

Ayurveda

Ayurveda ist eine bis heute in Indien praktizierte medizinische Lehre und Wissenschaft vom Leben.

Ayus, sanskrit = volles Leben

Veda, sanskrit = Wissen, Weisheit

Definition und Wurzeln

Ayurveda finden wir bereits in den Veden

(Schriftensammlung) der Inder ca 3500 v.Chr.

Es ist die Lehre vom gesund (und krankmachenden) Leben, schädigenden und wohltuenden Vorgängen, glücklich und unglücklich machende Bedingungen und vom gesunden und kranken Körper.

Das **Ziel** ist zwischen allen Prinzipien des Lebens Harmonie herzustellen.

Ayurveda: altindische Naturphilosophie

Dem Ayurveda eigen ist die Lehre von den Elementen: Erde, Wasser, Feuer, Luft, Äther („Mahabhutas“).

Wir kennen im Ayurveda 20 Grundeigenschaften, die innerhalb dieser Welt in Beziehung treten:

z.B. schwer – leicht, kalt – heiß, fest – flüssig, wobei wir Mond – und Sonneneigenschaften unterscheiden.

Die Mondeigenschaften z.B. haben Wirkung auf die Erholung und den Schlafzustand, während die Sonneneigenschaften dem Wach – und Tagzustand entsprechen, genauso wie der Aktivität.

So gehört z.B. die Grundeigenschaft der Schwere zu den Mondeigenschaften und zu dem Prinzip der Ruhe und Erholung, während Leichtigkeit ein Prinzip der Aktivität beschreibt.

Alle Grundeigenschaften treten fortwährend miteinander systemisch in Beziehung. Dabei ist der Referenzpunkt das jeweils Subjektive, also das ganz spezielle situative unvergleichliche Geflecht, welches sich nicht durch Konventionen normieren lässt.

Prakrti

Prakrti steht für die subjektive Neigung, mit bestimmten Elementen und Gunas bevorzugt zu reagieren: körperlich, emotional und mental.

Die Lehre der Tridoshas kennt 3 Dispositionen und seine Mischformen:

Kapha: das Prinzip der Ruhe und der Substanz

→ Erde und Wasser

Pitta: das Prinzip der Aktivität und Spannkraft

→ Feuer

Vata: das Prinzip der Bewegung

→ Luft und Äther

Die Prakrti setzt sich zusammen aus der Urnatur (Disposition und Erbanlagen) und der gewordenen Natur (Familie, Gesellschaft, Kultur- also der soziokulturelle Hindergrund).

Wenn sich das Gleichgewicht aus den 3 Doshas verschiebt, was es naturgegeben fast immer tut – bedenken wir, dass jeder von uns bestimmte subjektive Neigungen hat – bedarf es durch Lebensführung und Einflussnahme des Ausgleichs

→ damit diese Verschiebung und einseitige Neigung keine gesundheitlichen Probleme macht und nicht in die psychophysische Krankheit führt.

Diagnose und Therapie

Hierzulande praktizieren zunehmend Ärzte und Heilpraktiker nach den Prinzipien des Ayurveda, und die Lehre gewinnt an Popularität.

Es gibt Ayurveda Kliniken, und auch Ausbildungen verschiedener Art von Ayurvedisten in Deutschland.

In Indien, wo hunderttausende Ayurveda - Ärzte („Vaidyas“) praktizieren, wird die Lehre staatlich kontrolliert an Universitäten und Colleges unterrichtet.

Menschen werden auf der Grundlage des Ayurveda behandelt und geheilt.

Ayurveda ist so etwas wie die Schwesterwissenschaft des Yoga, beides dient der Gesunderhaltung und der Balance.

Die Diagnose des Patienten oder Klienten erfolgt sinnlich, durch hören, sehen, fühlen, schmecken und riechen. Das bedeutet, die Hautbeschaffenheit, die Augenfarbe, die Haarstruktur und -farbe, der Körperbau.... alles wird in die Diagnostik mit hineingenommen, auch die Ausscheidungen des Menschen.

Des Weiteren erfolgt eine gründliche Befragung, und die Überprüfung von Atem, Körpertemperatur, Augen, Körpergewebe sowie eben das allgemeine Aussehen. Spezielle Diagnosetechniken wie Puls- und Zungendiagnose vervollständigen die Diagnostik.

Das Diagnoseziel ist die Beschreibung der Prakrti und der krankhaften Veränderungen der Doshas.

Therapie findet unter anderem statt durch Diätetik, Reinigungsverfahren (Niesmittel, Brechmittel, Abführmittel, Klistiere usw.), Massagen und ayurvedische Heilmittel sowie Änderung des Lebensstils (Essenszeiten, Schlafenszeiten, Menge, usw.).

Auch wird eine Störung der Doshas - bekannt sind uns zum Beispiel die stressbedingten Störungen von vayu (Element Luft/Äther) - durch bestimmte Yoga Übungen behandelt, um das Gleichgewicht wiederherzustellen.

Inwieweit kann nun der Ayurveda Bestandteil unseres Yoga Übens sein?

Man könnte sagen, dass im klassischen Yoga auch Ayurveda Anteile enthalten sind. Die klassischen Yoga Schriften beziehen sich immer wieder auf den Ayurveda.

Auch im Yoga wissen wir, dass wir gesund sind und uns wohl fühlen, wenn wir unseren Dispositionen und unserer Konstitution folgen, und diese ausgleichen durch bestimmte Alltagsabläufe, soziale Settings und Atem – Bewegungs – und Entspannungstechniken. Insofern ist das Wissen und die „inkludierte Anwendung“ dieser Lehre im Yoga quasi fast unerlässlich.

Das Bindeglied zwischen Yoga und Ayurveda ist „Prana“ die Lebensenergie, oder der Lebensstrom.

Auf diesem liegt unser Fokus.

Es geschieht jeden Tag so viel in unserem Leben, was uns stärkt oder schwächt, und wir müssen uns damit in jedem Moment auseinandersetzen, gemäß den Gesetzen der Natur und des Fortschritts.

Wir haben es also nicht nur mit den nach unseren westlichen Maßstäben „medizinischen Themen“ zu tun, sondern es geht um jedes (Un-) Gleichgewicht im körperlichen, seelischen oder mentalen Haushalt.