

## Mit Ayurveda ins Gleichgewicht kommen

Kennen wir es vielleicht schon vom Fernsehen und aus den Reiseprospekten – Ayurvedakuren aus Indien oder Sri Lanka? Bilder voller Wärme und Sanftheit, Töne einer Sitar und von Mantrén, Gerüche exotischer Kräuter und Gewürze, die in den Rezepturen von Ölen und Tees enthalten sind, führen uns zur altindischen Heilkunst – dem Ayurveda.

Es ist verständlich, dass in unserer schnelllebigen und in jeder Hinsicht belasteten Zeit der Drang nach Entspannung für jede Zelle und Faser und einem Wohlbefinden, das den ganzen Menschen einbindet, immer größer wird. Und so wundert es auch nicht, dass Wellnessangebote mit solchen Inhalten einen immer bedeutenderen Raum gewinnen.

Ayurveda ist eine natürliche, sanfte Methode für mehr Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensfreude. Im sehr alten, traditionellen ayurvedischen Gesundheitssystem wird der Mensch als eine Einheit von Körper, Geist und Seele verstanden. Drei grundsätzlich verschiedene Körperenergien (Doshas) – Vata, Pitta und Kapha – sind verantwortlich für die Vorgänge in Körper und Geist. Ein Mensch ist gesund, solange sich die drei Doshas im individuellen Gleichgewicht befinden. Krankheitssymptome stellen sich also dann ein, wenn diese ganzheitliche Harmonie gestört ist. Deshalb achten Ayurvedatherapeuten darauf, dieses Gleichgewicht (wieder) herzustellen und zu stabilisieren.

Das Herzstück ayurvedischer Behandlungen stellen die sogenannten Panchakarma-Kuren in Kliniken dar. Unter ärztlicher Leitung werden intensive Reinigungs- und Entschlackungsprozeduren mit einem abgestimmten Konzept aus ayurvedischer Ernährung, inneren und äußeren Ölanwendungen mit Massagen, Einläufen und Erbrechen sowie Yoga und Meditation durchgeführt.

Neben diesen gezielten Therapien wählen viele Gesundheitsbewusste **ayurvedische Wellnessangebote als Prophylaxe**. Im Mittelpunkt stehen dabei die Ölanwendungen (Snehana). Mit speziell und persönlich abgestimmten pflanzlichen Ölen und indischen Kräuterölszusätzen werden die Körperenergien harmonisiert und gestärkt. Einen ganz besonderen Platz nimmt dabei die Ganzkörpermassage (Abyhyanga) ein. Durch gezieltes Streichen und Massieren wird das Öl sanft in die Haut eingearbeitet – Haut und Gewebe werden entspannt, entgiftet und genährt. Emotionale und körperliche Blockaden können sich lösen. Wohlbefinden und Lebensenergie gewinnen neuen Raum. Die stärkende Kraft des Öles kann dem Alterungsprozess entgegenwirken. Ayurveda-Massagetherapeuten kennen noch eine ganze Reihe

weiterer Behandlungen, die helfen, Kraft, innere Ruhe und ein neues Gleichgewicht zu finden. Zu nennen sind beispielweise die Rückenmassage (Upanahasveda), Bauchmassage (Nabhi), Fußmassage (Padabhyanga), Gesicht mit Kopf und Nacken (Mukabhyanga), Stirnölguss (Shirodara), als Trockenmassagen die Seidenhandschuhmassage (Garshan) und Ganzkörperpulvermassage (Udvaartana). Darüber hinaus gibt es spezielle Massagen, die von besonders ausgebildeten Massagetherapeuten eingesetzt werden. Teilweise werden die Massagen ergänzt durch Kräuterpackungen oder Auflagen, die gezielt gegen Verspannungen oder für Hautverbesserungen eingesetzt werden.



Eines ist allen Anwendungen gemeinsam: mit viel Einfühlungsvermögen und individueller Behandlung gelingt ein tiefes sinnliches Erlebnis mit hohem gesundheitlichen Wert. Und viele (-auch Männer) haben nach ihrer ersten ayurvedischen Behandlung angefangen, ihre bisherige Lebensweise zu hinterfragen. Und manchen sind die Gerüche von natürlich aufbereiteten Ölen und den Gewürzen in Tees und Speisen eine liebgeordnete Abwechslung geworden. Und wiederum andere haben angefangen, achtsam und behutsam mit einem veränderten Tagesablauf und Ernährungsumstellung ihrem Leben in unserer hektischen Zeit eine neue – und manchmal altbekannte Qualität zu geben!