf, säuerlich, flüssig

Geschmäcker: sauer, salzig, scharf, süß

Körperbau: mittlerer Körperbau

Körperregionen: Magen, Darm, Lymphe, Blut, Schweiß

Körperfunktionen: Verdauung, Stoffwechsel, Sinneswahrnehmung, Wärmeregulation, Intellekt

Ausstrahlung, Fröhlichkeit, Ehrgeiz

Ungleichgewicht: Verdauungsstörungen, starkes Schwitzen, Sodbrennen, Gereiztheit, Zorn

Kapha

Elemente: Erde, Wasser

Eigenschaften: kalt, schwer, ölig, zähflüssig, langsam, weich

Geschmäcker: sauer, zusammenziehend, süß, salzig

Körperbau: schwerer, stabiler Körperbau

Körperregionen: Kopf, Brust, Nacken, Gelenke

Körperfunktionen:Körperstruktur,Flüssigkeithaushalt

Stärke, Ausdauer, Leistungsfähigkeit, Geduld, Großzügigkeit

Ungleichgewicht: Übergewicht, Lethargie, Asthma, Depressionen, Diabetes, Erschöpfung

Ablauf einer Panchakarmakur

Ablauf: Zu Beginn der Ayurvedakur gibt es ein ausführliches Gespräch mit dem Ayurveda Arzt, der darauf aufbauend einen ganz individuellen Behandlungsplan für den Gast und seine Bedürfnisse erstellt. Dieser Behandlungsplan beinhaltet Anwendungen, Kräutermedikation und einen Ernährungsplan. Yoga und Meditation sind Teil des Ayurvedas. Die Anwendungen werden von Ayurveda-Therapeuten (meist Frauen für weibliche Gäste, und Männer für männliche Gäste) durchgeführt. In der Regel gibt es dann täglich ein kurzes Arztgespräch, um den Verlauf der Kur und das Befinden des Gastes zu besprechen. Eine Panchakarma Kur (= Ayurvedakur) besteht aus drei Phasen:

-> Vorbereitung
-> Reinigung/Ausleitung
-> Nachbehandlung/Aufbau

Vorbereitung: Um eine gute Reinigung und gesteigerte Entgiftung zu erzielen, werden Körper und Geist während der ersten 2-3 Tage mit verschiedenen Anwendungen und Kräuter für die dann folgende Reinigungsbehandlung „Panchakarma“ vorbereitet. Es gibt drei Haupttechniken zur Vorbereitung des Körpers:

-> **Deepana & Pachana:** Stärkung des Appetits und Verdauungsenergie

-> **Snehana:** Anwendung von Öl innerlich und äußerlich - innere und äußere Reinigung: Behandlung mit verschiedenen Ölen und Ghee

-> **Svedana:** Schweißtreibende Anwendungen

Ablauf einer Panchakarmakur

Reinigung: Es gibt fünf innere Reinigungstechniken zur Ausscheidung der Gifte und Schlacken des Körpers. „Pancha“ steht für fünf und „Karma“ bedeutet Handlung/Reinigung. Die Reinigung erfolgt in der Regel an einem Tag.

Vanama Karma: Emesis oder induziertes Erbrechen
Virchana Karma: Abführung, Darmentleerung
Nasaya Karma: Nasenreinigung
Vasti Karma: Entlauftherapie mit warmem Öl oder Heilkräutersud
Raktamokshana: Aderlass (Blutreinigung)

Je nach Konstitution, Dosha und Krankheitsbild wird die geeignete Reinigungstechnik gewählt. Es werden nie alle fünf Techniken auf einmal angewandt, Aderlass wird nie in den Resorts durchgeführt.

Nachbehandlung: Wenn die Reinigung vollzogen ist wird der Körper aufgebaut und gestärkt.

Sansarjana Karma: Stärkende Behandlung
Rasayana, Vajeekarana: Verjüngung und Aphrodisiak Behandlung
Shamana: Linderungsprozess

Die Behandlungsarten

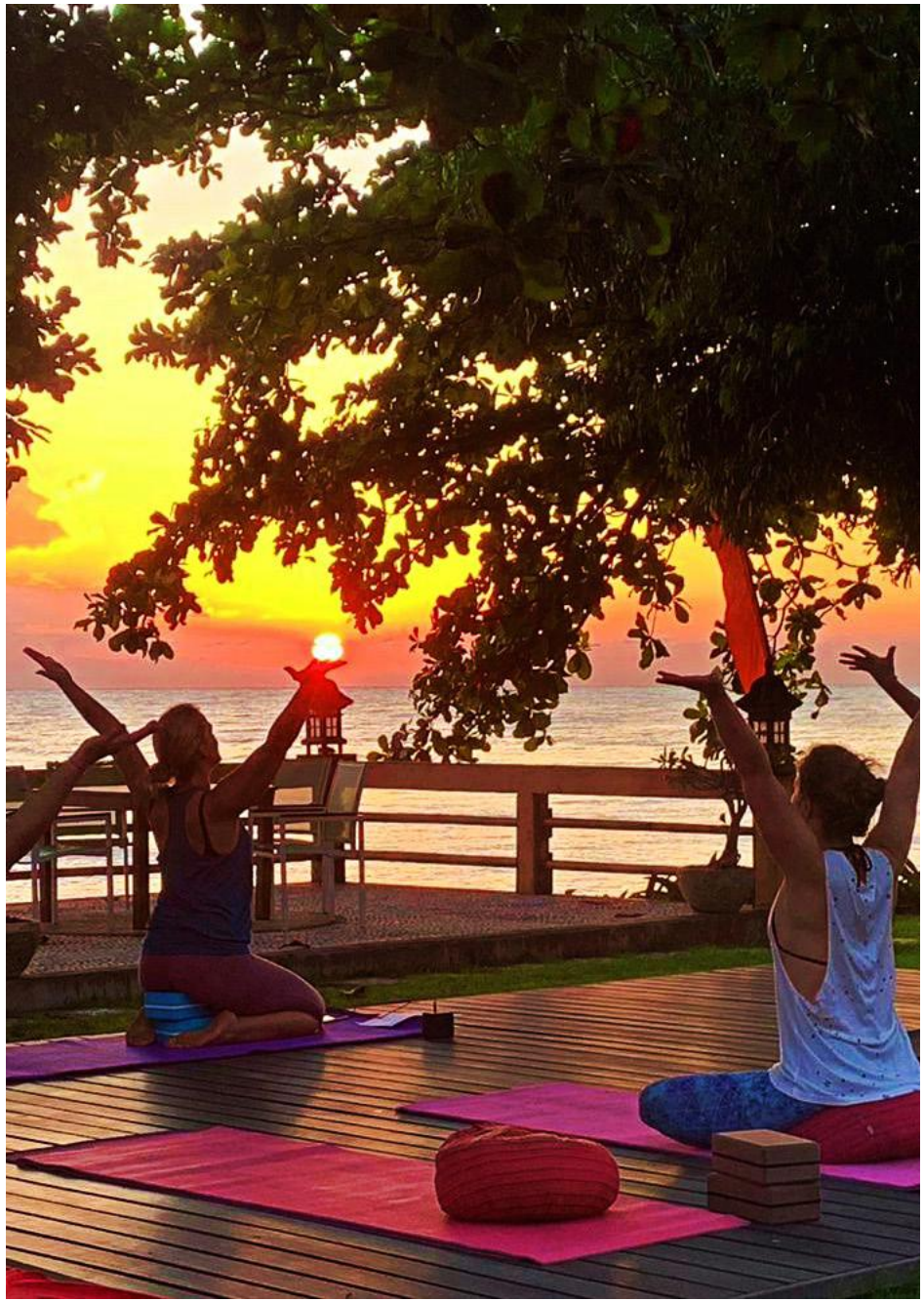
Abhyanga: Bei dieser klassischen Ayurveda Massage wird der Körper mit den Handflächen durch sanfte, rhythmische Streichungen massiert. Abhyanga, zu Deutsch große Einölung, fördert die Entspannung die Durchblutung des Bindegewebes, den Lymphfluss und gleicht die Doshas aus. Dabei wird auch das Immunsystem gestärkt und der Körper verjüngt.

Shashtishali Pinda Sweda: Für diese Anwendung werden eine Art Stempel, gefüllt mit verschiedenen erhitzten Kräuter-Reis-Milchmischungen, verwendet, um den ganzen Körper durch stempelartigen Druck und sanfte, rhythmische Streichungen zu massieren. Die Massage nährt die Haut, entspannt die Muskeln, massiert das Bindegewebe und fördert den Lymphfluss. Sie ist sehr gut bei Rheuma, Gelenksproblemen, Bluthochdruck, erhöhtem Cholesterin und Hautproblemen.

Shirodhara: Während der bekannten Ölstirnguss-Behandlung wird ein feiner Strahl warmen Öls gleichmäßig und kontinuierlich auf die Stirn geleitet. Das Gefäß wird dabei wie ein Pendel eingesetzt. Diese Anwendung verjüngt, belebt und entspannt den Körper und Geist. Sie reduziert Stress, verbessert das Gedächtnis und ist bekannt für ihre heilende Wirkung.

Ayurveda ist ganzheitlich

Ganzheitlichkeit: Ein wichtiger Bestandteil der Ayurvedakur sind Yoga und Meditation, woran Sie auch ohne Vorkenntnisse teilnehmen können, sowie die entsprechende ayurvedische Ernährung. Im Rahmen des Behandlungsplanes wird auch der individuelle Ernährungsinhalt besprochen. In den Resorts stehen in der Regel ayurvedische Vollpension und ayurvedische Getränke (Ingerwasser, Kräuterwasser, heißes Wasser, Säfte, Kräutertees) zur Auswahl. Während der Kur und zum Abschluss gibt es ausführliche Beratungen und Empfehlungen zum Thema Ernährung, Bewegungstipps und zusätzliche Kräutermedizin (falls notwendig, gegen Gebühr) für zu Hause.



Dauer und Zielsetzung

Ziel einer Ayurvedakur: Bei Erkrankungen und bestimmten Symptomen ist eine Intensiv-Ayurvedakur mit spezifischem Behandlungsplan über einen Zeitraum von mindestens 21 Tagen empfehlenswert, um tiefgreifende Änderungen bewirken zu können.

Möchten Sie das Geschenk einer Ayurvedakur zum Zwecke der Erholung, Verjüngung und Vorbeugung machen, so ist ein Aufenthalt von mindestens 14 Tagen ideal, wobei bei einer Verlängerung des Aufenthats die Ergebnisse besser werden. Eine Ayurvedakur mit Panchakarma kann nur ab einem Aufenthalt von mindestens 10-14 Tagen durchgeführt werden.

Bei kürzeren Aufenthalten, bestimmten Krankheitsbildern oder auf Wunsch, kann auch eine Art Wellness Ayurvedakur gemacht werden. Sie besteht größtenteils aus den Elementen der klassischen Pachakarma Kur, allerdings wird die Ausleitung hierbei nicht durchgeführt. Der Ayurveda Arzt berät Sie hier ausführlich vor Ort.

Empfehlungen

Gewünschter Erfolg: Damit Ihre Ayurvedakur auch den gewünschten Erfolg un eine tiefgreifende Wirkung zeigt, sind einige Empfehlungen zu beachten. Während der Kur sollte unbedingt auf Alkohol, Nikotin und Koffein verzichtet werden, da die Essenz der Kur die Reinigung von toxischen Substanzen ist. Idealerweise stellen Sie Ihre Ernährungs- und Lebensgewohnheiten bereits in den Tagen vor der Anreise um, indem Sie diese Substanzen reduzieren und vorwiegend leichte Kost (vegetarisch) zu sich nehmen. Dies kann die Umstellung vor Ort erheblich erleichtern und zum Beispiel anfängliche Kopfschmerzen durch Entzug und Entgiftung lindern.

Gönnen Sie sich während der Ayurvedakur vor allem Ruhe und nutzen Sie die Zeit für sich, lesen Sie, meditieren Sie, reflektieren Sie. Vermeiden Sie zu viel „Action“, zu viel Tratsch mit anderen Gästen, zu viel Aktivität. Die Kur verlangt dem Körper und auch dem Geist Kraft ab, Ruhe und Achtsamkeit unterstützen Sie hier am besten. Sämtliche Themen zu Ihrem Befinden sollten Sie ausschließlich mit dem Arzt besprechen, nicht mit den Therapeuten oder anderen Gästen. Ausflüge vor Ort sind in der Regel nach Rücksprache mit dem Arzt möglich, da die Ayurvedakur auf einem Zeitplan aufbaut, der nicht durch diverse Unregelmäßigkeiten gestört werden sollte.

Denken Sie immer daran, dass Sie die Ayurvedakur für sich machen und nicht für den Arzt, deshalb sollten Sie so diszipliniert wie möglich sein. Essen Sie achtsam und genießen Sie die exotischen Geschmäcker der gesunden Speisen. Trinken Sie viel Wasser oder Tee. Genießen Sie die Behandlungen, lassen Sie sich ohne Vorurteile darauf ein und spüren Sie, wie Haut, Körper, Geist und Wohlbefinden sich langsam zum Positiven verändern.

indigo
urlaub.com
Wir freuen
uns auf Sie!