



## Ayurveda - Über den Körper die Seele berühren

Am Donnerstag, den 8. Februar fand der zweite „Stammtisch mit Thema“ statt. Wieder fand sich eine beachtliche Anzahl von Interessierten ein, um Rhea Pinkerts Ausführungen zum Thema Ayurveda anzuhören. Die meisten hatten wohl schon etwas von Ayurveda gehört bzw. kannten das Wort, konnten sich aber nichts Genaues darunter vorstellen.

Ayurveda ist das älteste Natur-Gesundheitssystem der Welt, hat seinen Ursprung in Indien und wird dort seit 5.000 Jahren angewandt. Ayurveda ist ein Sanskrit-Wort, wurde also aus der ältesten indischen Sprache übernommen, und bedeutet soviel wie „das Wissen vom Leben“. Der Mensch ist Bestandteil der Natur und als Mikrokosmos eingebettet in die natürlichen Rhythmen und Lebensenergien, die uns im großen Kosmos umgeben. Dieser Ansatz war früher Grundlage jedes Heilsystems. Durch die Entwicklung der Naturwissenschaften wurde dieses alte Wissen in unserer Kultur jedoch fast völlig in den Hintergrund gedrängt.

Ayurveda hat sich auch in seinem Ursprungsland Indien im Laufe der Jahrtausende als ganzheitliches System weiterentwickelt und wird heute immer noch ganz selbstverständlich neben der modernen Medizin praktiziert. In unserer westlichen Welt findet es immer mehr Anhänger.

Bei uns sind vor allem die ayurvedischen Ölmassagen bekannt. Das ist jedoch nur ein Teilbereich dieser Medizin. Die Ernährung ist ein mindestens genauso wichtiger Aspekt - Tees, Gewürze und vieles andere können ganz gezielt zur Heilung eingesetzt werden. Wie bei jeder Naturmedizin gilt auch hier der ganzheitliche Ansatz, also nur wenn sich Körper, Geist und Seele im Einklang befinden, ist der Mensch gesund.

Grundsätzlich unterscheidet der Therapeut drei verschiedene große Lebensenergien, die aus den Elementen Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde gebildet werden. Dabei steht Äther für die Räume, die uns umgeben, die aber auch in uns bestehen. Das Element Luft steht für Bewegung, Feuer für Wandlung, Wasser für Gefühle und Erde für Beständigkeit, Halt und Struktur. Die drei Lebensenergien, die sich daraus ergeben, sind Vata, Pitta und Kapha. **Vata** setzt sich aus den Elementen Luft und Äther zusammen. Die beiden Elemente Feuer und Erde stehen für **Pitta** und Erde und Wasser bilden **Kapha**. Jeder Mensch kann schon auf Grund seiner Konstitution einem dieser drei Bereiche zugeordnet werden. Natürlich sind die Mischformen am häufigsten. Stehen diese drei großen Energien im Gleichgewicht, ist der Mensch gesund.

Ein Beispiel: Ein Mensch, der dem Kapha zugeordnet wird, ist eher stärker gebaut. Wenn er sich in einem ausgeglichenen Zustand befindet ist er belastbar, ausdauernd, vital und kann gelassen reagieren. Ist er jedoch in einem unausgeglichenen Zustand, dann neigt er zu Übergewicht, Wasseransammlungen, Verschleimung, Erkältungskrankheiten und Depressionen.

Rhea Pinkert führt in ihrer Praxis vor allem die Ölmassagen durch. Dazu benötigt sie sehr hochwertige pflanzliche Öle. Sie hatte eine Auswahl dieser Öle dabei, die ganz unterschiedliche Wirkungen haben. So ist z.B. Mandelöl sehr leicht, Sesamöl dagegen ist schwer, es kräftigt und wärmt. Welches Öl nun für den jeweiligen Kunden gut ist, beurteilt sie zunächst einmal nach dessen äußerem Erscheinungsbild und dann durch gezielte Fragen nach Beschwerden, Wünschen, Eigenschaften, Problemen etc. In der Regel beginnt die Massage an der Hand mit den vorgewärmten Ölen. In einer ruhigen, warmen Umgebung wird dann der ganze Kör-



per nach und nach massiert. Dabei werden die Energiepunkte des Körpers sanft umkreist und entlang der Energiebahnen, den Meridianen, gestrichen.

Ölmassagen haben grundsätzlich eine tief greifende und vielseitige Wirkung. Sie bringen u. a. unsere Lebensenergien wieder ins Gleichgewicht und lösen Blockaden und Verspannungen, sie nähren, kräftigen und bauen auf – sie sind Nahrung für die Seele.

Eigentlich ist eine solche Massage für fast alle Menschen geeignet um wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Bei Schwangeren, akuten Erkältungen und Krankheiten ist eine Behandlung jedoch nicht angebracht. Kinder sprechen sehr gut auf ayurvedische Behandlungen an, so kann z.B. Hyperaktivität gemildert werden.

Es wurden noch viele weitere Aspekte angesprochen und im Anschluss vielfältige Fragen beantwortet und es gibt sicher noch mehr Wissenswertes zum Thema. Vielleicht hat ja der eine oder andere Ayurveda als passende Heilmethode für sich entdeckt und wird es demnächst einmal ausprobieren. Herzlichen Dank an Rhea Pinkert, die uns einen informativen und schönen Abend beschert hat!