



AYUR-VEDA

Maharishi Ayur Veda - Das Wissen vom langen und gesunden Leben

„Ein Mensch wird gesund genannt, dessen Physiologie im Gleichgewicht ist, dessen Verdauung und Stoffwechsel gut arbeiten, dessen Gewebe und Ausscheidungsfunktionen normal sind und dessen Seele, Geist und Sinne sich im Zustand dauerhaften inneren Glücks befinden.“

HERKUNFT DES MAHARISHI AYUR-VEDA

Beim Ayur-Veda handelt es sich um das traditionelle indische Gesundheitssystem, dessen Ursprung bis zu 5000 Jahre zurückliegt. Sein Einfluss reichte bis hin zur griechischen Medizin und der Tradition des Hippokrates, welche die Basis der modernen Medizin bildete. Es wird davon ausgegangen, dass andere traditionelle Gesundheitssysteme wie die chinesische Medizin ihre Wurzeln im Ayur-Veda haben.

Das Wort *Ayur-Veda* basiert auf den beiden Sanskrit Wörtern *Ayus* oder Leben und *Veda*, was vollständiges Wissen bedeutet.

Wörtlich übersetzt heisst Ayur-Veda also die Wissenschaft vom Leben oder vom langen und gesunden Leben. Das Wissen des Ayur-Veda erlaubt es uns, unser Leben so zu beeinflussen und zu kontrollieren, dass Krankheit vermieden werden und der Mensch beschwerdefrei alt werden kann.

Trotz des weitreichenden Interesses für den Ayur-Veda wird sein vollständiger Ansatz zur Heilung von Krankheit nur selten eingesetzt. Meist beschränkt sich das Vorgehen auf Massagen und Kräuterpräparate. Hinzu kommt, dass im Laufe der Zeit viel Wissen verloren gegangen ist, da das System des Ayur-Veda von den Engländern und zum Teil von den Moslems bekämpft wurde. Neben den vedischen Texten war die mündliche Überlieferung in der Familientradition entscheidend. Mit dem Sterben der Tradition (das Wissen wurde vom Vater an den Sohn weitergegeben) gingen grosse Teile des Wissens vom Ayur-Veda verloren.

In den 80er Jahren brachte Maharishi Mahesh Yogi die besten Ayur-Veda Spezialisten Indiens zusammen, um den Ayur-Veda wieder auf seine vollständige und ursprünglich strukturierte Form zurückzuführen.

ZWECK DES AYUR-VEDA

Das wichtigste Prinzip des Ayur-Veda ist, dass dem Körper eine innere Intelligenz zugrunde liegt. Um Krankheit zu verhindern oder Heilung einzuleiten, muss daher zuerst diese innere Intelligenz belebt werden. Maharishi Ayur-Veda offeriert Methoden, die die individuelle Physiologie Schritt für Schritt wieder zu ihrer ursprünglichen Ganzheit zurückführt, indem es die Kräfte der inneren Weisheit mobilisiert und zu einem Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und innerer Intelligenz verhilft. Ayur-Veda ist daher mehr als ein System zur Heilung von Krankheiten. Vielmehr hilft das Wissen des Ayur-Veda im Einklang mit den Naturgesetzen zu leben und die Intelligenz in sich zu beleben, die der gesamten Schöpfung zugrunde liegt.

DIAGNOSE

Der Körper setzt sich nach dem Ayur-Veda aus fünf Grundbestandteilen zusammen: Erde, Wasser, Feuer, Luft und Aether. Die gesamte Welt besteht ebenfalls aus diesen Elementen, und daher sind auch die Nahrungsmittel und das Wasser, das wir zu uns nehmen aus diesen Bestandteilen zusammengesetzt. Diese Grundbestandteile bewirken die drei Doshas des menschlichen Körpers: **Vata, Pitta und Kapha**. Die drei Doshas oder Naturgesetze regulieren die Körperfunktionen, tragen zum emotionalen Gleichgewicht bei und sind Ursache für Gesundheit und Krankheit. Der Ayur-Veda-Spezialist bezieht sein Wissen über den Zustand der Physiologie (und damit über das Gleichgewicht der Doshas) in erster Linie über den Puls. Über ein klares System wird der Puls evaluiert und somit der Zustand der Doshas, Gewebe und Organsysteme bestimmt. Zudem gibt das Gespräch mit dem Klienten, sowie sein/ihr äusseres Erscheinungsbild Aufschluss über den gesundheitlichen Zustand.

Für eine normale, gesunde Funktionsweise aller Organe und einem ausgeglichenen, wachen Geist ist es nötig, dass sich diese Doshas im Gleichgewicht befinden. Ein Ausgleich der Doshas kann durch Massnahmen erfolgen, die den störenden Einflüssen entgegengesetzt sind.

VATA = BEWEGUNGSPRINZIP (ELEMENT LUFT UND AETHER)

regelt die Tätigkeit der Muskulatur, der inneren Organe, des Geistes und der Sinnesorgane

Der Vata-Typ ist von Natur aus ein Visionär, phantasievoll, kreativ und kaum zu bremsen. Er ist ständig in Bewegung, und sein Leben ist hektisch. Es besteht dadurch die Gefahr, dass er sich verausgibt. Bei zuviel Druck wird er gestresst, unkonzentriert und erschöpft - die Nerven und die Verdauung können darunter leiden. Der Körperbau ist leicht, die Haut ist eher trocken und er friert oft an Händen und Füßen. Der Schlaf ist unruhig. Der überaktive Vata-Typ braucht beruhigende und wärmende Kräuter, die die empfindliche Haut pflegen und ihm helfen, mehr Gelassenheit zu entwickeln.

Vata-Ausgleich: Vata lässt sich durch Ruhe, Regelmässigkeit und Wärme ausgleichen. Besonders empfehlenswert sind warme Ölmassagen.

Wärmende Kräuter: Zimtöl, Myrrhe, Ingwer und Süssholz, Kardamom

Entspannende Kräuter: Johanniskraut, Winterkirsche

PITTA = TRANSFORMATIONSPRINZIP (ELEMENT FEUER UND WASSER)

reguliert den Wärmehaushalt, die Verdauung und den Stoffwechsel

Der Pitta-Typ ist dynamisch und leidenschaftlich und hinterlässt immer einen bleibenden Eindruck. Er liebt es, den Ton anzugeben. Wenn er sein Feuer nicht zügeln kann, verletzt er andere leicht mit seiner Kritik oder Besserwisserei. Körperbau, Gewicht und Haut sind normal. Pitta-Menschen sind oft energiegeladen, schlafen in der Regel gut und stehen mühelos auf. Um ihr hitziges Temperament zu zügeln und das innere Gleichgewicht zu finden, brauchen sie kühlende Kräuter und milde, nicht zu scharf gewürzte Speisen.

Pitta-Ausgleich: Pitta lässt sich durch Kühlung, Besänftigung und Mässigung kontrollieren. Zu vermeiden sind scharfe Gewürze und Alkohol.

Kühlende Kräuter: Pfefferminze, Eukalyptus, Ylang Ylang, Vetiverwurzelextrakt

Ausgleichende Kräuter: Gotu Kola (Brahmi, Wassernabelkraut)

KAPHA = STRUKTURPRINZIP (ELEMENT WASSER UND ERDE)

hält die Struktur des Körpers aufrecht, schafft Stabilität und gibt Kraft und Vitalität

Der Kapha-Typ ist beständig und loyal, ein liebenswerter Partner und der perfekte Freund in einer Krise. Er ist freundlich, hat ein offenes Wesen und ist beliebt bei jedermann. Geraten Kapha-Menschen aus dem Gleichgewicht, kann ihre entspannte Haltung zu Passivität führen. Ihr Körperbau ist eher schwer, sie legen leicht an Gewicht zu und verlieren es nur schwer, ihre Haut ist ölig. Als ruhiger und beinahe phlegmatischer Konstitutionstyp brauchen sie mehr Power durch belebende Kräuter und eine vitaminreiche Rohkostnahrung.

Kapha-Ausgleich: Kapha benötigt Wärme, scharfe Gewürze sowie Bewegung und Anregung.

Belebende Kräuter: Limone, Bergamotte, Basilikum, Ginseng

Energiespendend: Guarana (natürliches Pendant zu Koffein)

METHODEN DES MAHARISHI AYUR-VEDA

Ayur-Veda beinhaltet eine grosse Spannweite von klinischen und pharmakologischen Methoden, die notwendig sind, um Krankheit zu verhindern oder zu heilen. Dazu gehören:

- ◆ die Ernährung
- ◆ der Lebensrhythmus (Tages- und Jahresrhythmen)
- ◆ Kräuterpräparate
- ◆ spezielle Methoden der Entgiftung und Verjüngung
- ◆ Verhaltensweisen
- ◆ Sport, Yoga und Meditation etc.

Insgesamt kennt der Maharishi Ayur-Veda 20 Ansätze zur Gesundheitsförderung.

Bollwerk Apotheke AG, Bollwerk 15, 3011 Bern

Für Ihre natürliche Gesundheit