



72.000 Nadis / Energiekanäle



Sushumna, Ida, Pingala

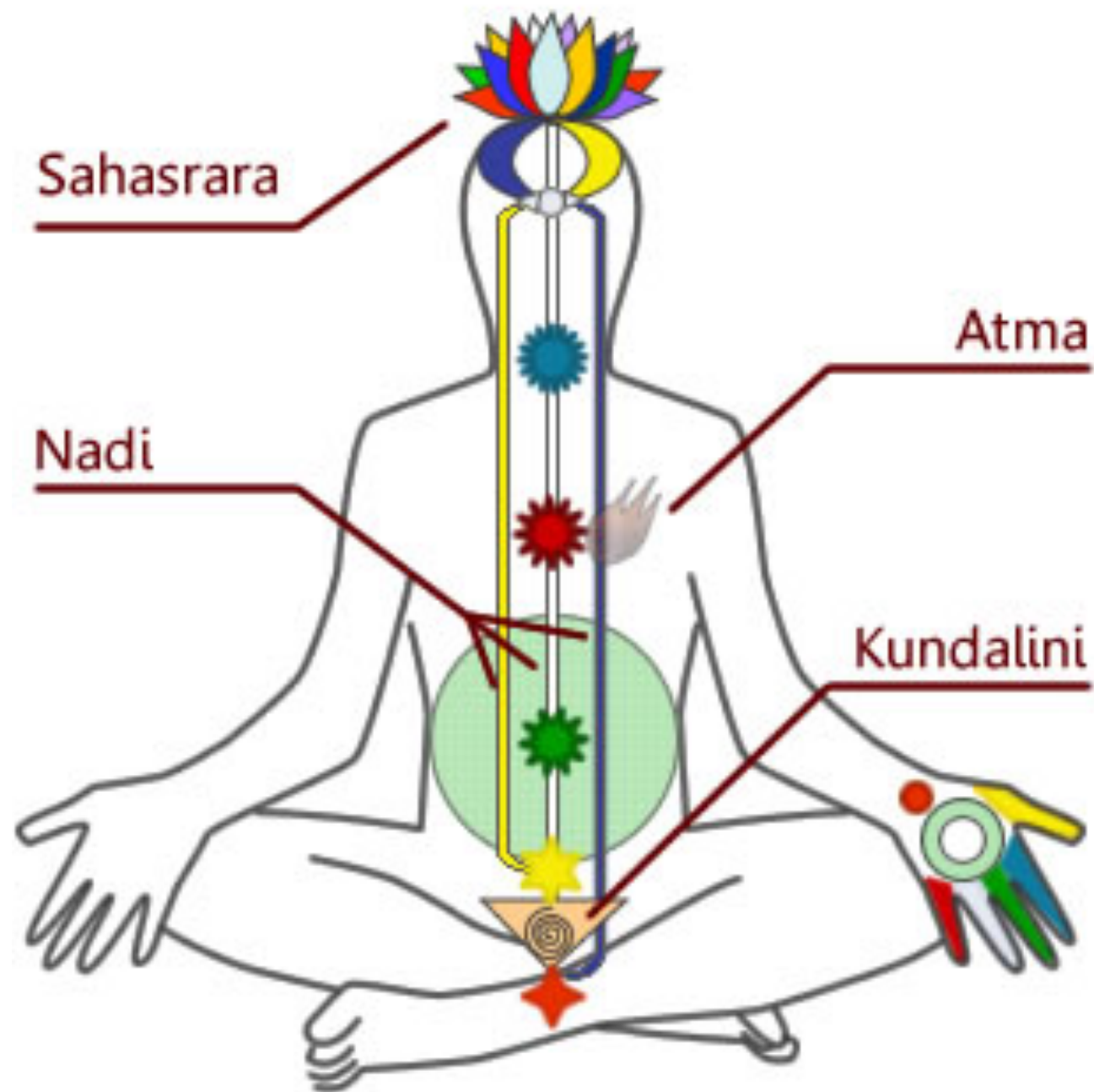
Sushumna die feinstoffliche Wirbelsäule/Energiekanal an der die Chakren „aufgehängt“ sind.

Es gibt noch

Ida=Mondenergie/linke Seite des Körpers, rechte Gehirnhälfte, steht für die weibliche Seite und

Pingala=Sonnenenergie/rechte Seite des Körpers, linke Gehirnhälfte, steht für die männliche Seite

Dies sind die drei Hauptnadis.



So gilt es, die psychischen Blockaden aufzulösen. Wenn du die psychischen Blockaden auflöst, dann bist du in der Reinheit.

Mit Yoga Asanas, Pranayama und Meditation erlangst du einen Großteil der Reinigung. Aber auch, indem du an deinem Geist arbeitest, indem du dich öffnest, indem du dein Herz öffnest, indem du in Güte anderen Menschen begegnest.

Kundalini Energie

Shiva – Shakti –Energie

Ursprünglich sind Shiva und Shakti eins. Durch eine erste Schwingung trennt sich Shakti von Shiva und schafft erst die zwei Kausalwelten, dann die drei Astralwelten und schließlich die physische Welt.

Shiva ist im Menschen reines Bewusstsein, Satchidananda (heißt Sein, Wissen und Glückseligkeit), Shakti manifestiert sich als die drei Körper mit den fünf Hüllen. So lange Shakti von Shiva getrennt ist, ist der Mensch unzufrieden. Im Laufe der Evolution über viele Leben erwacht die Kundalini (Shakti im Menschen) und vereinigt die individuelle Seele wieder mit der kosmischen Seele. Kundalini Yoga ist die Wissenschaft der Beschleunigung des natürlichen Evolutionsprozesses.



Der Mensch aus yogisch-ganzheitlicher Sicht

- Die 5 Koshas in der Yogatherapie -

Spirituelle Ebene:

Lektionen, Lebensthemen, Karma, Reinkarnation, angeborene Erkrankungen, Lebensaufgaben, besondere Befähigungen und Glücks-/Unglücksfälle,

Geistige Ebene:

Gedankenkraft, Konzentrationsvermögen, Denkmuster, Verhaltensmuster, Intellekt, Wissen, Kreativität, Intuition.

Emotionale Ebene:

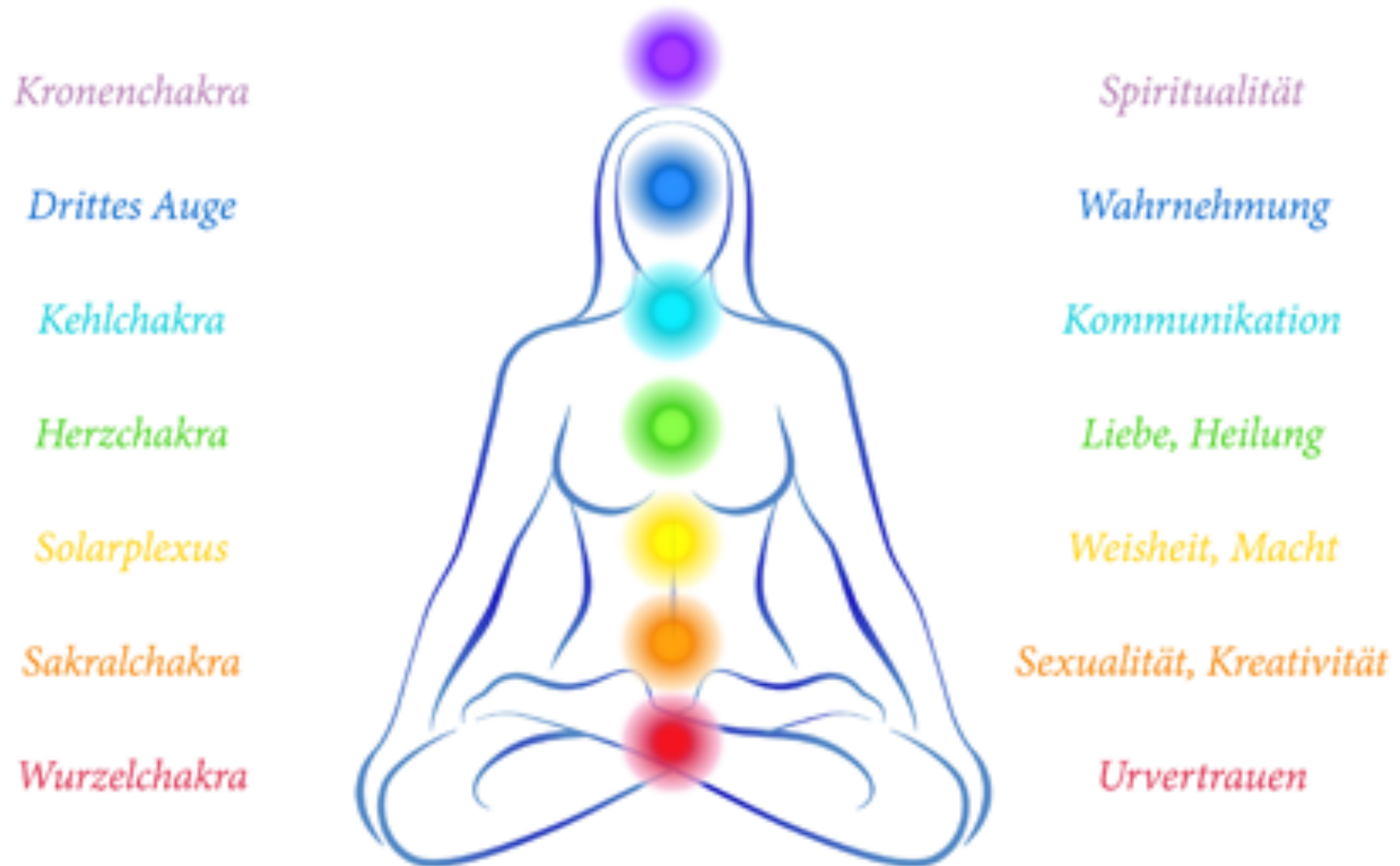
Lebensfreude, Glückseeligkeit, Zorn, Wut Groll, Herzensfreude, Freundlichkeit, Fröhlichkeit, Lebenslust, Gelassenheit, Angst.

Energetische Ebene:

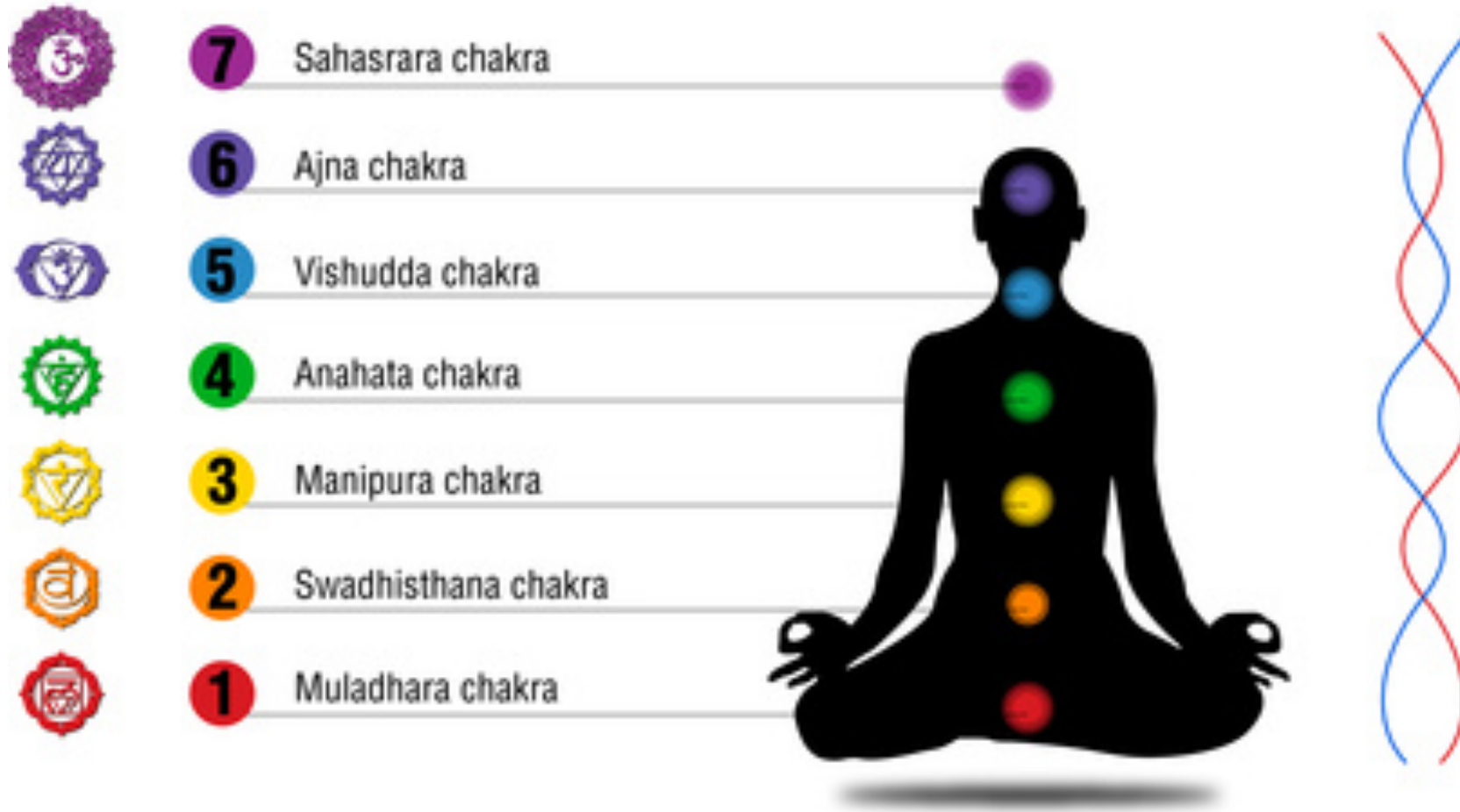
Energiehaushalt, Power, Schwung, Durchsetzungsvermögen, Durchhaltevermögen, Ausdauer, Regenerationskraft

Physische Ebene:

Bewegungsapparat, Organe, Gewebe, Stoffwechsel, Hormone, Nervensystem, Herz-Kreislaufsystem, Atemapparat, Immunkraft, Selbstheilungskräfte



7 CHAKRA



Energiearbeit wirkt auf der **körperlichen** Ebene :

schmerzlindernd

durchblutungsfördernd

entgiftend

entschlackend

entkrampfend

wohltuend wärmend

bessere Wundheilung

krankheitsvorbeugend

Energiearbeit wirkt auf der **emotionalen** Ebene:

Entspannung

Vertrauen

Lebensfreude

Ausgeglichenheit

Freisetzung von Gefühlsblockaden

fördert die Qualitäten von

Liebe und Mitgefühl

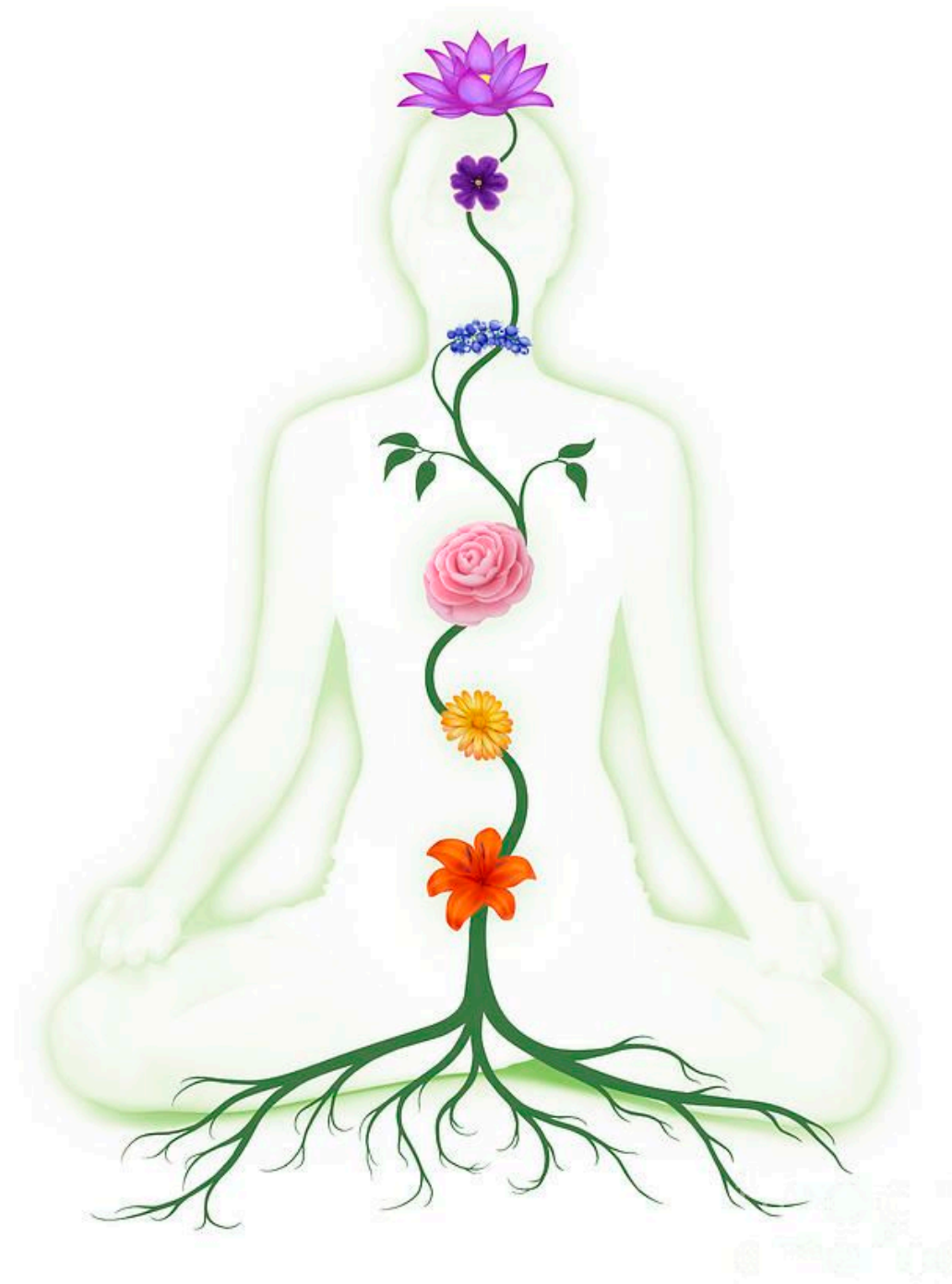
Energiearbeit wirkt auf der **mental**en Ebene:

befreit vom Alltagsstress

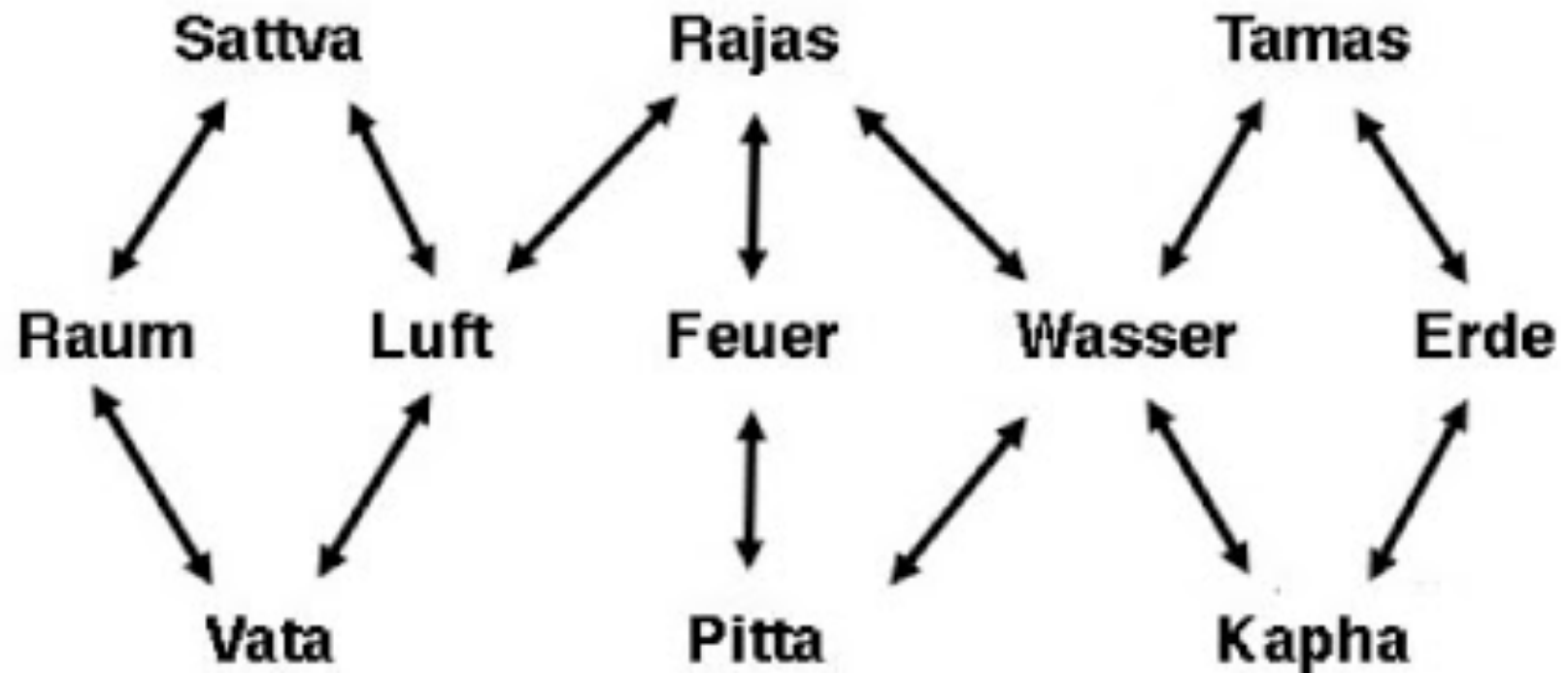
bessere Lernfähigkeit

fördernd beim Erkennen und

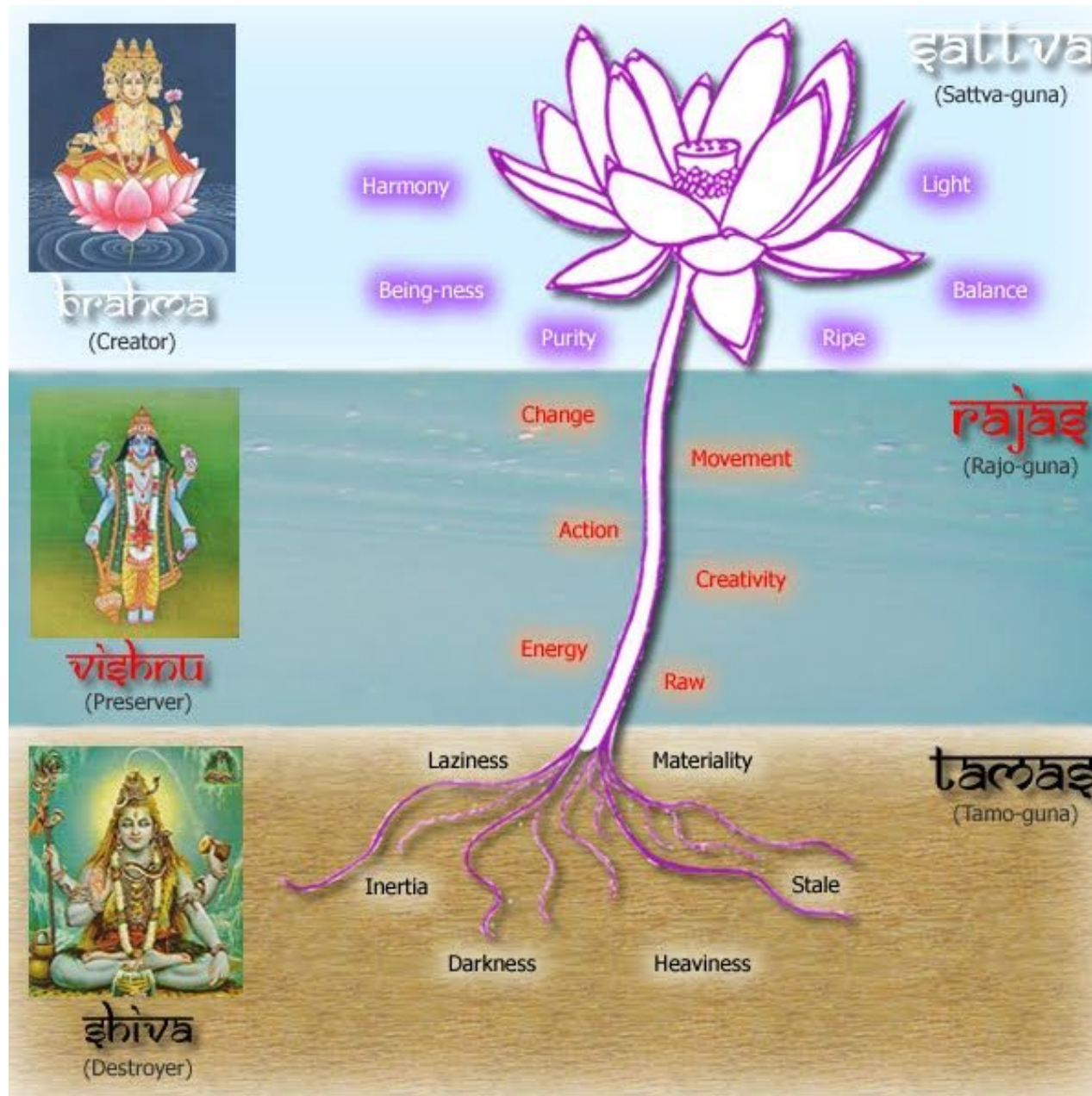
Loslassen negativer Denkstrukturen



Die drei Gunas:



Die drei Gunas:

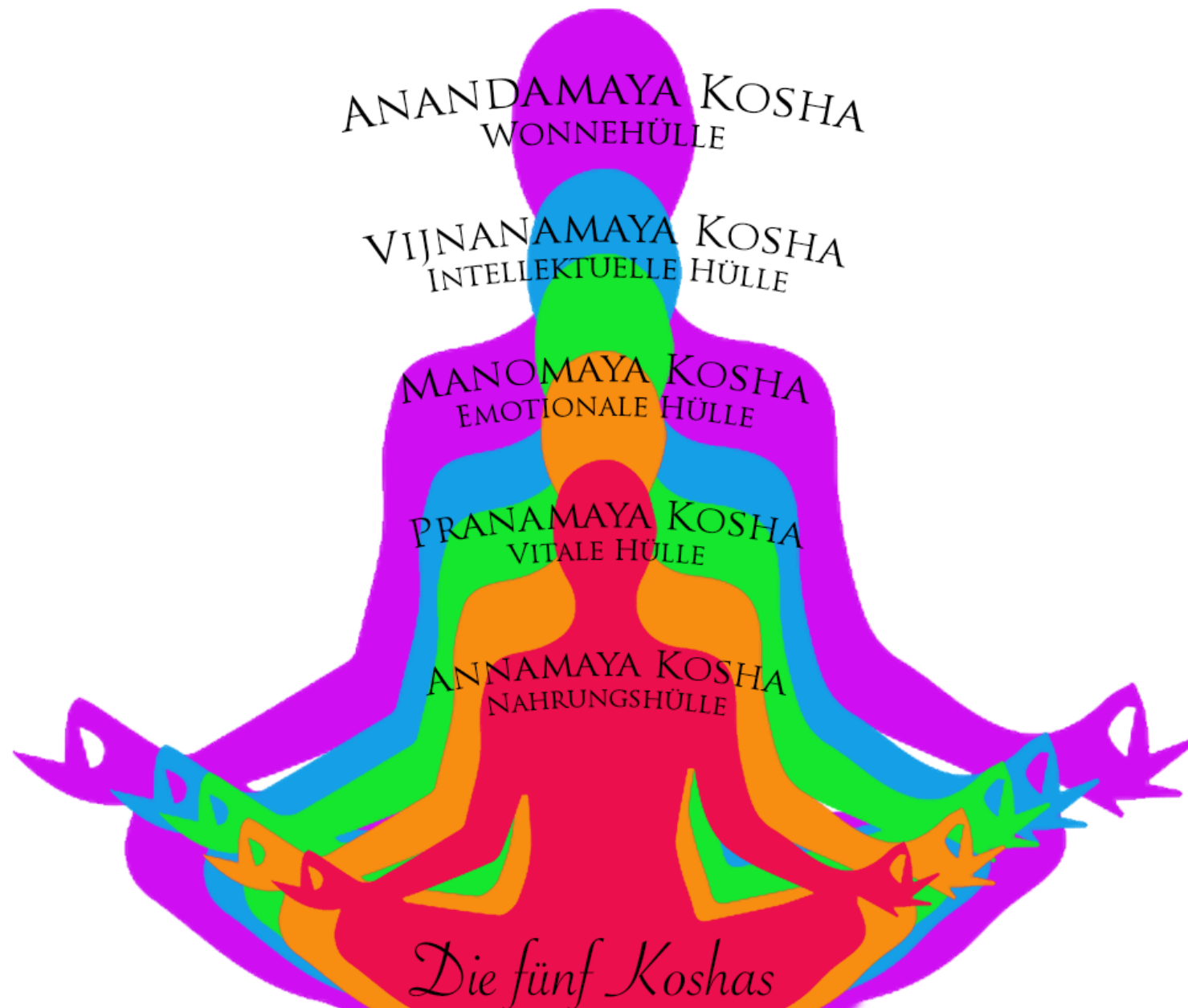


Die drei Gunas:

Sattva ist die Reinheit, das Lichtvolle, das Freudevolle. Sattva hat mit ‚Sat‘ zu tun, ‚Sat‘ heißt Wahrheit und Sein. Sattva ist das, was aus dem höchsten Sein kommt und zurück führt zum höchsten Sein führt.

Rajas heißt Unruhe, Rajas heißt Bewegung, Aktivität, Nervosität. Raja mit langem ‚a‘ wäre der Herrscher, Rajas im Zusammenhang mit den drei Gunas, mit kurzem ‚a‘ ist Unruhe.

Tamas ist Trägheit und Dunkelheit.



Die drei Körper (Shariras) und fünf Hüllen

Die drei Shariras (Körper) enthalten die fünf Koshas (Hüllen):

Stuhla Sharira enthält Anamaya Kosha
(Kosha=Hülle, Maya=gemacht, Anna=Nahrung)

Sukshma Sharira enthält drei Hüllen, Die
Pranayama Kosha (Energiehülle, Lebenshülle),
Manomaya Kosha (geistige, emotionale Hülle)
und Vijnanamaya Kosha (intellektuelle Hülle).

Karana Sharira enthält die Ananadamaya Kosha
(Wonnehülle)



Erde

schwer, hart, kalt, trocken, fest,
langsam, dicht, träge



Wasser

schwer, feucht, kalt, weich, fließend,
schleimig, süß, glatt



Feuer

leicht, leuchtend, heiß, rau,
scharf, klar, trocken



Luft

leicht, beweglich, kalt, trocken,
rau, bitter, transparent



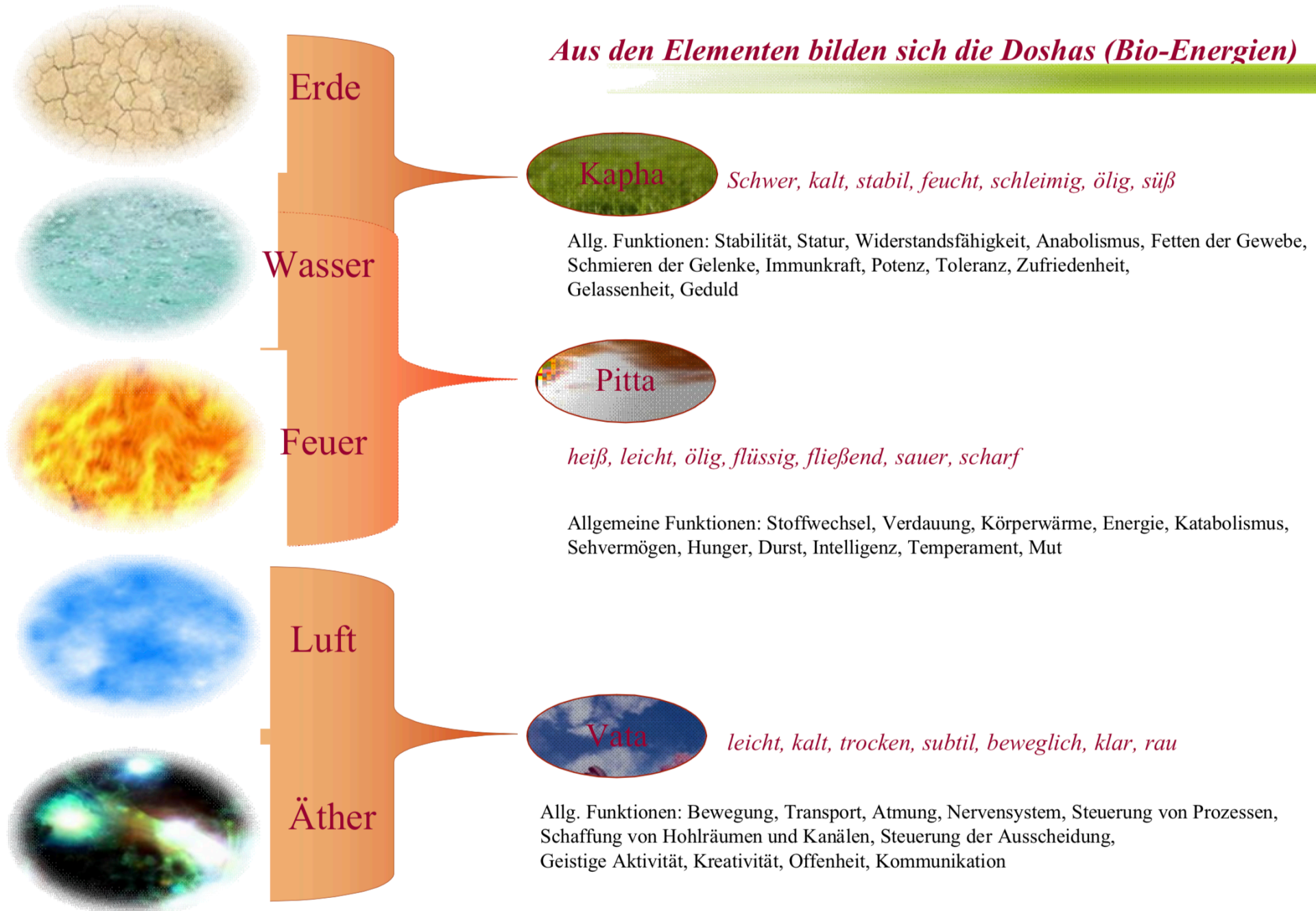
Äther

leicht, kalt, subtil,
durchdringend,
zusammenziehend

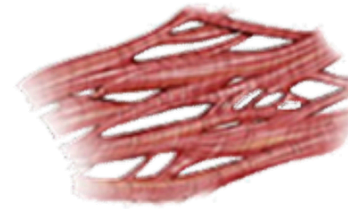
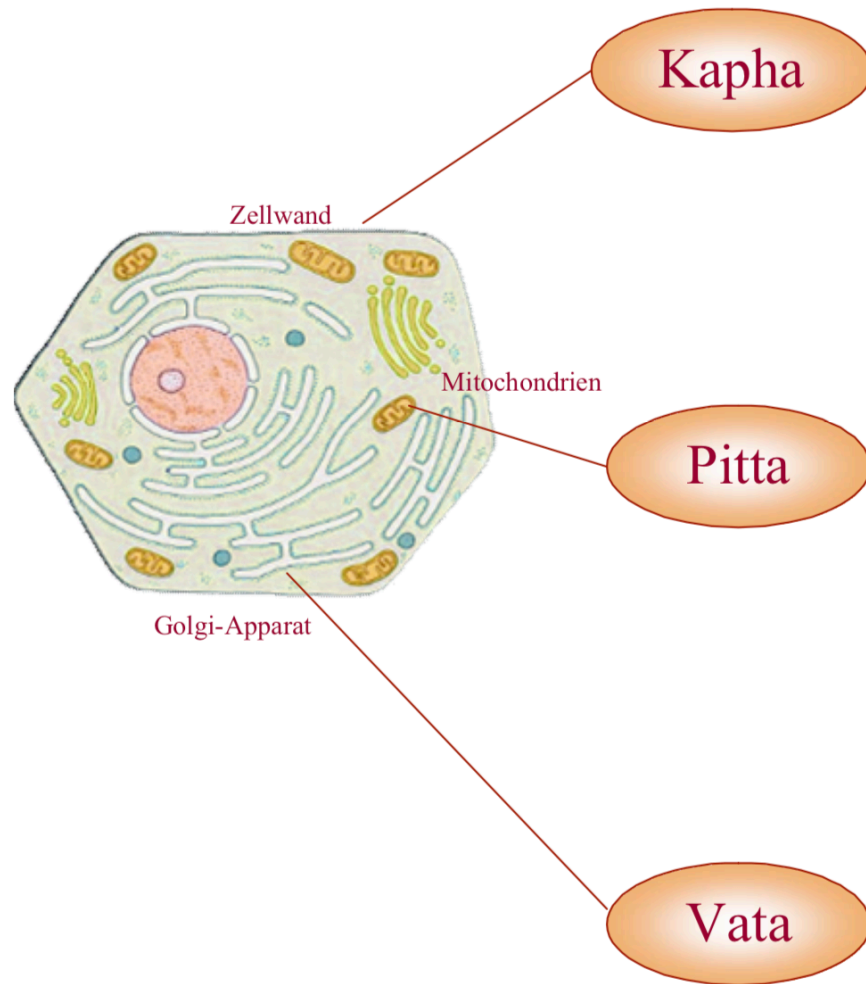
Das Wesen der Elemente

<i>Element</i>	Akasha (Äther)	Vayu (Luft)	Teja (Feuer)	Jala (Wasser)	Erde (Prithvi)
<i>Eigenschaften</i>	leicht, sanft, subtil, durchdringend zusammen- ziehend	leicht, rau, trocken, bitter, kalt, transparent, beweglich	leicht, trocken, heiß, rau, scharf, klar, leuchtend	schwer, weich, fließend, feucht, kalt, schleimig, süß, glatt	schwer, hart trocken, fest, langsam, dicht, träge
<i>feine Element</i>	Schall / Klang	Berührung	Schein (Form & Farbe)	Geschmack	Geruch
<i>wahrnehmende Organ</i>	Ohr	Hände	Augen	Zunge	Nase
<i>ausführende Organ</i>	Mund	Haut	Füße	Geschlecht	Anus
<i>Urbild</i>	Durchdringung Weichheit, Austausch	Bewegung, Leichtigkeit, Trockenheit	Hitze, Umwandlung, Leuchtkraft	Feuchtigkeit, Auflösung, Fließen	Festigkeit, Wachstum, Kraft
<i>Einfluss auf den Körper laut Charaka</i>	Poren und Kanäle des Körpers	Aus- u. Einatmung, Gelenkigkeit, Peristaltik, Öffnen u. Schließen v. Verschlüsse	Soffwechselprozesse, Körperwärme, Ausstrahlung	flüssig, Schleimige & weiche Körperteile (Lymphe, Blut, Fett, Urin Schweiß)	schwere, solide Körperteile (Knochen, Zähne, Nägel, Haut, Haare)
<i>Dhatu / Gewebe</i>	keines	Asthi (Knochen)	Rasa (Plasma), Rakta (Blut)	Majja (Mark) Blut (Rakta), Fett (Meda) Sukra (Samen), Artava (Eierstöcke)	Asthi (Knochen), Meda (Fett), Mamsa (Muskel), Rasa (Plasma)
<i>Dosha</i>	Vata		Pitta	Kapha	

Aus den Elementen bilden sich die Doshas (Bio-Energien)



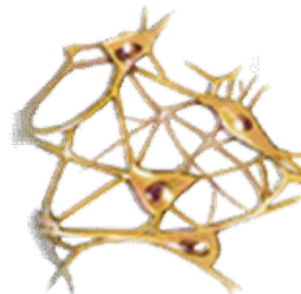
Die drei Doshas auf unterschiedlichen Ebenen



Bindegewebe



Blutgewebe



Nervenzellen



Zellulär

Gewebe-Ebene

Organismus

	Vata	Pitta	Kapha
Elemente	Luft u. Äther	Feuer u. Wasser	Erde u. Wasser
Eigenschaften	kalt, trocken, beweglich, leicht, klar, rau	heiß, leicht, ölig, mobil, flüssig, sauer, scharf	kalt, feucht, schwer, statisch, weich, schleimig, süß
Hauptfunktion	Verbindung zw. Sinneswahrnehmung u. Sinnesorganen (Nervensystem), kontrolliert Atmung Darmperistaltik, Nahrungsaufnahme, Zellteilung	Stoffwechsel, metabolische Prozesse, Abfallproduktion, Sekretion im Magen/Darm, Enzyymbildung, Hormonbildung, Blutbildung, Körpertemperatur, Lüfte	Ablagerung u. Verknüpfung von/in Zellen, Geweben u. Organen (Wachstum), Schmierung gegen Verschleiß (Schutz), Fruchtbarkeit/Potenz
Hauptsitz	Dickdarm, Nervensystem	Dünndarm	Magen
Nebensitz	Mastdarm, Blase, Knochen, Ohren, Haut, Unterleib	Leber, Gallenblase, Milz, Bauchspeicheldrüse, endokrine Drüsen, Gehirn, Augen, Blut, Schweiß, zw. Brustwarzen u. Nabel	oberer Körperbereich, Kopf, oberer Brustraum, Gelenke, Oberbauch, Fettgewebe, Nieren, Atemwege, Körperflüssigkeiten u. Membranen

Vata

körperliches Vata		geistiges Vata	
Gleichgewicht	Ungleichgewicht	Gleichgewicht	Ungleichgewicht
Sinne funktionieren optimal, Motorik, Atmung , Kreislauf, Enzymproduktion, Ausscheidung, Potenz, Fruchtbarkeit, Geburtswehen im Gleichgewicht	Gestörte Sinneswahrnehmung u. Motorik, Austrocknung, Rauheit, Dunkelfärbung, Lähmungen, Hypersensibilität, Blähungen, Verstopfung, Kälte, Untergewicht, Alterserscheinungen	Enthusiasmus, verbale u. emotionale Ausdrucksfähigkeit, schnelle Auffassungsgabe Heiterkeit, Spontanität, Flexibilität, Ideenreichtum, künstlerische Begabung, Kreativität, Offenheit	Angst, Depression, Psychosen, Sprachstörungen, Konzentrationsverlust, Schlaflosigkeit

Vata - Subdoshas

Sub-dosha	Sitz	Funktion	Störung
Prana-vata	Hals, Kehle, Herz	einströmende Kraft, unterstützt Lebensfunktionen von Psyche, Herz, Sinnesorgane, Intelligenz, Informationsaufnahme (sensorische Nervensystem), kontrolliert Lebenskraft	Gefühllosigkeit/ Lähmungen, Hypersensibilität, Verwirrung
Udana-vata	Hals, Kehle, Nase, Nabel	ausströmende Kraft (nach oben), verbale Ausdruckskraft, Begeisterungsfähigkeit, Vitalität, Gedächtnis, Klarheit, Bemühen im körperlichen u. geistigen Bereich	Verlust von Lebenskraft u. - Freude
Vyana-vata	Herz	Antriebskraft vom Zentrum ausgehend zur Peripherie (zentrifugal im ganzen Körper), alle Bewegungen im Körper (willkürlich u. unwillkürlich)	Kreislaufstörungen, Störung des Bewegungsapparates
Samana-vata	Dünndarm	Zentripedalkraft im Dünndarm, Neurale Enzymsekretion, Peristaltik	mangelnde oder exzessive Magensaftproduktion
Apana-vata	Dickdarm, Blase, Taille, Genitalien	nach unten strömende Kraft, Trennung von Festen und Flüssigen im Dickdarm, alle Ausscheidungen (Urin, Kot, Samen, Menstruationsflüssigkeit), Wehen	Impotenz, Unfruchtbarkeit, Fehlgeburt, Blähung, Verstopfung

Pitta

körperliches Pitta		geistiges Pitta	
Gleichgewicht	Ungleichgewicht	Gleichgewicht	Ungleichgewicht
guter Appetit, Verdauung, Sehkraft, rote Blutkörperchen & Blutmenge optimal, normal Körpertemperatur- u. Farbe, Ausstrahlung, zarte, geschmeidige Haut	Appetitstörungen, Durchfall, Sehstörungen, gereizte /überempfindliche Augen, Mangel an roten Blutkörperchen, Blutplättchen und Blut, zu hohe/niedrige Körpertemperatur, Hautkrankheiten,	Lebensfreude, Ausstrahlung, Geschicklichkeit, Enthusiasmus, Temperament, Lebensmut, Organisationsfähig-keit, Intelligenz	Ärger, Zorn, Hass, Aggressivität, Rücksichtslosigkeit, Selbstüberschätzung

Pitta - Subdoshas

Sub-dosha	Sitz	Funktion	Störung
Pachaka-pitta	Magen, Dünndarm Dickdarm	Primäre Nahrungsumwandlung, Enzymaktivität	Verdauungsstörungen, Störungen aller anderen Pitta-Subdoshas sowie v. Agni
Ranjaka-pitta	Leber Milz	Sekundäre Verdauung Umwandlung von Plasma (Rasa) in Blutgewebe (Rakta)	Hämoglobinmangel im Blut
Sadhaka-pitta	Herz Gehirn	Unterscheidungsvermögen, Intelligenz, Wahrnehmung, Selbstbewusstsein	Geistige Unbeweglichkeit, mangelnde Intelligenz, Mutlosigkeit
Alochaka-pitta	Augen (Netzhaut)	Umwandlung von Bildern und deren Weiterleitung	Störung des Sehvermögens, gereizte Augen, gestörte Ausstrahlung
Bhrajaka-pitta	Haut	Hautfarbe, körperliche Ausscheidung, Hautstoffwechsel, Körpertemperatur	Hautprobleme, Öl-Massagen verstopfen die Poren wenn Pitta nicht funktioniert

Kapha

körperliches Kapha		geistiges Kapha	
Gleichgewicht	Ungleichgewicht	Gleichgewicht	Ungleichgewicht
Geschmeidigkeit, Zusammenhalt u. Schmierung der Gelenke, Stabilität und Kraft der Gliedmaßen, kräftiges Volumen, sexuelle Kraft, Immunität, Heilvermögen, Aufbau neuen Gewebes	Appetitverlust, Gewebeschwäche od. Bildung zu vielen Gewebes (Fett), Impotenz, Unfruchtbarkeit, Immunschwäche, Abmagerung (wenn Vata zu hoch), ständige Müdigkeit	Ausdauer, Halt, Gelassenheit, Seelenstärke, Geduld, Langzeitgedächtnis	Antriebslosigkeit, Lethargie, Ignoranz, Verwirrung, Verständnislosigkeit, geistige Unbeweglichkeit

Kapha - Subdoshas

Sub-dosha	Sitz	Funktion	Störung
Kledhaka-kapha	Magen, alle Schleim- häute	Schutz des Magens und anderer innerer Organe vor Säure von Pitta, Schleimhautbildung	Darm- u. Magengeschwüre (bei Schwächung)
Avalambhaka-kapha	unter der Kehle, Brust, Herz	Ausscheidung schleimiger Sekrete um Lunge und Herz vor Abnutzung zu schützen, fördert Blutzirkulation, Hitzeschutz des Herzens	Herzklopfen, Herz- u. Lungenschwäche
Tarpaka-kapha	Gehirn	Interstinalflüssigkeit, Unterstütz Hirnfunktion, nährt, kühlt u. schmiert sensorischen u. motorischen Organe	Stumpfsinn, Reaktionsschwäche, ständige Müdigkeit
Bodhaka-kapha	Mund	speichelt Nahrung ein, Geschmacks-Warnanlage, Spuckreflex	kein Geschmackssinn
Sleshaka-kapha	Gelenke	Gelenkschmierung	instabile Haltung der Gelenke, Abnutzung der Gelenke

Die geistige Konstitution

Tamas: Prinzip der Passivität, Dunkelheit, Erdbundenheit

Rajas: Prinzip der Aktivität, Unruhe, Leidenschaft

Sattva: Prinzip der Reinheit, Makellosigkeit, Liebe

Guna	Vata	Pitta	Kapha
Tamas	Angst, Depression, psychopathisch	Ärger, Zorn, Hass, Aggressivität	Trägheit, Gier, Lustlosigkeit
Raja	Heiterkeit, Spontanität, Flexibilität, Ideenreichtum, Kommunikativ	Enthusiasmus, Temperament, Lebensmut, Organisationsfähigkeit, Scharfsinn	Ausdauer, Standhaftigkeit, Pünktlichkeit, Gelassenheit
Sattva	künstlerische Begabung, Kreativität, Offenheit, verständnisvoll,	Lebensfreude, Ausstrahlung, Geschicklichkeit	Geduld, Zufriedenheit, Geborgenheit, Liebe, Treue, Zuverlässigkeit,

Prakriti - Entstehungsfaktoren

Prakriti heißt übersetzt „Natur“ und bezeichnet im Ayurveda unsere körperliche, emotionale und mentale Eigenart. Als unsere Veranlagung ist sie ein individueller, lebenslanger, konstanter Faktor.

Bestimmt wird die Prakriti durch folgende Faktoren:

- genetische Faktoren
- karmische Einflüsse
- Ernährung und Verhalten der Mutter während der Schwangerschaft
- Doshas, Psyche und Bewusstsein beider Partner während der Zeugung
- Zustand der Jahreszeit während der Geburt und Schwangerschaft

Vikriti - Entstehungsfaktoren

Vikriti bedeutet „das Veränderliche“ und ist jene Konstitution, die von der Prakriti abweicht. Sie wird auch als „Störungsnatur“ bezeichnet, weil dieser Prozess der Veränderung im kleinen oder größeren Maß stets stattfindet. In vielerlei Hinsicht haben wir Einfluss darauf, wie z.B. durch die Ernährung, Lebensstil etc. Was Alter und Zeitzyklen angeht, können wir nur bedingt „ausgleichend“ tätig sein.

Bestimmt wird die Vikriti durch folgende Faktoren:

- Ernährung
- Lebensstil / Gewohnheiten
- Geistesleben, Umgang mit Stress etc.
- Lebensalter, Tages- und Jahreszeit
- Umwelteinflüsse
- Medikamente
- Je nach Art der Veränderung und je nach Konstitution können unterschiedliche Krankheiten entstehen.

Unterscheidungsmerkmale zwischen Prakriti & Vikriti



Im Verlaufe von Jahren mit störenden Einflüssen, kann die Prakriti sich derart verändern, dass sie im Ersteindruck nicht mehr zu erkennen ist. Selbst eine Kapha-Konstitution kann so z.B. auch Untergewicht oder psychische Vata-Anteile entwickeln. Hier liegt es in der Erfahrung und Kompetenz des Therapeuten die Prakriti und Vikriti von einander zu unterscheiden. Die Hinterfragung der Krankheitsgeschichte, Medikamentenkonsum und Analyse etwaiger Einflüsse während der letzten Zeit sind hier von entscheidender Bedeutung. Eine Erstunterscheidung kann anhand folgender Merkmale stattfinden.

Unveränderliche Körpermerkmale (Veranlagung / Prakriti):

- Körpergröße
- Größe & Form versch. Körperbereiche (im Gesicht, Augen, Zähne, Hände)
- Größe der Gelenke
- Grundform der Zähne
- Form der Fingernägel

Veränderliche Körpermerkmale (Momentzustand / Vikriti):

- Körpergewicht (mehr Gewicht ungleich Kapha-Konstitution)
- Beschaffenheit von Haut, Haare, Nägel
- alle Erscheinungen von Trockenheit, Kälte, Hitze, Verschleimung
- Stimmungs- / Gefühlslage
- alle pathologischen (krankhaften) Erscheinungen



Vata



Pitta



Kapha

Einige besondere Eigenschaften vom Gesicht



Vata:

- schmale Form der Augen / teils zu
- sehr dunkle Augenfarbe
- Blick wirkt vielleicht etwas benommen



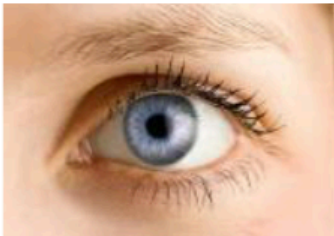
Vata-Pitta:

- typisch ist der kantige Schwung innen-oben
- grün-graue Augenfarbe ist ebenfalls sehr typisch



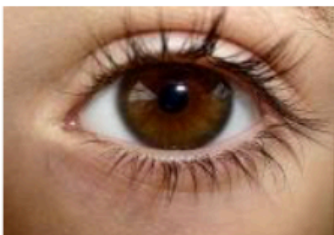
Vata-Pitta (2):

- sehr typisch ist das Vorkommen verschiedener Augenfarben
- mandelförmige Augenform



Pitta:

- klare, helle Augen
- blau ist sehr typisch für Pitta
- sehr runde Form
- extrovertiert, durchleuchtend



Kapha:

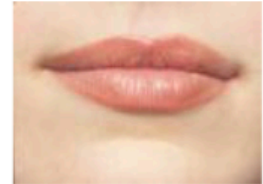
- große, breite Form
- grün-braun ist sehr typisch
- lange Augenbrauen
- wirkt eher introvertiert

Lippen:



Vata:

- schmale Form
- etwas farblos bzw. teils in bläuliche hinein
- glanzlos bis trocken
- ggf. etwas unsymmetrisch



Pitta:

- geschwungene, dynamische Form
- rosig, helle Farbe
- glänzend (auch ohne Lippenstift)
- recht völlig



Kapha:

- einheitliche Form
- groß, breit & kräftig
- sehr völlig (nicht auf dieser Abb.)
- sehr symmetrisch

Zähne



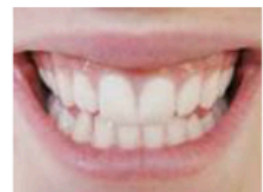
Vata:

- schmale / kleine Form
- eventuelle Zahnlücken
- unregelmäßig
- eventuell gräuliche Verfärbungen



Pitta:

- gleich lang wie breite Form der Zähne
- helle Zähne, ggf. gelbliche Verfärbungen (nicht in dieser Abb.)
- glänzende Zähne
- recht symmetrische Form



Kapha:

- große und sehr einheitliche Form
- helle, weiße Zähne
- gesund (wenig Anfälligkeit für Zahnerkrankungen)

Konstitutionstest – Anatomische Merkmale

		Vata		Pitta		Kapha	
1	Körperbau	seit Kindheit schlank, evtl. ungewöhnlich groß oder klein		mittelgroßer Körper, gut geformt, sportlich		corpulent, kräftig, breit, stämmig, stabil	
2	Knochenbau	leicht, feingliedrig		mittelstarke Knochenstruktur		schwere Knochenstruktur	
3	Gelenke	klein, hervorstehend, trocken, ggf. Reibegeräusche, kalt		mittelgroß, geschmeidig, warm		groß, gleitfähig, gut „eingepackt“	
4	als Kind...	eher schlank		mittlerer Körperbau, sportlich aktiv		kräftig bis pummelig	
5	Haut	zartes / feines Gewebe, ggf. trocken, kalt oder rau		mittelestark, glatt, warm, ggf. Sommersprossen		sehr dick, evtl. ölig, gleichmäßiger Teint, eher kühl	
6	Hände	längliche, schmale Form		eher runde Form		kräftig, breit, fleischig	
7	Nägel	länglich, dünn, raue Oberfläche, ggf. brüchig od. gräulich		breit wie lang, weich, rosige Farbe, glänzend		sehr breite Form, glatt, dick, fest, hell	
8	Schultern	dünn, schmal, evtl. hochgezogen		mittelkräftig, athletisch		stabil, breit, evtl. klotzig	
9	Gesicht	schmale Wangen, individuelle Symmetrie, ggf. gefurcht		kleine Bäckchen, klare Züge, ggf. faltige Stirn		rund, füllig, große & glatte Stirn	
10	Kopfform	längliche Form		eher rundliche Form		runde bis breite Form	
11	Augen allg.	klein, aktiv, feine Brauen, evtl. unregelmäßig		mittelgroß, rund, leuchtend, durchdringend		groß, still, glasig, kräftige Brauen	
12	Augenfarbe	dunkle Augenfarbe, evtl. durchmischt		helle Farbe aus blau, grau oder grün		gleichmäßig helles braun	
13	Wimpern	ganz fein, nicht dicht, kurz oder lang		mittellang & -kräftig, hell, glatt		sehr lang und kräftig	
14	Lippen	eher schmal oder attraktiv klein, dunkel, evtl. trocken		geschwungen, rosig, mittelstark		groß, breit, füllig, hell bis intensiv rot	
15	Kopfhaar	fein, seidenmatt, nicht sehr dicht, schnell verweht		hell, seidig, glänzend, ggf. Glatze oder grau		fülliges kräftiges Haar, dunkel, gleichmäßig gewellt	
16	Körperhaar	flauschig fein, evtl. gekräuselt, eher matt, ungleichmäßig		hell, seidig, fein, glänzend, mäßig viel		buschig, dicht, kräftig, gleichmäßig	
17	Haarfarbe	dunkelblond, -braun oder schwarz		hellblond, rötlich, braun, evtl. früh ergraut		Kastanienbraun, hellbraun, blond	
18	als Kind...	dünnes, leichtes, ungleichmäßig gewelltes Haar		feine, fliegende, blonde Haare		dunkles, dickes, gelocktes Haar	
19	Zähne	klein, unregelmäßig, Lücken, ggf. gräulich		mittelgroß, rund, ggf. leichte Gelbfärbung		groß, regelmäßig, sehr weiß und gesund	
20	Zunge	schmal, dunkel, evtl. gefurcht od. rau		sehr rosig, rundlich, glänzend, evtl. Bläschen		sehr breit und dick, hell, benetzt	
21	Stimme	sanft, leise, hohe Tonlage, ggf. rau		impulsiv, durchdringend, klar		viel Volumen, tief, melodisch, gleichmäßig	

Konstitutionstest – Physiologische Merkmale

		Vata		Pitta		Kapha	
1	Appetit	wechselhaft, bevorzugt kleine Mahlzeiten		groß, häufig, Angespanntheit bei Verzug		gemäßigt aber stetig, kann viel essen	
2	Verdauung	unregelmäßig, sensibel, sehr zeit- u. ortabhängig		kontinuierlich, 1-3 täglich Stuhlgang		regelmäßig 1 x täglich, langsam, erzeugt Schleim	
3	Stuhl	wenig, dunkel, hart, trocken		viel, gelblich, feucht, weich, locker		sehr große Menge, wohlgeformt, dick, schwer, hell	
4	Durst	wenig, wechselhaft, bevorzugt warmes		stark bis übermäßig, gerne auch kalt		regelmäßig, mild bis spärlich, heiße Getränke	
5	Urin	trotz Druck wenig Abgang, evtl. dunkle Trübungen		viel, wässrig od. sehr gelb, evtl. brennend		regelmäßig und wenig, evtl. weißlich getrübt	
6	Menstruation	unregelmäßig, wenig dunkles Blut, starke Krämpfe, Rückenschmerzen, Angst, Bedürfnis nach Nähe		regelmäßig, viel rotes Blut, Kopfschmerzen, lose Stuhlgänge begleiten, Gefühle der Ablehnung		mäßige Blutung, länger andauernd, sehr regelmäßig, sehr wenig Schmerzen, Emotion: Trauer od. Romanze	
7	Transpiration	wenig und geruchsloser Schweiß		stark, geruchsintensiv, evtl. säuerlich		mäßig, eher an Genitalien & Brust, wohlriechend	
8	Sportlichkeit	gute Kurzkraft, weniger Ausdauer, leichter Sport		muskulös, elegant, sehr aktiv, wettkämpferisch		eher langsam - dafür stark und ausdauernd, wenig	
9	Immunität	schon immer relativ schwach, wechselhaft		mittelstark, evtl. anfällig für Grippe, Infektionen		generell stark & zuverlässig	
10	Kreislauf	wechselhaft, geringer Blutdruck, kalte Hände & Füße		stark, anfällig bei Hitze, höherer Blutdruck		kräftig, langsam und gleichmäßig	
Neigung zu Beschwerden:							
11		Nerven, nervöse Störungen		Entzündungen / entzündliche Erkrankungen		Verschleimung der Nasengänge-/ höhlen	
12		Gelenksprobleme		Anfälligkeit für Infektionskrankheiten		Anfälligkeit für Übergewicht - auch ohne Überessen	
13		Verstopfung		Anfälligkeit für Durchfall od. Sodbrennen		sehr träge Verdauung	
14		Blähungen		Schweiß-/Geruchsprobleme		auch in guten Zeiten antriebslos	
15		Neigung zu Krämpfen		Hautprobleme		Ödeme, Schwellungen	
16		Probleme in unteren Rücken, Hüfte		Augenprobleme		Problemzone Magen	
17		Neigung zu Unverträglichkeiten od. Allergien		Leber-/Galle als Schwachstelle		Anfälligkeit für Atemwegserkrankungen	
18		Kälteempfindlichkeit		Hitzewallungen / Hitzeempfindlichkeit		anfällig für Geschlechtskrankheiten	
19		schwaches Immunsystem		hoher Blutdruck		Nieren als Schwachstelle	

Konstitutionstest – Psychologische Merkmale

		Vata		Pitta		Kapha	
1	liebt die...	Veränderung		Herausforderung		Beständigkeit	
2	für Neues ...	sehr spontan und offen, ggf. auch ängstlich		bedacht, analytisch und kritisch		zuversichtlich und gleichmütig	
3	mit Menschen	sehr einfühlsam		humorvoll, kann gut führen / anleiten		liebepoll, ruhig u. geduldig	
4	Vorliebe für	Reisen, Kultur, geistige Wissenschaft		Aufregendes, Sport, Technik		Bequemlichkeit, Landschaften, Tiere	
5	Kommunikation	redet gerne, teils schnell und viel		klar, kommt auf den Punkt		sentimental, langsam, wenig	
6	Stärken	Kreativität, Intuition, künstlerische Fähigkeiten		Organisation, Logik, Genauigkeit, Effizienz		Gemächlichkeit, Großzügigkeit, Fürsorge, Kuscheln	
7	weitere Tugenden	Zwischenmenschlichkeit, Offenheit, Verständnis		Gerechtigkeit, Disziplin, Zielstrebigkeit		Sanftmut, Zufriedenheit, Gelassenheit	
8	Behauptung in Stress	zurückhaltend, unterdrückend, ggf. unkontrolliert		gleich impulsiv und kämpferisch, ggf. aggressiv		innerlich gleichmütig, äußerlich ruhig u. souverän	
9	Selbstbewusstsein	redegewandt aber auch unsicher, leicht zu stören		wirkt sehr „cool“, glänzt gerne, kritikscheu		nicht auf Anerkennung aus, selbstzufrieden, sicher	
10	Emotionen	sehr gefühlsbetont, sensibel, wechselhaft,		selbstkontrolliert, rational, gerne leidenschaftlich		stabiles Gefühlsleben, ggf. sentimental, anhaftend	
11	anfällig für	Angst, Nervosität, Depression		Anspannung, Aggression		Gleichgültigkeit und Lustlosigkeit	
12	weitere Schwächen?	chaotisch, vergesslich		forsch, eifersüchtig, wütend		Apathie, Lethargie, anhaftend	
13	Gedanken sind...	oft in der Phantasie und Zukunft		eher realitäts- u. gegenwartsbezogen		oft in der Vergangenheit	
14	mentale Motivation	Freiheit, Liebe		Erfolg, Wohlstand, Anerkennung		Zufriedenheit, Ruhe	
15	Auffassungsgabe	sehr gut und schnell		schnell, gut, vor allem Logisches		langsam aber sicher	
17	Gedächtnis	gutes Kurzzeit-, schlechtes Langzeit-Gedächtnis		Kurz- u. Langzeitgedächtnis gut		gutes Langzeit-, schlechtes Kurzzeitgedächtnis	
18	Schlaf	leicht, oft kurz od. gestört zw. 4 – 6 Uhr		leichter aber erholsam, anfangs viel im Kopf		tiefer, langer, unstöbarer Schlaf, morgens sehr träge	
19	Träume	viele kurze Träume, kann sich schlecht erinnern		weniger Träume, kann sich recht gut erinnern		sehr wenig, aber lange und klare u. schöne Träume	
20	→ Inhalt	viel Bewegung, Fliegen, ggf. Angst, Flüchten		bunt, leidenschaftlich, ggf. Krieg, Konflikte		Wasser, Schnee, Tiere, Berge, Liebe	
21	weitere Merkmale	Empfindsamkeit, Toleranz, Anpassungsfähig		Mut, Sinnlichkeit, Humor, Leidenschaft		Geduld, Vergebung, Vertrauen, Hingabe	

Anamnese, Prüfung besonderer Eigenschaften – Teil 1

Weißer Wölken in den Fingernägeln	➔	Vata (Vikriti)
Mittellange, krumme Finger	➔	Pitta, Vata (Prakriti)
Hervorstehende Adern an d. Händen & Armen	➔	Vata (Vikriti)
Irritierte Haut	➔	Pitta (Vikriti)
Klebriger Film auf der Haut	➔	Kapha (Vikriti)
Dunkle Flecken auf der Haut	➔	Vata (Vikriti)
Rauer Ellenbogen	➔	Vata & Pitta (Vikriti)
Weißes Haar	➔	Pitta (Vikriti)
Gekräuselter Haar	➔	Vata (Prakriti)
Scharf gezogene Augenbrauen	➔	Pitta (Prakriti)
Augenbrauen wachsen mittig zusammen	➔	Kapha (Prakriti)
ungleich große Nasenlöcher	➔	Vata (Prakriti)

Anamnese, Prüfung besonderer Eigenschaften – Teil 2

Nasennebenhöhlenverstopfung	➔	Kapha (Vikriti)
wässriger Schleimauswurf	➔	Pitta (Vikriti)
Viel Nasenhaare	➔	Kapha (Prakriti)
Gespaltene Zunge	➔	Vata (Vikriti)
Zahnfleischrückbildung	➔	Vata (Vikriti)
Karies	➔	Pitta (Vikriti)
Individuelle gräuliche Verfärbung	➔	Vata (Vikriti)
Zahnlücken	➔	Vata (Prakriti)
Saurer Mundgeruch	➔	Pitta (Vikriti)
Bitterer Geschmack im Mund	➔	Vata (Vikriti)
Schwankendes Gewicht	➔	Vata & Pitta (Prakriti & Vikriti)
regelmäßiger mäßiger Appetit	➔	Kapha (Prakriti)

Prüfung besonderer Eigenschaften – Teil 3

Breiiger Stuhlgang	➔ Pitta (Vikriti)
Harter „Abgang“	➔ Vata (Vikriti)
Sodbrennen	➔ Pitta (Vikriti)
Planungsgedanken beim Einschlafen	➔ Pitta (Vikriti)
4 Uhr frühzeitiges Aufwachen	➔ Vata (Vikriti)
Wenig aber klare Träume	➔ Kapha (Prakriti)
Vorliebe für Krimis	➔ Pitta (V & P)
Wenig aber stetige Freunde	➔ Kapha (V & P)
Ungeduld	➔ Pitta (Vikriti)
Starkes Selbstbewusstsein	➔ Kapha Prakriti („Pitta tun nur so“)

Vata-Symptome

- Verlust von Bewegungsfunktionen
- Versteifungen (z.B. Morbus Bechterew)
- Krämpfe
- Spastisch bedingte Verengungen (z.B. Obstipation, Koliken, Bronchospasmus)
- Kontraktion von Organen (Uteruskrämpfe) oder der Muskulatur
- Kontrakturen (=Gelenksversteifungen)
- Lähmungen
- Konvulsionen (= Schüttelkrampf) z.B. Epilepsie
- Bewegungsstörungen (Ataxien = Koordinationsstörung)
- Tremore (unwillkürliches, rhythmisches Zusammenziehen) z.B. Parkinson
- Gesteigerte Bewegungen (z.B. Tachykardi, Schluckauf)
- Jegliche Art von Lockerheit oder mangelnder Kompaktheit (z.B. Bänderdehnung)
- Organverlagerungen (z.B. Wanderniere)
- Ablösungen (z.B. Netzhautablösung, Haarausfall)
- Verformungen (z.B. rheumatische Polyarthritis)
- Verlust von Wahrnehmungsfunktionen (z.B. Taubheit)
- Tinnitus
- Taubheitsgefühle auf der Haut
- Parästhesien (Missempfindungen)
- Schmerzen aller Art (besonders stechender & unregelmäßiger)
- Geschmacksverlust

- Verlangen nach Wärme
- Sprachstörungen
- Rauheit (z.B. Heiserkeit)
- Trockenheit (z.B. der Haut od. des Stuhles)
- Abnutzungserscheinungen (z.B. Arthrose)
- Vergrößerungen (Bindegewebige Umwandlungen od. Vernarbungen)
- Unkontrollierte Wucherungen (Krebs)
- Porosität / Lufteinlagerungen (z.B. Osteoporose)
- Kräfteverlust
- Atrophien (Rückbildungen)
- Abmagerungen
- Blaue und schwarze Verfärbungen
- Interesse- und Antriebslosigkeit
- Depressionen
- Schlafstörungen
- Geistige Unruhe, Nervosität
- Instabile Gefühlswelt
- Erregungszustände
- Schwindel (z.B. Vertigo)
- Bewusstseinsstörungen
- Essstörungen (z.B. Magersucht)
- Psychosen

Pitta-Symptome

- Entzündungen (z.B. Arthritis, Gastritis, Morbus Crohn)
- Infektionskrankheiten (z.B. Grippe, Herpes Zoster)
- Jede Art v. Parasitenbefall (z.B. Candida)
- Eiterungsprozesse (z.B. Abszesse)
- Fäulnisprozesse (z.B. fauliger Geruch aus Körperöffnungen, Körperteilen u. – Substanzen)
- Brennen (z.B. Verbrennungen, Harnwegserkrankungen)
- Hitze (z.B. Hitzewallungen, Fieber)
- Saures Aufstoßen (Sodbrennen)
- Diarrhö (=Durchfall)
- Blasenbildung (z.B. bei Verbrennungen, Pemphigus)
- Übermäßige Schweißbildung
- Alle Hautkrankheiten
- Blutungsneigungen
- Rötliche, gelbliche, grünliche Färbungen
- Reduziertes Schlafbedürfnis (z.B. bei Mani)
- Geschwächtes Sehvermögen, Augenkrankheiten
- Synkopen (Kreislaufkollaps) durch Hitze bedingt
- Photophobie (Lichtscheu)
- Säuerlicher od. scharfer Geschmack im Mund
- Übermäßig viel Hunger und Durst
- Verlangen nach Kaltem

Kapha-Symptome

- Langsame Manifestation von Symptomen
- Schweregefühl (z.B. Trägheit, Unbeweglichkeit)
- Appetitlosigkeit
- Träge Verdauung (z.B. Schwere- u. Völlegefühl nach der Mahlzeit)
- „schwere“ Ausscheidungen (z.B. sinkender Stuhl)
- Übergewicht, Fettleibigkeit
- „Fettigkeit“ (z.B. der Haare, Haut, Fettleber)
- übermäßige Wasseransammlungen (z.B. Cellulitis)
- Klebrigkeit (z.B. visköser / zehrer Schleim bei Asthma bronchiales)
- Süße (z.B. bei Diabetes mellitus)
- „Schleimigkeit“ (z.B. chronische Rhinitis / Schnupfen mit viel Schleim)
- „Obstruktionen“ = Verschluss durch Verstopfung (z.B. Arteriosklerose)
- Verhärtung der Gefäße
- Schwellungen (z.B. Struma = Schwellung der Schilddrüse)
- Faulheit, Antriebslosigkeit
- Somnolenz (Schläfrigkeit)
- Weißliche Verfärbungen oder Blässe der Organe und Ausscheidungsprodukte
- Süßlicher Geschmack im Mund
- Juckreiz durch Ama bedingt
- Kälteempfindungen

Die Essenz der Prakriti

Der Begriff [Prakriti](#) wurde schon vielfach erwähnt und soll zum Verständnis von Krankheitsursachen im weiteren Verlauf intensiver beleuchtet werden.

Oft höre ich von Menschen, die mit Ayurveda beraten wurden oder sich selbst mit dem Thema beschäftigen, dass sie körperlich und geistig eine unterschiedliche Konstitution seien (z.B. körperlich Pitta, geistig Kapha). Häufig setzen hier allerdings die Fragen erst wirklich an und die Beratenen gehen unsicher nach Hause. Teilweise werden ayurvedische Medikamente ohne Erfolg eingenommen.

Zunächst: Dass man körperlich und geistig eine unterschiedliche Konstitutionen besitzt, ist mit den ayurvedischen Schriften nicht belegbar – sogar ganz im Gegenteil. Hier wird der Mensch als eine Einheit von Körper und Geist beschrieben. Dies in der Inbegriff der Prakriti, unser verkörpert Persönlichkeit. Die mentale Konstitution und das damit zusammenhängende Gesundheitspotential wird anhand der [Gunas](#) bestimmt. Natürlich ist die Prakriti auch sehr vielschichtig und besitzt Anteile aller Wirkkräfte / Doshas. Allerdings kann eine stärkere Spaltung der körperlichen und geistigen Ausprägung auf verborgene Störfaktoren hinweisen. Wenn z.B. eine Pitta-Konstitution nach außen sehr schüchtern und zurückhaltend ist und trotz ihrer ruhigen und sanftmütigen Art Pitta-Störungen wie Hautprobleme aufweist, kann irgendetwas nicht stimmen. Leider wird in vielen Ayurveda-Beratungen diese Diskrepanz völlig unterschätzt. Dabei wird in den vedischen Schriften klar beschrieben, dass unsere Prakriti das perfekte Zusammenwirken von unseren körperlichen und geistigen Fähigkeiten ist. Sie ist wie eine Ausstattung an Werkzeug, und Fertigkeiten. Sie beinhaltet die passenden Programme für unsere Hard- und Software mit denen wir unsere Aufgaben im Leben meistern sollen. Natürlich können auch mit einer gleichen körperlichen und geistigen Konstitution Probleme auftauchen, wenn eine [Provokation](#) vorliegt.

Je nach dem welche Doshas in unserer Konstitution stärker ausgeprägt sind, tendieren diese in Stresssituationen zur Übersteigerung.

Die Kunst im Leben und ein Schlüssel zur Gesundheit liegt darin begründet, seine innig veranlagten Potentiale körperlicher und geistiger Art zu entfalten ohne in den Grad der Übersteigerung zu fallen.

Die Prakriti, der gesunde Zustand des Menschen, beginnt weit vor der körperlichen und mentalen Konstitution. Sie ist von kausaler, ursprünglicher Natur und manifestiert sich nach einem energetischen Abbild. Laut Ayurveda ist jeder Mensch zu etwas „Höheren“ berufen. Jeder Mensch trägt den Kern der Göttlichkeit in sich. Wenn wir diesen nur erkennen und im Leben integrieren wird eine anhaltende und tiefe Freude unser Dasein bestimmen. Die Definition des Ayurveda von Gesundheit bekräftigt diesen ganzheitlichen Zusammenhang: „Ein Mensch ist gesund, dessen ([Doshas](#)), Verdauung ([Agni](#)), Gewebe ([Dhatus](#)), Ausscheidungen ([Malas](#)) und Psyche ([Manas](#)) sich im Gleichgewicht befinden und dessen Geist sich dauerhaft im Zustand inneren Glücks befindet.“ (Sushruta)

Das Störungswirkprinzip



Tägliche physische Einflüsse wie die Ernährung, Körperhygiene unsere Lebensgewohnheiten haben einen direkten Einfluss auf unsere körperliche Erscheinung. Allerdings können sie einige Grundmerkmale der Prakriti nicht verändern. Ein erfahrener Ayurveda-Therapeut könnte trotz starker körperlicher Veränderungen, die körperliche Grundkonstitution noch herausfinden.

Anders dagegen verhält es sich mit der psychischen Konstitution. Sie kann durch innere Einflüsse wie unverarbeitete Traumata, unterdrückte Persönlichkeitsanteile oder äußere Einflüsse wie psychischer Stress großflächige Wandlungen vollziehen. Diese können so einschneidend und prägend sein, dass die ursprüngliche Natur durch eine reine psychische Analyse kaum mehr herzuleiten ist. Mittel- und langfristig wird der Körper der entrückten Dosha-Konstellation in der Psyche teilweise folgen. Allerdings werden auch hier einige unveränderliche körperliche Merkmale Rückschluss auf die „wahre Konstitution“ geben können.

Daher gilt, dass die körperliche Konstitution bzw. die unveränderlichen Merkmale noch am ehesten über unsere Prakriti – über unsere eigentliche Konstitution Auskunft gibt. Natürlich müssen hier noch spezifische Faktoren berücksichtigt werden. Einige werden nachfolgend erläutert.

Die physiologische Konstitution steht im Mittelfeld der Prakriti-Relevanz. Sie ist das Resultat aus beiden: Der körperlichen und psychischen Konstitution. Unter Umständen können alle drei Konstitutionen (körperlich/anatomisch, physiologisch und psychologisch) unterschiedliche Ausprägung annehmen. Die wichtigsten Zusammenhänge werden nachfolgend erläutert. Klicke auf weiter.

Körper-Geist-Zammenhang – 1. Provokation



Körperliche und geistige
Konstitution decken sich

Die Beschwerden sind
konstitutionstypisch

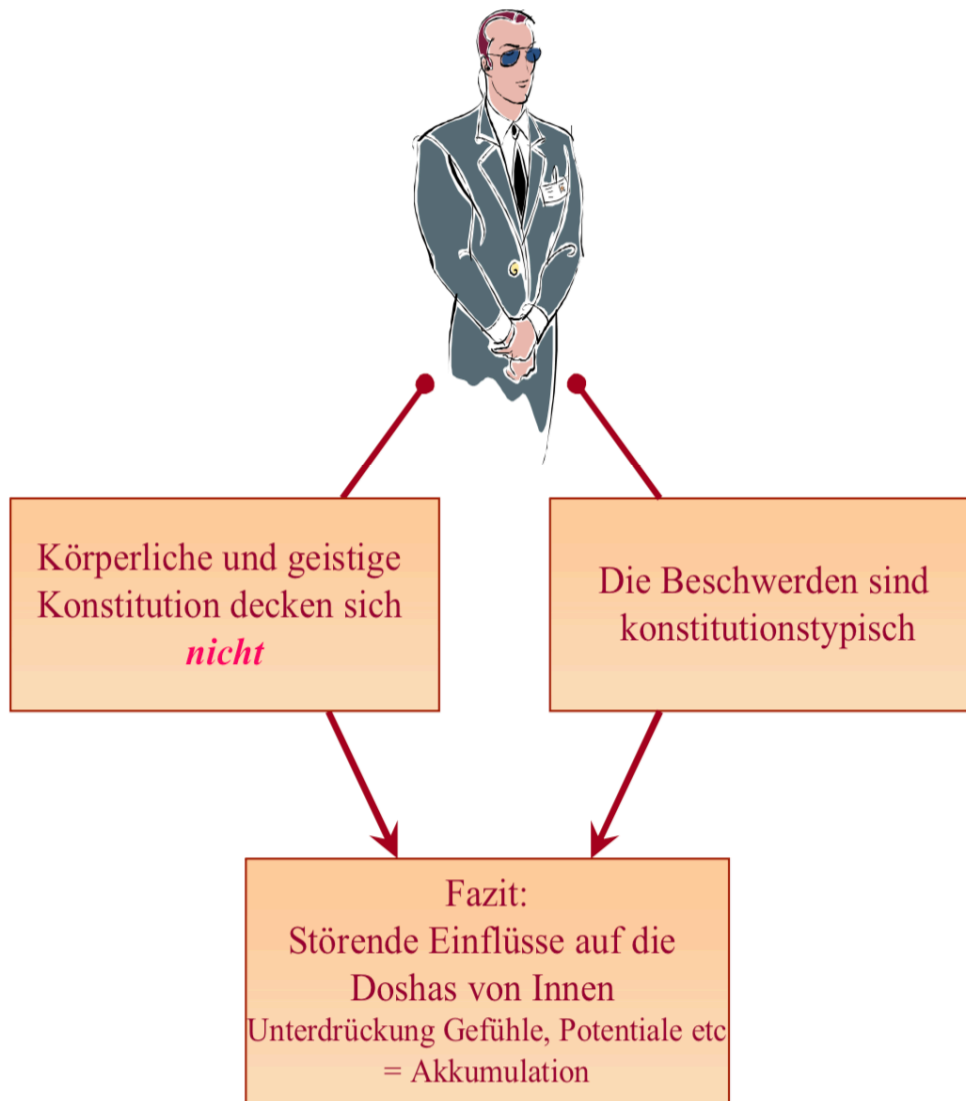
Fazit:
Störende Einflüsse auf die
Doshas von Außen
Ernährung, Stress, Lebensstil etc.
= Aggravation / Provokation

Die körperliche und geistige Konstitution sind weitestgehend im Endergebnis identisch – d.h. wir haben zum Beispiel eine Vata-Pitta-Konstitution im [anatomischen Test](#) und ein ähnliches Ergebnis an Vata-Pitta-Dominanz im [psychologischen Test](#). Jetzt hat die Person für diese Konstitution Typische Beschwerden – also [Vata-](#) und/oder [Pitta-Störungen](#). Entsprechend oder ähnlich fällt der [Physiologische Test](#) aus.

Bei dieser Art von Ergebnis können wir davon ausgehen, dass es sich um eine *Provokation der Doshas* durch [äußere Einflüsse](#) wie Ernährung, Lebensstil aber auch vor allem Stress im dienstlichen oder privaten Bereich handelt. Diese Art der Störung kommt sehr häufig vor – insbesondere bei Vata- und Pitta-Konstitutionen bzw. V-P-Mischtypen. Grund hierfür ist der gesellschaftliche Einfluss von Leistungsdruck, Chaos, Medienüberflutung und Stress im Allgemeinen. Provokation ist auch die allgemeine Tendenz der dominanten Doshas innerhalb einer Konstitution, da sich diese in Stress am leichtesten übersteigen.

In diesem Fall ist die Behandlung allerdings auch am „einfachsten“, da Prakriti und Vikriti die gleichen Doshas beinhalten, wenn auch in einem anderem Verhältnis oder Menge. Dasha-Harmonisierende Maßnahmen auf die Konstitution entsprechend sind hier das „A&O“. Gleichrangig ist die Ursachenbeseitigung – u.a. durch [Optimierung des Alltags](#).

Körper-Geist-Zusammenhang – 2. Akkumulation



Die körperliche und geistige Konstitution sind wie im Beispiel 3 oder wie im mittleren Abschnitt hier beschrieben scheinbar unterschiedlich. Im anatomischen Test und psychologischen Test kommen unterschiedliche Ergebnisse heraus. Da die psychologische Einschätzung häufig eine Selbsteinschätzung des Patienten ist und viele Fragebögen ungenau sind, ist die Diskrepanz hier oft sehr groß. Mit „die Beschwerden sind konstitutionstypisch“ ist ein Krankheits-/Störungsbild gemeint, welches der Dosha-Dominanz der körperlichen Grundkonstitution am ehesten entspricht und sich im Physiologische Test entsprechend zeigt. Wir gehen wieder davon aus, dass die unveränderlichen körperlichen Merkmale uns Rückschluss auf die Prakriti geben.

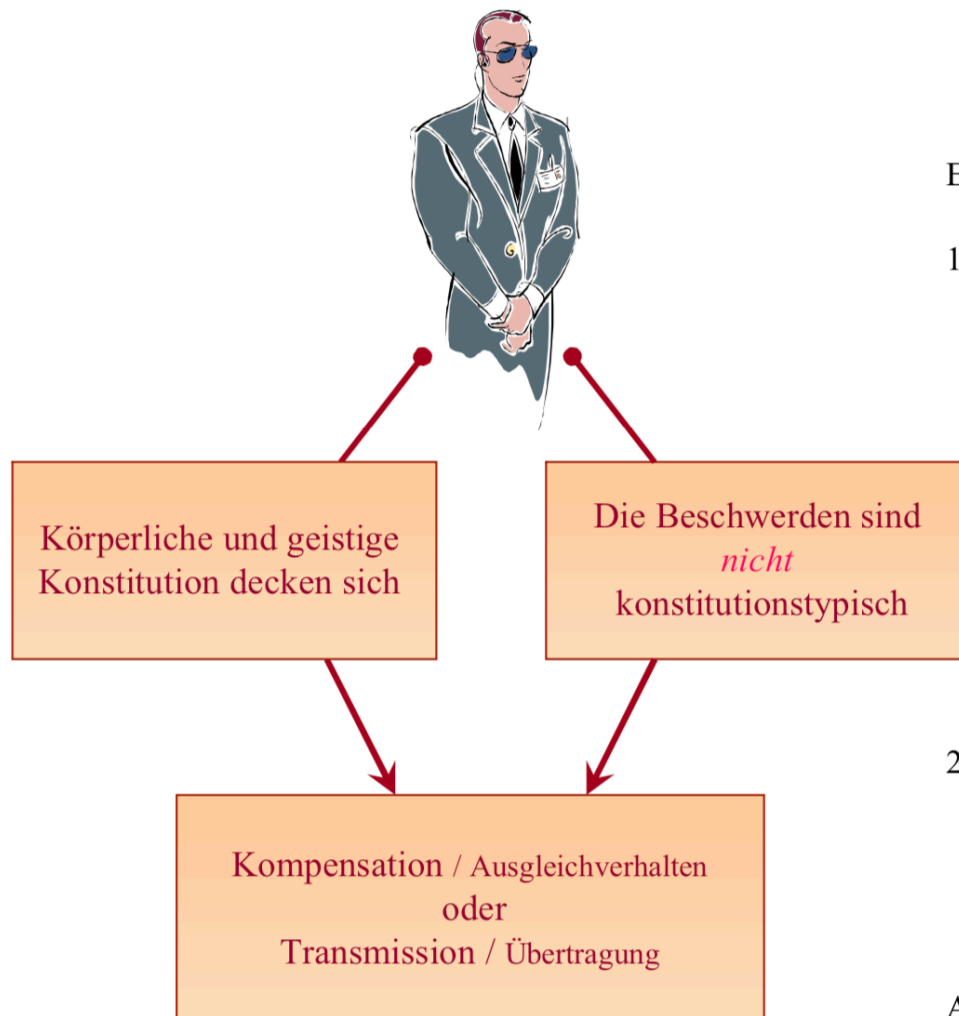
Bei dieser Art von Ergebnis wäre eine These, dass die Prakriti mit ihrem Potential psychisch nicht zur Entfaltung kommt. Dabei werden die zugehörigen Doshas angestaut. Diese *Akkumulation* (Ansammlung) führt zu selbigen Störungen, wie eine äußere Provokation bewirkt, nur dass sie nun ihren Weg von innen nimmt. Ursache für diese innere Anstauung ist die Unterdrückung von Bedürfnissen und Gefühlen, die für die entsprechende Prakriti charakteristisch sind. Auch nicht ausgelebte Potentiale wie veranlagte Fähigkeiten, Talente und Charakterstärken führen zu dieser Anstauung.

Ursache hierfür liegen wiederum in der Erziehung, mangelnde Förderung, Familienkrisen, einschneidende Traumata, negative Glaubenssätze.

Die Aufgabe des Ayurveda- Therapeuten besteht in dem Moment darin, dem Patienten diesen großen Zusammenhang bewusst zumachen, ihm seine Potentiale näherzubringen und nach Umsetzungsmöglichkeiten zu suchen.

Körper-Geist-Zusammenhang

3. Kompensation & Transmission



In diesem Beispiel sind die körperliche und geistige Konstitution weitestgehend identisch. Dass heißt, im [anatomischen Test](#) und [psychologischen Test](#) kommt ein ähnliches Ergebnis heraus. Das [Störungsbild](#) oder der [physiologische Test](#) weisen dahingegen ein für die Grundkonstitution untypische Symptome. So kann es sein, dass eine ausgeprägte Vata-Pitta-Konstitution Fettleibigkeit oder andere [Kapha-Symptome](#) aufweist oder ein durch und durch reinrassiger Pitta-Typ unter [Vata-Symptomen](#) leidet.

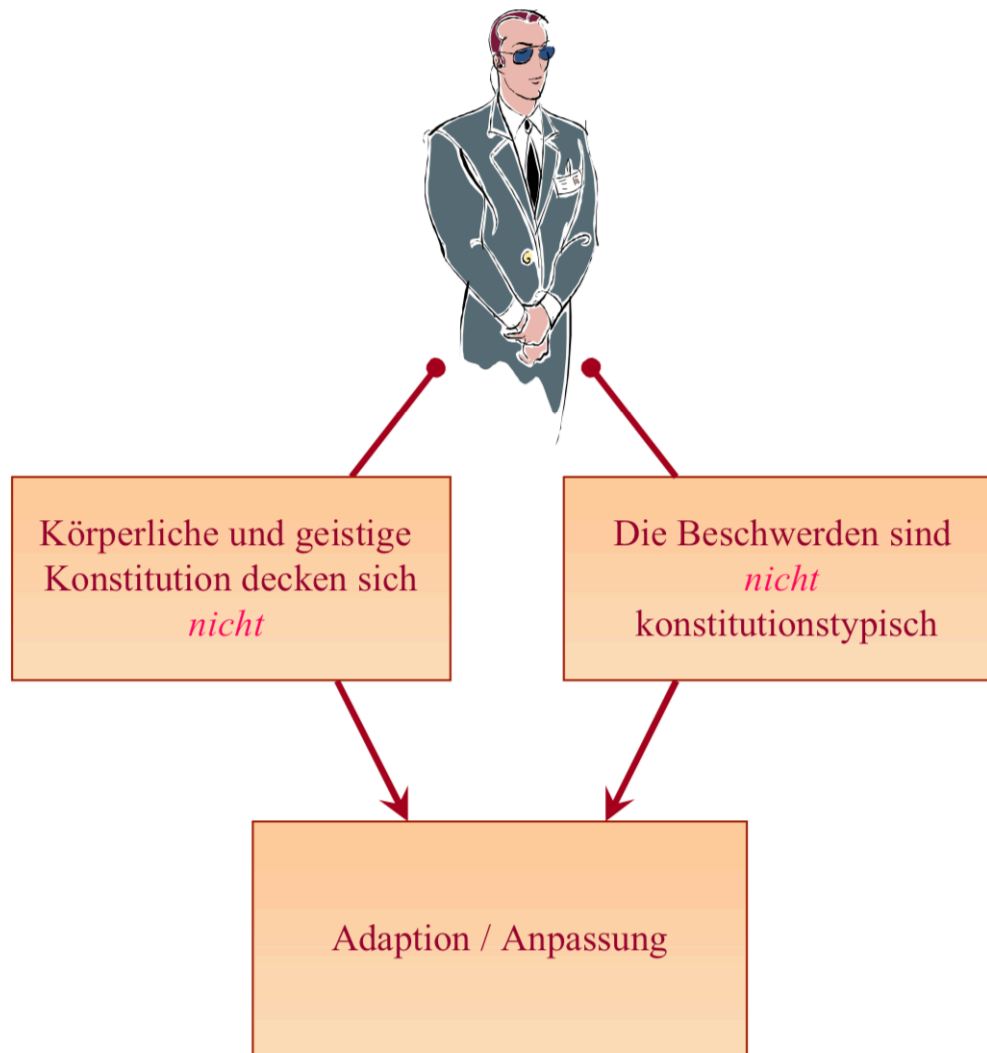
Es gibt hier verschiedene Möglichkeiten, die eine passende Erklärung liefern:

1. Das Prinzip der *Kompensation* tritt ein, wenn die Erhöhung/Störung eines Doshas durch das gegensätzliche Dosha ausgeglichen wird und das ausgleichende Dosha derart gestärkt wird, dass es ebenfalls pathologisch wird. Zum Beispiel kann der Pitta-Vata-Typ im permanenten Stress ein derartiges Verlangen nach ausgleichender Süße (Nahrung) entwickeln, dass dies auf längere Sicht zu Fettleibigkeit führt. In diesem Fall müssen die primären Störfaktoren (hier Stress und Vata/Pitta) auch primär behandelt werden in Berücksichtigung der sekundären / Folgeerscheinungen. In unserem Beispiel wäre in der Ernährung Ingwer, Ghee, Curcuma ideal sowie äußere Ölungen mit Mandel- oder Mahanarayana Thaila. Diese Maßnahmen besänftigen Pitta und Vata ohne Kapha zu erhöhen. Auf der psychischen Ebene wirksamen Methoden wie Entspannungstechniken, Aroma- und Klang Therapie sind im „Kompensationsverhalten“ eine sinnvolle Ergänzung.
2. Eine weiterer möglicher Fall ist die *Transmission*, die Übertragung einer Dosha-Störung auf ein anderes Dosha. So kann Übergewicht (Kapha) auch belastungsbedingt zu Arthrose (Vata) führen, Entzündungen (z.B. Morbus Crohn = chronische Darmentzündung / Pitta) zu Gewebeverlust (z.B. Untergewicht / Vata). Die Schilddrüsenerkrankung „Hashimoto“ führt oft als Vata-Symptom zu Übergewicht (Kapha).

Auch hier muss ebenfalls die primäre Störung in Berücksichtigung der Folgeerscheinungen behandelt werden.

Oft sind Kompensation und Transmission auch die Folge davon, dass das/die vorherrschende/n Dosha/s zwar in einem gewissen Maße ausgelebt werden – aber nicht zur persönlichen Erfüllung, sondern vielleicht aus einem gewissen Zwang oder Pflichtgefühl.

Körper-Geist-Zusammenhang - 4. Adaption



Hier weichen die unveränderlichen Körpermerkmale der Prakriti und somit auch der anatomischen Test vom psychologischen Test ab. Das Störungsbild bzw. der physiologische Test entspricht nicht der Grundkonstitution sondern der Psyche. Einfaches Beispiel: Eine Pitta-Kapha-Prakriti ist geistig sehr gestresst und leidet unter Blähungen (Vata).

Viele Krankheiten und Störungen sind psychisch / psychosomatisch bedingt. Der Körper ist auch ein Abbild des Geistes. Befindet der Geist sich permanent in einer unnatürlichen Verfassung, folgt zuerst die Physiologie (die Körper-Funktionalitäten) und längerfristig auch die Anatomie (die körperliche Erscheinung) – wie im Störungswirkprinzip beschrieben.

Es handelt sich um eine *Adaption* – die Anpassung der Körperfunktionen- und Eigenschaften an der entrückten Psyche. In der Prakriti (Urkonstitution) bedingen sich Körper und Geist gegenseitig nur unterstützend (siehe auch „Die Essenz der Prakriti“). Bei der Adaption werden allerdings das natürlich Körperpotential wie auch ursprüngliche Persönlichkeitsanteile unterdrückt, was wiederum wie im Falle der Akkumulation zur einer weitem krankhaften Ansammlung der Doshas führen kann.

Natürlich liegt es hier nahe, dass der Patient sein Lebensumfeld nach seinen natürlichen Bedürfnissen gestalten muss bzw. starke Störfaktoren eingeschränkt werden müssen. Zusätzlich sollten Maßnahmen eingeleitet werden, die psychisch wirken: Aroma-Therapie, Farbtherapie, Meditation usw.

Vata-Symptome

- Verlust von Bewegungsfunktionen
- Versteifungen (z.B. Morbus Bechterew)
- Krämpfe
- Spastisch bedingte Verengungen (z.B. Obstipation, Koliken, Bronchospasmus)
- Kontraktion von Organen (Uteruskrämpfe) oder der Muskulatur
- Kontrakturen (=Gelenksversteifungen)
- Lähmungen
- Konvulsionen (= Schüttelkrampf) z.B. Epilepsie
- Bewegungsstörungen (Ataxien = Koordinationsstörung)
- Tremore (unwillkürliches, rhythmisches Zusammenziehen) z.B. Parkinson
- Gesteigerte Bewegungen (z.B. Tachykardi, Schluckauf)
- Jegliche Art von Lockerheit oder mangelnder Kompaktheit (z.B. Bänderdehnung)
- Organverlagerungen (z.B. Wanderniere)
- Ablösungen (z.B. Netzhautablösung, Haarausfall)
- Verformungen (z.B. rheumatische Polyarthrit)
- Verlust von Wahrnehmungsfunktionen (z.B. Taubheit)
- Tinnitus
- Taubheitsgefühle auf der Haut
- Parästhesien (Missempfindungen)
- Schmerzen aller Art (besonders stechender & unregelmäßiger)
- Geschmacksverlust
- Verlangen nach Wärme
- Sprachstörungen
- Rauheit (z.B. Heiserkeit)
- Trockenheit (z.B. der Haut od. des Stuhles)
- Abnutzungserscheinungen (z.B. Arthrose)
- Vergröberungen (Bindegewebige Umwandlungen od. Vernarbungen)
- Unkontrollierte Wucherungen (Krebs)
- Porosität / Lufteinlagerungen (z.B. Osteoporose)
- Kräfteverlust
- Atrophien (Rückbildungen)
- Abmagerungen
- Blaue und schwarze Verfärbungen
- Interesse- und Antriebslosigkeit
- Depressionen
- Schlafstörungen
- Geistige Unruhe, Nervösität
- Instabile Gefühlswelt
- Erregungszustände
- Schwindel (z.B. Vertigo)
- Bewusstseinsstörungen
- Essstörungen (z.B. Magersucht)
- Psychosen

Pitta-Symptome

- Entzündungen (z.B. Arthritis, Gastritis, Morbus Crohn)
- Infektionskrankheiten (z.B. Grippe, Herpes Zoster)
- Jede Art v. Parasitenbefall (z.B. Candida)
- Eiterungsprozesse (z.B. Abszesse)
- Fäulnisprozesse (z.B. fauliger Geruch aus Körperöffnungen, Körperteilen u. – Substanzen)
- Brennen (z.B. Verbrennungen, Harnwegserkrankungen)
- Hitze (z.B. Hitzewallungen, Fieber)
- Saures Aufstoßen (Sodbrennen)
- Diarrhö (=Durchfall)
- Blasenbildung (z.B. bei Verbrennungen, Pemphigus)
- Übermäßige Schweißbildung
- Alle Hautkrankheiten
- Blutungsneigungen
- Rötliche, gelbliche, grünliche Färbungen
- Reduziertes Schlafbedürfnis (z.B. bei Mani)
- Geschwächtes Sehvermögen, Augenkrankheiten
- Synkopen (Kreislaufkollaps) durch Hitze bedingt
- Photophobie (Lichtscheu)
- Säuerlicher od. scharfer Geschmack im Mund
- Übermäßig viel Hunger und Durst
- Verlangen nach Kaltem

Kapha-Symptome

- Langsame Manifestation von Symptomen
- Schweregefühl (z.B. Trägheit, Unbeweglichkeit)
- Appetitlosigkeit
- Träge Verdauung (z.B. Schwere- u. Völlegefühl nach der Mahlzeit)
- „schwere“ Ausscheidungen (z.B. sinkender Stuhl)
- Übergewicht, Fettleibigkeit
- „Fettigkeit“ (z.B. der Haare, Haut, Fettleber)
- übermäßige Wasseransammlungen (z.B. Cellulitis)
- Klebrigkeit (z.B. visköser / zehrer Schleim bei Asthma bronchiales)
- Süße (z.B. bei Diabetes mellitus)
- „Schleimigkeit“ (z.B. chronische Rhinitis / Schnupfen mit viel Schleim)
- „Obstruktionen“ = Verschluss durch Verstopfung (z.B. Arteriosklerose)
- Verhärtung der Gefäße
- Schwellungen (z.B. Struma = Schwellung der Schilddrüse)
- Faulheit, Antriebslosigkeit
- Somnolenz (Schläfrigkeit)
- Weißliche Verfärbungen oder Blässe der Organe und Ausscheidungsprodukte
- Süßlicher Geschmack im Mund
- Juckreiz durch Ama bedingt
- Kälteempfindungen

Krankheit als Chance der Selbstfindung, Ausdruck der Seele

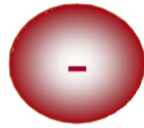
Auch hier gilt: Der Körper lügt nicht und gibt Auskunft über Innere Konflikte.

Beispiele:

- Kopf-Scherzen resultieren meist aus Kopflastigkeit
- Migräne: Oft Konflikt zwischen Herzenstrieb und Verstand
- Haare: Symbolisieren Freiheit, Kraft und Macht → Haarausfall evtl. Gefühl von Machtlosigkeit, od. Schuldgefühle
- Augen: Symbolisieren unser Fenster zur Welt → Augenprobleme „Was will man nicht sehen?“
- Ohren: evt. Konflikte d. mit Gehorsam zu tun haben, Verslossenheit, oder Überreizung
- Zähne: Ausdruck unserer Durchsetzungsstärke → schlechte Zähne weisen darauf hin dass Konflikte nicht ausgetragen werden
- Atmung: Symbolisiert die Verbindung mit der Umwelt → evtl. Kontaktängste
- Herz: Symbol für unsere Liebesfähigkeit und Emotionen → „Herzlosigkeit“, „Kältherzigkeit“, „Halbherzigkeit“ → aber auch für die Fähigkeit Liebe anzunehmen
- Arteriosklerose: „innere Verhärtung“
- Bluthochdruck: Ein Unterdrücken von Emotionen und Gedanken, die nicht in die Tat umgesetzt werden konnten
- Krampfadern: ein Mangel an Elastizität und Spannkraft mit inneren Halt
- Verdauungsbeschwerden allg.: Geschlucktes bzw. Aufgenommenes (geistig) kann nicht verarbeitet werden und gärt
- entzündliche und infektiöse Verdauungsprobleme: unterdrückte Gefühle, Unausgesprochenes
- Verstopfung: Festhalten, nicht Loslassen von Materiellen oder Wahrgenommenen
- Diabetis: evtl. der nicht eingestandene Wunsch nach Liebeserfüllung gepaart mit der Unfähigkeit Liebe anzunehmen
- Leber: „Dir ist wohl eine Laus über die Leber gelaufen“ Aggression verbunden mit hohen Ansprüchen an sich selbst und andere
- Nieren: symbolisiert die Integration verborgener Persönlichkeitsaspekte, Probleme zeigen hier Konflikte und Projektionen auf den Partner bzw. nahestehende Personen auf
- Haut: symbolisiert die stoffliche Grenze zw. innen und außen / Abgrenzung und Kontakt → Dünnhäutigkeit / Dickes Fell
- → Kontaktfähigkeit
- Akne: Haut wird von innen durchbrochen, etwas Unterdrücktes setzt sich durch
- Bewegungsapparat: symbolisiert unsere innere und äußere Haltung
- Nervensystem: alles unter Kontrolle? Die Zügel werden einem weggenommen.



Zurückfinden zum Ursprung des Selbst

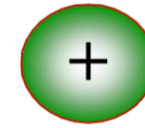


Seelisches Ungleichgewicht

Dosha-Ungleichgewicht

Spezifische Toxine

Krankheit



Ursprungs-Denken & -Handeln

Individuelle Dosha-Gleichgewicht

körperliche & geistige Reinheit

Gesundheit



**z.B. Yoga, Pranayama & Meditation, Rituale,
Allg.: (Ver-)Spiritualisierung des Lebens**

Dosha-Tugenden für ^mehr Gesundheit

Vata: Vertrauen, Gelassenheit, Zuversicht, Bodenständigkeit, Geduld

erdende, nährnde Wirkung (V-)

Pitta: Sanftmut, Mäßigung, Verständnis, Mitgefühl

kühlende, beruhigende, entzündungshemmende Wirkung (P-)

Kapha: Flexibilität, Offenheit, Lebensfreude, Enthusiasmus

leicht machende, öffnende & aktivierende Wirkung (K-)

Leitfaden einer großen Ayurveda-Lebensberatung

1. Der Beginn

Vorbereitung: bequeme Sitzmöglichkeit, Kerze, Trinken

Empfangnahme des Gastes, kurzes Vorstellen

- ☐ Erwartungen, Wünsche mit der Konsultation klären, ggf. Aufnahme der Beschwerden
- ☐ AY-Wissensstand abklären, ggf. die Essenz (Doshalehre) kurz erklären

2. Anamnese

- ☐ körperlich
- ☐ biologisch/physiologisch
- ☐ psychologisch

3. kurze Auswertung der Anamnese

- ☐ Welche Elemente sind in der Konstitution stark vertreten
- ☐ Welche Potentiale sind in der Konstitution enthalten
- ☐ Welche Elemente sind in der Konstitution schwach vertreten
- ☐ Anfälligkeiten der Konstitution (allg.) erklären
- ☐ Welche/s Dosha/s ist/sind zu stark
- ☐ Zusammenhang von gestörten Dosha mit Störung/Krankheit erläutern
- ☐ Verhältnis körperlich/biologische Konstitution mit geistiger klären, auswerten

4. Beratung

4.1. Ernährung

- ☐ Geschmacksrichtungen gunstige & ungünstige
- ☐ Nahrungsmittelkombinationen
- ☐ Gewürze
- ☐ Esszeiten/Abfolge der Mahlzeiten
- ☐ Essgewohnheiten

4.2. Kräutertherapie

- ☐ welche Kräuter/Nahrungsergänzungen können empfohlen werden

4.3. Dynacharya

- ☐ ggf. Auswirkung der Arbeits-/Lebensumstände auf Dosha erläutern
- ☐ morgendliche Reinigungsroutine nahebringen
- ☐ Kleidung, Farben
- ☐ Schmuck, Heilsteine
- ☐ Düfte
- ☐ Schlaf-Rhythmus
- ☐ zu welchen Tageszeiten sind welche Tätigkeiten ideal (alltagsintegrierbar)

4.4. Manualtherapie

- ☐ welche Anwendungspraktiken, welche Öle
- ☐ welche Ausleitungsverfahren könnten durchgeführt werden

4.5. psychische Aspekte

- ☐ Psyche in Tamas/Rajas/Sattwa einstufen
- ☐ & Sinn d. Ausrichtung auf Sattwa erklären
- ☐ Zielformulierung (SMART-Modell)
- ☐ ggf. Analyse der "Stolpersteine" (alte Glaubenssätze, schlechte Erfahrungen...)
- ☐ Formulierung neuer Glaubenssätze (Affirmationen)

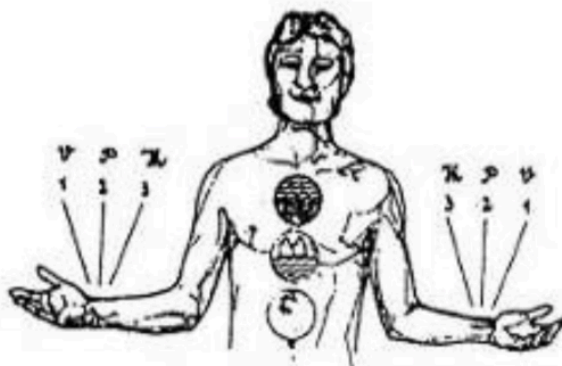
	4.6. spirituelle Aspekte
☐	Sinn spiritueller Ausrichtung kurz erläutern
☐	evtl. Sinn der Krankheit erklären
☐	individuelle spirituelle Praxis

	5. Abschluss
☐	Literaturempfehlung
☐	Abschlussfrage?
☐	Fazit
☐	Verabschiedung / Kontaktaustausch

Pulsdiagnose



Three types of Pulse



Vata, Pitta, Kapha Pulse



1. Bei vorherrschendem Vata bewegt sich der Puls schleichend wie eine Schlange oder ein Blutegel.



2. Bei vorherrschendem Pitta bewegt sich der Puls hüpfend wie ein Spatz oder Frosch.



3. Bei vorherrschendem Kapha bewegt sich der Puls gleichmäßig und kräftig wie ein Schwan oder Pfau.



Ayurveda-Ernährung

Ayurvedisch kochen bedeutet, Speisen so zuzubereiten, daß der Genuß der Speisen der Körperkonstitution und dem Zustand der *doshas* desjenigen, der die Speise verzehrt, angepaßt ist. Solche Speisen fördern die Erhaltung der Gesundheit, verhindern im Falle einer Erkrankung (Störung der *doshas*) die Verschlimmerung der Krankheit und fördern die Heilung.

Speisen sollten wohlschmeckend sein und die Gesundheit erhalten oder helfen, dosha-Störungen zu beseitigen. Diese beiden Faktoren zu vereinen, ist die Kunst der ayurvedischen Kochkunst!

Wer die Eigenschaften von Substanzen kennt, über klare Intelligenz verfügt und Sinne und Geist beherrscht, wird jederzeit wissen, wie er eine Speise zubereiten muß, um das Gleichgewicht der *doshas* zu erhalten oder - wenn er merkt, daß ein *dosha* angeregt ist - *doshas* wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Verschiedene Ernährungslehren propagieren unterschiedliche Konzepte, beispielsweise der Körper brauche so-und-soviel Fett, Eiweiß, Kohlehydrate, Vitamine etc., die dem Körper durch die Einnahme von Fleisch, Getreide, Gemüse, Obst etc. zugeführt werden müssen. Manche Ernährungslehren unterscheiden sich extrem voneinander und manche Vertreter dieser Lehren behaupten, ihr Konzept sei das beste und gesündeste, nach dem Motto "was für mich gut ist, ist auch für alle anderen gut".

Im Gegensatz dazu bietet Ayurveda wissenschaftliche Erklärungen für eine individuelle gesunde Ernährungsweise. Nahrungsmittel, Getränke etc. werden im Ayurveda nicht nach dem Gehalt an Fett, Eiweiß, Kohlehydrate, Vitamine etc. beurteilt, sondern entsprechend *gunas*, *rasas*, *virya* etc. und ihrem Effekt auf die *doshas* und *dhatu*s. Grundnahrungsmittel wie Getreide, Hülsenfrüchte, Obst, Gemüse, Milch, Butterfett enthalten genügend lebensnotwendige Stoffe, die auch im Körper optimal umgesetzt werden, wenn sie in der rechten Weise und Zusammensetzung entsprechend Körperkonstitution etc. gebraucht werden.

Die Einnahme von gesunder Nahrung in der richtigen Weise ist ein wichtiger Faktor für die Erhaltung der Gesundheit und für die Beseitigung oder Linderung von Krankheiten. Da die meisten Krankheiten durch falsche Diät verursacht werden (bei chronischen Krankheiten über einen längeren Zeitraum), hilft die Untersuchung der Essgewohnheiten von Patienten dem Arzt oder Therapeut, die Pathogenese des krankhaften Zustands zu verstehen und die richtige Therapie zu verordnen.

Folgende Faktoren bestimmen die individuelle Heilsamkeit einer Diät:

- *ahara-sakti* (Verdauungskraft)
- *samyoga* (Kombination von Nahrungsmitteln)
- *rasi* (Quantität der Nahrung)
- Leichtigkeit und Schwere der Nahrung
- *kala* (Zeitpunkt der Einnahme von Nahrung - Tageszeiten und Jahreszeiten)
- Zustand der Gesundheit
- *desa* (Lokalität)
- *prakrti* (Körperkonstitution und Natur der Nahrungsmittel)
- *karana* (Methode der Zubereitung von Speisen)
- *satmya* und *okasatmya* (Eignung der Nahrung)

Zusammenfassung „Grundsätze d. AY-Ernährung“

Besonderheit:

- **Keine gleiche Ernährung für jeden**
- **„Was für den einen Gift ist, kann für einen anderen Nektar sein“**

Das allerwichtigste beim Essen ist der Esser, nicht die Nahrung.

„Wir sind nicht das, was wir essen, sondern das, was wir verdauen“

Essen entsprechend der eigenen Konstitution

Ziel der ayurvedischen Ernährung:

- **Reinheit (Körper von Schlacken frei halten), Vitalität, Klarheit, Bewusstheit (geistige Reinheit), Heilung**

Anzeichen nach einem gutem „Essen“:

- **Gefühl der Stärkung, energiegeladen, Lebendigkeit, Bauch fühlt sich gut an**
- **(kein „Gluckern“, Blähungen...), keine Müdigkeit**

Was einem nicht schmeckt, tut einem nicht gut. (Medizin / Kräuter sind eine Ausnahme)

Charaka: „Speisen und Getränke, deren Aussehen, Geruch, Geschmack und Berührung und die Sinne erfreuen und entsprechend den Prinzipien von Ayurveda verzehrt werden, schaffen die vitale Essenz aller Lebewesen.“

Kreuz und quer liegt im Bauche schwer!

Samyoga – Ungünstige Nahrungsmittel-Kombinationen

Ungünstige Nahrungsmittelzusammenstellung sind eine der häufigsten Fehler in der Westlichen Ernährung. Nahrungsmittel die nicht zusammen verdaut werden können, erweisen sich für das Verdauungssystem als große Belastung und zehren an unserem gesamten Energiehaushalt. Alles was wir an Nahrung nicht selbst verdauen, ist Nährboden für Darmparasiten (Darmpilze, Fäulniskeime, ungünstige Gärungsstämme). Diese bilden wiederum Toxine und übermäßige Säure. Das Blut nimmt die Schadstoffe vom Darm auf und transportiert sie durch den Körper in die verschiedenen Gewebe. Je nach Konstitution fallen körperliche und geistige Symptome unterschiedlich aus (Durchfall/Verstopfung, Über-/Untergewicht, Sodbrennen, Hautprobleme, Gallensteine, Lebererkrankungen u.a.). Das Ziel mit der ayurvedischen Ernährung ist es, durch eine ideale Abstimmung der Mahlzeiten zu mehr Verdauungskraft und anhaltender Vitalität zu finden. Achtung: Es geht nicht darum, fanatisch alles richtig zu machen. Gerade bei den Kombinationen ist dies kaum möglich und auch nicht der Sinn. Die individuelle Verträglichkeit und das „Bauchgefühl“ stehen auch hier im Vordergrund. Je nach Problematik oder [Anzeichen von Ama](#) sind jedoch bestimmte Kombinationen besonders zu meiden.

Ayurveda erwähnt folgende ungünstige Kombinationen:

- rohes Obst & Getreide wie z.B. im klassischen Müsli (sehr gärungsanfällige Mischung) Obst (v.a. saure Früchte) & Milch (in dieser Mischung denaturiert/verklumpt die Milch und das Obst gärt)
- Obst & Joghurt wie z.B. im Frucht-Lassi (vor allem mit rohen Obst können heftige Gärungsprozesse entstehen, wo die Enzyme der Früchte und die Bakterienkulturen des Yoghurts negativ zusammen wirken)
- allg. Süße mit „lebendigen“ Fermentprodukten wie z.B. selbstgemachter Fruchtyoghurt (bewirkt eine Nachfermentierung im Darm verbunden mit Übersäuerung)
- Getreide mit Joghurt / Quark / Sauermilchprodukten (die Sauermilch-Kulturen verstoffwechseln die zerlegten Stärkemoleküle, es finden wiederum Gärungsvorgänge statt)
- Joghurt & Milch (die Milch verklumpt im Bauch und gärt)
- Kohlenhydrate zusammen mit Eiweißhaltigen jeweils in größerer Menge zusammen wie z.B. Kartoffeln u. Tofu (um Eiweiße zu verdauen benötigt der Magen/Darm Säure welche vom Enzym Pepsin gebildet wird; bei der Verdauung von Kohlenhydraten zersetzt Alpha-Amylase die Kohlenhydrate in kleinere süße Moleküle; die Süße blockiert dann die saure Eiweißverdauung)
- Fett und Salz jeweils in größere Menge zusammen → erhöht Pitta auf sehr stark und führt oft zu Haut und Leberproblemen
- Milch mit Salz (wirkt im Darm toxisch), kommt häufig in Kartoffelbrei vor; Sahne wäre die Alternative hierzu
- Fisch u. Vollmilch wirkt sehr toxisch zusammen und kann Ayurveda zum Tod führen
- Fleisch mit: *Honig, Sesam, Milch, Rettich, schwarzen Bohnen u. gekeimtes Getreide* wirkt laut Ayurveda toxisch
- Pippali (langer Pfeffer) mit Fisch

Günstige Nahrungsmittelkombinationen (Yogas)

- **Obst** passt immer mit: Ölen, Ölfrüchte (alle Nüsse und Samen wie Sesam), Süße wie Dicksäfte oder Honig, Sahne (allerdings nicht zu sauren Obst)
- **Getreide** wie Brot oder Nudeln passt immer zu: Öle/Fette, Süße, gegartes Obst, Gemüse, Salat, Nüsse, Samen, Keimlingen, Milch (nicht bei schwachen Agni / Verdauungsfeuer)
- **Gemüse** passt zu: Eiweißhaltigen wie Samen, Nüsse oder Hülsenfrüchte, Salaten, Öle / Fette, Süße aus gegarten od. getrockneten Früchten
- **Eiweißhaltiges** wie Tofu, Hülsenfrüchte oder Samen wie Sonnenblumenkerne passt immer zu: Gemüse, Salat, Saures (z.B. Sauerkraut, Yoghurt), Fette/Öle
- zu **Vollmilch** passt: Süße (Datteln, Honig, Agavendicksaft), Getreide, Gewürze
- zu **Yoghurt, Quark, Käse** passen: Salat, Gemüse, Nüsse, Samen wie Leinsamen, Hülsenfrüchte wie Linsen

Weiterhin erwähnt Ayurveda einige antagonistische – also gegeneinander spielende – Nahrungsmittel:

- Honig und Ghee in gleicher Menge
- Eier mit Milch, Joghurt, Melone, Käse, Früchten u. Kartoffeln
- Milch mit Fleisch, sauren Früchten, Rettich oder Melone
- Kalte Getränke auf fettigem Essen
- Kalte Speisen direkt zusammen mit heißen Speisen

Die ideale Speiseabfolge

süß - sauer/salzig - scharf - bitter

Es empfiehlt sich im Laufe eines Tages jede Geschmacksrichtung mind. einmal gekostet zu haben

Beispiel für geschmacklich gestaffelte Mahlzeiten am ganzen Tag

1. Frühstück: süßer Getreidebrei mit gegartem Obst / Waffel mit Agavendicksaft
2. Mittagessen: Hülsenfrüchte mit salzigem Gemüse / Salat mit ein Spritzer Zitrone, oder Gemüse mit Milchprotein, am Ende ein Degestif (bitter),
3. kleine Zwischenmahlzeit: viel trinken!!! Bei großem Appetit eine kleine anregende Obstmahlzeit (z.B. Obstsalat mit ein wenig Öl/Ghee für Pitta) oder einen kleinen Joghurt (für Vata, ungesüßt) oder Reisswaffel mit Honig (für Kapha)
4. Abendessen: leicht und nahrhaft, z.B. Kartoffel-Gemüse oder Teiggemüse (süß) am Abend salziges u. scharfes meiden
2 Stunden vor dem zu Bett gehen nichts mehr essen

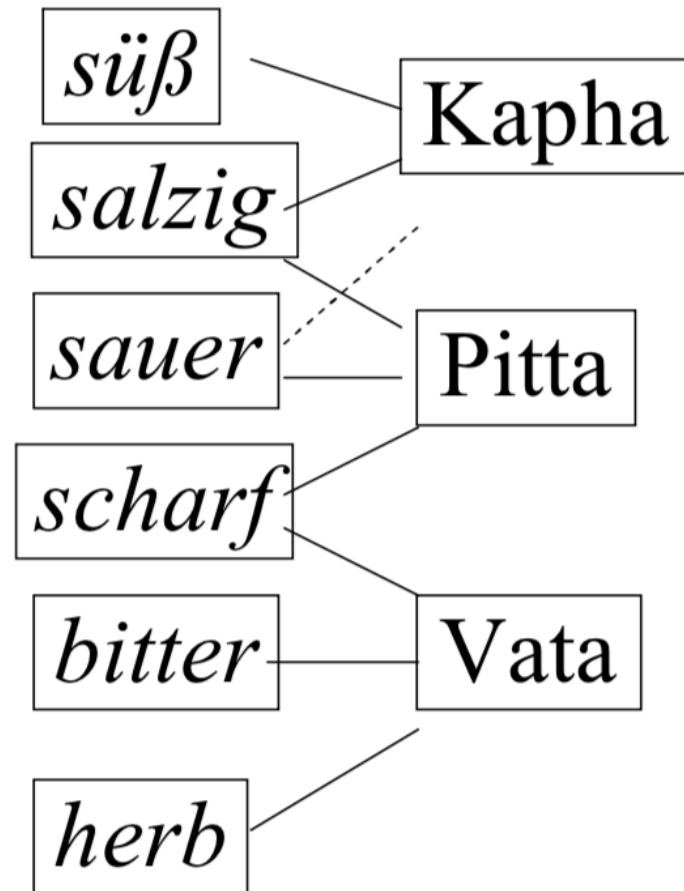
süß - sauer/salzig - scharf - bitter

z.B. Hauptmahlzeit in der alle Geschmäcker Vertreten sind

1. Gang: Pasta, Reis, süße oder salzige Mehlspeise
2. Gang: eine saure Suppe, ggf. scharf gewürzt, kleiner Salat, Chutney
3. Gang: Proteinlieferant wie tierisches Eiweiß, Joghurt, Soja oder andere Hülsenfrüchte, Gemüse
4. Gang: ein leichtes Dessert für Vata u. Pitta oder Lassi (ungesüßt), oder Buttermilch, für Kapha sauer-scharfe Gemüsebrühe
5. Gang: Verdauungstrunk aus Artischocke / Löwenzahn / Brennessel / Wermut

Es empfiehlt sich im Laufe eines Tages jede Geschmacksrichtung mind. einmal gekostet zu haben

Rasa - Der Geschmack



	Vata	Pitta	Kapha
gut	süß, sauer, salzig	süß, bitter, herb	bitter, herb, scharf
eher meiden	Bitter, herb, scharf	Scharf, sauer, salzig	Süß, salzig, sauer

Der Bio-Rhythmus des Tages

Kapha-Zeit

- von Sonnenaufgang bis 10.00 Uhr
- von 18.00 Uhr - 22.00 Uhr

Pitta-Zeit

- von 10.00 Uhr bis 14.00 Uhr
- von 22.00 Uhr bis 02.00 Uhr

Vata-Zeit

- von 14.00 Uhr bis 18.00 Uhr
- von 02.00 Uhr bis Sonnenaufgang

Der Bio-Rhythmus des Jahres

Vata-Zeit

- Herbst und Frühling

Pitta-Zeit

- Sommer

Kapha-Zeit

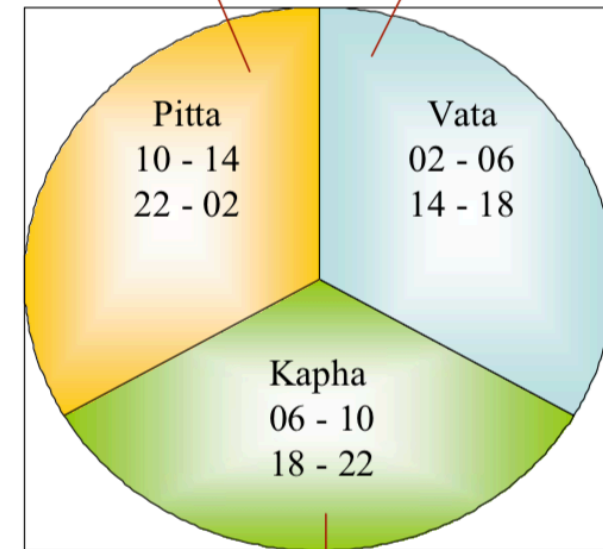
- Winter

Der menschliche Lebensrhythmus:

- Kapha - Kindheit und Jugend 0 - 30 Jahre
- Pitta - Die Lebensmitte 30 - 60 Jahre
- Vata - Das Alter 60 - Tod

Kala – Zeit des Essens

- Hauptmahlzeit zur Pitta-Zeit
- Heißhungerattacken um Mitternacht sinnvoll durch pitta-reduzierende Maßnahmen entgegenwirken!
- morgentliche Reinigungs-Praktiken
- Nachmittags beruhigende Zwischenmahlzeit



- Frühstück in der Kaphazeit leicht, anregend, trotzdem nahrhaft
- spätes Abendessen vermeiden, da Agni gering

Jahreszeitlicher Rhythmus

- In der kalten Jahreszeit wird *agni* (Verdauungsfeuer) stärker und fähig, schwere Nahrungsmittel und größere Mengen Nahrung zu verdauen. Deshalb absorbiert er die Körpersäfte, wenn er nicht genügend Brennmaterial (Nahrung) bekommt, was wiederum zu einer Erregung von *vaayu* führt. Also sollte man in der kalten Zeit fettige, saure und salzige Speisen zu sich nehmen. Milchprodukte, Süßwaren (sattwig), Fett, Öl, neuer Reis etc. und heißes Wasser sind die angemessene Diät. Man sollte scharfe, bittere, herbe, kalte und leichte Nahrung und Getränke, starke Winde und alles, was *vaata* vermehrt, meiden.
- Im Sommer begegnet man der Trockenheit und Hitze am besten mit der Einnahme süßer, kalter, flüssiger und fetter Nahrung und Getränke. Regelmäßige Einnahme von kaltem, süßem *mantha* (ein mit Wasser zubereitetes, nahrhaftes Getränk, das geröstetes Mehl, Zucker, *ghrita*, Honig, Öl, Trauben, Datteln, Wein und andere Dinge enthalten kann) und *ghrita* und Milch zusammen mit Reis wird empfohlen. Wein sollte man nur in kleinen Mengen zu sich nehmen, mit viel Wasser oder überhaupt nicht. Man sollte salzige, saure, scharfe und heiße Nahrung und körperliche Anstrengung vermeiden, um eine Zunahme von *pitta* zu verhindern.

Rashi – Quantität der Nahrung

Goldene Grundregel:

- ein Drittel des Magens mit fester Nahrung, ein Drittel mit Flüssigkeit, ein Drittel bleibt frei für Vata (Bewegungsfreiraum), Pitta (Verdauungsenzyme) , Kapha (schützender Schleim)

Anzeichen der richtigen Aufnahme der Nahrungsmenge nach dem Essen:

- kein Magendruck, keine Behinderung der Herzaktivität, kein Unterleibsdruck, klare Sinne, Hunger und Durst sind befriedigt, Behaglichkeit beim Stehen, Gehen, Liegen, Atmen, Sprechen

Hunger ist die Lizenz zum Essen, Lust ist eine Störung (Vata, Pitta, oder Kapha-Aggregation)

Desha - Herkunft

Pflanzen der Heimat:

- sind dem gleichen Wechsel von Jahreszeiten ausgesetzt
- absorbieren das gleiche Wasser
- nähren sich von der gleichen Erde
- sie haben, wie alle organischen Substanzen, einen eingebauten Mechanismus, der die feine Balance der Doshas erhält und reichen diesen weiter an die Konsumenten als Teil der Nahrungsqualität

Ayurvedisch ist nicht „essen wie in Indien“

Ayurvedisches Essen ist nicht generell stark gewürzt

Ayurvedisches Essen besteht nicht hauptsächlich aus Linsen und Bohnen

Ayurvedische Kräuter müssen keine ausländischen Pflanzen sein

Karana - Zubereitung

Karana - Zubereitung der Nahrung (verändert die Eigenschaften der Nahrung)

Erhitzung

- es findet eine Vorverdauung statt, die Nahrung wird leichter
- Garen lässt Vata „verpuffen“
- zu langes Kochen zerstört die Nahrung

Gewürze / Kräuter

- beeinflussen Agni (Verdauungsfeuer)
- richtige Abstimmung der Gewürze auf die eigene Konstitution

Lagerung

- je länger gelagert, umso weniger Prana (Lebenskraft) enthalten
- Ghee, Honig, Wein verbessern ihre Eigenschaften mit der Lagerzeit

Bewusstsein des Kochs

- Kochen mit Liebe!
- Kochen als Ritual?

Vata	Pitta	Kapha
Elemente: Raum und Luft Eigenschaften: leicht, kühl, rau, trocken, klar, fein, beweglich empfohlene Geschmacksrichtungen: süß, sauer, salzig	Elemente: Feuer und Wasser Eigenschaften: leicht, heiß, leicht ölig empfohlene Geschmacksrichtungen: süß, bitter, zusammenziehend	Elemente: Wasser und Erde Eigenschaften: schwer, kalt, ölig, flüssig, fest, weich, süß empfohlene Geschmacksrichtungen: scharf, bitter, zusammenziehend
Gemüsesorten	Gemüsesorten	Gemüsesorten
Gurken, Fenchel, Artischocken, Mais, Süßkartoffeln, Kürbis, Spargel, rote Beete, Karotten in kleinen Mengen - Tomaten, Broccoli, Kartoffeln, grüne Bohnen	Kohl, Kartoffeln, Keimlinge, grüne Blattgemüse, Salate, Artischocken, Fenchel, Chicorée, süßer Paprika, Pilze, Kürbis, grüne Bohnen, Spargel, Gurken, Zucchini, Sellerie, Broccoli	überwiegend Blattgemüse sowie scharfe und bittere Gemüse: Spinat, Kohl, Chicorée, Keimlinge, Möhren, rote Beete, Stangen sellerie, Fenchel, Auberginen, Radieschen, Blattsalate, Paprika, Tomaten und Auberginen in kleinen Mengen, grüne Bohnen
Obstsorten	Obstsorten	Obstsorten
alle reifen, süßen und saftigen Früchte: Bananen, Pflaumen, süße Beeren, Avocado, Kirschen, Pfirsiche, frische Feigen, Trauben, Orangen, Datteln, Rosinen, süße Äpfel und Birnen, Kiwi, Limonen, Grapefruit, Zitronen, Rhabarber, Mangos, Melonen, Ananas	süße Früchte: Birnen, Trauben, Rosinen, Äpfel, Granatäpfel, Datteln, Aprikosen, Kiwi, süße Beeren, Quitten, Mangos, Melonen, Feigen, Ananas, Orangen	Äpfel, Birnen, Granatäpfel, Beerenobst, Kirschen, Aprikosen, Mangos, Pfirsiche, Kaki, Quitten, Dörr- und Trockenobst
Hülsenfrüchte	Hülsenfrüchte	Hülsenfrüchte
frische Sojaprodukte, gelbe Linsen, Mungbohnen, Tofu	alle Hülsenfrüchte (außer roten Linsen), grüne Bohnen, frische Erbsen, Sojaprodukte	Kichererbsen, grüne und gelbe Erbsen, gelbe Linsen, weiße Bohnen, schwarze Bohnen, Adzukibohnen
Getreide	Getreide	Getreide
Reis (besonders Basmati oder Vollkorn), Grünkern, Weizen, Dinkel, Quinoa	alle Reissorten, Weizen, Hafer, Gerste, Couscous, Amaranth	Gerste, Hirse, Buchweizen, Mais, Roggen, Basmati, Quinoa, Amaranth

Vata	Pitta	Kapha
Öle/Fette	Öle/Fette	Öle/Fette
alle Öle, Sesam, Olivenöl, Ghee	Ghee, Sesamöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl, Kokosöl, Sojaöl, Walnussöl,	nur in kleinen Mengen: Ghee, Maisöl, Sonnenblumenöl, Senföl
Süßungsmittel	Süßungsmittel	Süßungsmittel
Rohrohrzucker, Melasse, Sirup, Palmzucker, Ursüße, Ahornsirup, Malz	Reissirup, Malz, Ursüße, Palmzucker, Ahornsirup, Fruchtzucker	Honig, Dicksäfte und Ahornsirup in kleinen Mengen
Milchprodukte	Milchprodukte	Milchprodukte
alle Milchprodukte (besonders Milch), Käse, Sahne, Lassi, frischer Joghurt, Ghee, Butter, Buttermilch, Frischkäse,	Milch, Lassi, Sahne, milder Joghurt, Hüttenkäse, Frischkäse, Ziegenkäse	stark verdünnte Vollmilch, Lassi, Ziegenmilch, Joghurt in kleinen Mengen
Gewürze und Kräuter	Gewürze und Kräuter	Gewürze und Kräuter
frischer Ingwer, Senfkörner, Nelken, Kardamom, Zimt, Kreuzkümmel, Kümmel, Muskat, Paprika, Gelbwurz, Steinsalz, schwarzer Pfeffer, Asafoetida, Anis, Fenchel, gekochte Zwiebeln, Knoblauch gekocht, Chili, scharfer Paprika, Koriander, Minze	Koriander, Kardamom, Fenchel, Safran, Gelbwurz (Kurkuma), Ingwer (frisch), Kreuzkümmel in kleinen Mengen, Anis, Selleriesamen, Bockshornkleesamen, Nelken, Kümmel, Ingwer	alle Gewürze außer Salz, besonders scharfe: Ingwer, schwarzer Pfeffer, Koriander, Gelbwurz(Kurkuma), Nelken, Kardamom, Zimt, Kreuzkümmel, Tamarinde
Oregano, Estragon, Basilikum, Rosmarin, Thymian, Majoran, Petersilie, Kresse, Liebstöckel, Salbei	Koriander, Eisenkraut (Verbena), Lavendel, Zitronengrass, Borretsch, Dill	Pfefferminze, Salbei, Mate, Zitronengras, Jasmin, Fenchel, Holunder, Eisenkraut, Kamille
Tee	Tee	Tee
schwarzer Tee (ein wenig), Brennnessel, Holunder, Kamille, Fenchel, Pfefferminze, Mate, Eisenkraut	Rosmarin, Majoran, Thymian, Salbei, Basilikum, Minze, Lorbeer	Hagebutte, Limone, Malve, Süßholz
Ideal	Ideal	Ideal
Ideal 3 x täglich warm essen. Viel Flüssigkeit (Wasser, Milch, Lassi, Buttermilch, frische Obst- und Gemüsesäfte	Saftfasten 1-2 x monatlich. Viel Flüssigkeit.	Abends warme kleine Mahlzeiten, z. B. Suppen. Keine extreme Fastenkuren, sondern 1x pro Woche ist empfehlenswert

Dynacharia

Tipps für den Alltag

- **Dinacarya - ayurvedische Tagesroutine**
- nach dem Aufwachen kleine **Lockerungsübungen** noch im Bett: mobilisiert die Wirbelsäule / Gelenke / Muskeln etc.
- ein paar Minuten auf die **linke Seite** drehen: unterstützt den Darm
- **Zunge reinigen** (vor dem Zähne putzen)
- evtl. **Öl ziehen** mit warmen Sesamöl (gern Salbei, Minze untermischen oder zB. von Dr. Rhyner Gandusha Mundöl)
- **Augen** mit kühlem Wasser **auswaschen**
- **Nase** mit kühlem Wasser **auswaschen** (evtl. Neti), danach unbedingt Nasenflügel von innen mit Sesamöl salben: hält die Nasenschleimhäute geschmeidig, beugt Borkenbildung vor, nährt
- **Selbstmassage** mit gewärmten Dosha gerechtem Öl (kann auch abends durchgeführt werden), wenigstens ein Mal in der Woche: min. 15 Minuten, max. zwei Stunden einwirken lassen, danach abdschen
- auch möglich, vor allem abends sehr angenehm: **Ölbad** mit Dosha Öl
- vor allem nach Reisen / längeren Fahrten (erhöht das Vata) sich eine Massage / Ölbad gönnen
- nach Selbstmassage kann auch in der Dusche ein **Udvaartana** (Pulvermassage) durchgeführt werden
- **Salzpeeling** (gemischt mit warmem Dosha Öl, evtl. mit Rosenwasser und Sahne V-): reinigt sowohl grob- als auch vor allem feinstofflich / energetisch
- **Yoga** üben, bei geöffnetem Fenster Pranayama, Meditation
- **leichtes Frühstück** (Kapha kann auch darauf verzichten)
- **Mini-Entspannungsinseln** über den Tag verteilt einrichten (immer wieder inne halten, zum Atem / Bauch / Bust-Herzensraum / Füße spüren, sich erden, Lockerungsübungen für die WS, Läuten des Telefons als Anker für Achtsamkeit nutzen, in Himmel blicken)
- wenn möglich, **warmes Mittagessen** einnehmen
- **bis ca. 16:00 Uhr kann Rohkost** gegessen werden - Pitta ist zwischen 10:00 und 14:00 Uhr am höchsten, danach nimmt Agni = Verdauungsfeuer kontinuierlich ab
- bewusster Übergang zwischen beruflicher Arbeit und Feierabend schaffen: Ritual gestalten
- **leichtes warmes Abendessen** – keine Rohkost!!!
- Abend mit Entspannung und Genuss gestalten
- vor dem Schlafen gehen evtl. **unterer Lidrand mit Ghee** bestreichen: Pitta reduzierend, kühlend, reinigend, nährend
- **Vata Öl in die Ohren** träufeln, mit Watte verschliessen: Vata reduzierend, beruhigend, erdend, vermittelt Gefühl von Geborgenheit, Pratyahara = Zurückziehen der Sinne = in die Nacht gehen

1. Die Abhyanga

Kennzeichen

- Verwenden von reichlich Öl, idealerweise individuelles Kräuteröl
- harmonischer Wechsel aus Samvahana (sanften, großflächigen Ausstreichungen) und Mardhana (festeren Griffen und Zügen)
- Einbeziehen der Chakren (Energiezentren) und der Marma-Punkte
- Richtung der Ausstreichungen vorwiegend von mittig/innen nach außen hin und in Richtung des Haarwuchses (anu-loma), bei viel Kapha entgegengesetzt (prati-loma)
- großflächige sowie Ganzkörper-Ausstreichungen
- individuelle energetische Impulse

Zitat Charaka Samhita: Der Effekt einer Abhyanga wird zu 60% vom Öl bestimmt, die restlichen 40% vom Therapeuten

Zitat aus dem Rig-veda:

„Für mich gibt Deine Hand mir Gesundheit, Für mich ist sie die universelle Medizin“.

Wirkungen des Öles

- verjüngende Wirkung nährend auf alle Gewebeschichten
- reinigende Wirkung (Lösen von krankheitsverursachenden Giftstoffen)
- Stärkung des Immunsystems
- fördert Beweglichkeit und Geschmeidigkeit des gesamten Bewegungsapparates
- Beruhigung und Stärkung des Nervensystems
- Verbesserung der Ausstrahlung
- Muskelentspannung, Lösung von Verspannungen
- subtiler emotionaler Ausgleich
- spezifische Wirkung je nach verwendeten Kräuteröl

Kontraindikationen

- Ama(Schlacken)-Überschuss
- Kapha-Überschuss
- akutes Fieber
- stark geschwächter Stoffwechsel
- Infektionskrankheiten
- offene Wunden
- in den ersten 6 Monaten der Schwangerschaft nur sanft und nährend (nicht reinigend)
- nach Vamana (therapeutisches Erbrechen) u. Virechana (therapeutisches Abführen)

Ayurveda-Massage

Grundsätzlich zu beachten für Gast:

- min. 2 Stunden vor der Anwendung nichts Essen
- körperliche Hygiene vor der Massage beachten
- es empfiehlt sich einen stoffwechselanregenden Tee vor der Massage
- kein Schmuck während der Massage (v.a. kein Metall)
- viel trinken ist nach der Massage besonders wichtig
- nach der Massage nicht direkt duschen (min. 2 Stunden)
- nicht direkt nach Masse ins Kühle oder Nasse, die Nachwirkung der Massage ist so wichtig, wie die Massage selbst
- nicht eingeeilt schlafen gehen
- nicht mit aggressiver Seife das Öl abwaschen

Grundsätzlich zu beachten für den Therapeuten:

- ein angenehmes, energetisch gereinigtes Ambiente schaffen (Duft, Entspannungsmusik, fröhliche Farben jedoch nicht zu unruhig, Salzkristalllampe)
- Zentrierung vor der Massage (tiefes Durchatmen, Segensritual)
- Lagerung des Liegenden optimieren (gerade Wirbelsäule von Steißbein bis Schädelansatz, ggf. Bauch oder Brust unterlagern), die Lagerung sollte sehr bequem sein, Gelenke dürfen nicht durchgestreckt sein, ggf. Kniekehlen unterlagern (Rückenlage) bzw. Fußgelenke (Bauchlage)
- immer erst sanft „Einschleichen“ und nicht abrupt Kontakt aufnehmen
- auf die eigene Atmung achten (tiefe Bauchatmung oder meditativer Atem) ggf. synchron zur Atmung des Liegenden
- stets gerade Rückenhaltung, Wirbelsäule auf keine Fall belasten und drehen zugleich, ggf. Ausfallschritt nach vorne oder mit Oberschenkel an Liegenrand abstützen
- Fingerkuppen bei ausübenden Druck nicht durchstrecken
- die Bewegung kommt nicht alleine aus den Schultern oder Armen, sondern aus dem gesamten Körper, der sich mit aufrecht mitbewegt
- stetige Konzentration bei der Massage, damit die heilende Energie durch den Anwender fließen kann

Kati Basti

Indikationen: -

- Bandscheibenvorfall
- Ischiasbeschwerden, Lumbago
- Gelenk- und Nervenschmerzen
- Obstipation

Behandlungszeiten:

- bei Vata-Zuständen: bis zu 50 min.
- bei Pitta Zuständen: bis zu 37,5 min
- bei Kapha Zuständen: bis zu 25 min.

Vorbereitung: den Teig vorbereiten. Zeit: ca. 10 min.

Durchführung:

- Es wird ein dichter Teigring auf die betroffene Hautstelle (Bauch, Brust, Rücken) aufgebracht
- je nach Beschwerdebild wird ein mediziniertes Kräuteröl
- körperwarm in den Teigring gefüllt
- Das Öl wieder beispielsweise mit einem Behälter abschöpfen. Den Rest mit dem Wattebausch auswischen.
- Den Teigring entfernen und die Teigreste entfernen
- Nachruhe von mindestens 15 min.
- Bei Hrdabasti: 1 Stunde nachruhen.

Lepam - Kräuterpackung

Indikationen: zum Entspannen der Rückenmuskulatur, Schmerzlinderung, Knochen- / Gelenksprobleme

- *Vorbereitung:* 1 Tasse Beinwellpulver mit 2-3 TL Ingwerpulver, kaltes Wasser hinzufügen und zu einem Brei vermischen
- kurze Massage im Schmerzbereich des Rückens und Ausstreichungen des gesamten Rückens
- *Durchführung:* - die Masse auf dem Rücken zu einem Viereck formen
- Pratiloma, d.h. gegen die Haarrichtung auftragen
- ein feucht-warmes Handtuch darüber legen
- über das Handtuch eine Wärmflasche legen
- den ganzen Rücken mit Laken oder Decke abdecken
- Die Packung bleibt ca. 30 min. aufgetragen - idealer Weise mit einer Wärmflasche (und Folie dazwischen)

Garshan - Massage mit Seidenhandschuhen

Indikationen:

- reduziert Kapha
- bei Amazuständen
- bei Übergewicht
- entfernt Hautschüppchen, kräftigt das Bindegewebe
- verbessert die Durchblutung und den Stoffwechsel der Haut (Agni)
- eine langsamere, sanftere Garshanmassage wirkt ähnlich wie eine Lymphdrainage

Durchführung:

- Reihenfolge z. B: Beginn auf Stirn, Schläfen, Wangen, Dekollete und Schultern
- Alle Gelenke werden mit kreisenden Bewegungen massiert
- Es wird gegen den Haarstrich, prartiloma, massiert
- Frottieren, Effleurationen (von innen nach außen) und Friktionen Richtung Herz
- mit Druck und sanft gleitend zurück

Beispiel einer Behandlungsreihenfolge:

In Bauchlage

- li. Fuß und Bein, re. Fuß und Bein
- li. Hand und Arm, re. Hand und Arm
- Rücken

In Rückenlage

- li. Fuß und Bein, re. Fuß und Bein
- li. Hand und Arm, re. Hand und Arm
- Bauch: kreisend im Uhrzeigersinn
- Hüfte und Flanke
- Effleurationen über Bauch und Brust

Nasya - Die Kopfreinigung

Indikationen: Behandlung von Krankheiten aller Körperteile, die über den Schultern liegen wie Migräne, Spannungskopfschmerz, Heiserkeit, Augenentzündungen, Halskrankheiten

Marsha

Nährend und harmonisierend: 8 – 32 Tropfen Sesamöl, Ghee, Anuthaila

Indikationen: Kopfschmerzen von Vata-Ursprung, Migräne, Heiserkeit, Trockenheit in Mund und Nase, Zahnschmerzen, Tinnitus

Pratimarsha

Nährend und harmonisierend - 2 Tropfen

Indikationen: Hautflecken und Verfärbungen im Gesicht, Fältchenbildung, Haar- und Augenerkrankungen

Avapida

Eliminierend - 4/6/8 Tropfen frischer Saft von scharfen Substanzen, z.B. Zitronensaft, Öl mit scharfen Eigenschaften (z.B. Anu Thaila)

Indikationen: Kapha-Störungen im Kopfbereich, Erkältung, Ödem, Kopfschmerzen, Bewegungseinschränkung des Kopfes, Augenentzündungen, Halskrankheiten, Schwellungen, Parasiten

Pradhmana

Eliminieren - 3 g Pulver mit scharfen Eigenschaften wie Pfeffer, Kalmus, Basilikum etc.

Indikationen: gleiche Indikationen wie oben, aber viel stärker in der Wirkung

Behandlungsablauf:

Der Kunde liegt mit freiem Oberkörper rüklings auf der Behandlungsliege. Mit einem Handtuch zudecken, so dass Schultern, Schlüsselbein, Hals und Kopf frei bleiben. Mit etwas Vataöl Gesicht, Hals und Schultern massieren.

Die Beine des Kunden liegen etwas höher als der Kopf. Ein zusammengerolltes Handtuch unter den Nacken legen und den Kopf nach hinten neigen.

Das Öl im Wasserbad erwärmen und es in ein Nasya - Gefäß geben, oder mit einem Tropfer aufziehen. Jeweils ein Nasenloch zuhalten und die vorgeschriebene Dosis an Tropfen ins andere Nasenloch geben. Den Kunden anweisen, das eingegebene Öl hoch zu schnupfen.

Wenn es in den Rachen gelangt, kann es leicht ausgespuckt werden, indem er den Kopf zur Seite dreht. Dann die gleiche Menge Öl ins andere Nasenloch geben.

Den Kopf in eine normale und bequeme Position zurücklegen und Hand- und Fußflächen, Nacken, Ohren und Gesicht sanft mit etwas Öl einmassieren. Dem Kunden einige Papiertücher geben, in die er spucken kann. Auf keinen Fall soll er seine Nase schnäuzen.

Die Behandlung kann ein bis zweimal wiederholt werden.

Anschließend soll der Kunde 5 Min. ruhig liegen bleiben. Man kann in dieser Zeit einen Trichter aus einem A4 Blatt herstellen und ein Räucherstäbchen anzünden. Dann setzt der Kunde sich auf, man gibt ihm den Trichter in die Hand, den er sich in eine Nasenöffnung steckt.

Währenddessen hält er die andere Nase zu. Das Räucherstäbchen hält man vorne an die Trichteröffnung. Nun soll er jeweils 3 mal durch jedes Nasenloch einatmen und direkt anschließend durch den Mund ausatmen (der Rauch soll nicht in die Lungen gelangen). Ihm warmes Wasser oder Ingwerwasser geben, damit er den Mund durch wiederholtes Gurgeln reinigen kann.

Zeit der Durchführung:

Für Kapha-Indikationen: am Morgen

Für Pitta- Indikationen: am Mittag

Für Vata-Indikationen: am Nachmittag

In der heißen Jahreszeit: am Abend

Im Frühjahr und Herbst: am Vormittag

In der kalten Jahreszeit: am Mittag

Pinda Sweda - die Beutelmassage

Indikationen: je nach verwendeten Zutaten und angewandter Technik

Im klassischen Sinne ist Pinda Sweda eine Anwendung zur Reduktion von Kapha. Sie kann aber auch anderweitig „umgewandelt“ werden. Mehr dazu im Praxisworkshop!!!

Vorbereitung

- Zwei Bolis nehmen, dem Konstitutionstyp Vata, Pitta oder Kapha entsprechend bzw. selbst herstellen
- Etwas Öl in der Pfanne erhitzen und die Bolis in die Pfanne geben, ca. 5 Min unter mittl. Temperatur erhitzen
- im Behandlungsraum: die Pfanne mit den Bolis auf eine Herdplatte stellen und die Bolis warm halten

Behandlungsablauf:

- Körperrückseite einölen und das Öl in den Körper kurz einmassieren
- **Techniken:**
- Abklopfen
- Kreisen
- Massieren
- Hand- über Beuteltechnik
- Pratiloma, d.h. den Druck Richtung Körpermitte verstärken
- Anuloma, d.h. von zentral nach peripher

- Den anderen Boli in der Pfanne warm halten; nach einer Weile Bolis wechseln
- **Reihenfolge:** re. Fuß, dann re. Bein, mit dem Boli abklopfen, dann li. Fuß, li. Bein, Dann Oberkörper. Entsprechend mit der Körpervorderseite verfahren (re. Fuß, re. Bein usw.)

Shirodhara – Stirnguss

Indikationen: hoher Blutdruck, alle Vata-Störungen (bis auf schwere Psychosen), besonders indiziert bei nervlichen Störungen

Kontra: niedriger Blutdruck !

•Vorbereitung:

- Sonnenblumenöl bzw. spezifisches Kräuteröl (Brahmi Thaila) in einem heißen Wasserbad auf dem Herd auf 39 Grad erwärmen
- langes Band und ein Band für die Stirn vorbereiten, Schüssel für das Öl bereitstellen
- Shirodharaständer bereitstellen
- Evtl. Wattebäusche und Watte für die Ohren herrichten

•Behandlungsablauf:

- Gast liegt auf der Liege und der Nacken ist mit einem kleinen, gefalteten Handtuch unterlegt. Der Kopf liegt etwas nach hinten abgewinkelt, mittig auf dem Kopfteil.
- das Band, ca. 6 cm breit, wird zwischen Liege und Kopfteil geklemmt und das Endstück hängt in der Schüssel zum Abfließen
- Ohren mit Sesamöl füllen und mit einem Wattebausch verschließen (nährt die Nerven, gut für den Gehörgang)
- Hand sanft auf dem Ohr kreisen lassen, evtl. eine acht malen oder Ohr massieren
- Pads mit Rosenwasser tränken und sanft auf die Augen ablegen
- Shirodharaständer positionieren und auf die Höhe achten:
 - niedriger Abstand zur Stirn (6-7cm) Vata
 - mittlerer Abstand zur Stirn(8 cm): Pitta
 - hoher Abstand zur Stirn (9 cm): Kapha
- Hocker mit der Auffangschüssel bereitstellen
- beim Eingießen des Öls in das Gefäß, es vom Kopf leicht weg halten
- Einstieg ist mittig, Ausstieg ist mittig
- Gusstechnik: rechts-links, harmonisch, ein Schwung ca. 2 sek.
- Prüfen, wie das Öl fließt: Temperatur, Dicke des Strahls, gleichmäßiges Fließen lassen
- kontrollieren, wie viel Öl noch im Gussbehälter ist: bevor es tropft, mittig rausziehen
- Beenden, indem Shirodharaständer beiseite gestellt wird
- Haare etwas vom Öl auswringen und den Kunden wieder auf die Liege
- weg vom Kopfteil positionieren
- Kopf mit Handtuch abdecken und den Kunden mind. 10 min ruhen lassen
- Ihm die Empfehlungen geben, sich Ruhe an dem Tag zu gönnen (wenig oder kein Telefonieren, Sprechen, Computerarbeit, Lesen etc.) und Schutz für den Kopf (Wind und Kälte meiden, ggf. Kopftuch tragen)
- Den Shirodhara-Topf anschl. nicht mit Wasser ausspülen, sondern nur mit Papier abwischen.

Udvartana - Pulvermassage

Indikationen

- Fettleibigkeit
- Übergewicht
- Kapha – reduzierend

Pulvermischung:

Dinkelmehl (klassischerweise Gerstenmehl und Kichererbsenmehl bilden zusammen $\frac{3}{4}$ der Mischung
Die Kräuter bilden zusammen $\frac{1}{4}$ der Mischung und setzen sich zusammen in gleichen Verhältnissen aus:

- Neempulver
- Triphala
- Bockshornkleesamen
- Ingwer
- evtl. Beinwell: (wirkt u.a. entzündungshemmend)

Die Mehle zusammen mit den Kräutern mischen.

Vorbereitung

- 3 – 4 EL des vorgefertigten Pulvers mit etwas Sesamöl od. spezifischen Kräuteröl in einer Pfanne erwärmen, soviel Öl hinzugeben, dass sich ein zähflüssiger Brei ergibt.
- Bei gleichzeitigem Pittaüberschuß kann Buttermilch beigemennt werden
- Die Masse in eine Schüssel geben und in einem mit heißem Wasser gefüllten Topf auf eine Herdplatte stellen und warm halten.

Behandlungsablauf:

- generell pratiloma d.h. gegen den Haarwuchs hin massieren
- zuerst den Körper einölen (ca. 10 min), danach mit dem Pulver ca. 50 min massieren
- Körperrückseite: mit re. Fuss beginnen, dann re. Bein, dann li. Fuss, li. Bein, dann Oberkörper, Arme
- Entsprechend mit der Körpervorderseite verfahren!!!

Akshitarpana – Augenölbad

- **Indikationen:** - allg. Vata- und Pitta- Augenerkrankungen
- Müde, überanstrengende Augen
- Sehschwäche
- **Kontraindikationen:** - akute Augenentzündungen oder –Infektionen, Erkältung, Erschöpfung, Intoxikation
- **Vorbereitung:** Ghee oder eine andere ölige Substanz auf knappe
- Körpertemperatur vorwärmen und bereitstellen
- **Ablauf:** Dinkel- und Kichererbsenmehl werden vermischt und zu einem
- Teig geknetet.
- Aus dem Teig werden zwei etwa 22 cm lange Rollen geformt. Sie sind an einem Ende dicker als am anderen.
- Sie werden so um die Augen des Kunden gelegt, dass der dickste Teil seitlich des Auges bei der Schläfe und der dünne Teil auf den Augenbrauen zu liegen kommt.
- Der Teig wird auf der Haut „festgeklebt“ (mit Zuhilfenahme von etwas Wasser).
- Es entsteht die Form einer Brille. Innen bleibt möglichst wenig Raum frei, damit man wenig Öl zum Füllen benötigt. Der Damm muß dicht und überall gleichmäßig hoch sein. Nun hält der Kunde die Augen geschlossen. Man nimmt das vorgewärmte Ghee und füllt den Damm bis über die Wimpern.
- Der Kunde darf die Augen jetzt langsam öffnen, einen Moment offen Halten und wieder schließen. Das Auge nun abwechselnd öffnen und schließen. Wenn die Zeit abgelaufen ist, schließt der Kunde die Augen wieder. Es wird ein Loch in die Seiten der Teigdämme gemacht (von innen nach Außen) um die Substanz wird ablaufen zu lassen. Wattebäusche in Rosenwasser tränken und die Augen damit auswaschen.
- Aus einem Blatt Papier einen Trichter formen und parallel ein Aromastäbchen anzünden. Nach kurzer Zeit die Flamme löschen und das Stäbchen glimmt.
- Der Kunde soll sich das dünne Ende des Trichters ein wenig in die Nase schieben, während das Räucherstäbchen in die große Öffnung gehalten wird. Nun soll er 3 mal tief durch jedes Nasenloch einatmen und durch den Mund ausatmen. Das jeweils andere Nasenloch wird zugehalten. (Durch die Räuchertherapie wird das durch die Ölbehandlung verursachte überschüssige Kapha wieder abgebaut).
- **Zeit:**
- *Bei Vata Indikationen:* bis max. 30 min.
- *Bei Pitta Indikationen;* bis max. 20 min
- *Bei Kapha Indikationen:* bis max. 15 min.
- **Dauer:** bis zu 7 aufeinander folgenden Tage
- **Speziell zu beachten:** - kein direktes Licht vor, während und nach der Therapie
- Pitta - reduzierende Diät
- keine Anstrengungen für die Augen (wie langes Lesen usw.)
- während der doppelten Dauer der Therapie keine Anstrengungen für die Augen

Ayurveda-Manualtherapie - Öle

	Vata	Pitta	Kapha
Massageöl	Sesam-, Mandel- oder Avokadoöl	Sonnenblumen-, Mandel oder Kokosöl	Rhizinus-, Jojoba-, Mais- oder Aprikosenkernöl
Kräuteröl, klassisch	Mahanarayanaya Thaila	Eladi Keram	Karporadi Enna/Thaila
Dosha-Öl	Vata-Öl: Ashwagandha, Bala, Bhringaraja, Süßholz, Nelken, Schwarzwurz, Kalmus, Ingwer, Ginseng, Brahmi, Beinwell, Bockshornklee, Haritaki, Tulsi, Shatavari	Pitta-Öl: Nimba, Mahabala, Amalaki, Gotu Kola, Gokshura, Shatavari, Bhringaraja, Pfefferminz, Fenchel, Süßholz, Kamille, Koriander, Manjista, Sandelholz	Kapha-Öl: Bhringaraja, Gotu Kola, Bibhitaki, Haritaki, Gokshura, Nimba, wilder Ingwer, Rosmarie, Salbei, Meerrettich, Eukalyptus, Bockshornklee
Indikationsöle	Mahanarayanaya Thaila Sahacharadi Thaila Brahmi Thaila Murivena Dhanwantharam Thailam	Eladi Keram Nalpamaradi Keram Chukadi Thailam Pinda Thaila Neem Thaila	Karporadi Enna/Thaila

Ayurveda-Öle – Eigenherstellung

Kräuter

Kräuter können für eine Abkochung verwendet werden (4Tassen Wasser, 1T Öl, 1/4 T Kräuter, kochen bis Wasser weg ist und absieben), als Kräuterölaufguss (1T Öl, 1/4T Kräuter, aufkochen und 10 Std ziehen lassen) oder frische Kräuter Sonnenabkochung (1T Öl, ¼ T frische Kräuter, 25 Tage in Mittagssonne 10 –15 Uhr stellen)

Vata: Ashwagandha, Bala, Bhringaraja, Gotu Kola, Süßholz, Nelken, Schwarzwurz, Kalmus, Ingwer, Ginseng, Brahmi, Beinwell, Bockshornklee, Haritaki, Tulsi, Shatavari

Pitta: Nimba, Mahabala, Amalaki, Gotu Kola, Gokshura, Shatavari, Bhringaraja, Pfefferminz, Fenchel, Süßholz, Kamille, Koriander, Manjista, Sandelholz

Kapha: Bhringaraja, Gotu Kola, Bibhitaki, Haritaki, Gokshura, Nimba, wilder Ingwer, Rosmarie, Salbei, Meerrettich, Eukalyptus, Bockshornklee

Thaila, Ghrita usw. – Fettpräparate

Fettpräparate werden auf verschiedene Art und Weise hergestellt. Die einfachste Variante ist ähnlich wie bei der Abkochung indem man 1 Teil der Droge mit 4 Teilen der Öligen Substanz und 16 Teilen Wasser vermischt und das ganze so lange kocht bis kein Wasser mehr vorhanden ist. Wenn man ein bis zwei Tropfen Wasser in die Mischung gibt und es sprudelt ist das Öl fertig.

Eine Andere ist die klassische Variante bei der erst eine Abkochung hergestellt wird und dann, das gleiche Verhältnis wie oben. 1 Teil *Kalka*, 4 Teile Öl und 16 Teile *Kwatha* so lange gekocht werden bis nur noch das Öl und die Paste übrig ist. Anhand der Paste wird der Zustand des Öls überprüft.

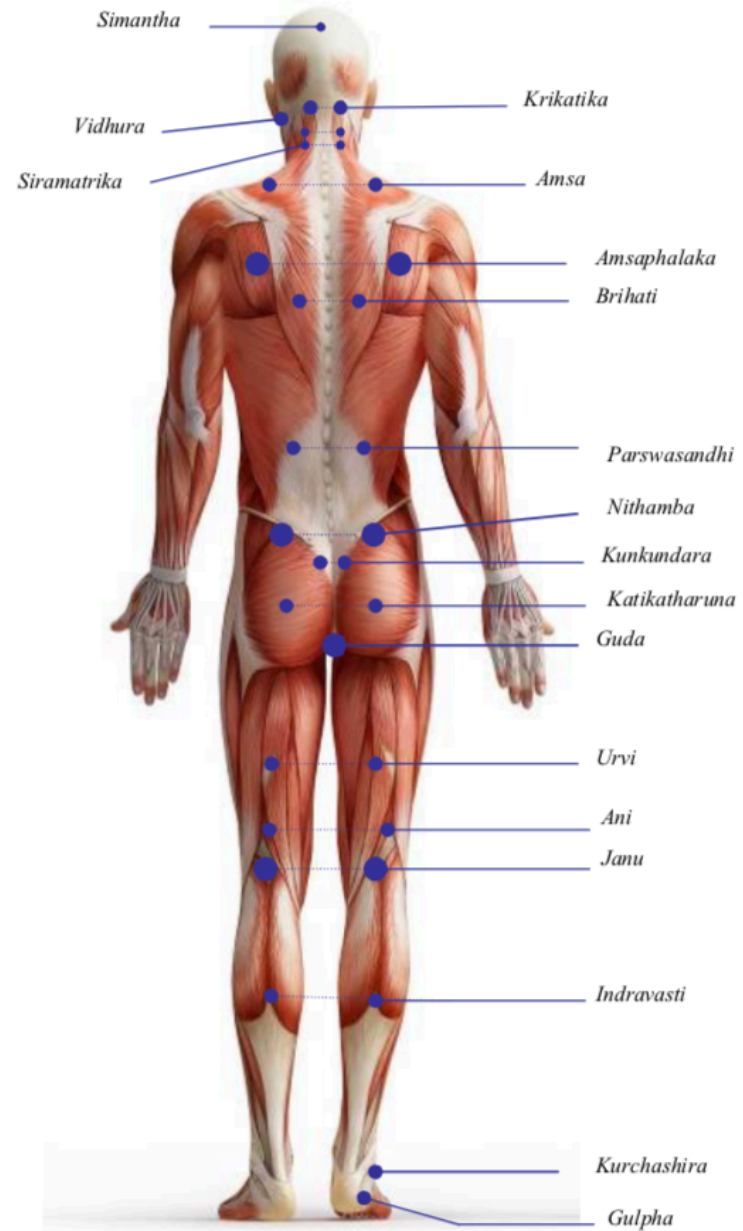
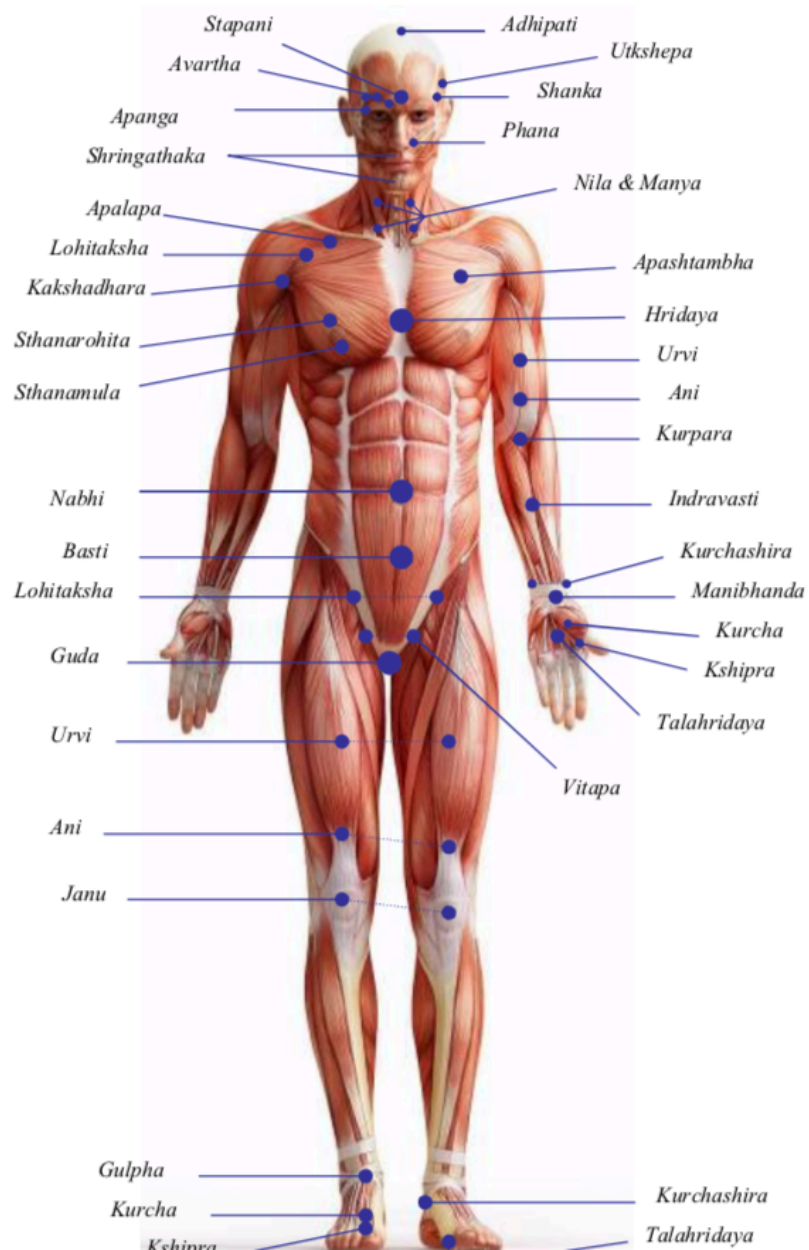
Mridupaka – wenn man die Paste zwischen den Fingern rollen kann, ohne dass sie klebt und über Feuer gehalten knistert sie. Dies ist für den inneren Gebrauch

Madhyamapaka- das *Kalka* brennt ohne zu knistern. Wird für äußere Anwendungen gebraucht. Nasentropfen.

Kharapaka – das *Kalka* wird im Öl geröstet. Diese Öle werden als *Abhyanga*-Öle und *Vastis* verwendet.

„Utensilien“ für jeden Typ

	Vata	Pitta	Kapha
Massageöl	Sesam-, Mandel- oder Avokadoöl	Sonnenblumen-, Mandel oder Kokosöl	Jjoba-, Mais- oder Aprikosenkernöl
Kräuteröl	Mahanarayanaya Thaila	Eladi Keram	Karporadi Enna/Thaila
Kompresse	Rosenwasser, Sud aus Kamille, Rose oder Sandelholz	Rosenwasser oder Sud aus Neroli, Scharfgabe	Cystrosenwasser oder Sud aus Fenchel, Beinwell, Rosmarin
Ubatana	Kichererbsenmehl, Mandelpulver, Sandelholzpulver	Hafermehl, Heilerde, Kurcuma, Rosenwasser	Gerstenmehl, Sandelholzpulver, Zitronensaft, Beiwellpulver
ätherische Öle	Ylang-Ylang, Sandelholz, Zimt, Jasmin, Muskat	Vetiver, Minze, Neroli, Rose	Zitrone, Lavendel, Zypresse, Bergamotte



Behandlung der drei Hauptmarmas:

Adiphathi:

Massage:

- Marma-Massage mit starkem Druck in kreisförmigen Bewegungen für ungefähr 5 Minuten.
- Einsatz von Zeige- oder Mittelfinger. Der Druck kann stark sein.

Wirkungen der Akupressur:

- Beruhigung und Kontrolle von Geist und Emotionen

Öffnung des Bewusstseins für höhere Erkenntnisse

- Zur Vata-Behandlung: Ashwagandha Taila oder Mahanarayan Taila.
- Ebenfalls sinnvoll ist die besondere ayurvedische Anwendung von Pichu-Dharana

⇒ Anwendung: Applikation von Gaze oder Baumwolle, die mit medizinischen Ölen (wie Dhanvantara Taila oder klarem Sesamöl) getränkt ist

Hridaya (Herz)

Massage mit den Handflächen

- Ausführen von großen und sanften Bewegungen
- Schon durch die Auflage der Hände über dem Herzen wird eine beruhigende Wirkung erzielt. Diese ist besonders intensiv, wenn der Therapeut eine starke Kraft von Prana hat

Massage mit Sesamöl:

- Beruhigung dieser Region
- Reduktion von Vata:

Massage mit Senföl:

- Verbesserung der Zirkulation
- Beseitigung von Stauungen
- Stärkung von Kapha

Massage mit Sandelholzöl:

- Lösen von Vata und Pitta vom Herzen:
- Beruhigende und schlaffördernde Wirkung

Massage mit Brahmi Taila, Sandelholzöl oder süßen Aromaölen wie Jasmin, Lotos, Rose und Safran

- Senkung von Pitta bei entzündlichen Erkrankungen des Herzens wie Perikarditis

Massage mit Eukalyptusöl: Reinigung des Herzens von Kapha

Anregung der Zirkulation:

Hridaya Basti (Ölbad am Herzen)	Hridaya-Basti: ▪ Baden der Herz-Region in Sesamöl oder medizinischen Ölen wie Ashwagandha Taila. ▪ Wirksame Methode zum Ausgleich von Vata-Störungen, die sich im Bereich des Herzens äußern, beispielsweise unregelmäßiger Herzschlag, Arrhythmie und Angina Pectoris
------------------------------------	--

Nabi (Bauchnabel)

Massage:

Marma-Massage in kreisförmigen Bewegungen um den Nabel herum für ungefähr 5 Minuten.

Nur sehr sanft, da dieser Bereich sehr empfindlich ist.

Häufig ist es ausreichend, die Hände aufzulegen und dies mit einer behutsamen Massage zu verbinden.

Stressreduktion, Verminderung von nervöser Anspannung und nervös bedingten Verdauungsbeschwerden (Vata):

Auftragen von Dashamula Taila, Sesamöl oder Mandelöl.

Durch Pitta verursachte Hitze und Anspannung im Nabelbereich:

Verwendung von Brahmi Taila oder Kokosnussöl.

Stärkung von Agni (Verdauungsfeuer):

Auftragen von verdauungsfördernden Aromaölen wie, Ingwer, Fenchel oder Kardamom.

Stärkung von Agni (Verdauungsfeuer) bei Pitta-Typen:

Verwendung von Nelkenöl

Beruhigung von Vata:

Handauflegen im Nabelbereich wirkt schützend und nährend.

Es beruhigt Vata, besonders wenn der Therapeut ein starkes Prana hat.

Übersäuerung und erhöhtes Pitta:

Massage mit kühlenden Aromaölen wie Jasmin, Rose oder Sandelholz.

Kräuterauflage (Lepa)	<u>Regulierung des Säuregehaltes im Dünndarm (Pitta):</u> Verwendung von Sandelholz-Paste. <u>Behandlung von Blähungen und Gasansammlungen (Vataüberschuss):</u> Verwendung einer Paste mit Asafoetida-Pulver (hing)
--------------------------	---

Sechs Phasen	Vata	Pitta	Kapha
Sanchaya (Ansammlung)	Blähung, geschwollener Bauch	Übersäuerung, Darmstörungen	Völlegefühl im Magen, Schwere, Schläfrigkeit
Prakopa (Reizung)			

Panchakarma – *Das Kernstück der Ayurveda-Manualtherapie*

mit Panchakarma können alle Krankheiten effektiv behandelt und z.T. vollständig geheilt werden (im Gegensatz zur „westl. Medizin“)

klassischer Weise: 36 / 59 Tage od. 129 Tage

wird aufgrund der zeitlichen und wirtschaftlichen / finanziellen Aufwandes kaum noch im vollen Umfang betrieben

einzelne Therapie-Abschnitte können als separate Therapieform angewandt werden

nur durchgeführt durch erfahrenen Ayurveda-Therapeut od. idealer Weise Ayurveda-Arzt und Therapeuten-Team

Unterteilung in:

Innerliche Vorbereitung (Amapachana)

Äußerliche Vorbereitung Purvakarma (Snehana und Swedana)

Das Herzstück von Ayurveda: „5 Handlungen“ (Panchakarma)

Vamanam – therapeutisches Erbrechen

Virechanam – therapeutisches Abführen

Asthapana Vasti – rektaler medizinischer Einlauf

Nasya Karma – medizinische Substanzen werden durch die Nase eingeführt

Rakta Mokshana – der Aderlass als Blutreinigung

Nachbehandlung = Wiederaufbau, Verjüngung (Pashatkarma / Rasayana)

Amapachana

vor jeder Anwendung Kontrolle ob Agni gut

Vor jeder Anwendung ein verdauungsförderndes Mittel (Ingwer-Tee / Triphala-Abkochung / Trikatu mit Honig)

Eine Woche vor der eigentlichen Kur konsequente Diät nach Ayurveda und Trinkkur

Trinkkur: individuelle Kräuter-Abkochung (Kashaya): 500ml Wasser mit 20g Kräuterpulver für ca. 20 min. kochen, dann absieben und eine Tasse (200 ml) auf nüchternen Magen 2 x täglich

Kräuter: **Vata:** Dashamoola / Shatavari / Ashwaghandha **Pitta:** Manjishtadi / Tumeric **Kapha:** Nimba (Neem) / Triphala

Zwischendurch viiiel trinken (warmes Wasser, Ingwer-Tee)

Purvakarma

Vorbereitung um Nebenwirkungen zu vermeiden

Lösen Ama und der überschüssigen Doshas im Gewebe und Transport in den Verdauungstrakt

Einteilung in:

Amapachana ◇ Karminativ – verdauungsfördernd (Agni-stärkend)

Snehana ◇ Ölanwendungen (innerlich und äußerlich)

Svedhana ◇ Schwitztherapien

Snehana - **Ölanwendungen**

Unterteilung in:

1. *Snehapana* - innere Ölung, ölige Substanzen werden entsprechend der Verdauungskraft und der individuellen Konstitution eingenommen
2. *Abhyanga* - äußere Ölung, Massagen mit therapeutischen Ölen, die auf den gesamten Körper aufgetragen werden.

Aufgaben:

- Schmierung & Geschmeidigkeit des Körpers
- lösen von Krankheitsursachen (Doshas, Ama), die sich in den Geweben und Organen festgesetzt haben
- Einweichen von Abfallprodukten, so dass sie aus dem Körper ausgeschieden werden können
- Nährung der Gewebe um vor den eliminierenden Therapien zu schützen

Die Therapieformen sind besänftigend (*Samshamana*) und eliminierend (*Samshodana*), gewebestimulierend (*Santarpana*), nährend (*Brimhana*) und ölend (*Snehana*).

Die Therapieformen sind besänftigend (*Samshamana*) und eliminierend (*Samshodana*), gewebestimulierend (*Santarpana*), nährend (*Brimhana*) und ölend (*Snehana*).

Äußere Ölungen:

Abhyanga - Streichmassagen

Andere spezielle Massagetechniken (*Mukabhyanga*, *Marmamassage*,
Padabhyanga usw.)

Shirobhyanga - Kopfmassage

Shirodhara - Stirnguss

Purnakarna - Ohr-Öleinlauf

Akshitarpana - Augenbäder

Gandusha - Ölgurgeln

weitere wie *Shirovasti*, *Pizichil*, *Pinda Sweda*

***Snehapana* - innere Ölung**

eine der wirkungsvollsten Therapieformen wenn sie richtig angewendet wird
falsch angewendet kann sie große Komplikationen hervorrufen
Verwendung von Ghee mit speziellen Kräutern / nicht alleine!

Pitta-Konstitutionen mit bitteren Kräutern (z.B. Panchatiktaka-Gritam)

Vata-Konstitutionen mit Steinsalz angereichert und süß (z.B. Shatavari-Gritam)

Kapha-Konstitutionen mit Trikatu od. Triphala sowie kleine Mengen

Wirkungen von Snehapana:

das Ghee kühlt, fordert *Rasadhatu*, *Shukradhatu* und, *Ojas*, macht geschmeidig und verbessert die Stimme und Ausstrahlung.

Alternativen:

Vata- und *Kapha*-Konstitutionen → Sesamöl

Pitta-Konstitutionen → Kokosöl

Verabreichen im Übermaß, im Verhältnis
zur Verdauungskraft

Steigerung mit jedem Tag

→ das überschüssige Ghee gelangt in die Gewebe und bindet dort Giftstoffe

→ Überwinden der Blut-Hirnbarriere, welche wasserlösliche Substanzen nicht erreichen können

Vorbereitung

Sicherstellung, dass das Verdauungsfeuer vollständig intakt ist
ggf. Vorbereitungsphase mit sich mit verdauungsfördernde Maßnahmen

Materialien:

- Öl- oder Gheepräparat
- Wasserbad zum aufwärmen
- Becher
- Glas mit warmen Wasser
- Zitrone in Scheiben

Dosis:

Anpassung hinsichtlich Konstitution, dem Zustand von Agni, der Intensität der Therapie und der Art der Störung

Allgemein wird in drei Dosen unterschieden:

1. Minimale Dosierung - die innerhalb von 6 Stunden verdaut wird
2. Mittlere Dosierung - die innerhalb von 12 Stunden verdaut wird
3. Maximale Dosierung - die innerhalb von 24 Stunden verdaut wird

Die Einnahme sollte an 3 bis max. 7- Tagen stattfinden. Hierbei wird mit einer kleinen

Dosis angefangen, die zwischen 25 - 50ml beträgt und bis zu 250ml gesteigert.

Beispielablauf:



Tag	kleine <u>Ölkur</u>	große <u>Ölkur</u>
1.	25-40ml	25-50ml
2.	40-60ml	50-75ml
3.	80ml	75-100ml
4.		100-125ml
5.		125-150ml
6.		150-175ml
7.		175-200ml



Einnahmeregeln:

erste Dosis zur Vatazeit / vor 6 Uhr, um beurteilen zu können, wie lange der Patient benötigt um die eingenommene Menge zu verdauen

anschließend heißes Wasser / Ingwerwasser trinken

ggf. in eine Zitrone beißen

am Tag weiter viel trinken

Dokumentation des Zeitpunktes des Hungergefühls und Abwesenheit des Ölgeschmacks im Mund (=Öl wurde verdaut)

Anpassung der Dosis (steigende Potenz)

die Dosis am letzten Tag sollte so auswählen, dass sie innerhalb von 12 Stunden verdaut wird

während der Kur können fettreiche Flüssigkeiten, Munggerichte (*Kitchari*) und Getreidebreis (*Vata*, *Pitta* -Hafer, Dinkel, Reis; *Kapha* - Gerste) konsumiert werden

Beachten:

Bei *Vata* - und *Pitta-Störungen* sollten die Dosen abends verabreicht werden, ansonsten können Ohnmacht, Gelbsucht und Geistesverwirrung entstehen

Bei *Kapha-Störungen* sollten die Dosen Mittags verabreicht werden, ansonsten können Kolikschmerzen, Anämie oder Verhärtung der Gedärme entstehen

Bei kleineren Kuren können die Substanzen auch mit dem Essen gegeben werden

Es sollten keine Dosen verabreicht werden wenn es sehr kalt oder sehr heiß ist

Einen Tag vor *Vamana* und einen Tag vor *Virecana* sollte die Ölung abgesetzt werden

keine kalten Getränke od. Mahlzeiten

Symptome für erfolgreiche Verabreichung:

Öl oder Ghee wird unverdaut ausgeschieden

Stuhl ist weich und ölig

Vata befindet sich im Gleichgewicht

Körper ist weich und die Haut fein und glänzend

Symptome übermäßiger Verabreichung:

Fahle bleiche Haut

Brechreiz

Schweregefühl

Schwindel

Unverdaute Nahrung im Stuhl

entsprechende Maßnahmen:

Fasten

Therapeutisches Erbrechen

Abführen

Einnahme von Triphalapulver

Buttermilch, *Arista*, raue Nahrung und Getränke

Kontraindikationen für Snehapana:

Fettleibigkeit, Diarrhoe, Halserkrankungen, Erbrechen, Ohnmacht, Durst,

Anorexie (Magersucht),

Aszitis (Bauchwassersucht), hohe Blutfettwerte, Leberschäden, Diabetes, erhöhtes *Kapha*, Schwangerschaft, Ama-Belastung, während *Nasya* und *Vasti*

Die eliminierenden Therapien - *Pradhanakarma*

→ die *Pancakarmas* / fünf Reinigungshandlungen für den Körper, bei denen überschüssige *Doshas* und Toxinen (*Ama*) aus dem Körper entfernt werden.

Vamana - therapeutisches Erbrechen dient dazu angesammelten Schleim (*Kapha*) und Toxine (*Ama*) aus dem Bereich des Magens und der Lungen zu entfernen

Virechan - therapeutisches Abführen dient dazu angesammeltes *Pitta* und *Ama* aus dem Dünndarm zu entfernen.

Vasti - therapeutische Einläufe mit flüssigen und öligen Substanzen dienen dazu überschüssiges *Vata* und *Ama* aus dem Bereich des Dickdarms zu entfernen.

Nasya - Nasenschleimhauttherapie dient dazu angesammeltes und durch *Vata* festgesetztes *Kapha* und *Ama* aus dem Kopfbereich zu entfernen.

Rakta Moksha - Aderlaß dient dazu überschüssiges *Pitta* und *Ama* aus dem Blutgewebe zu entfernen.

***Vamana* - therapeutisches Erbrechen**

Beseitigung von gestörten *Doshas*, *Dhatus* und *Ama* aus dem Bereich des Magens, in dem *Kaphamoola*, die Wurzel von *Kapha* sich befindet und den angrenzenden Bereichen wie den Lungen

Reduktion von *Kapha* aber auch geringe Teile *Pitta* aus den angrenzenden Bereichen

oft in Panchakarma übersprungen, da leicht Komplikationen auftreten

Benötigte Materialien:

2-3L abgekochte Milch

je 5g Steinsalz, Honig, Madanphala (Brechnuss), Kalmus, Yasthimadhu
komfortabler Stuhl

Eimer zum Spucken.

Zubehör für anschließende Rauchtherapie

Abhyangaöl

Handtücher und Zewapapier

Ablauf:

Der Patient muss ausreichend innere und äußere Ölung erhalten haben

Ein Tag Pause (innere Ölung betreffend) muss eingehalten werden und am

Vorabend eine *kapha* provozierende Mahlzeit (Reis mit Yoghurt) gegeben werden

Am Morgen wird ein *Abhyanga* mit *Swedana* gegeben.

Nach einer Stunde Pause beginnt die Behandlung mit dem Trinken der Milch

Der Patient sollte so viel wie möglich Milch trinken

Der Milch kann auch etwas Süßholztee zugegeben sein was

Dann wird das Medikament gegeben, aus gleichen Teilen Madanphala, Kalmus, Süßholz, Steinsalz und Honig zusammen mit etwas Milch

Es kann dann mit dem Trinken fortgefahren werden

Die genaue Menge des Getrunkenen sollte festgehalten werden und später mit dem Erbrochenen verglichen werden

Normaler Weise stellt sich nach einer Stunde das Erbrechen ein
Wenn das Erbrechen nicht einsetzt muss die Dosis des Brechmittels erhöht werden

Schwitzen, Gänsehaut, Blähbauch, Speichelabsonderung sind erwünschte Symptome

unterstützen des Brechens, indem der Patient mit den Fingern an der Zungenwurzel reibt

Der Patient kann den Rücken nach oben massiert bekommen, welches das Erbrechen unterstützen soll

Man sollte das Erbrechen weder forcieren noch unterdrücken

Es kann noch in Intervallen Milch getrunken werden bis Galle im Erbrochenen sichtbar wird oder kein Schleim mehr im Erbrochenen zu sehen ist

Zuerst wird das Medikament herauskommen, dann Schleim (*Kapha*) und zum Schluss Galle (*Pitta*)

Viermal Erbrechen ist die minimale Dosis, sechsmal die normale und achtmal die maximale

Wenn der Vorgang beendet ist, sollte das Gesicht des Patienten mit einem kalten nassen Handtuch abgerieben werden und der Hals und die Schultern leicht massiert werden

Rauchinhalation als Abschluss

anschl. Bettruhe

bei großen Hunger ggf. kleine Gemüsebrühe

Symptome einer erfolgreichen Behandlung:

Erbrechen innerhalb des festgelegten Zeitraums.

Keine Schmerzen bei oder nach der Therapie.

Der Brechreiz hört nach ausreichendem Ausscheiden von selbst auf

Der Patient fühlt sich sichtlich erleichtert nach der Therapie

Symptome nach übermäßigem Erbrechen:

Erscheinen von Blut und Schaum im Erbrochenen

Schaumbildung während des Erbrechens

Übermäßiger Durst

Starke Schmerzen in Magen und Eingeweiden

Schwäche, Schlaflosigkeit, dunkle Ringe unter den Augen

Schmerzen im Hals und Herzen, Schwindel, Brennen im Körper

Symptome bei ungenügendem Erbrechen:

Kein oder nur wenig Erbrechen

Nur das Brechmittel wird erbrochen

Schweregefühl im Herzen und Körper

Fieber während oder nach dem Erbrechen

Indikationen:

Alle *Kapha-Krankheiten*, Erkrankungen der Nase, Lepra und andere chronische Hautkrankheiten, Tuberkulose, Bronchitis, Asthma, Heiserkeit, Kropf, Schilddrüsentumor, Filariose, Diabetes, Dyspepsie, *Mandagni*, Verstopfung der *Shrotas*,

Vergiftung, Hämorrhoiden, Übelkeit, Anorexie, Lymphadenitis, Epilepsie, Diarrhöe, Ödeme, Anämie, Stomatitis, Tumor, Knoten, Fettleibigkeit, Erysipel, Abszesse, Rhinitis, Pharyngitis, Ohrenfluss, Tonsillitis (Mandelentzündung), Uveitis (Augenhautentzündung),

Kontraindikation:

Kinder, Schwangere, Ältere, bei Erschöpfung, *Vata-Zuständen*, Atrophie, nach intensiver

körperlicher und mentaler Belastung, Verstopfung, Neurasthenie, Herzerkrankungen, Urinretention, Milzschwellung, abdominale Schwellungen, Prostatitis, Aphonie, Katarakt, Kopfschmerzen, Migräne, Ohrenschmerzen, neuromuskuläre Krankheiten und Krankheiten im Verdauungstrakt

Nachbehandlung:

strikte Diät

Kräutertees aus Nelken, geriebenem Ingwer und Fenchelsamen

Virechan - therapeutisches Abführen

das im Dünndarm gesammelte *Pitta* und *Ama* wird entfernt, sowie teilweise Kapha
Virechan enternt die verdauten Toxine (Vamana die unverdauten)

Rezepte für Abführmittel:

Je nach Zustand der Gedärme und der Stärke der Therapie werden verschiedene Abführmittel verabreicht

bei *Mridu-Kostha* können sanfte Abführmittel wie Triphala, Rizinusöl, Haritaki oder Trivrit in einem Dekokt aus Weinbeeren gegeben werden

Bei *Madhyama-Kostha* und *Krura-Kostha* können größere Dosen und stärkere Mittel eingesetzt werden wie Triphala-Abkochung mit Rizinusöl, Aragvadha (Cassia fistula)

Generell gute Abführmittel sind: 3 Teelöffel Rizinusöl mit der doppelten Menge Milch und etwas Honig, Triphala-Abkochung 50ml, Haritaki

Rizinusöl und etwas warmen Wasser. Bei Kindern 19 ind. Sennesblätter, 2-5ml Rizinus, 2g Terminalia Chebula (Myrobalanen)

Avipathi Churna 20g 2-3x innerhalb 2h

Vorbehandlung:

mind. 5 Tage Abstand zu Vamana (ideal 15 Tage)

vor dem Abführtag keine Ölanwendung (1 Tag Pause)

nach dem Abführen 3 Tage keine inneren od. äußeren Ölungen (laut Sharaka sogar 9 Tage)

Ablauf:

Der Magen des Patienten ist leer

Drei Tage vorher Zitronenwasser geben und eine leichte Diät einhalten

Das Abführmittel sollte bei leichtem Abführen am Abend (vor dem Schlafengehen, nach 22 Uhr) verabreicht und bei stärkeren Abführkuren am Morgen vor 6 Uhr

Der Patient sollte dann abwarten und ausreichen Flüssigkeiten trinken

Jegliche Form übermäßiger Aktivität aber auch einfaches Liegen ist untersagt

Wenn die Schübe kommen sollten sie gezählt werden.

Bei einem großen *Virechan* können bis zu 30 Schübe *gezählt* werden

Die mittlere *Dosis* liegt bei 16 bis 20

Jedoch sollten mindestens 8 Schübe stattfinden

Es ist hilfreich etwas Ghee mit auf die Toilette zu nehmen und den Anus nach dem Abführen damit einzureiben um Reizungen zu vermeiden.

Im Anschluss an das Abführen wird wieder die Diät eingehalten um das ausgeschiedene *Agni* wieder herzustellen.

Indikationen:

Pitta-Störungen:

Chronisches Fieber, Kopfschmerzen, Vergiftungen, Gicht, Fisteln, Hämorrhoiden, Anämie, Vergrößerung des Abdomen, Tumore, Herzkrankheiten, Anorexie, Störungen

der Vagina und Uterus, Diabetes, abdominale Tumore, Milzvergrößerung, Abszess, Krebs, Hepatitis, Ekzeme, Erbrechen, Pocken, chronische Diarrhö, Lepra und

andere chronische Hautkrankheiten, Leberflecken, Erkrankungen am Hals, Ohren, Nase,

Rektum und Penis, Milzerkrankungen, Ödeme, Augenleiden, Parasitenbefall, Auszehrung, Nervenkrankheiten, Schmerz im Abdomen, Lymphadenitis, Retention des

Urins, Geistige Störungen, Epilepsie, Säuremangel, ungenügend Samen.

Kapha-Störungen:

Blutarmut, Kopfschmerzen, Zysten und Tumore in der Brust, Parasiten und Würmer im Darm, schmerzhaftes Hämorrhoiden, Schmerzen in der Brust, unregelmäßige Peristaltik, Mundschleimhautentzündung, Magersucht, Asthma, Husten, Epilepsie, geistige Störungen, Frauenleiden, aufgedunsener Unterleib, Schmerzen in den Eingeweiden, Verstopfung, Ödeme, Schwellungen am Körper, Vergiftung, Toxizität, äußere Verbrennungen, Brennen der Augen, der Ohren, Nase oder, Hals, Beeinträchtigung der Muttermilch und der Samenflüssigkeit.

Kontraindikationen:

Kleinkinder, ältere und schwache Menschen, Drogen- und Alkoholabhängige, Schwangerschaft, nach Überdosis von öligen Substanzen, nach der Entbindung, bei

Ängstlichkeit, Erschöpfung, Durst, seit kurzem aufgetretenem Fieber, Fettleibigkeit,

Verletzung im Analbereich, nach Darmeinlauf, Hämorrhagie, niedrigem Blutdruck, *Mandagni*

Nachbehandlung:

Diät für 7 Tage wie anschließend beschrieben

Am 9. Tag nach *Virechan* kann mit der *Vasti-Behandlung* begonnen werden

Der Patient sollte unbedingt Ruhe einhalten, bis die Körpergewebe durch die *Vastis* wieder gestärkt sind

***Vasti* – Darmeinläufe**

Entfernung von überschüssiges *Vata* und *Ama* aus dem Dickdarm

Stärkung der Gewebe (durch vorherige Therapien geschwächt)

Unterscheidung von zwei Kategorien von *Vastis* die in der Therapie im Wechsel eingesetzt werden:

Niruha Vasti (reinigender Einlauf) und *Anuvasana Vasti* (ölender Einlauf)

1. *Anuvasana Vasti*- wird mit ölenden Substanzen ausgeführt und ist von seiner Wirkung her *Snehana* (ölend), *Samshamana* (besänftigend), *Brimhana* (nährend) und *Shodhana* (reingend)

bleibt eine Zeitlang im Körper um dort zu wirken

2. *Niruha Vasti* - wird mit Abkochungen ausgeführt und ist von seiner Wirkung her hauptsächlich *Shodhana* (reinigend)

Diese Form der

Einläufe wird innerhalb kürzester Zeit wieder ausgeschieden

immer ein ölender Einlauf am Anfang und ein ölender am Ende → um die Darmflora zu schützen.

Utensil:

eine ca. 20 cm lange Einlaufhilfe

eine Blasenspritze mit mindestens 60ml und eine Arterienklemme um die Einlaufhilfe beim neuen ansetzen der Spritze zu blockieren

***Anuvasana Vasti* - ölige Darmeinläufe**

Ölige Einläufe sind dazu da *Vata* im Dickdarm zu beruhigen, den Organismus zu stärken und speziell den Körper und Dann auf die reinigenden Maßnahmen vorzubereiten.

Anuvasana kann bei starken *Vata-Zuständen* in Form eines *Matra Vastis* (halbe Portion) jeden Tag ohne bedenken angewendet werden.

Benötigtes Material:

ausreichende Menge Vasti-Öl
Wasserbad zum erwärmen der Öle
Einlaufhilfe
Spritzenkanüle 60-100ml
Arterienklemme
ZewaTücher
Slipereinlage

Ablauf:

Der Patient sollte kurz vor dem Einlauf eine Mahlzeit zu sich nehmen damit verhindert wird, dass das Öl in den Dünndarm gelangt und dort das *Agni* beeinträchtigt

Der Patient sollte sich auf die linke Seite in die stabile Seitenlage legen und das Gesäß frei machen

Der Patient sollte über die einzelnen Schritte aufgeklärt werden.

Der Anus sollte etwas mit Öl bestrichen werden um das einführen des Schlauchs zu erleichtern.

Die Spritzenkanüle sollte frei von Luftblasen sein.

Die Einführhilfe kann dann vorsichtig in Richtung der Wirbelsäule eingeführt werden

Wenn man einen leichten Widerstand spürt sollte man stoppen, kurz warten und es dann sanft weiter probieren

Dann sollte der Inhalt der Spritze langsam eingeführt werden

Wenn die Spritze leer ist kann man die Einlaufhilfe mit der Arterienklemme abklemmen

Ansetzen der nächsten Spritze

Nach Beendigung des Einlaufs sollte die Einführhilfe, mit der Hilfe eines Zewatuchs geführt, herausgezogen werden.

Dann die Gesäßbacken mit kräftigen kurzen Bewegungen nach oben massieren

Beine sollten angehoben werden, sodass das Öl nicht gleich wieder herausfließt
im Anschluss dem Patienten eine Slipeinlage gegeben werden
und die Wäsche übergestreift

Dann für 10 Minuten auf der linken Seite, 10 Minuten auf der rechten Seite und
10 Minuten auf dem Rücken liegen, sodass sich das Öl gut verteilen kann

Viel Nachruhe

Ideal ist es wenn das Öl bis zu 9 Stunden im Darm bleibt (oft auch länger)
in seltenen Fällen wird das Öl auch gar nicht ausgeschieden (keine Komplikation,
andernfalls wässrigen Einlauf hinterher geben)
verdauungsfördernde Tees trinken und nur leichte Mahlzeiten

Zeit:

- *Anuvasana* sollte nach dem Mittagessen oder Abendessen verabreicht werden. Der Nachmittag ist in der kalten Jahreszeit am besten und der Abend im Sommer und Herbst

Dosierung:

Die maximale Dosis beträgt 300ml, die mittlere 150ml und die kleinste 75ml.

Rezepte für Einläufe:

Vata: Dhanvataram Thaila oder zur Hälfte mit Rizinusöl, Kshirabala, Balaguducyadi Thaila, Dashamoola Thaila ,

Pitta: Kshirabala, Rizinusöl, Kshirabala mit Ghee 1:1

Kapha: Sahacaradi, Rizinusöl mit Honig 3:1

Den Ölen sollte immer eine Messerspitze Salz beigemischt sein

Bei Colitis Ulcerosa Ghee mit Honig 3: 1

Indikationen:

Vata-Störungen: Generell trockene Gedärme, *Tikshagni*, Rheuma, Lumbago, Atrophie, sexuelle Schwäche, Schwächezustände, Abmagerung, übermäßige Trockenheit im Körper, Nervosität, Muskelschwund, Erschöpfung, Blockierung von Urin, Kot oder Samen, Arthritis, Hämorrhoiden, Verengung der Harnröhre, Gicht, Kiefersperre, Ohrenschmerzen, Schmerzen in der Brust, Steifheit im Körper,

Kontraindikationen:

Personen mit chronischen Hautkrankheiten, Verdauungsstörungen, psychische Trauma, Darm-Krämpfen, Anorexie, Dyspnoe, Husten, Gicht, Wurmbefall, Fettsucht, akutes Fieber, Magersucht, Erkältung, Grippe, schwaches *Agni*, Vergrößerung von Leber und Milz, Irrsinn, Bewusstlosigkeit, Durchfall, innerer Vergiftung, Fasten, Verzehr von kalten Nahrungsmitteln, Gelbsucht, direkte Sonneneinstrahlung. Schweregefühl im Körper, Schmerzen im Unterleib, Zahnschmerzen oder Schmerzen in den Nägeln, Schwächegefühl. Lähmung, Beeinträchtigung der Muttermilch, Nach Geschlechtsverkehr und üppiger Mahlzeit, Harnstörung, Diabetes, direkt-nach *Vamana* und *Virechan*

