

Leseprobe

Ayurvedische Massagen (S-Lizenz)

Studienheft

Grundlagen der ayurvedischen Lehre

Autorin

Astrid Winter

Astrid Winter ist Diplom Ayurveda-Therapeutin und im IST-Studieninstitut als Autorin und Dozentin im Fachbereich Wellness & Gesundheit tätig.

3. Die drei Bioenergien – Doshas

Kapitel 3

3. Die drei Bioenergien – Doshas

3.1 Vata

3.2 Pitta

3.3 Kapha

Lernorientierung



In diesem Kapitel werden Ihnen Kenntnisse zu folgenden Themen vermittelt:

- ▶ die drei Bioenergien
- ▶ das Wesen und die Aufgaben von Vata, Pitta und Kapha

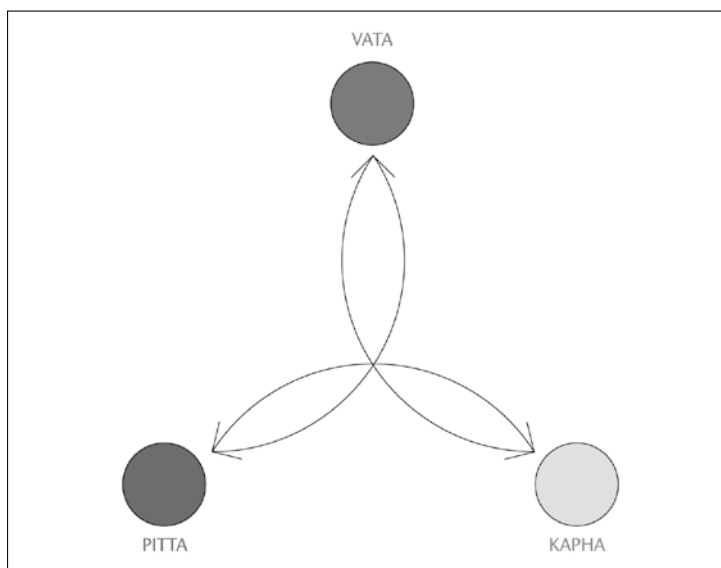


Abbildung 3: Die drei Doshas (SCHROTT 1994)

Die fünf Elemente bilden die drei Bioenergien bzw. Funktionsprinzipien. Diese sind allgegenwärtig. Äther (Raum) und Luft bilden Vata, Wasser und Feuer ist in Pitta vertreten und Erde und Wasser verbinden sich zu Kapha. Man bezeichnet die drei Doshas auch als „Gemütsverfassungen“, welche die psychobiologischen Funktionen unseres Körpers steuern. Sie sind in jedem Organ, jedem Gewebe und jeder Zelle vorhanden.

Aufbau der Doshas

Befinden sich die Doshas im Gleichgewicht, ist der Mensch gesund. Wird die Harmonie zwischen den Doshas gestört, entsteht Krankheit. Der natürliche Zustand ist das Gleichgewicht. Disharmonien entstehen und schaffen Unordnung. Innerhalb des menschlichen Körpers herrscht ein ständiges Wechselspiel von Unordnung und Ordnung, welches den Gesundheitszustand maßgeblich beeinflusst.

Gesundheit und Krankheit

3. Die drei Bioenergien – Doshas

Die Doshas beeinflussen alles, was wir sind und tun. Sie nehmen Einfluss auf unsere Ernährungsgewohnheiten und bestimmen die Art unserer Beziehungen zu anderen Menschen. Doshas steuern psychische und biologische Prozesse unseres Bewusstseins, unseres Geistes und unseres Körpers. Die drei Doshas beeinflussen die Ausscheidung von Abfallstoffen ebenso wie die Produktion, Erhaltung und Zerstörung von Körpergeweben.

Darüber hinaus regulieren sie die menschlichen Emotionen. Sind die Doshas im Gleichgewicht, zeigen sich Liebe, Mitgefühl und Verständnis. Geraten die Doshas aus ihrer Harmonie (z. B. durch Umweltfaktoren, Stress, Fehlernährung), entstehen negative Gefühle wie Angst, Wut und Gier.

Prinzipien der Doshas Das Dosh „Vata“ symbolisiert das Prinzip der Luft und die Bewegungsenergie. Pitta steht für das Prinzip des Feuers und die Energie des Stoffwechsels bzw. der Verdauungsaktivität. Kapha ist das Prinzip des Wassers und die Energie der Struktur und Befeuchtung.

Konstitution Jeder Mensch besitzt alle drei Doshas. Für gewöhnlich herrscht jedoch eines vor, ein zweites ist sekundär und das dritte am wenigsten hervorstehend. Man kann den individuellen Energiezustand eines Menschen mit seinem Fingerabdruck vergleichen: Jeder Mensch besitzt ein ganz persönliches Energiemuster, das sich aus emotionalen, physischen und mentalen Bausteinen, dem Verhältnis von Vata, Pitta und Kapha zusammensetzt. Dieses Muster bezeichnet man auch als „Konstitution“ (Prakriti). Die Erhaltung der Gesundheit hängt davon ab, ob es gelingt, die drei Doshas in einem Gleichgewicht zu halten.

Merke _____ !

Gesundheit ist Ordnung, Krankheit ist Unordnung.

In jedem Moment unseres Lebens reagiert unser Körper auf seine äußere Umgebung. Ist die Harmonie zwischen dem Innen (Körper) und dem Außen (Umgebung, Umwelt) gestört, entsteht Unordnung. Doch selbst in der Unordnung ist Ordnung enthalten – wird man sich dessen bewusst, kann die Ordnung wiederhergestellt werden.

QV In Kapitel „Konstitutionstypen“ werden Sie erfahren, wie sich die drei Doshas zu den sieben Konstitutionstypen des Ayurveda verbinden, und Sie werden dort auch lernen, Ihren eigenen Körpertyp zu bestimmen, womit Sie den Schlüssel zu gesundheitsfördernden Veränderungen Ihrer Lebensweise und zur Stärkung Ihres Wohlbefindens in Händen halten. Doch zunächst werden wir uns noch etwas eingehender mit den Charakteristika der drei Grundenergien des Lebens beschäftigen.

3.1 Vata



Abbildung 4: Vata-Typ
(RHYNER 2004)

Vata ist das Prinzip der Luft – dies ist aber nicht gleichzusetzen mit der Luft, die wir atmen, sondern es ist die feinstoffliche Energie, die biologische Bewegungen reguliert. Vata ist demnach die **Energie der Bewegung**. Vata hat eine zerstreue Wirkung, ist leicht, klar, trocken, kalt, mobil und subtil.

Definition „Vata“

Vata steht in direktem Zusammenhang mit der menschlichen Essenz des Lebens, welche im Ayurveda als „Prana“ bezeichnet wird. Prana stellt die reine Essenz von Vata dar: die Lebenskraft und die Intelligenz. Der Fluss von Prana (Lebensenergie) ist erforderlich, damit z. B. Zellen miteinander kommunizieren können und die Lebensfunktionen des Körpers aufrechterhalten werden.

Prana

Nach kosmischer Sichtweise bedeutet Prana die Anziehung zwischen Prakriti (Urmaterie) und Purusha (Urgeist).

Vata beeinflusst sämtliche physiologischen und psychologischen Körperfunktionen. Vata steuert die Atmung, den Herzschlag, das Augenblinzeln, die Bewegung des Plasmas und der Zellwände ebenso wie sämtliche Impulse des Nervensystems.

Aufgaben Vata

Befindet sich Vata in Harmonie, entfalten sich Glück, Freude, Kreativität, Leichtigkeit, Flexibilität und Frische. Gerät Vata aus dem Gleichgewicht, kann dies Angst, Nervosität, Furcht, Zittern oder Spasmen zur Folge haben.

3.2 Pitta



Abbildung 5: Pitta-Typ
(RHYNER 2004)

Definition „Pitta“ Pitta wird übersetzt mit „Feuer“, es steht demnach für das **Prinzip des Feuers**, nämlich den Stoffwechsel bzw. die Energie der Erhitzung. Pitta neigt dazu, sich auszubreiten und ist heiß, ölig, leicht, scharf, stechend, flüssig und sauer.

Aufgaben Pitta Pitta reguliert die Nahrungsaufnahme und -verwertung, die Verdauung sowie unsere Körpertemperatur und beeinflusst sämtliche biochemischen Vorgänge des Körpers. Auch Enzyme und Aminosäuren, wichtige Bestandteile des Stoffwechsels, werden von Pitta reguliert. Durch die Umwandlung der Nahrung werden Körpertemperatur, Vitalität und Appetit von Pitta geregelt.

Doch nicht nur Nahrung, auch Eindrücke werden vom menschlichen Körper aufgenommen und verarbeitet. Hier ist Pitta zuständig für Intelligenz, Lernen und Verständnis. Gerät Pitta aus dem Gleichgewicht, entstehen Wut, Hass, Frustration, Eifersucht und Kritik.

3.3 Kapha

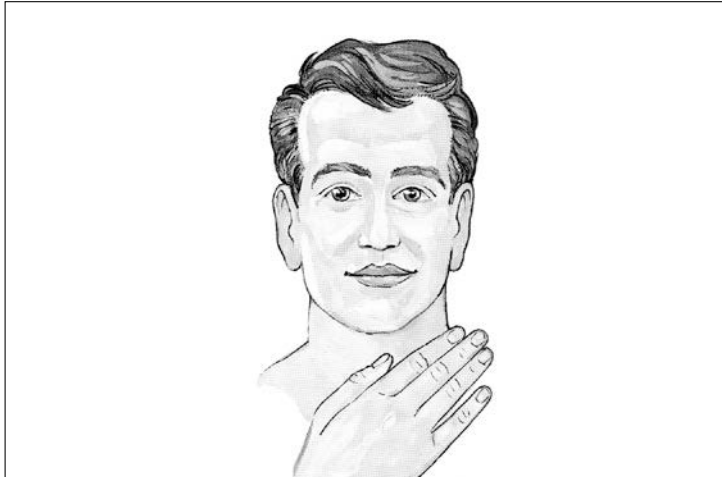


Abbildung 6: Kapha-Typ
(RHYNER 2004)

Kapha setzt sich zusammen aus Erde und Wasser. Es ist die **Energie der Struktur**, die uns Stabilität, Kraft und Stärke gibt. Kapha ist langsam, schwer, ölig, feucht, kühl, weich, sanft, süß, zähflüssig und statisch.

Definition „Kapha“

Kapha formt die Körperstruktur und hält die Zellen zusammen. Gleichzeitig liefert es die lebensnotwendigen Flüssigkeiten für die Körpersysteme und Zellen: Es fördert das Immunsystem und die Wundheilung, macht Gelenke geschmeidig und befeuchtet die Haut.

Aufgaben Kapha

Ist Kapha im Gleichgewicht, fördert es Ruhe, Liebe und Vergeben. Gerät Kapha in Disharmonie, äußert sich dies in Neid, Gier, sexuellem Verlangen und dem Haften an Menschen und Dingen.

Gemeinsam steuern die drei Doshas den Stoffwechsel des Körpers: Kapha reguliert den Anabolismus, also den Aufbaustoffwechsel, die Entstehung und Regeneration von Zellen sowie das Wachstum. Pitta beeinflusst den Metabolismus – Ernährung und Verdauung. Vata ist verantwortlich für den Katabolismus, die Degeneration von großen zu kleinen Molekülen.

**Anabolismus,
Metabolismus,
Katabolismus**

Sowohl Pitta als auch Kapha werden von Vata, der Energie der Bewegung, beeinflusst. Gerät Vata aus dem Gleichgewicht, werden dementsprechend auch die beiden anderen Doshas in Mitleidenschaft gezogen. Dies ist der Grund, warum eine Vata-Störung die Ursache für die meisten Krankheiten ist.

3. Die drei Bioenergien – Doshas

Lebensalter und Doshas Entsprechend den drei Doshas kann das gesamte Leben in drei Abschnitte unterteilt werden:

Kapha beherrscht den ersten Lebensabschnitt von der Geburt bis zum 16. Lebensjahr. Die Kindheit ist die Zeit des körperlichen Wachstums und des Aufbaus der Körperstrukturen (Anabolismus). Besonders häufig findet man in diesem Lebensalter Kapha-Krankheiten wie Husten, Erkältung, Lungenkongestion und Schleimabsonderungen.

Die Zeit von Pitta erstreckt sich vom 16. bis zum 50. Jahr, der Zeit von Vitalität und Aktivität.

Das Lebensalter vom 50. Jahr bis zum Tod wird von Vata bestimmt. Hier herrschen katabolische Prozesse vor, mitsamt der für Vata typischen Störungen wie Arthritis, Kurzatmigkeit, Gedächtnisstörungen, Abmagerung und Zittern.

Lernkontrollfragen zu Kapitel 3 ————— **?**

Aufgabe 13:

Wie viele Doshas besitzt ein Mensch?

Aufgabe 14:

Welche Grundenergie bestimmt Vata?

Aufgabe 15:

Welche Grundenergie bestimmt Pitta?

Aufgabe 16:

Welche Grundenergie bestimmt Kapha?

Studienheft

Grundlagen der ayurvedischen Massage

Autorin

Astrid Winter

Astrid Winter ist Diplom Ayurveda-Therapeutin und im IST-Studieninstitut als Autorin und Dozentin im Fachbereich Wellness & Gesundheit tätig.

Lernorientierung



In diesem Kapitel werden Ihnen Kenntnisse zu folgenden Themen vermittelt:

- ▶ Hauptgriffe der ayurvedischen Massagen
- ▶ Wirkung der Massagegriffe

Die ayurvedische Massage kennt genau definierte Griffe, welche die Grundlage für die verschiedenen Massageformen bilden:

5.1 Kreisen und Ausstreichen

Das **Kreisen** ist eine Unterform des Streichens, sofern es mit der flachen Hand und nur leichtem Druck durchgeführt wird. Kreisen gehört als wichtiger Bestandteil zu Abhyanga, Samvahana und allen anderen Ganzkörpermassagen. Vor allem die Gelenke werden mit dem Kreisen behandelt (Ausleitung von überschüssigem Vata).

Kreisen

Auch bei allen Teilkörpermassagen wird das Kreisen angewendet. Kreist man im Uhrzeigersinn auf den Marmapunkten, Gelenken oder anderen Körperzonen, wirkt dies tonisierend und beruhigend. Ein Kreisen gegen den Uhrzeigersinn wirkt gewebereduzierend.

Die tiefen Gewebeschichten werden durch das Kreisen der Fingerkuppen mit mittlerem oder starkem Druck erreicht.

Das Kreisen mit den Fingerkuppen findet vor allem Anwendung bei Vitalpunkt-, einigen Teilkörper- und den Tiefengewebsmassagen.

5. Massagegriffe

Streichen Der grundlegendste Griff der ayurvedischen Massage ist das **Streichen**. Die Abhyanga z. B. besteht im Wesentlichen aus langen Streichbewegungen, die den Rücken und die Gliedmaßen entlang führen.

Aber auch viele Teilkörpermassagen, die Garshan, Udvartana und Pinda Sveda bestehen zum größten Teil aus Streichungen. Bei Letzterer wird der Körper mit Reissäckchen (Bolis) ausgestrichen.

Nahezu alle Massageformen beginnen und enden mit harmonischen und sanften Ausstreichungen, ebenso wie Marmapunktbehandlungen. Die Streichungen verlaufen stets entlang der Nadis. Mit Streichungen können die Pranas (Vayus) – je nach Streichrichtung – ausgeglichen werden. Die Aura glättet man mit langen Strichen über den ganzen Körper; sie verbinden die untere mit der oberen Körperhälfte.

Streicht man rasch und mit mittlerem Druck, ist dies besonders geeignet, um das Massageöl in die Gewebe einzuarbeiten. Entschlackung und Tonicierung des Körpers werden angeregt und Blockaden beseitigt (besonders hilfreich bei Kapha-Dominanz). Dieser Griff ist auch sehr gut für die Selbstmassage geeignet.

Vishesh Streicht man hingegen langsam und mit leichtem Druck, wirkt dies ausgleichend auf Psyche und Nerven. Eine langsame Streichung mit starkem Druck und geöffneten Fingern spricht die tieferen Gewebeschichten an. Muskelverspannungen werden gelöst und blockierte Körperbereiche können so besser aufgespürt werden. Diese Form der Massage wird als Vishesh bezeichnet und gilt als Grundlage der Marmapunktmassage.

5.2 Drücken und Kneten

Das **Drücken** gilt als die älteste aller Massageformen. Hierbei nimmt der Gesundheitsberater einen Körperteil (z. B. Bein) in die Hände und lässt diese mit mittlerem bis starkem Druck in Richtung Herz wandern.

Drücken

Das Drücken wirkt aktivierend auf den Blut- und Lymphkreislauf und löst Ama.

Die ayurvedische Bezeichnung für das Drücken ist Mardana; eine Ganzkörperdruckmassage wird als Thalodal bezeichnet.

Mardana, Thalodal

Die Massageform des **Knetens** gleicht dem Kneten eines Kuchenteigs. Je nach massiertem Körperteil kann der Druck des Knetens stärker (Schultern, Po) oder sehr sanft (Gesicht) ausfallen.

Kneten

Das Kneten lockert verspannte Muskeln und erreicht tiefe Gewebe und Marmapunkte.

5.3 Akupressur

Akupressur ist die Technik, mittels derer mit den Fingern (einer oder mehrere) mittlerer bis starker Druck auf die Vitalpunkte gegeben wird.

Hierdurch lösen sich Blockaden in den Srotas und Nadis sowie Muskelverspannungen.

5.4 Reiben und Wringen

Durch Reiben mit der flachen Hand oder Wringen erwärmt und energisiert sich der so massierte Körperbereich. Diese Technik wird besonders an den Füßen und am Kopf angewendet. Reibt man den Po oder die Oberschenkel, können hierdurch Fettgewebe und Zellulitis verringert werden.

Lernkontrollfragen zu Kapitel 5 ————— ?

Aufgabe 36:

Nennen Sie drei verschiedene Massagegriffe.

6. Nachbehandlungen für die Ölungen

6.1 Svedana

6.2 Einfache Udvartana – Abreibung mit Mehlen

Kapitel 6

Lernorientierung



In diesem Kapitel werden Ihnen Kenntnisse zu folgenden Themen vermittelt:

- ▶ Die verschiedenen Arten der Nachbehandlungen
- ▶ Die konkrete Durchführung der Nachbehandlungen

Eine ayurvedische Massage ist nur vollständig und ganzheitlich, wenn eine entsprechende Nachbehandlung erfolgt.

Schutz des Kopfes So sollte z. B. der Kopf vor einer Kapha-Ansammlung, die durch das Ölen hervorgerufen wird, geschützt werden. Ansonsten könnten „Nebenwirkungen“ in Form von Schwäche, Müdigkeit oder Erkältungen auftreten. Man massiert hierzu am besten nach dem Duschen Rasnadi Churnam in die Kopfhaut ein, und zwar am Marmapunkt „Adipathi“.

Schutz der Nase Gut geeignet zum Schutz der Nase ist das Öl Anu Thailam, das auch bei Nasya-Anwendungen verwendet wird. Man trägt es auf den Daumen auf und massiert es in die Naseninnenwände ein.

Schutz der Ohren Die Innenohren lassen sich mit dem Öl Karna Bindu Thailam schützen. Drei bis fünf Tropfen werden in den Gehörgang gegeben und leicht einmassiert. Dieses Öl hat auch eine gute Heilwirkung bei Entzündungen und Tinnitus.

Merke



Führen Sie niemals eine Ohrölung durch, wenn das Trommelfell verletzt ist!

Unterstützung Agni Neben dem Schutz einzelner Organe ist die Unterstützung des Agni als Nachbehandlung zu beachten, denn durch die Massage wird Ama gelöst und muss aus dem Körper ausgeleitet werden.

6. Nachbehandlungen für die Ölungen

Hierzu empfehlen sich die Pulver Triphala und Trikatu Churnam, die zu gleichen Teilen gemischt werden können. **Pulver-Rezepturen**

Eine besondere Mischung benötigen jedoch Klienten mit erhöhtem Vata oder Pitta: Hier besteht die Pulvermischung zum größeren Teil aus Triphala und nur einem geringen Anteil Trikatu.

Ist jedoch Kapha erhöht, so ist der Anteil von Trikatu dominierend.

Leidet der Klient zusätzlich unter starkem Sodbrennen, sollte auf Trikatu völlig verzichtet werden.

Man verabreicht dem Klienten einen gehäuften Teelöffel der Pulvermischung, die mit etwas Honig zu einem kleinen Ball geformt wird. Der Honig vereinfacht das Schlucken und verbessert den Geschmack der Pulver ganz erheblich. Geschmacksverbessernd wirkt auch die Zugabe eines frischen Blättchens Basilikum.

Als Getränk eignet sich ein verdauungsfördernder Tee, z. B. Charndana Kashayan. Da er die Energien reguliert, ist er nach einer Massage nicht nur für den Klienten, sondern auch den Gesundheitsberater sehr hilfreich. **Getränk**

6.1 Svedana

Grundsätzlich sollte nach jeder Ölanwendung eine **Schwitztherapie** (Svedana) erfolgen. Die Wärme sorgt dafür, dass das Öl durch die geöffneten Srotas noch besser in die Gewebe eindringen kann. **Definition**

Die Wirkung von Svedana ist generell Vata reduzierend. Bei einer hochgradigen Pitta-Vikriti ist Svedana demnach kontraindiziert. **Wirkung Svedana**

Eine Schwitzkur öffnet zunächst die Srotas und erhöht so ihre Transportfähigkeit. Darüber hinaus wirkt sie körperlicher Steifheit, Kälte und Schwere entgegen. Der Körper wird stark erwärmt, wodurch die Durchblutung und die Sekretionen intensiviert werden.

Die erfolgreiche Durchführung von Svedana lässt sich äußerlich an der vermehrten Schweißproduktion, vor allem um den Mund herum, erkennen.

Die Stoffe, die man bei Svedana einsetzt, müssen scharfe, penetrierende,

6. Nachbehandlungen für die Ölungen

Svedana-Arten heiße, feinstoffliche, bewegliche und flüssige Eigenschaften vorweisen. Insgesamt kennt man 13 Svedana-Arten; hier sollen jedoch nur die vier gebräuchlichsten Formen erläutert werden:

1. Tapa Sveda

Dies ist eine trockene Schwitztherapie, die mittels trockenen Substanzen wie trockener Sauna, heißem Sand oder Steinen, warmen Ziegeln, Tüchern, Wickeln und Händen durchgeführt wird. Tapa Sveda ist sehr wirkungsvoll bei Rheuma, Ama-Zuständen oder starker Kapha-Vikriti.

2. Upanha Sveda

Als Upanha Sveda bezeichnet man heiße Auflagen aus Pasten.

3. Ushma Sveda

Hierbei handelt es sich um Behandlungen, bei denen bestimmte Heilpflanzen verdampft werden und der Dampf sodann auf die einzelnen Körperregionen gelenkt wird. Als Heilpflanzen kommen Kamille, Eukalyptus, Beinwell, Ringelblume, Thymiansamen, Basilikum und Lavendel zum Einsatz.

4. Drava Sveda

Für die Drava Sveda werden Heilpflanzen abgekocht. Aus dem Sud werden Flüssigkeiten zubereitet, die heiß über den Körper gegossen werden.

Indikationen

Svedana Svedana findet Anwendung bei:

- Vata- bzw. Kapha-verursachte Schmerzen (z. B. Kopf, Rücken, Ohren etc.)
- Vata-Störungen allgemein
- Als lokale Dampfbehandlung bei:
 - Kiefersperre
 - Erkältungen
- Ama
- Tumore
- Steinleiden
- Ödeme
- Tremor
- Lähmungen / Taubheitsgefühle
- Kältegefühle
- Steifheit des Körpers
- Zysten

Svedana darf in folgenden Fällen keinesfalls angewendet werden bei:

**Kontraindikationen
Svedana**

- Pitta-Prakriti
- Während Schwangerschaft und Menstruation
- Verbrennungen
- Vergiftungen
- Alkoholmissbrauch
- Hodenschwellungen
- Schwäche
- Abmagerung
- Neuropathien
- Durst und Hunger
- Müdigkeit
- Ruhelosigkeit
- Bewusstlosigkeit

Für ein Svedana sollten bei einer Temperatur von 40 bis 45 °C 10 bis 15 Minuten einkalkuliert werden.

Dauer Svedana

6.2 Einfache Udvartana – Abreibung mit Mehlen

Um den Körper vom restlichen Öl zu befreien (oder auch an sehr heißen Tagen oder bei Kapha-Vikriti), empfiehlt sich eine Abreibung des Körpers mit Kichererbsenmehl (Udvartana). Statt dieses ölbindenden Mehls eignet sich auch Mehl aus Reis, Mais oder Gerste. Gerstenmehl wirkt darüber hinaus kühlend auf den Körper.

Udvartana nimmt nicht nur überschüssiges Öl vom Körper auf, es reduziert gleichzeitig Kapha, schenkt dem Klienten das Gefühl von großer Leichtigkeit und – durch den Peelingeffekt des Mehles – eine weiche, zarte Haut.

Wirkung

Udvartana darf nicht angewendet werden, wenn der Klient unter gereizter Haut oder offenen Wunden leidet. Auch ein starker Vata-Vikriti kontraindiziert Udvartana.

Kontraindikationen

Lernkontrollfragen zu Kapitel 6 _____ ?

Aufgabe 37:

Welche Frage muss vor jeder Ohrölung gestellt werden?

Aufgabe 38:

Worauf ist der Klient hinzuweisen, damit die Massageanwendung eine erfolgreiche Entgiftungsfunktion aufweist?

Aufgabe 39:

Was ist eine Svedana?
