

Der Ayurveda

Der Ayurveda, die "Wissenschaft vom gesunden und langen Leben" wird seit Jahrtausenden in seinen Ursprungsländern Indien und Sri Lanka praktiziert.

Im Mittelpunkt der ayurvedischen Philosophie steht der Mensch in seiner Individualität und im Austausch mit den verschiedenen auf ihn einwirkenden Faktoren wie zum Beispiel Tages- und Jahreszeiten, Klima, Lebensgewohnheiten und Ernährung.

Der Ayurveda erfasst den Menschen in seiner Ganzheit.

Auf diesem zukunftsweisenden Konzept basieren die Methoden des Ayurveda zur Gesunderhaltung und seine Erfolge in der Behandlung von Krankheiten.

Nach Auffassung des Ayurveda sind es die für jeden Menschen unterschiedlich ausgeprägten Bioenergien, die "Doshas", deren dynamisches Gleichgewicht für Gesundheit und Wohlbefinden sorgt. Geraten die drei Doshas "Vata", "Pitta" und "Kapha" aus der Balance, entwickeln sich Unwohlsein und später Krankheit.

Falsche Ernährungsweise, mangelnde Bewegung, Umweltbelastungen, Überforderungen im Alltag oder Unzufriedenheit mit den Lebensumständen stören das Gleichgewicht der Doshas und führen zu Ansammlungen von Schlacken und Toxinen, so genanntem "Ama", in den Körpergeweben und -kanälen.

Die daraus resultierenden Blockaden im Energie- und Gewebefluss rufen die uns bekannten Symptome wie Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Gewichtsprobleme, Antriebsschwäche oder Schlafstörungen als erste Stufe der Krankheitsentwicklung hervor. Später entwickeln sich aus diesen Belastungen manifeste Krankheiten. Die gründliche Reinigung des Organismus von allem "Ama" ist die allererste Voraussetzung für einen tief greifenden Heilungsprozess. Dieser Reinigungsprozess setzt die Selbstheilungskräfte des Körpers frei und unterstützt andere auf die Harmonisierung der Doshas zielende Therapien.

Das "Herz" der Ayurveda-Medizin bildet die Panchakarma-Kur, die - individuell auf den Patienten abgestimmt - die oben beschriebene Entschlackung des Organismus sowie Regeneration und Harmonisierung der Bioenergien bewirkt.