



GEZIELTE ANWENDUNGEN IM AYURVEDA

Mit wirksamen Spezialbehandlungen kann individuell auf Beschwerden eingegangen werden. Sie sorgen für Gesundheit von Körper und Seele.



Der Königsguss regt den Stoffwechsel an und wirkt entgiftend. Zwei Therapeuten massieren synchron, während Öl über den Körper fließt.

Die ayurvedische Medizin bietet ein breites Spektrum an unterschiedlichen Massagen und Spezialbehandlungen. Manche klingen in europäischen Ohren recht brachial, weshalb sie hier in der Regel nicht angewendet werden. Dazu gehören beispielsweise Möglichkeiten der innerlichen körperlichen Reinigung durch Erbrechen oder Aderlass. Die natürliche und nachhaltige Wirkung der im Folgenden beschriebenen Ayurveda-Anwendungen beruht auf der besonderen Art von Massagetechniken und Ölgüssen sowie auf der Wirkung verwendeter Kräuteröle und anderer natürlicher Substanzen, die auf die jeweilige Behandlung abgestimmt werden. Mit der Auswahl der passenden Behandlung

kann individuell auf Beschwerden eingegangen werden.

In den Heimatländern des Ayurveda, Indien und Sri Lanka, steht diese Form der Heilkunst gleichberechtigt neben der herkömmlichen Medizin. In Europa gilt Ayurveda jedoch immer noch überwiegend als Teil der Wellness-Bewegung.

FÜR DEN STOFFWECHSEL

Beim Königsguss (Pizzichilli) werden bis zu sieben Liter Öl über den Körper gegossen. Zwei Ayurveda-Therapeuten massieren den Körper synchron von Kopf bis Fuss, während warmes Sesamöl kontinuierlich über den gesamten Körper fließt. Dadurch wird der Stoffwechsel der Haut



und der Organe noch intensiver als bei anderen Behandlungen angeregt und eine sehr stark entgiftende und entspannende Wirkung erreicht. Die Behandlung wird im Ayurveda u.a. bei Gelenksbeschwerden und zur Stärkung des Immunsystems eingesetzt.

Eine Behandlung der Ohren mit warmem Kräuteröl ist ebenfalls wohltuend und wirkungsvoll. Karna Purnam ist ein spezielles Ohrenölbad, das im Ayurveda bei Tinnitus, Hörsturz, Hörschwäche, Kieferschmerzen oder Trockenheit im Ohr angewendet wird. Aber auch Kopfweg und Migräne werden damit behandelt. Vor der

Behandlung werden die Ohren gereinigt und anschliessend mit warmem Kräuteröl gefüllt und mit Watte verschlossen. Zur Entspannung wird während der Anwendung der Nacken massiert. Da der Patient kaum mehr hört und akustisch von der Aussenwelt abgeschlossen ist, wirkt diese Therapie zudem sehr entspannend und lindert Stress.

Bei Beschwerden der Augen wird im Ayurveda ein Augen-Ölbad (Netra Tarpana) empfohlen. Es entspannt die Augen

und wird bei allen Arten von Sehproblemen eingesetzt. Nach einer Kopf- und Gesichtsmassage fertigt der Therapeut aus einem Teig einen Ring um die Augen und füllt diesen mit ausgelassener Butter (Ghee). Anschliessend werden mit offenen Augen, unter Anleitung des Therapeuten, Augenübungen gemacht. Laut der ayur-



Ein Augen-Ölbad lindert Beschwerden der Netzhaut oder der Augenmuskeln. Dazu wird in den Teigring ausgelassene Butter (Ghee) gefüllt.

vedischen Medizin hilft das Augenbad u.a. auch bei Netzhauterkrankungen, der Versteifung der Augenmuskeln, bei trockenen, müden oder roten Augen, sowie bei allergischen Reaktionen.

Der Ölteigring (Katibasti) wird im Ayurveda auch an anderen Körperbereichen angewandt. Mit den entsprechenden me-

dizinischen Kräuterölen gefüllt, wirkt er gezielt an den betroffenen Körperstellen. Die Behandlung wird bei Bandscheibenvorfall, Ischias, Gelenk- und Nervenschmerzen, degenerierten Wirbeln, Verspannungen, Verhärtungen oder Blockaden empfohlen. Eine positive Wirkung soll dieses lokale Ölbad auch bei Bluthochdruck, Nervosität, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen und Depressionen haben.

NASENBEHANDLUNG

Eine weitere Spezialbehandlung, die auch in den meisten ayurvedischen Reinigungskuren zum Einsatz kommt, ist die ayurvedische Nasenbehandlung (Nasya Trapana). Sie dient der Aufnahme von Heilmitteln. Dadurch soll der gesamte Kopfbereich, einschliesslich Hals und Ohren, gereinigt und ins physiologische Gleichgewicht gebracht werden. Die Behandlung beginnt mit dem Inhalieren von Kräuterdampf und einer Massage von Gesicht und Schultern. Danach werden entweder Kräuteröle in die Nase geträufelt oder ein Kräuter-Pulver mit einem Röhrchen in die Nase geblasen. Die Behandlung soll Verschleimungen lösen und ausleiten. Im Ayurveda wird sie vor allem bei chronischen Nasennebenhöhlen-Entzündungen (Sinusitis), Schnupfen oder bei Trockenheit und Irritation der Schleimhäute (auch Heuschnupfen) eingesetzt.

Liane Jochum, Academia Balance Swiss

Anzeige



YONAMO

**DER EVENT FÜR YOGA
NATURPRODUKTE & ORGANIC FOOD**

10./11. NOVEMBER 2018 · 9-17.30 · THUN EXPO

EINTRITT FREI!
GEWINNE AUF YONAMO.COM
VERWÖHNWOCHE IM REVITAL

YOGA-Sessions
Special Opening & Closing Event
Referate & Workshops
Fair Fashion Modeschau
Über 70 Aussteller rund um Yoga, Ayurveda, Naturkosmetik, nachhaltige Mode, Organic Food & mehr
Veganer Bio-Brunch
...und vieles mehr für **Gross und Klein**

YOGA-Tickets und weitere Infos
YONAMO.COM