

Shirodhara

Was ist Ayurveda?

Ayurveda ist eine ganzheitliche Naturheilkunde.
Nicht die Krankheit eines Menschen steht im Vordergrund,
sondern ein Ungleichgewicht der Lebensenergien.

Ziel einer jeden Behandlung ist es daher,
Körper, Geist und Seele wieder in Balance zu bringen.

Ganzkörpermassagen mit warmen, erlesenen Kräuterölen,
beruhigende Stirnölgüsse, Kräuterdampfbäder und
Ayurveda Tee unterstützen Sie dabei,
wieder in die eigene Mitte zu kommen.

Ayurveda verjüngt den Körper und bringt die innere Schönheit zum
Strahlen.

Ein indisches Sprichwort besagt:

*"Es ist besser, regelmäßig den Ölmann zu bezahlen als große Summen an
den Arzt abzuliefern."*

Ayurveda.....

Das Wort Ayurveda kommt aus dem Sanskrit und setzt sich zusammen aus
"ayus" = Leben und "veda" = Wissen zusammen. Daher nennt man Ayurveda
die Wissenschaft vom Leben, die insbesondere das harmonische
Gleichgewicht von Körper und Seele, der Sinne und des Geistes
herzustellen sucht; eine Kunst des Lebens, eine Kunst des Seins.

Alle Eigenschaften des Universums sind im Menschen enthalten und
umgekehrt enthält auch das Universum alle Eigenschaften des Menschen.

Shirodhara

Die fünf Elemente stellen verschiedene Wertprinzipien auf der materiellen und feinstofflichen (geistig / emotionalen) Ebene dar.

Die fünf Elemente umfassen:

- Erde
- Wasser
- Feuer
- Luft
- Äther/Raum

Um die Körperbeschaffenheit und deren Abweichung zu benennen, bedient sich der Ayurveda des Konzeptes der Doshas. Die **drei Doshas Vata, Pitta** und **Kapha** sind Kräfte oder biologische Prinzipien (Bioenergien) auf der grob- und feinstofflichen Ebene der menschlichen Natur und bilden sich aus den fünf Elementen.

In jedem Menschen wirkt nun eine bestimmte Zusammensetzung der Dosha, die seine körperlichen Eigenarten, sein Aussehen und die persönlichen Neigungen, Abneigungen sowie die Anfälligkeit für Krankheiten - insgesamt also seine Konstitution - prägt.

- **Vata**

Vata ist das Bewegungsprinzip im menschlichen Organismus und setzt sich aus den Elementen Äther und Luft zusammen. Vata ist eng mit dem Nervensystem verbunden und entspricht auch dem Geist und Energiekörper. Sein Prinzip ist die Luftigkeit, die Beweglichkeit und sein Hauptsitz ist im Körper unterhalb des Nabels im Bereich des Dickdarms und im Kopf. Die zugeordneten Attribute sind: leicht, beweglich, kühlend, trocken rau, schnell, veränderlich und fein.

Zugeordnete Sinnesorgane sind: der Tastsinn (Element Luft) und der Gehörsinn (Element Raum).

Shirodhara

Menschen bei denen Vata vorherrscht, bewegen sich und reden schnell, sind unruhig bis nervös und unständig. Sie können ungeduldig und unzuverlässig aber auch sehr wach und aktiv sein. Diese Menschen haben oftmals eine raue bis rissige Haut, Schuppen, brüchige, starre Haare und Fingernägel sowie deutlich hervortretende Venen.

- **Pitta**

Pitta wird mit dem Umsetzungsprinzip identifiziert und setzt sich aus den Elementen Agni (Feuer) mit einem kleinen Anteil Wasser zusammen. Pitta hat Verbindung zum Drüsen- und Enzymsystem und regelt damit den Stoffwechsel. Es befindet sich vor allem zwischen Herz und Nabel. Seine Attribute sind: heiß, scharf, flüssig, feucht, sauer, bitter, leicht, sich gut verteilend und plötzlich auftretend.

Zugeordnete Sinnesorgane sind: der Sehsinn (Element Feuer), Pitta-Menschen sind visuell.

Menschen, bei denen Pitta überwiegt, sind hitzig, vertragen aber keine Wärme. Häufig haben Menschen mit ausgeprägter Pitta-Konstitution eine gelbliche bis kupferfarbene Haut, die zu früher Faltenbildung, Empfindlichkeit und Hautunreinheiten neigt. Ihre Haare ergrauen vorzeitig und ihr inneres Feuer bringt sie zum Schwitzen mit Körpergeruch.

Der Pitta-Typ ist intelligent, hat ein gutes Gedächtnis und einen scharfen Verstand, tritt aber auch oft dominant in Gesprächen und Begegnungen auf. Er ist selten ängstlich und meist unbeugsam, auch im positiven Sinn. Bei starker Belastung bleibt er stabil.

- **Kapha**

Kapha repräsentiert das erhaltende und stabilisierende Prinzip des Körpers und setzt sich aus den Elementen Wasser und Erde zusammen. Es hat seinen Sitz oberhalb des Herzens im Oberkörper, trägt die Funktion des Lymph- und Immunsystems und ist über das Skelett und die Zellstruktur

Shirodhara

an der Formbildung des Körpers beteiligt. Seine Eigenschaften sind süß, schwer, beständig, weich, kalt, ölig, fettig, träge, trüb und weiß.

Zugeordnete Sinnesorgane sind: der Geschmacksinn (El. Wasser) und der Geruchsinn (El. Erde).

Menschen mit einem hohen Kapha-Anteil sind meistens geduldig, stark, selbstkontrolliert, vergebend, pflichtbewusst und nicht selbstsüchtig. Sie sind aufrichtig, harmonieliebig und konstant in ihren Beziehungen, aber manchmal auch etwas schwerfällig und langsam. Man erkennt sie an ihrem wohlproportionierten, schönen Aussehen und ihrer kühlen, oft bläulichen Haut.

Die drei Doshas regeln alle psychologischen und physiologischen Abläufe im Körper. Das Zusammenspiel dieser drei bestimmt die individuelle Verfassung: sind die drei Doshas im Gleichgewicht sind wir gesund; ein Ungleichgewicht. z.B. durch Stress, falsche Ernährungs- und Lebensweise oder Umweltreize hervorgerufen, kann der Grund für eine Krankheit sein.

Jeder Mensch hat alle drei Doshas in sich, aber jeweils in individueller Kombination. Diese individuelle Kombination bestimmt die Konstitution eines Menschen, meist sind ein oder zwei Doshas stark vertreten. Ursprünglich sind wir alle mit einer ausgeglichenen psycho-physiologischen Konstitution geboren, die "Prakriti" genannt wird. Die Prakriti bleibt während unseres gesamten Lebens unverändert. Prakriti bedeutet wörtlich übersetzt Natur. Sie bezeichnet in diesem Zusammenhang das kreative Streben nach der eigenen Ausgewogenheit.

Viele Menschen jedoch haben unausgewogene Doshas, als Folge von ungünstiger Lebensweise, Stress in Beruf oder Beziehungen, falsche Ernährung, Medikamenteneinnahme, zuviel, zuwenig oder falsche Bewegung u.v.m.

Shirodhara

Dadurch gerät die Balance der eigenen, natürlichen Konstitution ins Ungleichgewicht, und als Folge wird man krank oder fühlt sich unwohl. Hier muss man wissen, dass Gesundheit im Ayurveda völlig anders definiert wird, als in der modernen Medizin.

Den Begriff für Gesundheit (svastha) beschreiben die ayurvedischen Ärzte als einen umfassenden Zustand, welcher Vitalität bis ins hohe Lebensalter, spirituelle Selbstverwirklichung und die innere Harmonie der körperlichen Natur beinhaltet.

In den klassischen Schriften wird svastha folgender Maßen definiert:

Wahrhaft gesund ist der

- dessen Doshas im Gleichgewicht sind,
- der über einen ausgewogenen Stoffwechsel/Verdauung (Agni) verfügt,
- bei dem die Gewebe richtig aufgebaut sind, und die Abfallstoffe richtig ausgeschieden werden,
- dessen fünf Sinne richtig arbeiten,
- der in innerem Glück und Selbsterfüllung lebt.

Damit Sie gesund bleiben bietet das **Shirodhara** verschiedene Behandlungen an. Beim ersten mal beginnen wir mit einem Gespräch in dem wir den Konstitution bestimmen, so können die optimalen Behandlungen abgestimmt werden.

Die Ölmassagen sind intensiv **Vata-beruhigend**; warmes Öl hat die entgegengesetzten Eigenschaften von Vata, die sanfte Berührung und Ausstreichung beruhigt das strapazierte Nervensystem (Nerven= Vata), der Mensch fühlt sich wieder geborgen und lässt sich fallen.