





# DER KÖNIGLICHE STIRNGUSS

*Shirodhara ist eines der bekanntesten Ayurveda-Rituale in der westlichen Welt und gilt weltweit als Sinnbild der Ayurvedischen Heilkunst. Sein Name ist Programm, denn Shirodhara bedeutet Öl über den Kopf fließen lassen.*

**I**m altindischen Sanskrit bedeutet Shiro Kopf und Dhara Fluss. Im Ayurveda wird der Kopf auch als Tor zum Himmel bezeichnet, durch das wir unsere wahre Natur erfahren. Der Stirnguss soll dieses innere Tor weit öffnen und uns die wohlthuenden, befreienden und entspannenden Geschenke des Himmels empfangen lassen. Das fließende Öl ist nicht nur physisch eine Wohltat, sondern stimuliert auch tiefe Gehirnzentren. Shirodhara wirkt vorwiegend auf das vegetative Nervensystem. Der gleichmäßige Ölfluss führt zu einer sehr tiefen Entspannung. Beide Gehirnhälften werden synchronisiert, seelische und körperliche Anspannungen werden gelöst und Erschöpfungszustände klingen ab. Bei Stress und Nervosität wirkt der Stirnguss harmonisierend und ausgleichend, befreit von belastenden Gedanken und bringt Klarheit.

## OHNE UNTERBRUCH

Beim Shirodhara handelt es sich um eine höchst anspruchsvolle Technik, weil der Behandelnde darauf achten muss, dass der Ölfluss während der 20- bis 60-minütigen Anwendung nicht unterbrochen wird. Meist wird ein warmes Sesamöl mit verschiedenen ayurvedischen Kräuteressenzen für den Ölstirnguss verwendet. Aus dem Loch in der Mitte des Dhara Gefäßes fließt das Öl an einem Docht aus Baumwollgarn auf die Stirn. Dabei wird die Schale sehr behutsam und gleichmäs-

sig bewegt. Der Therapeut lässt das Öl in festgelegten Bahnen und Rhythmen über den Bereich des dritten Auges fließen.

Im Ayurveda werden spezielle Energiezentren als Marma Punkte bezeichnet

*Das Sthapani Marma zwischen den Augenbrauen steht als Energiezentrum, das mit dem Öl sanft stimuliert wird.*



und jedem Marma Punkt werden spezifische Eigenschaften zugeschrieben. Das Sthapani Marma ist zwischen den Augenbrauen lokalisiert und steht als Energiezentrum mit der Intuition, der Seele und dem Bewusstsein in Verbindung, ähnlich dem Stirn Chakra. Durch die sanfte Stimulation mit dem Öl wird dieses wichtige Energiezentrum angeregt. Nach der Anwendung ist Ruhe und das Vermeiden

von Luftzug empfohlen. Haar und Kopfhaut werden während der Ruhephase mit einem Handtuch-Turban geschützt.

Rein therapeutisch gesehen eignet sich der Stirnguss besonders bei Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Erkrankungen des Nervensystems sowie bei psychischen Erkrankungen wie z. B. Depressionen oder Angst-Syndromen. Ausserdem wirkt er blutdrucksenkend und harmonisiert Vata-Störungen. Das Dosha Vata steht für das Bewegungsprinzip im Körper, darunter fallen auch das Nervengewebe und alle neuronalen Prozesse.

## KOMBINATIONEN

Shirodhara wird oft kombiniert mit einer ayurvedischen Ganzkörpermassage (Abhyanga) oder mit der Kopf und Nackenmassage angewendet. Kopf, Nacken und Körper werden hierbei mit warmem Öl massiert. So wird der Klient sanft auf die Behandlung vorbereitet, die Durchblutung wird angeregt und Verspannungen lösen sich schliesslich.

Ausgebildete Ayurveda-Therapeuten und Therapeutinnen sowie Ayurveda Kliniken bieten den Stirnguss entweder als selbstständige Behandlung oder im Rahmen einer umfassenden ayurvedischen Kur an. Im Verlauf einer Panchakarma Kur wird der Körper auf den Shirodhara vorbereitet, der dann an mehreren hintereinander liegenden Tagen durchgeführt wird. **Liane Jochum, Academia Balance Swiss**

Anzeige



zertifizierte Bio-Garantie

[www.biohotels.info](http://www.biohotels.info)

mehr als Hotel



**BIOHOTEL BERGHÜS SCHRATT** – Tel. +49 8386 9801-0  
einfach@biohotel-schratt.de • [www.biohotel-schratt.de](http://www.biohotel-schratt.de)



**Das Naturhotel Chesa Valisa** \*\*\*\*

Ihr Bio Refugium im Kleinwalsertal  
AlpinSPA, Ayurveda & Yoga – Den Alltag hinter sich lassen  
Telefon +43 5517 5414-0 | [www.naturhotel.at](http://www.naturhotel.at)

# AYURVEDA TIPPS

## für Ihr Wohlbefinden

### CALCIUM RASAYANA

Calcium ist einer der wichtigen Mineralstoffe, die der Körper täglich braucht, um seine Funktionen zu erfüllen und uns gesund zu erhalten.

Mehr als 99% des im Körper enthaltenen Calciums befinden sich in Knochen und Zähnen. Calcium verleiht den Knochen, zusammen mit anderen Mineralstoffen, Substanz zur Aufrechterhaltung der Körperform.

### DER TÄGLICHE CALCIUM BEDARF

Generell geht man von einem **Calciumbedarf von 1000 mg pro Tag** aus, wobei Jugendliche mehr benötigen (1200 mg pro Tag).

Da der Körper Calcium nicht selbst produzieren kann, muss es immer wieder zugeführt werden. Dies geschieht in der Regel über die Nahrung. Eine gleichzeitige Zufuhr von Vitamin D erhöht dabei die Aufnahme von Calcium.

Vier Tabletten des Calcium Rasayanas decken 70% des täglichen Calciumbedarfs (Vier Tabletten enthalten 556 mg Calcium).

### DAS BESONDERE AN CALCIUM-RASAYANA

Das ayurvedische Calcium Rasayana enthält Calcium, das aus fünf natürlichen Quellen gewonnen wird. Dabei werden die Ausgangsmaterialien in einem aufwändigen ayurvedischen Verfahren gereinigt, aufgeschlossen und pulverisiert. Die in diesem traditionellen Herstellungsverfahren verwendeten Zutaten wie Milch, Zitronensaft und Rosenwasser tragen dazu bei, dass das Calcium bioverfügbar wird und damit im Darm aufgenommen werden kann.

Die im Calcium Rasayana enthaltene ayurvedische Pflanzenmischung macht das Produkt leicht verdaulich und gut verträglich.



**IN IHREM BIO-LADEN UND REFORMHAUS!**

### CALCIUM RASAYANA

#### Zusammensetzung:

Perlmuttermuschel-Schalen, Edelkorallen, Seeschnucken-Schalen, Amlafruchtrinden-Extrakt, Indischer Spargel Wurzelpulver, Limettensaft, Tinospora-Stärke, Gummi arabicum (Verdickungsmittel), Talkum, Magnesiumstearat (Trennmittel)