



SOMA RASA Ayurveda Essentials Kurs

zweites Wochenende 26. / 27. Juni 2021

Dieses Handbuch gehört:



hebelstrasse 23 a, 79104 freiburg | www.somayoga-freiburg.de

Zeitplan zweites Wochenende

SA, 26.06	9.- 10.30	11-12.30	12.30- 14	14-16
	Meditation & Sanfte Yoga Praxis	Subdoshas, Gewebe & Srotas	Mittag pause	Ayurveda Therapie: Übersicht und Grundlagen
SO, 27.06	9-10.30	11-12.30	12.30- 15	15 -17.30
	Meditation & Sanfte Yoga Praxis	Wir sind Natur- Die Wurzeln unserer Heilkunde	Mittag pause	Einheimische Heilkräuter und ihre Anwendung

Die Subdoshas: die fünf Typen des Vata, Pitta und Kapha

Es gibt insgesamt je fünf Formen des Vata, Pitta und Kapha. Sie werden Subdoshas genannt. Sie befinden sich an verschiedenen Stellen des Körpers und haben unterschiedliche Funktionen. Mit ihrer Hilfe können wir besser auf die bioenergetischen Kräfte einwirken und ihre Fehlfunktionen präziser verstehen. Die wichtigsten sind die fünf Formen des Vata oder die fünf Pranas, da Prana, die Lebenskraft, allen unseren Aktivitäten zugrunde liegt.

Die Fünf Typen des Vata (Luft oder Wind)

Die fünf Typen des Vata werden im Sanskrit *prana*, *udana*, *samana*, *vyana* und *apana* genannt. Es gibt dafür keine entsprechenden deutschen Begriffe. Sie werden durch das Anfügen von mehreren Vorsilben an die Wurzel an („atmen“, „Energie spenden“) gebildet. Mit Vata als wichtigster bioenergetischer Kraft nehmen auch die Subdoshas eine herausragende Position ein. Die fünf Vatas werden auch als *vayus* bezeichnet, was ebenfalls mit „Wind“ übersetzt werden kann. Sie zeigen die fünf verschiedenen Bewegungsarten der Lebenskraft.

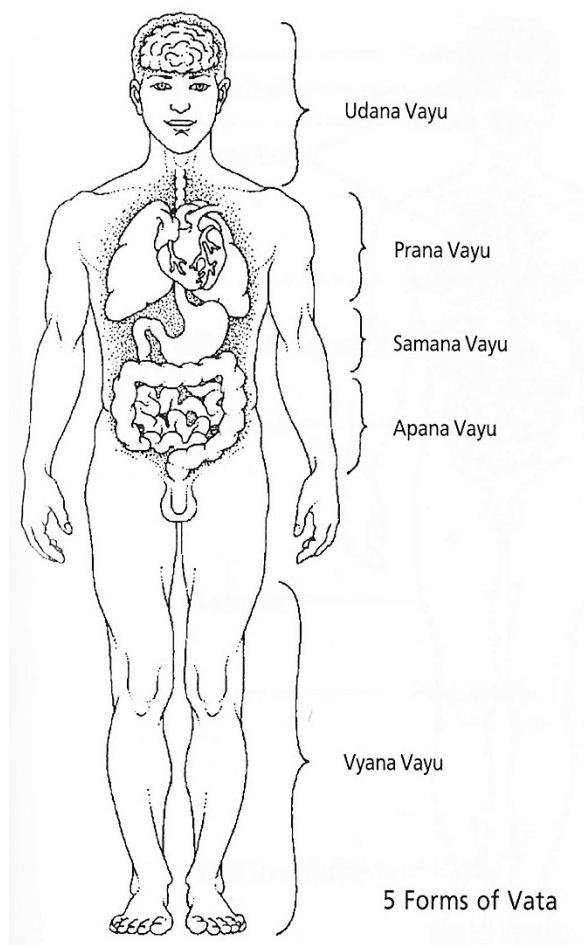


Abb. 3: Fünf Formen von Vata

Prana

Prana (pra-ana) bezeichnet die *vorwärtsgerichtete* oder „*primäre Luft*“ oder die *Nervenkraft*. Die Vorsilbe pra- bedeutet „*vorwärts*“, „*zu etwas hin*“ oder „*vor*“ und bezieht sich auf die Absorption. Prana durchdringt den Kopf, hat sein *Zentrum im Gehirn und bewegt sich abwärts in Richtung Brust und Rachen*. Es steuert das Einatmen und das Schlucken, aber auch das Niesen, das Spucken und das Rülpsen. Es steuert die Aufnahme von Eindrücken durch die fünf Sinne, die sich vornehmlich im Kopf lokalisieren lassen.

Im *inneren Bereich steuert es den Geist, das Herz und das Bewusstsein und verleiht ihnen Energie, Koordination und Anpassungsvermögen*. Prana ist unser Anteil an der kosmischen Lebensenergie und lenkt alle anderen Vatas im Körper. Es bestimmt unsere Inspiration oder den positiven Geist des Lebens und verbindet uns mit unserem inneren Selbst oder dem wahren Bewusstsein. (Dabei ist zu beachten, dass der Begriff „Prana“ auch in einem weiteren Sinne verwendet wird, um Vata allgemein anzuzeigen, da alle Vatas sich von ihm ableiten.)

Prana zeigt grundsätzlich eine einwärtsgerichtete Bewegung. Es dient dazu, die Außenluft, Nahrungsmittel und Wasser nach innen zu bringen. Außerdem befähigt es uns, Eindrücke aufzunehmen und sensorische Impulse zu empfangen. In gleicher Weise erlaubt es uns auch, Gefühle und Erkenntnisse aufzunehmen. Es liefert uns Empfänglichkeit für äußere Nahrungsquellen, was vom Öffnen unseres Mundes, unserer Sinne und vom Öffnen des dahinterliegenden Geistes abhängig ist.

Prana verleiht uns auch Empfänglichkeit gegenüber unseren internen Nahrungsquellen, wie etwa unsere innere Verbindung zur kosmischen Lebenskraft. Wenn Prana ausreichend vorhanden ist, kann uns keine Krankheit etwas anhaben. Alle Krankheiten bringen daher eine Störung des Prana mit sich. In diesen Fällen bedient man sich Behandlungsmethoden, welche das Prana stärken, wie etwa dem Pranayama (Atemübungen) oder der Aromatherapie. Diese werden im Verlauf des Kurses vorgestellt.

Udana

Udana (ud-ana) bezeichnet „*die Luft in Aufwärtsbewegung*“. Die Vorsilbe ud- bedeutet „*aufwärts*“. Es ist in der Brust beheimatet, hat sein *Zentrum im Rachen und steuert das Ausatmen und das Sprechen*, welche beide durch den ausströmenden Atem entstehen. Eine Störung des Udana führt zu Husten, Rülpsen und Erbrechen.

Im inneren Bereich ist Udana *verantwortlich für das Gedächtnis, die Kraft, den Willen und die Anstrengung*. Diese spiegeln den Versuch unserer Energie wieder, auch im Leben aufzusteigen. Udana steuert den Ausdruck unserer Energie in Arbeit und Leben, sowie den Ausdruck unserer Persönlichkeit in Worten, Gedanken und Taten.

Auch unsere Lebensambitionen werden durch Udana bestimmt. Zum Zeitpunkt des Todes steigt es aus dem Körper auf und lenkt uns zu verschiedenen feinstofflichen Welten, je nach unserer Willenskraft und Karma. Wird Udana vollständig entwickelt, erlangen wir die

Fähigkeit, die äußere Welt zu transzendieren sowie verschiedene psychische Kräfte. Die Yogapraxis beschäftigt sich vornehmlich mit der Entwicklung des Udana, wodurch die Kundalini-Kraft aufsteigt.

Udana zeigt grundsätzlich eine aufwärtsgerichtete Bewegung, indem es die Luft nach oben und beim Ausatmen nach außen bringt. Außerdem stärkt es unsere Bestrebungen im Leben und bewirkt ein Emporsteigen unseres Verstandes und unseres Geistes. Es vermittelt uns höhere Werte und ein tiefgreifenderes Unterscheidungsvermögen.

Samana

Samana (sama-ana) bedeutet „die ausgleichende Luft“. Wörtlich bedeutet Sama „Ausgleich“ bzw. „Balance“. Es hat sein Zentrum im Dünndarm und ist die Nervenkraft hinter dem Verdauungssystem. Es steuert den Prozess der Verdauung und die Aufnahme der Nährstoffe. Eine Störung des Samana erzeugt Appetitlosigkeit und nervöse Magenverstimmungen.

Samana ist das vorherrschende Vayu der inneren Organe (inklusive Leber, Milz, Bauchspeicheldrüse, Magen und oberem Teil des Dickdarms). Es hilft allen Organen bei der Absorption; in dieser Hinsicht hilft es auch der Lunge bei der Aufnahme der Luft.

Samana hat *grundsätzlich ausgleichende Funktion*, indem es die obere und die untere Körperhälfte und deren jeweilige Energien austariert. Zudem hält es die innen und außenliegenden sowie die oberen und unteren Körperpartien im Gleichgewicht. Darüber hinaus zeigt es ein gewisses Maß an aufwärtsgerichtetem Verhalten, da es bei der Aufnahme und der Steigerung von Energie hilft.

Vyana

Vyana (vi-ana) bedeutet „die sich verbreitende oder durchdringende, überall verbreitete Luft“. Die Vorsilbe vi- bedeutet „getrennt“ oder „trennen“. Es hat sein Zentrum im Herzen und ist im ganzen Körper verbreitet. Es regelt den Kreislauf und dadurch auch die Bewegungen der Gelenke und Muskeln (des muskulo-skeletalen Systems) sowie die Entladung von Impulsen und die Ausscheidung von Sekreten innerhalb dieser Systeme.

Seine Handlungen finden daher hauptsächlich in den aktiven motorischen Organen statt, wie etwa den Beinen und den Armen, den hauptsächlich Bewegungsorganen des Körpers. Eine Störung von Vyana führt zu Koordinationsstörungen und Schwierigkeiten der Bewegung, vor allem des Gehens. Ein starkes Vyana zeigt sich in kräftigen, gesunden Bewegungen und guter physischer Artikulation. Es kann jedoch auch unsere Energien zerstreuen.

Apana

Apana (apa-ana) bedeutet „die Luft in Abwärtsbewegung“ oder die Luft, welche sich wegbewegt (apa). Es hat sein Zentrum im Dickdarm und steuert alle abwärtsgerichteten Impulse: Ausscheidung, Urinieren, Menstruation, Gebären und Sex. Eine Störung des Apana liegt vor, wenn diese Ausscheidungen erschwert oder von abnormaler Art sind (was sowohl Verstopfung als auch Durchfall beinhalten kann).

Zusätzlich steuert Apana die Aufnahme von Wasser im Dickdarm. Dies gibt uns die Kraft, das nährnde Potential unserer Kost vollständig auszuschöpfen (die letzte Stufe der Verdauung findet im Dickdarm statt). Es hilft bei der Ernährung des Fötus und unterstützt das Immunsystem (unsere Fähigkeit, Gifte zu beseitigen oder abzuwehren).

Während Udana, die aufsteigende Luft, unsere Lebenskraft aufwärts trägt und die Entwicklung und Befreiung des Bewusstseins bewirkt, trägt Apana, die absteigende Luft, unsere Lebenskraft abwärts und bewirkt die Rückbildung und die Begrenzung des Bewusstseins. Im Übermaß verursacht es Verfall und Tod. Es wirkt wie ein Energiekanal, welcher es unserer Lebenskraft ermöglicht, wegzufließen und in der Erde zu versickern.

Apana unterstützt und kontrolliert alle anderen Formen des Vata, da es den Dickdarm steuert, den Ort, an dem sich Vata hauptsächlich anhäuft. *Störungen des Apana sind für die meisten Vata-Krankheiten verantwortlich.* Wenn verstärkt, bewirkt es – als abwärtsbewegende Kraft – eine Zunahme von Abfallmaterialien und Giften. Die größte Bedeutung in einer Behandlung des Vata, kommt daher der Behandlung des Apana zu. Dadurch wird die einschränkende Kraft des Apana reduziert, was wiederum dem Prana, dem Udana und den anderen Vayus (Vatas) erlaubt, zu ihren normalen Funktionsweisen zurückzukehren.

Da Störungen des Vata die Basis der meisten Krankheiten bilden und Funktionsstörungen von Pitta und Kapha immer mit einer solchen des Vata einhergehen, muss die Behandlung einer jeden Krankheit immer die Normalisierung des Vata zum Ziel haben. Apana ist die absteigende Kraft des Verfalls, welche sich in jedem Kraftverlust oder jeder Anhäufung von Giften zeigt. *Apana wird durch deren Trägheit und Schwere erhöht, da es als Kraft des Verfalls dieselbe Wesensart zeigt. Apana ist die Kraft der Krankheit, welche dem Körper selbst innewohnt; es ist Ausdruck unserer natürlichen Neigung zum Verfall als Teil unserer Verbindung mit der Erde.*

Bewegung der Pranas:

Prana und Apana steuern die Aufnahme und Ausscheidung des Prana oder der vitalen Energie. Samana und Vyana bezeichnen einen tieferen physischen Bereich: Samana trägt das Prana in die Gewebe und Vyana verteilt es überall im Körper. Udana ist der Höhepunkt, unsere Lebensenergie und -motivation.

Prana, die Lebenskraft, existiert also in fünffacher Ausgestaltung, je nach ihren verschiedenen Aufgaben und Bewegungsrichtungen.

Zusammenfassung der fünf Pranas

Prana steuert die Aufnahme von Energie über Essen, Trinken, Atmung, Eindrücke, Gefühle, Gedanken und Bewusstsein. Es ist im Kopf beheimatet, bewegt sich ein- und abwärts und sorgt für die Aufnahme von allen Energiequellen. Die Atmung ist die wichtigste Handlung für das Prana. Bei der Atmung können wir nicht nur Energie aus der Luft aufnehmen; wir können uns mit Hilfe des Bewusstseins auch mit subtileren Energieformen verbinden. Bewusstes Atmen versorgt uns sowohl mit Energie als auch mit Bewusstsein. Das richtige Funktionieren des Prana wird durch Aufnahmebereitschaft und Offenheit dem göttlichen und dem kosmischen Leben gegenüber erreicht.

Udana steuert die Abgabe von Energie nach außen über unseren Ausdruck in Sprache, physischer Anstrengung, Enthusiasmus und geistiger Urteilskraft. Es ist für den kreativen Gebrauch von Energie verantwortlich. Es ist das Resultat von Ernährung, die dadurch geschaffene positive Energie. Das richtige Funktionieren des Udana wird durch korrektes Streben und das Setzen der richtigen Werte erreicht.

Samana steuert die Absorption von Energie über das Verdauungs- und andere Systeme. Wenn unser Geist und unsere Gefühle nicht im Gleichgewicht (sama) sind, werden wir in keinem Bereich Nährstoffe absorbieren können. Das richtige Funktionieren des Samana wird durch Frieden und Balance, Harmonie und Gleichgewicht in uns selbst und in unserer natürlichen Umgebung erreicht.

Vyana steuert die Zirkulation der Energie über den Kreislauf (physischer Körper), aber auch durch die Atmung, die Sinne, Gefühle, Gedanken und das Bewusstsein. Es transportiert das absorbierte Prana zu den Stellen, an denen es wirken und sich ausdrücken kann. Das richtige Funktionieren des Vyana wird durch richtiges Handeln erreicht, ein Handeln, welches mit unseren Werten und Bestrebungen im Einklang steht. Dazu gehört auch die freie Entfaltung der Gedanken, der Gefühle, der Wahrnehmungen und des Bewusstseins.

Apana steuert die Eliminierung von Abfallenergie über alle Energiequellen. Dies betrifft das Urinieren, den Stuhlgang und das Ausatmen. Apana wirkt wie ein Stöpsel auf die Energie des Körpers. Er kann entfernt werden, um die Abfallenergie aus dem Körper zu lassen, sollte jedoch nicht zu offengelassen werden, da sonst sämtliches Prana aus dem Körper abfließt. Seine positiven Aspekte sind jedoch, dass es Gifte eliminiert und die anderen Pranas unterstützt; außerdem unterstützt es das Leben selbst durch Sex und Fortpflanzung. Das richtige Funktionieren des Apana wird durch unsere Fähigkeit erreicht, Negatives abzuwehren und nicht darauf zu reagieren. Wenn Apana richtig funktioniert, verhindert es den Verfall, indem es die Kräfte des Verfalls aus dem Körper eliminiert.

Wir erkennen nun, dass die Kräfte der fünf Vatas (Vayus) viel komplexer sind als ihre bloßen physischen Entsprechungen. Neben ihrer Lage und ihren Wirkungen im physischen Körper haben sie auch stets eine Wirkung auf die subtileren Aspekte unseres Daseins: auf die Sinne, die Atmung, die Gefühle, die Gedanken und das Bewusstsein. Jedes Vayu ist auch auf der Haut tätig (die mit den Sinnen und der Atmung zusammenhängt).

Alle fünf Vayus im Gleichgewicht zu halten und ihr angemessenes Funktionieren in allen Lebensbereichen zu gewährleisten ist der Schlüssel zu wirklicher Gesundheit.

Die fünf Formen des Pitta (Feuer)

Die fünf Formen des Pitta werden *sadhaka*, *alochaka*, *pachaka*, *bhrajaka* und *ranjaka* genannt. Sie werden bisweilen auch als „Agnis“ oder Formen des Feuers bezeichnet, da sie dazu dienen, Hitze zu erzeugen oder zu fördern.

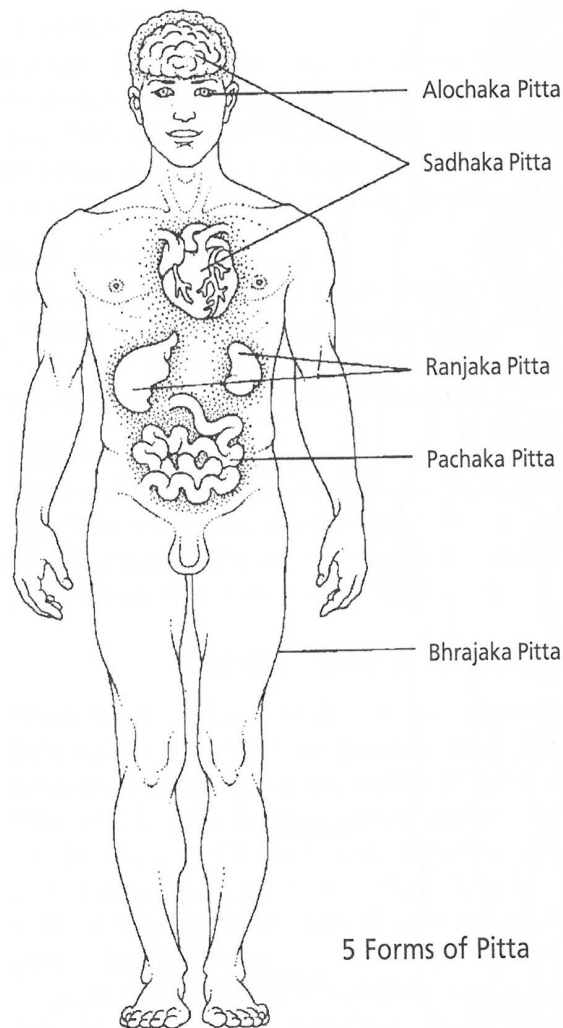


Abb. 4: Fünf Formen von Pitta

Sadhaka Pitta

Sadhaka Pitta bezeichnet das Feuer, das bestimmt, was Wahrheit oder Wirklichkeit ist. Es leitet sich von der Wurzel *sadh* „vollbringen oder durchführen“ ab. Es ist im Gehirn und im Herzen beheimatet und ermöglicht es uns, die Ziele des Intellekts, der Intelligenz oder des Egos zu erreichen. Auf einer niederen Ebene sind damit weltliche Ziele wie Vergnügen, Reichtum und Prestige gemeint; auf einer höheren Ebene geht es um das spirituelle Ziel der Befreiung.

Sadhaka Pitta wirkt über das Nervensystem und die Sinne. Es verleiht dem Gehirn und den Sinnen die Fähigkeit zur Verarbeitung und Verdauung. Ist das Sadhaka Pitta beeinträchtigt, leiden wir unter Mangel an Klarheit, Verwirrung oder Sinnestäuschungen und werden unfähig, zwischen unseren Vorstellungen und der Wirklichkeit zu unterscheiden.

Sadhaka Pitta steuert unsere mentale Energie, die mentale Verdauung (die Verarbeitung von Eindrücken, Ideen oder Anschauungen) und unsere Unterscheidungskraft. Der Yoga legt ein besonderes Augenmerk auf dessen Entwicklung, vor allem der Yoga der Erkenntnis, welcher uns lehrt, zwischen dem Ewigen und dem Vergänglichen, zwischen dem Wirklichen und dem Scheinbaren zu unterscheiden. Auch unsere Intelligenz (*buddhi*) funktioniert mittels des Sadhaka Pitta.

Wie Prana weist es eine einwärtsgerichtete Bewegung auf. Es steuert die innere Verbrennung, die Abgabe von Energie aus unseren Eindrücken und Lebenserfahrungen, um den Geist zu stärken. Außerdem lenkt es unsere Intelligenz im Innern.

Alochaka Pitta

Alochaka Pitta bezeichnet das Feuer, welches die visuelle Wahrnehmung steuert. Es ist in den Augen beheimatet und ist für die Aufnahme und Verarbeitung des Lichts der äußeren Welt verantwortlich. Sein Zentrum liegt in den Pupillen der Augen und ermöglicht uns das Sehen. Eine Beeinträchtigung des Alochaka Pitta führt zu einem Versagen der Sehfähigkeit oder zu Augenkrankheiten.

Wie Udana Vayu besitzt es eine aufwärtsgerichtete Bewegung und lässt uns nach Licht, Klarheit und Verständnis streben. Durch die Aufnahme von Licht hilft es mit, den Geist und die Seele zu versorgen. Die Eigenschaften der Seele sind stets im Licht der Augen ersichtlich. Oft können wir daran den Zustand der Leber beurteilen; Klarheit in den Augen spiegelt eine gute Verdauung und eine tiefgreifende Intelligenz (*sattva*) wieder.

Pachaka Pitta

Pachaka Pitta bezeichnet die Form des Pitta, welches Dinge verdaut (*pachati*). Es ist im Dünndarm beheimatet und steuert die Verdauungskraft. Aus ihr kommen die Gallensalze und -säuren, welche die Nahrung verdauen. Außerdem steuert es die Regulierung der Körpertemperatur und hält den Kreislauf aufrecht.

Eine Beeinträchtigung des Pachaka Pitta führt zu Verdauungsproblemen, insbesondere zu Übersäuerung und Geschwüren, wenn es sehr hoch ist. Ist es zu niedrig, arbeitet die Absorption schlecht und die Körperwärme fehlt. Außerdem ist dann meist auch das „Agni“ (das verdauende Feuer) sehr niedrig. Pachaka Pitta ist die Grundlage und Stütze aller anderen Formen des Pitta. Es ist vornehmlich im Dünndarm beheimatet; seine Hauptfunktion ist die Verdauung. Dem Pachaka Pitta müssen unsere ersten Überlegungen bei der Behandlung des Pitta gelten, da das verdauende Feuer (Agni) unsere primäre Wärmequelle ist, mit der diese Form des Pitta eng verbunden ist.

Wie das Samana Vayu besitzt es hauptsächlich eine ausgleichende oder balancierende Wirkung und unterscheidet die nährenden von den nicht-nährenden Elementen der Nahrung. Es ist sowohl für den Aufbau unseres Gewebes wie auch für die Zerstörung aller Krankheitserreger, welche mit der Nahrung in unseren Körper eindringen, verantwortlich.

Bhrajaka Pitta

Bhrajaka Pitta bezeichnet das Feuer, welches den Glanz oder den Teint steuert. Es ist in der Haut beheimatet und hält den Teint und die Hautfarbe aufrecht. In gesteigerter Form erzeugt es beispielsweise Hautausschläge oder Verfärbungen. Es steuert unsere Verarbeitung von Wärme oder Hitze und das Sonnenlicht, welches wir durch die Haut absorbieren. Am Bhrajaka Pitta können wir allgemein die Hitze und die Wärme des Körpers ablesen, das Glühen unserer Aura.

Wie das Vyana Vayu gehört es zum Zirkulationsprozess und besitzt eine auswärtsgerichtete Bewegungsenergie. Es ist wie die Wärme unseres peripheren Kreislaufs. Es zerstreut und verbreitet die Hitze. Ist es erhöht, schwitzen wir.

Ranjaka Pitta

Ranjaka Pitta bezeichnet die Form des Feuers, welche Farbe vermittelt. Es ist in der Leber, in der Milz, im Magen und im Dünndarm beheimatet und gibt dem Blut, der Galle und dem Stuhl die Farbe. Vornehmlich befindet es sich im Blut und spielt bei den meisten Leberschädigungen eine Rolle. Es wirkt als Wärme im Blut und im Kreislauf.

Wie das Apana Vayu besitzt es eine abwärtsgerichtete Bewegungsenergie und kann Gifte fördern. Ein angehäuften Pitta färbt dadurch die anderen Sekrete und Abfallmaterialien des Körpers, vor allem den Urin und die Fäkalien.

Die fünf Formen des Kapha (Wasser oder Schleim)

Die fünf Formen des Kapha sind tarpaka, bodhaka, kledaka, sleshaka und avalambaka. Es handelt sich um verschiedene Formen von schleimartigen Sekreten.

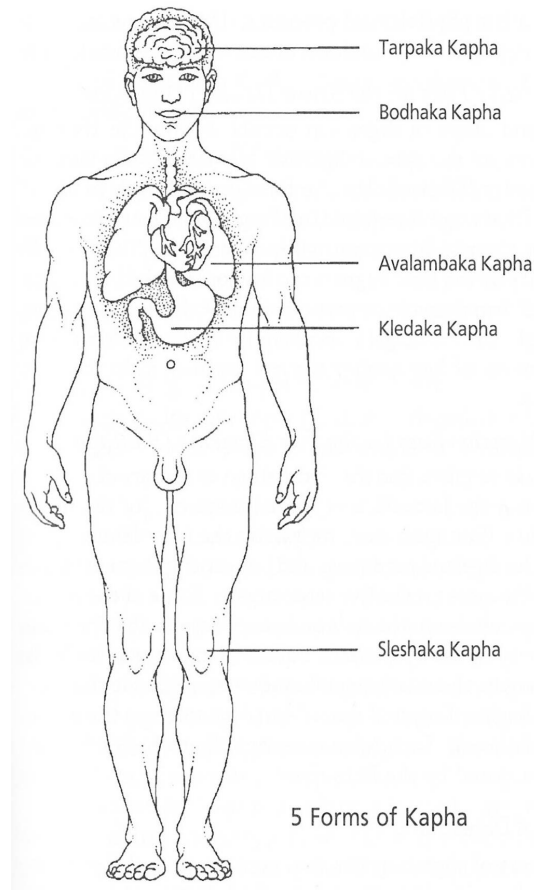


Abb. 5: Fünf Formen von Kapha

Tarpaka Kapha

Tarpaka Kapha bezeichnet die Form des Wassers, welche Zufriedenheit (tripti) verleiht. Es ist im Gehirn und im Herzen beheimatet und unterstützt die Rückenmarksflüssigkeit. Es verleiht den Nerven Stärke, Nahrung und Schmierung. Im inneren Bereich steuert es die emotionale Ruhe und Stabilität, das Glückliche und das Gedächtnis (also die Fähigkeit, Ideen zu speichern). Schädigungen des Tarpaka Kapha manifestieren sich in Unzufriedenheit, Unbehagen, Nervosität und Schlaflosigkeit.

Auch das Yoga steigert diese geistige Form des Kapha als Zufriedenheit und Wonne (ananda). Wie das Prana besitzt es eine einwärtsgerichtete Bewegung und ermöglicht uns, Glück in unserem eigenen Dasein zu finden. Es richtet uns auf innere Formen der Freude aus. Meditation kann dessen Absonderung fördern, und es wird zu Soma oder Amrit, dem Nektar der Unsterblichkeit.

Bodhaka Kapha

Bodhaka Kapha bezeichnet die Form des Wassers, welche Wahrnehmung verleiht. Es ist im Mund und in der Zunge in Form von Speichel beheimatet, welcher uns das Schmecken der Nahrung ermöglicht. Wie das Kledaka bildet es die erste Stufe der Verdauung. Beeinträchtigungen des Bodhaka Kapha zeigen sich als Mangel oder Störung des Geschmackssinns, was häufig Störungen des Kapha einleitet.

Wie das Udana besitzt es eine aufwärtsgerichtete Bewegung und vermittelt uns Erkenntnis. Wie Alochaka Pitta ist es im Kopf beheimatet und ermöglicht die Wahrnehmung. Es steuert unseren Geschmackssinn und die Verfeinerung des Geschmackssinns, wenn wir in unserer Entwicklung stets nach subtileren Formen des Genießens suchen.

Kledaka Kapha

Kledaka Kapha bezeichnet die Form des Wassers, die befeuchtet und nässt. Es ist im Magen als alkalisches Sekret der Schleimwand beheimatet und in der Schleimwand des gesamten Verdauungstrakts. Es ist für die Verflüssigung der Nahrung und für die erste Stufe der Verdauung verantwortlich. Wenn die Nahrung nicht gründlich verflüssigt ist, kann sie von den Säuren nicht richtig verarbeitet werden. Störungen des Kledaka Kapha manifestieren sich in abnormaler Absonderung von Magenflüssigkeit und übermäßiger Schleimproduktion.

Wie Samana zeigt es ausgleichende Wirkung und vermittelt zwischen den Inhalten des Verdauungstrakts und den inneren Geweben. Außerdem reguliert es den Feuchtigkeitsgehalt im Verdauungsprozess. Darüber hinaus wirkt es im Einklang mit Pachaka Pitta als Schutz der Schleimwand des Verdauungstrakts vor Beschädigungen durch die Hitze des Pachaka Pitta und des Agni, des verdauenden Feuers.

Sleshaka Kapha

Sleshaka Kapha bezeichnet die Form des Wassers, welche die Schmierung ermöglicht (von der Wurzel slish „feucht“ oder „klebrig“). Es ist in den Gelenken als Gelenkflüssigkeit beheimatet. Es ist verantwortlich für den Zusammenhalt der Gelenke und ermöglicht mühelose Bewegung. Schädigungen des Sleshaka Kapha manifestieren sich in arthritischen Zuständen.

Wie das Vyana Vayu zeigt es eine auswärtsgerichtete Bewegung und verleiht unseren äußeren Bewegungen Stärke und Stabilität. Es kann jedoch auch eine Lockerung, eine Schwerfälligkeit und allgemein Schwierigkeiten in der Bewegung verursachen und ist normalerweise bei arthritischen Erkrankungen beteiligt. Zuwenig Sleshaka Kapha erzeugt trockene, zerrüttete Gelenke und Schwierigkeiten, sich zu bewegen. Zuviel davon lässt die Gelenke anschwellen.

Avalambaka Kapha

Avalambaka Kapha bezeichnet die Form des Wassers, welche der Unterstützung dient. Es ist im Herz und in der Lunge beheimatet und befeuchtet den Brustkorb. Es ist das Lagerhaus des Kapha; von ihm hängt die Wirkung der anderen Kaphas des Körpers ab. Es erzeugt nicht nur den Schleim und den flüssigen Belag der Lunge, sondern auch denjenigen des Herzens und des Rachens. Es entspricht dem elementaren Plasma (rasa), dem wichtigsten wässrigen Bestandteil des Körpers, welches durch die Tätigkeit der Lunge und des Herzens verteilt wird und von dem sämtliches Kapha als Nebenprodukt produziert wird.

Wie Apana besitzt es eine abwärtsgerichtete Bewegung und dient zur Unterstützung. Durch Avalambaka Kapha fühlen wir uns in Brust und Herz stabil. Es kann uns jedoch auch schwerfällig und gebunden machen. Die meisten Formen einer emotionalen Anklammerung lassen es wachsen. Im physischen Bereich kann es Übergewicht und die meisten Lungenkrankheiten erzeugen. Es lässt sich anhand von Stauungen in der Lunge und geschwollenen Drüsen erkennen.

Avalambaka ist die Hauptform des Kapha bei jeder Krankheitsbehandlung: Hinter den meisten Anhäufungen von Schleim im Körper steht eine Fehlfunktion des Avalambaka. Die Brust vom Schleim zu befreien ist die Grundlage, um allen Schleim aus dem Körper entfernen zu können. Sogar Probleme beim Wasserlösen (edema) werden häufig erfolgreicher behandelt, wenn man den Schleim der Brust zerstreut, als wenn man lediglich das Urinieren fördert. Wie Apana Vayu und Pachaka Pitta müssen wir es als eines der wichtigsten Subdoshas im Krankheitsprozess betrachten.

Die Subdoshas und Ihre Beziehung untereinander

Folgende Formen des Vata, Pitta und Kapha korrespondieren untereinander:

Prana Vayu	Sadhak Pitta	Tarpak Kapha
Udana Vayu	Alochak Pitta	Bodhak Kapha
Samana Vayu	Pachak Pitta	Kledak Kapha
Vyana Vayu	Bhrajak Pitta	Sleshak Kapha
Apana Vayu	Ranjak Pitta	Avalambak Kapha

Die ersten drei (Prana, Sadhak und Tarpak) beziehen sich auf Funktionen des Gehirns, des Herzens und des Nervensystems und üben eine kontrollierende Wirkung auf die anderen Formen derselben bioenergetischen Kraft aus. Die zweiten drei (Udana, Alochak und Bodhak) befinden sich im Kopf und beziehen sich auf die Aktivität der Sinne. Sie ermöglichen die Wahrnehmung, steigern die Willenskraft und das Streben und tragen dazu bei, das Funktionieren der anderen Formen derselben bioenergetischen Kraft zu steigern. Die dritte

Gruppe (Samana, Pachak und Kledak) steht dem Verdauungsprozess zur Seite. Die vierte Gruppe (Vyana, Bhrajak und Sleshak) bezieht sich auf die Gliedmaßen, die Haut und die Oberfläche des Körpers. Den letzten drei (Apana, Ranjak und Avalambak) kommt eine unterstützende Funktion zu.

Die subtilen Formen der Doshas - Prana, Tejas Und Ojas

Es gibt subtilere Formen der drei Doshas als deren fünf Ausprägungen im physischen Körper. Es handelt sich dabei um ihre drei Formen in den mentalen und pranischen Bereichen (Geist und Prana) oder im subtilen und kausalen Körper. Sie bilden die Grundlage ihrer drei Ausprägungen im Gehirn und erfüllen ähnliche Funktionen, jedoch auf feinstofflicher Ebene.

- Die subtile Form des Vata wird ebenfalls **PRANA** genannt (obwohl sich seine Bedeutung hier etwas von der obengenannten unterscheidet). Es wirkt durch Prana innerhalb der fünf Vayus.
- Die subtile Form des Pitta wird **TEJAS** genannt (von der Wurzel tij „hitzeerzeugend“), Es wirkt durch Sadhaka Pitta auf einer groben Ebene.
- Die subtile Form des Kapha wird **OJAS** genannt (siehe auch den Abschnitt über Ojas) und wirkt durch Tarpaka Kapha auf einer groben Ebene. Ojas ist die unentbehrliche vitale Flüssigkeit des Körpers in subtiler Form im Gehirn.

Diese drei vitalen Substanzen regulieren unser mentales und vitales Wesen, einschließlich der endokrinen Funktionen. Sie kontrollieren außerdem Vata, Pitta und Kapha im Körper als deren Hauptformen. (In dieser Hinsicht ähneln sie den Konzepten des Chi, Yang und Yin in der chinesischen Heilkunde.)

Prana spendet geistige Anpassungsfähigkeit, die Fähigkeit zu kommunizieren, die Koordination der Ideen und breites Auffassungsvermögen. Es ist die grundsätzliche Lebenskraft oder Vitalität des Geistes. Auf pranischer Ebene verleiht es Enthusiasmus, Anpassungsfähigkeit, Kreativität und Stärke. Es sorgt für den Willen zu leben, zu wachsen und sich wohl zu fühlen. Es steuert das gesamte Wachstum und die gesamte Entwicklung von Körper und Geist.

Tejas spendet Intelligenz, Vernunft, den Eifer zu lernen und zu entdecken, Hingabe, die Kraft zur Selbstdisziplin und die Fähigkeit zur Wahrnehmung. Es ist die fundamentale Klarheit des Geistes. Auf pranischer Ebene verleiht es Mut, Furchtlosigkeit, Verwegenheit, Kühnheit und Tapferkeit.

Ojas spendet mentale Stärke, Zufriedenheit, Geduld, Fassung, Ruhe und ein gutes Gedächtnis sowie langanhaltende Konzentration. Es ist unsere grundsätzliche mentale und psychologische Stabilität und Ausdauer im Leben. Ojas ist im Grunde unser Seelenfrieden. Auf pranischer Ebene verleiht Ojas ein starkes Immunsystem, physische Kondition und die Fähigkeit, ausdauernd zu arbeiten.

Die sieben Gewebe (Sapta Dhatu)

Der ayurvedischen Lehre zufolge besteht der Körper aus sieben dhatus (von der Wurzel dha „unterstützen“) oder Gewebeschichten, parallel zu den sieben Ebenen des ganzen Universums.

Während die Doshas krankheitsverursachende Faktoren darstellen, **sind die Gewebe die Stellen, an denen diese Krankheiten auftreten**. Sie werden daher dushya „das, was verdorben werden kann“ genannt. Die Dhatus werden von der verdauten Nahrungsmasse produziert; deren Abfallprodukte werden durch Fäkalien und Urin ausgeschieden. Sie bilden einen konzentrischen Kreis vom Groben zum Feinen. Es sind dies:

1. **Plasma** (*rasa*); manchmal auch „Haut“ (*tvak*) genannt
2. **Blut** (*rakta*); vor allem das Hämoglobin
3. **Muskel** (*mamsa*)
4. **Fett** (*medas*) oder Fettgewebe
5. **Knochen** (*asthi*)
6. **Mark** (*majja*) und Nervengewebe
7. **Fortpflanzungsflüssigkeit** (*shukra*); sowohl männlich als auch weiblich

Die Gewebe und die Doshas

Kapha ist zwar für alle Gewebe verantwortlich, im Speziellen aber für die fünf Gewebe, welche die Grundsubstanz des Körpers bilden. Es sind dies: Plasma, Muskel, Fett, Mark und Fortpflanzungsflüssigkeit.

Pitta und Vata dienen beide zur Bildung eines einzelnen Gewebes: Pitta erzeugt Blut und Vata erzeugt Knochen. Somit bringen die bioenergetischen Kräfte auch die Gewebe hervor.

Die Gewebe und die Elemente

- Plasma (rasa) besteht hauptsächlich aus Wasser und ist die elementare Lösung, worin die anderen Körpergewebe schweben können. Außerdem enthält es Nährstoffe für sämtliche fünf Elemente des Körpers.
- Blut besteht aus Feuer und Wasser, da es einerseits eine Flüssigkeit ist und andererseits Hitze transportiert (es liefert den Sauerstoff für die Zellatmung).
- Die Muskulatur besteht primär aus Erde und sekundär aus Wasser und Feuer. Sie ist schwer und bildet den Hauptteil des Körpers.
- Fett besteht ebenfalls hauptsächlich aus Wasser, ist jedoch feiner als Plasma. Einige Bücher über Ayurveda nennen hier anstelle des Fettes die Knorpel und Bänder (snayu) oder Bindegewebe.
- Knochen bestehen aus Erde (mineralische Bestandteile) und Luft (Porosität). Die trocknende Wirkung der Luft lässt das Knochengewebe erstarren.
- Mark und Nerven bestehen aus einer feineren Form von Wasser, welche Nervenimpulse transportieren kann; etwas, das die weniger entwickelten Ausprägungen von Wasser als Plasma oder Fett nicht können. Auch ein Anteil Erde lässt sich feststellen, daher das Gewicht.
- Die Fortpflanzungsflüssigkeit ist die elementare oder ursächliche Form des Wassers; es hat die Kraft, neues Leben zu schaffen. Es ist die Essenz aller Gewebe, vor allem des Nervengewebes.

Ojas

Ojas wird in vielen Quellen als achttes Gewebe angesehen, weil es die feine Substanz von allem Kapha oder Wasser des Körpers und insbesondere die Grundlage der Fortpflanzungsflüssigkeit ist. Es ist daher das Endprodukt der Ernährung und der Verdauung, aber auch die wichtigste Energiereserve des gesamten Körpers.

Wirkungen der Gewebe

Plasma

Plasma gibt uns Nahrung oder Genuss (prinana). Plasma liefert sämtlichen Geweben Nahrung, füllt sie auf und verleiht unserem Leben ein Gefühl der Erfüllung. Es ist verantwortlich für die **Hydratation der Gewebe und die Erhaltung des elektrolytischen Gleichgewichts**.

Wenn genügend Plasma (rasa) vorhanden ist, fühlen wir uns glücklich und zufrieden, spritzig und vital und wir genießen unsere Bewegungen und Handlungen. Rasa liefert Lebenshunger und den Sinn für Schönheit und Freude. Der Begriff rasa selbst bedeutet sowohl „Substanz“, „Saft“ als auch „zirkulieren“, wie etwa in der Freude am Tanzen.

Plasma durchdringt den gesamten Körper; es ist jedoch vor allem im Herzen, in den Blutgefäßen, im Lymphsystem, in der Haut und den Schleimhäuten zu finden. Plasma und Kapha sind eng miteinander verbunden: Plasma ist der Behälter und Kapha der Inhalt.

Ein Überfluss an Plasma führt zu einer Überproduktion von Speichel und Schleim. Kanäle werden blockiert, es kommt zu Appetitlosigkeit und Übelkeit. Ein erhöhtes Kapha neigt im ganzen Körper zu Stauungen, möglicherweise auch zur Bildung von Zysten und (gutartigen) Tumoren.

Ein Mangel an Plasma bewirkt raue Haut, trockene Lippen, Austrocknung, Müdigkeit, Lärmempfindlichkeit, aber auch Zittern, Herzklopfen, Schmerz und ein Gefühl der Leere im Herzen sowie Erschöpfungszustände schon nach leichten Anstrengungen. Die Versorgung des gesamten Körpers mit Nahrung ist beeinträchtigt.

Blut

Die Funktion des Blutes (rakta) ist die **Vitalisierung oder die Vermittlung eines Lebenssinns** (jivana). Auf physischer Ebene geschieht dies durch die Fähigkeit, die Zellen mit Sauerstoff anzureichern, welche sonst ersticken und verfallen würden. (Krankheiten wie Krebs treten dann auf, wenn es den Zellen an Sauerstoff mangelt.)

Ist genügend Blut vorhanden, sind wir voller Lebensenergie. Wir zeigen Vertrauen, Liebe und Leidenschaft. Die wörtliche Bedeutung von rakta ist „das Gefärbte“ oder „das, was rot ist“. Das Blut verleiht uns im wörtlichen und übertragenen Sinn Farbe und – als zirkulierende Flüssigkeit, ähnlich dem Plasma – eine Leichtigkeit der Bewegung, jedoch um einen zusätzlichen Grad der Leidenschaft erweitert.

Blut bildet in seinen Eigenschaften und seinen Wirkungen eine Parallele zu Pitta: Blut ist der Behälter und Pitta der Inhalt.

Ein Überfluss an Blut führt zu Hautkrankheiten, Abszessen, Erweiterungen von Leber und Milz, erhöhtem Blutdruck, Tumoren, Gelbsucht, Verdauungsschwäche, Delirium, einem Gefühl des Brennens und Röte oder Blutungen der Haut, der Augen und im Urin. Zusätzlich kann es zahlreiche weitere Pitta-Probleme (z.B. Fieber, Entzündungen und Durchblutungsstörungen) hervorrufen.

Ein Mangel an Blut führt zu Blässe, niedrigem Blutdruck, Schockzuständen, einem Verlangen nach saurer oder kalter Nahrung, Schläffheit und Trockenheit des Kopfes, die Haut verliert ihren Glanz, die Blutgefäße kollabieren, die Haut wird trocken, rau und rissig.

Muskel

Die Funktion des Muskelgewebes (mamsa) ist es, **zu verbinden und zu binden (lepana)**. Wie ein gallertartiger Belag dient es zur Umhüllung und Stärkung unseres Körpergerüsts. Es gibt uns die Fähigkeit, zu arbeiten und zu handeln. Ungenügendes Muskelgewebe führt zu mangelndem Zusammenhalt unseres Körpergefüges. Ausreichendes Muskelgewebe liefert uns Mut, Selbstvertrauen und Stärke, aber auch die Fähigkeit zur Offenheit, zum Vergeben und zum Glücklichein. Der Ausdruck mamsa ist von der Wurzel mam „kräftig festhalten“ abgeleitet.

Ein Überfluss an Muskelgewebe führt zu Schwellungen oder Tumoren in den Muskeln, Trägheit und Schwellungen der Drüsen, Fettleibigkeit, Lebererweiterung, Erregbarkeit und

Aggression. Bei Frauen kann es zu Fibromen oder sogar Fehlgeburten kommen. Die sexuelle Vitalität ist oft beeinträchtigt.

Ein Mangel an Muskel führt zu Auszehrung, vor allem an den Hüften, im Unterleib und im Nacken, zu Müdigkeit und Schläffheit der Gliedmaßen, einem Mangel an Koordination, zu Angst, Unsicherheit und einem Gefühl des Unglücklichseins.

Fett

Die Funktion des Fettes (medas) oder des Fettgewebes ist **die Schmierung (snehana, was aber auch „Zuneigung“ bedeuten kann)**, hauptsächlich der Muskeln und Sehnen, aber auch der anderen Gewebe. Es hilft beispielsweise bei der Schmierung des Rachens und verleiht eine melodiose Stimme. Fett vermittelt uns ein Gefühl der Glätte, des Behagens und, auf psychologischer Ebene, des Umsorgtseins. Dies ist ein Grund für die Fettleibigkeit vieler Menschen; sie wollen dem Gefühl entgegenwirken, nicht geliebt zu werden. Der Begriff medas bezeichnet etwas Öliges.

Ein Überfluss an Fett führt zu Fettleibigkeit, Müdigkeit, Bewegungsmangel, Asthma, sexueller Erschöpfung, Durst, erhöhtem Blutdruck, Diabetes, Verlust der Langlebigkeit und zu einem Herabhängen der Bauch-, Brust- und Oberschenkelpartien. Auf emotionaler Ebene kommt es zu Angst und hohem Anlehnungsbedürfnis. Hier handelt es sich hauptsächlich um Kapha-Probleme.

Ein Mangel an Fett führt zu Müdigkeit, Brüchigkeit der Gelenke, Müdigkeit der Augen, Erweiterung der Milz, Auszehrung der Gliedmaßen und Magerkeit des Unterleibs, zusammen mit spröden und schwachen Haaren, Nägeln, Zähnen und Knochen.

Knochen

Die Funktion des Knochens (ashti) ist die **Unterstützung (dharana)**. Die Knochen dienen zur Stützung unseres Gewebes und verleihen ihm Festigkeit und einen starken Unterbau. Knochen in genügender Menge gibt uns Stabilität, Selbstvertrauen, Sicherheit, Gewissheit und ein gutes Stehvermögen. Ashti ist von der Wurzel sta „stehen“ oder „aushalten“ abgeleitet.

Da Vata in den Knochenräumen beheimatet ist, halten die Knochen es im Körper zurück. Knochen ist der Behälter und Vata der Inhalt.

Ein Überfluss an Knochen führt zu zusätzlicher Knochenbildung, Knochenspornen und zusätzlichen Zähnen, einem übermäßig breiten Körperbau, Schmerzen in den Gelenken, aber auch zu Angst, besorgter Unruhe und geringem Stehvermögen. Solche Personen neigen stets zu Arthritis. Im Extremfall kann es zu Knochenkrebs oder zu Riesenwuchs kommen.

Ein Mangel an Knochen führt zu Müdigkeit, Schmerz oder Schläffheit in den Gelenken und zu ausfallenden Zähnen, Haaren und Nägeln. Die Ausbildung der Knochen und Zähne ist mangelhaft. Im Extremfall kann es zu Zwergenwuchs kommen.

Mark

Die Funktion des Marks (majja) ist das **Auffüllen oder die Zufriedenheit (purana)**. Das Mark dient zum Auffüllen leerer Körper Räume, wie etwa in den Nervenkanälen, den Knochen oder der Gehirnhöhle. Zudem sorgt es für die Ausscheidung der Gelenkflüssigkeiten und hilft bei der Schmierung der Augen, des Stuhls und der Haut. Es gibt zwei Typen von Mark, das Rückenmark und das Knochenmark. In letzterem werden auch die roten Blutkörperchen produziert.

Mark gibt uns ein Gefühl der Erfüllung im Leben. Ein Mangel an Mark bewirkt, dass wir uns leer und ängstlich fühlen. Seine Schmierfunktion sorgt für Zuneigung, Liebe und Mitgefühl. Majja ist von der Wurzel maj „sinken“ abgeleitet, da das Nervengewebe tief im Knochen versunken ist. Es dient uns daher auch zur Verankerung.

Ein Überfluss an Mark und Nervengewebe bewirkt ein Gefühl der Schwere in den Augen, den Gliedmaßen und den Gelenken und führt zu tiefen, nicht-heilenden Wunden sowie zu Trübheit und Infektionen der Augen.

Ein Mangel an Mark und Nerven führt zu schwachen, porösen Knochen, Schmerzen in den kleinen Gelenken, Schwindelanfällen, dem Sehen von Punkten vor den Augen, dunklen Färbungen rund um die Augen, wie auch zu sexueller Erschöpfung und Gefühlen der Leere und der Angst. Vata-Krankheiten führen meistens zu einem Mangel an Nervengewebe.

Fortpflanzungsflüssigkeit

Die Funktion des Fortpflanzungsfluidums ist **die Reproduktion (garbha utpadana)**. Es ermöglicht uns, neues Leben zu produzieren und somit den großen Strom des menschlichen Lebens weiterzuführen. Shukra steht hier insbesondere für den Samen (bei der Frau die Eizelle) und allgemein für sämtliche Fortpflanzungsflüssigkeiten. Ein Mangel daran verursacht einen allgemeinen Mangel an Kreativität im Leben, insbesondere Impotenz oder Unfruchtbarkeit.

Es liefert dem ganzen Körper Stärke, Energie und Stehvermögen und hält die Immunfunktionen aufrecht. Die wörtliche Bedeutung von Shukra ist „Keim“ und „leuchtend“; es ist auch die Bezeichnung des Sanskrit für den Planeten Venus. Das Fortpflanzungsfluidum gibt den Augen das Licht und der Seele die Inspiration.

Ein Überfluss an Fortpflanzungsfluidum bewirkt übermäßiges sexuelles Verlangen, was wiederum zu Wut führt, zur Überproduktion von Fortpflanzungsflüssigkeit, zu Steinchen in der Samenflüssigkeit, zum Anschwellen der Prostata oder zu Zysten in der Gebärmutter sowie den Eierstöcken.

Ein Mangel an Fortpflanzungsfluidum führt zu einem Mangel an Vitalität und sexuellem Verlangen, zu Unfruchtbarkeit, Impotenz, Trockenheit im Mund, Mattigkeit, Müdigkeit und Schmerzen der unteren Rückenpartien. Bei Männern kann es zu erschwerter und verzögerter Ejakulation sowie zu Blut in der Samenflüssigkeit kommen; bei Frauen kann während des Verkehrs ein Mangel an befeuchtenden Flüssigkeiten auftreten. Auf emotionaler Ebene kommt es zu Angst, besorgter Unruhe und einem Mangel an Liebe.

Der Ernährungsprozess der Gewebe (Dhatu)

Rasa ist das grundsätzliche Plasma des Körpers, das eng mit der Lymphe verbunden ist. Es wird aus der verdauten Ernährungsflüssigkeit und der Wirkung von dessen besonderem Verdauungsfeuer gewonnen. Aus ihm gehen die anderen Gewebe hervor, deren Ernährung also vom Plasma abhängt. Das Plasma ist das elementare Meer oder die Lösung, in dem alle anderen Gewebe existieren. Sie bilden die sieben Gewebearten, welche der Lebensflüssigkeit des Körpers innewohnen.

Jedes Gewebe geht aus dem anderen hervor, gleichsam wie Rahm aus Milch entsteht. Jedes entsteht durch einen Verdauungsprozess aus dem anderen, so dass jedes untergeordnete zur Nahrung für das übergeordnete wird. Jedes Gewebe wird durch das jeweils gröbere produziert und produziert selbst das jeweils feinere. Verdautes Plasma wird zu Blut, Blut wird zu Muskel, Muskel wird zu Fett, Fett wird zu Knochen, Knochen wird zu Mark und Mark wird zu Fortpflanzungsflüssigkeit. Im Grunde gibt es daher nur ein einziges Gewebe im menschlichen Körper, das alle sieben Stufen der Transformation oder Metamorphose durchläuft. Probleme in einem bestimmten Gewebe werden gewöhnlich auch an alle anderen weitergeleitet.

Formgebender und stabiler Zustand der Gewebe

Jedes dhatu kennt zwei Zustände, einen *stabilen (sthayi)* und einen *formgebenden, instabilen (asthayi)*, in dem es erst entwickelt und geformt wird. Zwischen beiden Zuständen passiert Folgendes:

1. Der formgebende Teil des Gewebes wird in stabile Form überführt. Dies geschieht durch die Wirkung des bestimmten „Agni“, also des speziellen verdauenden Feuers, welches jedes Gewebe besitzt.
2. In diesem Prozess der Gewebeverdauung wird auch sekundäres Gewebe (upadhatus, siehe unten) produziert (wie etwa Menstruationsflüssigkeit für Plasma).
3. Desweiteren werden Abfallmaterialien produziert (wie Kapha für Plasma), ähnlich wie durch die Verdauung der Nahrung Fäkalien produziert werden.
4. Letztlich wird eine gereinigte Menge an neuem formgebenden Gewebe produziert, welches die Grundlage für die nächste Gewebeschicht liefert.

Ein Beispiel: Nachdem aus formgebendem Plasma stabiles Plasma und seine sekundären Gewebe (sowie Kapha-Abfallmaterialien) hervorgegangen sind, bleibt eine feinere Substanz übrig, die nun zu formgebendem Gewebe für Blut wird (asthayi rakta), der nächsten Gewebeschicht des Körpers. Es kommt so zu einem ständigen Fluss von Nährstoffen und zu stetigen Metamorphosen innerhalb der sieben Gewebe.

Eine Beschädigung des Stoffwechsels eines Gewebes wird sich daher in denjenigen der darunterliegenden Entwicklungsstufen widerspiegeln. Die genügende Ausbildung eines Gewebes hängt von zwei Faktoren ab: das vorangehende Gewebe muss einwandfrei

ausgebildet sein, und das verdauende Feuer (Agni) des Gewebes muss normal und ausgeglichen sein.

Wenn das Feuer des Gewebes (dhatu agni) zu niedrig ist, wird es zu einer Überproduktion dieses Gewebes kommen. Außerdem wird es nur von geringerer Qualität sein. Ist das Agni des Gewebes zu hoch, wird zu wenig Gewebe produziert. Es wird buchstäblich verbrannt.

Wechselbeziehungen der Gewebe

In umgekehrter Richtung dienen die feineren Gewebe zur Unterstützung der gröberen und speichern deren angehäuften Energie. Blut ist somit konzentriertes Plasma, Muskel ist konzentriertes Blut, Fett ist konzentrierter Muskel, Knochen ist konzentriertes Fett, Mark ist konzentrierter Knochen und Fortpflanzungsflüssigkeit ist konzentriertes Mark. Die Fortpflanzungsflüssigkeit schließlich ist die konzentrierte Essenz und Energiereserve des gesamten Körpers.

Die gröberen Gewebe kommen auch in größerer Menge vor als die feinen. Nur ein Teil des Plasmas wird zu Blut, von dem wieder nur ein Teil zu Muskel wird, usw. bis schließlich nur eine relativ geringe Menge von Fortpflanzungsflüssigkeit produziert wird. Die feineren Gewebe sind jedoch konzentrierter und halten länger.

Die feineren Gewebe werden durch einen längeren Prozess gebildet. Während Plasma täglich aus unserer Nahrung gebildet wird, dauert seine Umwandlung in Blut schon fünf Tage. Für die vollständige Produktion von Fortpflanzungsflüssigkeit werden insgesamt 35 Tage benötigt. Die Fortpflanzungsflüssigkeit unterstützt alle anderen Gewebe von innen her, gleich wie dies das Plasma von außen tut. Wir haben gesehen, dass eine Beeinträchtigung der Nahrungsaufnahme durch das Plasma alle weiteren Gewebe von außen her schwächen wird. In ähnlicher Weise wird eine niedrige Energiereserve in Form von beschädigter Fortpflanzungsflüssigkeit einen Zusammenbruch der Dhatus von innen her verursachen.

Dasselbe Grundgewebe weist somit sieben verschiedene Dichten oder Schichten unterschiedlicher Verdichtung auf; darin den fünf Elementen und den fünf verschiedenen Dichten der Materie ähnlich.

Die Dhatus lassen sich als konzentrischer Kreis abbilden: Plasma, das erste Gewebe, korrespondiert direkt mit der Fortpflanzungsflüssigkeit, also dem feinsten Gewebe. Plasma kann die Fortpflanzungsflüssigkeit direkt nähren, und die Fortpflanzungsflüssigkeit kann direkt das Plasma nähren und unterstützen. Aus diesem Grunde steigern Substanzen die das Plasma erhöhen (z.B. Milch) auch die Fortpflanzungsflüssigkeit. Darüber hinaus gehen Schädigungen des Plasmas oft mit Schädigungen der Fortpflanzungsflüssigkeit einher (oder umgekehrt).

Sekundärgewebe und Abfallmaterialien der Gewebe

Jedes Gewebe (dhatu) produziert ein Sekundärgewebe (upadhatu) und ein Abfallmaterial (mala). Genügendes Vorkommen eines Gewebes spiegelt sich in seinem Sekundärgewebe; Übermaß oder eine Unreinheit eines Gewebes spiegelt sich in seinen Abfallprodukten.

1. **Plasma:** Brustmilch und die Regelblutung
2. **Blut:** Blutgefäße und Sehnen
3. **Muskel:** Bänder und Haut
4. **Fett:** Darmnetz (das Fett des Bauchfells im Unterleib)
5. **Knochen:** Zähne
6. **Mark:** sklerotische Flüssigkeit der Augen
7. **Fortpflanzungsgewebe:** Ojas, unsere primäre Energiereserve

Die Abfallmaterialien (Mala) der Gewebe:

1. Plasma: Kapha (Schleim)
2. Blut: Pitta (Galle)
3. Muskel: das Abfallmaterial der äußeren Körperhöhlen, wie etwa des Ohres (Ohrenschmalz) oder des Nabels
4. Fett: Schweiß
5. Knochen: Nägel und Haare
6. Mark und Nerven: Tränen und Absonderungen der Augen
7. Fortpflanzungsgewebe: Smegma (durch die Genitalien ausgeschiedenes Abfallmaterial)

Aufbau der Gewebe

Jedes Dhatu wird durch Substanzen ähnlicher Natur aufgebaut. Muskelgewebe kann daher durch den Verzehr von rotem Fleisch aufgebaut werden, Fett durch die Aufnahme von tierischem Fett, Knochen durch den Verzehr von Knochen oder Knorpel, Fortpflanzungsflüssigkeit durch den Verzehr von Eiern oder von Fortpflanzungsorganen verschiedener Säugetiere (in der chinesischen Medizin üblich). Blut kann ebenfalls durch den Verzehr von rotem (Blut beinhaltendem) Fleisch aufgebaut werden. Dies sind jedoch, das muss man zugeben, ziemlich grobschlächtinge Methoden der Gewebestärkung. Zwar durchaus für den Aufbau geeignet, wird damit jedoch kein qualitativ hohes Gewebe erzeugt, da das tierische Gewebe als zu direkter Ersatz des menschlichen Gewebes von tamasischer Natur ist.

Es gibt jedoch auch andere Substanzen ähnlicher (homologer) Natur, die dieselben Eigenschaften besitzen und Gewebe aufbauen können:

Plasma kann durch Wasser und andere Flüssigkeiten aufgebaut werden, wie zum Beispiel Fruchtsäfte (vor allem saure Säfte, wie etwa Zitrone oder Limone mit einer Prise Salz). Auch Milchprodukte (insbesondere Milch selbst) tragen zum Aufbau von Plasma bei. Eine angemessene Zufuhr von Vitaminen und Mineralien ist ebenfalls von großer Bedeutung.

Blut kann durch eisenhaltige Nahrungsmittel und Zubereitungen aufgebaut werden, wie etwa Zuckersirup (Melasse) oder blaue Trauben, durch Gemüse mit Vitamin A (z.B. Karotten oder rote Bete), aber auch durch rotes Fleisch.

Muskel kann durch Getreide wie Weizen oder Hafer aufgebaut werden, durch Bohnen, Nüsse und andere proteinhaltige Nahrungsmittel, aber auch durch Fleisch.

Fett kann durch pflanzliche Fette (z.B. Sesamöl) oder durch Butter (oder geklärte Butter) aufgebaut werden, aber auch durch Käse und andere Milchprodukte sowie durch tierische Fette.

Knochen kann durch mineralische Zusätze wie Kalzium, Eisen oder Zink aufgebaut werden, aber auch durch mineralhaltige Nahrungsmittel und durch Knochen selbst.

Mark und Nervengewebe kann durch Butter (oder geklärte Butter) aufgebaut werden, durch ölhaltige Samen und Nüsse (insbesondere Mandeln), aber auch durch tierisches Fett und Mark.

Fortpflanzungsfluidum kann durch Milch, Rohzucker und geklärte Butter aufgebaut werden und durch Samen und Nüsse wie Mandeln, Sesam, Lotossamen und verschiedene Arten von Eiern. Milch, Zucker und geklärte Butter sind in ihren Eigenschaften süß, kalt und ölig wie der Samen, weswegen sie zum Aufbau des Fortpflanzungsgewebes beitragen können. Als Produkt des Fortpflanzungssystems trägt Milch darüber hinaus zu dessen Versorgung bei.

Im Allgemeinen können die jeweiligen tierischen Gewebe das entsprechende menschliche Gewebe schneller aufbauen. Bei ihnen ist jedoch auch die Wahrscheinlichkeit größer, dass

sie die Gewebe verstopfen, sie überentwickeln oder eine minderwertige Form des Gewebes herstellen, die sogar mit Giften versetzt sein könnte.

Im Allgemeinen können die jeweiligen tierischen Gewebe das entsprechende menschliche Gewebe schneller aufbauen. Bei ihnen ist jedoch auch die Wahrscheinlichkeit größer, dass sie die Gewebe verstopfen, sie überentwickeln oder eine minderwertige Form des Gewebes herstellen, die sogar mit Giften versetzt sein könnte.

Die Gewebe und der Krankheitsprozess

Krankheiten der bioenergetischen Kräfte zeigen sich gewöhnlich in denjenigen Geweben, welche von ihnen gesteuert werden. ***Kapha-Krankheiten betreffen normalerweise das Plasma, Pitta-Krankheiten das Blut und Vata-Krankheiten die Knochen.***

Jede der drei Bioenergien kann jedoch in jedes der verschiedenen Gewebe eindringen und dort Krankheiten verursachen. Die Krankheiten werden deshalb nicht nur nach den Doshas klassifiziert, sondern auch nach den Geweben, welche von ihnen befallen wurden.

In diesem Sinne kann eine schwere Muskelinfektion als „Pitta in den Muskeln“ (mamsagata Pitta) oder eine Osteo-Arthritis als „Vata in den Knochen“ bezeichnet werden.

Ojas

Wir wollen uns nochmals Ojas zuwenden, diesmal aber unter dem Gesichtspunkt seiner Einordnung als achte Gewebeform.

Ojas ist die essentielle Energiereserve des Körpers. Die wortwörtliche Bedeutung ist „Schlagkraft“. Ojas ist die subtile Essenz des Fortpflanzungsfluidums und führt uns zu dem ayurvedischen Konzept einer Essenz der Essenz, einer Flüssigkeit, die all unseren psychischen und physischen Kapazitäten zu Grunde liegt.

Bei Ojas handelt es sich nicht um eine manifeste Substanz. Sie ist hingegen die *Essenz unserer Lebensenergie* und existiert auf subtilem Niveau im Herzchakra. Wenn genügend davon vorhanden ist, dann ist der Mensch gesund. Und wo zuwenig ist, dort ist Krankheit nicht weit; wobei die schwächeren Körperpartien zuerst befallen werden. Modern gesprochen könnte man Ojas als so etwas wie die essentielle Entsprechung zu den Funktionen des Immunsystems bezeichnen. Ojas wird folgendermaßen definiert:

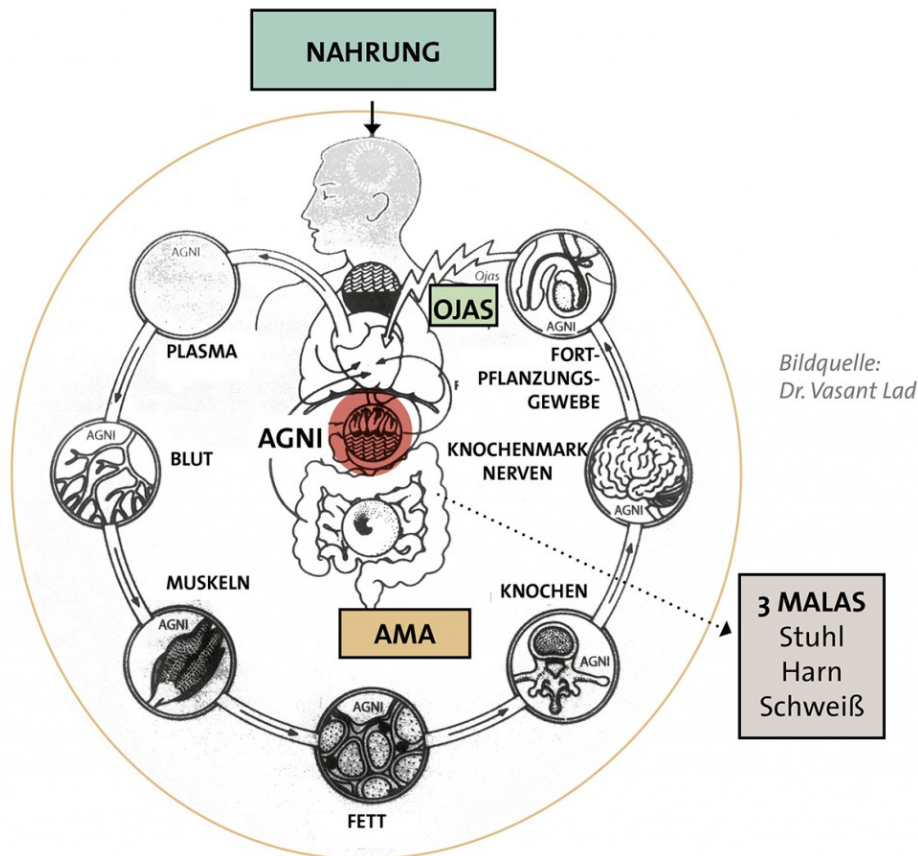
- Die letztgültige Essenz der reproduktiven Flüssigkeiten und das Herz aller Gewebe. Vom Herzen aus durchzieht es den gesamten Körper, gibt ihm Stabilität und Unterstützung. Es ist feucht, von der gleichen Natur wie ein Nektar (Soma), transparent, ins Rötliche und Gelbliche changierend. Sobald es zerstört wird, stirbt man. Solange es erhalten bleibt, lebt man weiter.
- Faktoren wie Hunger, Ärger, Sorgen und Überarbeitung schwächen Ojas. Dies führt schließlich zu Angstzuständen, Kraftmangel, permanenten Sorgen und Sinnestrübungen.

Zusätzliche Faktoren, die Ojas schwächen, sind exzessives oder unnatürliches Sexualverhalten, Drogen- oder Stimulanzienkonsum, desgleichen Stress, Unruhe, schlechtes oder denaturiertes Essen, Umweltverschmutzung, unnatürliche Umgebungen und allgemein schlechte Lebensführung.

Generell kann man sagen: Der gesamte moderne Lebensstil neigt eher dazu, Ojas zu schwächen!

Ojas wird durch spezielle Ernährung regeneriert (Milch, geklärte Butter, Honig), durch bestimmte Kräuteranwendungen mit Ashwagandha (*Withania somnifera*), Kapikacchu (*Mucuna pruriens*), Shatavari (*Asparagus racemosus*). Daneben helfen Meditationspraktiken, Pranayama, das Om- und das Ram-Mantra. Sexuelle Zurückhaltung erweist sich als hilfreich, da Ojas vor allem sattvischer (reiner) Natur ist. Reinigung des Herzens und positive Grundhaltungen der Hoffnung, des Friedens und des Mitgefühls stärken Ojas genauso wie Ruhe, Aufenthalte in der Natur und die Öffnung gegenüber der kosmischen Lebenskraft.

- Niedriges Ojas ist verantwortlich für chronische, degenerative Erkrankungen sowie schwer zu bekämpfende Infektionen und nervliche Funktionsstörungen. Aids weist alle Symptome niedrigen Ojas auf. Aber auch weniger stark ausgeprägte Zustände niedriger Energie haben ihren Ursprung in niedrigem Ojas, so wie zum Beispiel chronische Hepatitis oder Viruserkrankungen. Mit zunehmendem Alter wird Ojas schwächer, ebenso wie andersherum schwaches Oja vorzeitiges Altern zur Folge hat.
- Niedriges Ojas schwächt auch das Gefühlsleben und erzeugt negative Haltungen und Gefühle der Ängstlichkeit, der Depression und der Apathie, der Resignation und des Selbstmitleids. Es führt zu suizidalem und selbstzerstörerischem Verhalten und ist darin extremen Vata-Störungen nicht unähnlich.



Bildquelle:
Dr. Vasant Lad

Die Akkumulation der Doshas, Die Verschlimmerung ihres Zustandes und ihre Verminderung

Jedes Doshas durchläuft drei grundsätzliche Entwicklungsstadien:

1. **Akkumulation** oder Vermehrung (sanchaya)
2. **Verschlechterung**/Verschlimmerung bzw. übermäßige Anregung ihres Zustandes (prakopa)
3. **Verminderung** der Doshas bzw. Verbesserung ihres Zustandes (prashama)

Die Doshas sind immer Veränderungen unterworfen. Wie Wellen steigen und sinken sie mit der natürlichen Bewegung der Zeit, wobei zu einem bestimmten Zeitpunkt die eine Grundenergie vorherrscht und zu einem anderen Zeitpunkt eine andere. Daher ist es wichtig, zu verhindern, dass sich die Doshas immer weiter vermehren oder verstärken, bis sie übermäßig angeregt sind, und dafür zu sorgen, dass ihr Zustand nur sanften Schwankungen unterliegt. Das können wir tun, indem wir uns ihrer natürlichen Entwicklung bewusstwerden und diese ausgleichen oder uns an sie anpassen.

Vata

„Mit Hitze verbundene Eigenschaften wie Trockenheit bewirken eine Akkumulation von Vata. Kommt zu diesen Eigenschaften die Kälte hinzu, erfolgt die Verschlimmerung / übermäßige

Anregung. Durch die gegensätzlichen Eigenschaften wie Feuchtigkeit in Verbindung mit Wärme oder Hitze wird Vata wieder vermindert.“

1. Akkumulation:

Hitze in Verbindung mit Trockenheit und anderen Eigenschaften, die Vata fördern, ermöglicht diesem Dosha, sich zu vermehren. Solche anderen Eigenschaften sind Rauheit, Härte, Leichtigkeit, Beweglichkeit und alle anderen Vata-Merkmale oder Vata-Attribute. Sie bewirken, dass Vata akkumuliert wird, während Hitze verhindert, dass diese Eigenschaften ihre negativen Kräfte manifestieren.

2. Verschlimmerung:

Kälte in Verbindung mit Vata-Eigenschaften verschlimmert deren negative Manifestationen, beispielsweise verschiedene Vata-Störungen wie Verstopfung, Schlaflosigkeit, Arthritis usw.

3. Verbesserung:

Hitze und Feuchtigkeit in Verbindung mit anderen Vata entgegengesetzten Eigenschaften (Sanftheit, Weichheit, Langsamkeit usw.) in Form verschiedener Therapien wie der Anwendung warmer Öle, beispielsweise Sesamöl, verbessern den Zustand dieses Doshas.

Pitta

„Durch Eigenschaften wie Schärfe in Verbindung mit Kälte wird Pitta akkumuliert. Kommt zu diesen Eigenschaften noch Hitze hinzu, erfolgt die Verschlimmerung / übermäßige Anregung. Durch gegensätzliche Eigenschaften wie Dumpfheit in Verbindung mit Kälte wird der Zustand verbessert.“

1. Akkumulation:

Kälte in Verbindung mit Pitta-Eigenschaften wie Schärfe, Leichtigkeit und ölige Beschaffenheit bewirkt eine Vermehrung von Pitta. Kälte hält die anderen Pitta-Eigenschaften davon ab, sich zu verschlimmern und erlaubt ihnen daher sich anzuhäufen.

2. Verschlimmerung:

Hitze ruft die negativen Manifestationen dieser Eigenschaften hervor, beispielsweise in Form zahlreicher Pitta-Störungen wie Übersäuerung des Magensaftes, Fieber oder Infektionen.

3. Verbesserung:

Pitta entgegengesetzte Attribute wie Langsamkeit oder Dumpfheit in Verbindung mit Kälte verbessern den Zustand von Pitta, zum Beispiel bei der Verwendung von kalten Bittermitteln und blutreinigenden Heilpflanzen, die nicht nur das Blut, sondern auch die Gallenflüssigkeit reinigen.

Kapha

„Durch Eigenschaften wie Feuchtigkeit in Verbindung mit Kälte wird Kapha akkumuliert. Kommt zu diesen Eigenschaften noch Hitze hinzu, erfolgt die Verschlimmerung / übermäßige Anregung. Durch die gegensätzlichen Eigenschaften wie Trockenheit in Verbindung mit Hitze wird der Zustand wieder verbessert.“

(alle Zitate aus Ashtanga Hridaya, I.12, S. 19–21)

1. Akkumulation:

Durch Kälte und Kapha-Eigenschaften wie Feuchtigkeit, Schwere und Trübheit wird Kapha vermehrt. Dieselben Attribute bewirken, dass Kapha dominierend wird.

2. Verschlimmerung:

Durch Hitze und Kapha-Eigenschaften wird der Zustand von Kapha verschlimmert. Das liegt daran, dass Hitze die Kraft hat, diese schweren Kapha-Eigenschaften zu aktivieren, und somit bewirkt, dass diese Eigenschaften ihre negativen Wirkungen manifestieren. Der Vorgang ähnelt den Qualitäten des Wassers: Kälte bewirkt, dass sich Wasser in Form von Eis vermehrt. Durch Hitze schmilzt das Eis, Überflutungen sowie andere Schäden sind die Folge.

3. Verbesserung:

Durch Eigenschaften, die Kapha vermindern, beispielsweise Hitze, Trockenheit, Leichtigkeit und Schärfe, wird der Zustand von Kapha verbessert, zum Beispiel durch Fasten in Verbindung mit der Einnahme scharfer Gewürze wie Ingwer.

Die Doshas vermehren sich durch eine Verstärkung der ihnen ähnlichen Attribute oder Eigenschaften. Hitze oder Kälte, die Attribute mit der stärksten Wirkung, die die Doshas in starke Bewegung versetzen können, verschlechtern deren Zustand. Kommen entgegengesetzte Eigenschaften zur Anwendung, werden die jeweiligen Doshas vermindert.

Körpersysteme: das Kanalsystem (Srotas)

Ayurveda betrachtet den Körper als eine Zusammensetzung von unzähligen Kanälen, welche die verschiedenen Körpergewebe beliefern. Sie werden in Sanskrit srotas genannt (von sru: „fließen“). Der Körper ähnelt einem Kanal – oder Flusssystem. Die Kanäle dienen zur Versorgung der verschiedenen Körpergewebe und -organe mit Nährstoffen und zu deren Reinigung. Des Weiteren bilden sie das Netzwerk der Kräfte, welches die Gewebe stützt und aufrechterhält, indem es deren Gefüge umschließt.

Man sagt, dass die Kanäle in ihrer Farbe dem Gewebe oder der Substanz, die sie befördern, ähnlich sind. Die kleineren und größeren Kanäle sind röhrenförmig. Während die größeren Kanäle gerade verlaufen, bilden die kleineren gitterförmige Netzwerke.

Der Körper ist gesund, wenn der Fluss durch diese Kanäle ordnungsgemäß funktioniert. Wenn sie unversperrt sind, ermöglichen sie den korrekten Austausch von Nährstoffen und Abfallmaterialien und dienen zur Aufrechterhaltung der Kommunikation zwischen den verschiedenen Geweben und Organen. Krankheiten sind im Grunde nichts anderes als ein nicht ordnungsgemäßer Fluss durch die Kanäle. Dabei gibt es vier Varianten:

Man spricht von übermäßigem Fluss, wenn der Durchfluss durch die Kanäle zu hoch oder zu schnell ist. Die Gewebe werden überflutet, es kann zu Überfunktionen und zu einer Überentwicklung kommen. Man spricht von mangelhaftem Fluss, wenn der Durchfluss durch die Kanäle zu niedrig oder zu langsam ist. Es kommt zu Unterfunktionen der Gewebe; sie trocknen aus und häufen Abfallmaterialien an.

Man spricht von blockiertem Fluss, wenn sich die drei bioenergetischen Kräfte, die Abfallmaterialien oder das Ama anhäufen, ins Stocken geraten und sich in den Kanälen verhärteten. Damit wird die Zufuhr zu den Geweben unterbrochen, wodurch diese beginnen, Abfallmaterialien anzuhäufen oder allmählich zu verfallen. Solche Blockaden können bisweilen auch durch mangelhaften Durchfluss verursacht werden; er gerät ins Stocken und verfestigt sich.

Wenn der Durchfluss die normalen Kanäle verlässt, ist dies zumeist die Folge einer Blockade. Kann er nicht normal fließen, wird er (wie z.B. Wasser) andere, abnormale Wege suchen. Dies hat zur Folge, dass unwillkommene Substanzen sich ihren Weg in die Gewebe bahnen oder dass die Kanäle gar bersten und die Gewebe direkt angegriffen werden. Da die Flüssigkeiten noch keinen Stoffwechsel durchgemacht haben, kann ein solches Eindringen die entsprechenden Gewebe schwer beschädigen. Daher ist dies die schlimmste Situation, auf die alle anderen Störungen der Kanäle früher oder später hinauslaufen.

Die überflüssigen Bioenergien und Abfallmaterialien können in die Kanäle eindringen und die unterschiedlichen Störungen des Durchflusses verursachen. Die Anhäufung von übermäßigem oder unpassendem Material ist im Normalfall der Grund für diese Störungen. Der wichtigste Faktor hinter dem Durchfluss der Kanäle ist jedoch Vata (Wind), da es alle Impulse und Energieflüsse steuert. Die Reinigung der Kanäle ist eines der wichtigsten Konzepte des ayurvedischen Heilens, aber auch der chinesischen Heilkunde.

Die Kanäle entsprechen in etwa den unterschiedlichen physiologischen Systemen der westlichen Medizin. Sie beinhalten jedoch auch subtilere Energiefelder, wie etwa das System der Meridiane in der chinesischen Medizin. Alle Krankheiten werden nach dem jeweiligen betroffenen System klassifiziert. Ayurveda kennt eine komplexe Symptomatologie der Störungen der Kanalsysteme. Die Untersuchung der Kanäle anhand von verschiedenen diagnostischen Maßnahmen ist eines der Hauptinstrumente zur Bestimmung von Wesen, Lage und Intensität einer Krankheit.

Die verschiedenen Kanäle:

Srotāmsi	Channel
Anna Vaha Srotas	Food
Prāna Vaha Srotas	Prāna
Ambu Or Udaka Vaha Srotas	Water
Rasa Vaha Srotas	Plasma
Rakta Vaha Srotas	Blood
Māmsa Vaha Srotas	Muscle
Meda Vaha Srotas	Fat
Asthi Vaha Srotas	Bones
Majjā Vaha Srotas	Marrow, Nerve Tissue
Shukra Vaha Srotas	Male Reproduction
Ārtava Vaha Srotas	Female Reproduction
Rajah Vaha Srotas	Menses
Stanya Vaha Srotas	Lactation
Purisha Vaha Srotas	Feces
Mūtra Vaha Srotas	Urine
Sveda Vaha Srotas	Sweat
Mano Vaha Srotas	Mind

Drei dieser Kanäle sind mit der Außenwelt verbunden und führen dem Körper Nährstoffe in Form von Atem, Nahrung und Wasser zu. Das sind:

1. Prana Vaha Srotas.

Kanäle zur Beförderung von Prana, des Atems oder der Lebenskraft. Dies sind vor allem die Atemwege, obwohl auch Teile des Blutkreislaufs und des Verdauungssystems dazu gehören.

Ausgangspunkt ist das Herz und der Magen-Darm-Trakt, insbesondere der Dickdarm, denn Prana wird nicht nur durch die Lungen, sondern auch durch den Dickdarm absorbiert. Zusammen mit dem Blut und dem Plasma wird es über die Herzfunktion verteilt (Dieser Aspekt des Prana ist mit pranamaya kosha verbunden, der Atmungshülle, welche die Nahrungshülle oder den physischen Körper umgibt.)

2. Anna Vaha Srotas:

Kanäle zur Beförderung der Nahrung (anna); sie entsprechen in etwa dem Verdauungssystem. Ihr Ausgangspunkt ist der Magen und die linke Körperhälfte. Dieses System wird auch mahasrotas „der große Kanal“ genannt, da der Magen-Darm-Trakt der wichtigste Kanal des Körpers ist.

3. Ambhu Vaha Srotas:

Kanäle zur Beförderung von Wasser (ambhu) und zur Regulierung des Stoffwechsels des Wassers. Die westliche Medizin kennt kein entsprechendes Gegenstück, sie ähneln jedoch dem flüssigkeitsabsorbierenden Aspekt des Verdauungssystems. Dieses Kanalsystem steuert die Aufnahme von Wasser und von Nahrungsmitteln, welche Wasser enthalten (z.B. Zucker). Diabetes ist beispielsweise eine Krankheit dieses Systems. Ausgangspunkte dieser Kanäle sind der Gaumen und die Bauchspeicheldrüse, welche im Stoffwechsel des Zuckers involviert sind.

Sieben weitere Kanäle liefern die sieben Körpergewebe. Dies sind im Einzelnen:

4. Rasa Vaha Srotas:

Kanäle zur Beförderung von Plasma (rasa). Dies entspricht in etwa dem Lymphsystem (und auch dem Kreislaufsystem). Dieses Plasma ist die Lösung, worin alle Körpergewebe wie Inseln im Meer beheimatet sind. Die Ausgangspunkte dieser Kanäle sind im Herzen und in den Blutgefäßen. Sie bilden das wichtigste Kanalnetzwerk des gesamten Körpers.

5. Rakta Vaha Srotas:

Kanäle zur Beförderung von Blut (rakta). Sie beziehen sich auf den Blutkreislauf, vor allem auf jene Bestandteile des Blutes, welche das Hämoglobin beinhalten (i.e. die roten Blutkörperchen). Ihre Ausgangspunkte sind die Leber und die Milz, in denen die roten Blutkörperchen bereitgehalten bzw. zerstört werden.

6. Mamsa Vaha Srotas:

Kanäle, die die Muskeln (mamsa) oder das Muskelgewebe beliefern. Ihre Ausgangspunkte sind die Bänder und die Haut, mit denen das Muskelgewebe verbunden ist.

7. Medo Vaha Srotas:

Kanäle, die Fett oder Fettgewebe (medas) beliefern; das Fettsystem des Körpers. Ihre Ausgangspunkte sind die Nieren und das Darmnetz (das Fett des Unterleibs).

8. Ashti Vaha Srotas:

Kanäle, welche die Knochen (ashti) beliefern; das Skelettsystem. Ihre Ausgangspunkte sind das Fettgewebe und die Hüften (wo sich die größten Knochen des Körpers befinden).

9. Majja Vaha Srotas:

Kanäle, welche das Mark und das Nervengewebe (majja) beliefern; primär das Nervensystem (die Rückenmarksflüssigkeit). Ihre Ausgangspunkte sind die Knochen und die Gelenke.

10. Shukra Vaha Srotas:

Kanäle, welche das Fortpflanzungsgewebe (shukra) beliefern; das Fortpflanzungssystem. Ihre Ausgangspunkte sind die Hoden oder die Gebärmutter, in denen die Samen und die Eizellen produziert werden. Außerdem sind sie beim Mann mit der Prostata verbunden und bei der Frau mit verschiedenen Sekreten, welche während sexueller Aktivität erzeugt werden und sowohl eine Genuss- wie auch eine Fortpflanzungskomponente aufweisen.

Drei weitere Kanäle sind wiederum mit der Außenwelt verbunden und ermöglichen die Ausscheidung verschiedener Substanzen.

Das Abfallprodukt von Atem ist Schweiß, dasjenige von Nahrung die Fäkalien und dasjenige des Wassers der Urin. Diese drei Abfallmaterialien (malas) und deren Kanäle können ebenfalls durch eine übermäßige Anhäufung der Bioenergien oder ihrer eigenen Produkte beschädigt oder verstopft werden.

11. Sveda Vaha Srotas:

Kanäle zur Beförderung von Schweiß (sveda); das System der Talgdrüsen. Ihre Ausgangspunkte sind das Fettgewebe und die Haarfollikel, mit denen die Talgdrüsen verbunden sind. (Daher kommt es, dass wir umso mehr schwitzen, je mehr Fett wir haben.)

12. Purisha Vaha Srotas:

Kanäle zur Beförderung der Fäkalien (purisha); das Ausscheidungssystem. Ihre Ausgangspunkte sind der Dick- und der Mastdarm, die Organe der Ausscheidung.

13. Mutra Vaha Srotas:

Kanäle zur Beförderung von Urin (mutra); das Harnsystem. Ihre Ausgangspunkte sind die Blase und die Nieren, die Organe des Urinabgangs.

Der weibliche Körper kennt darüberhinaus zwei spezielle Systeme zum Zwecke der Fortpflanzung und der Kinderaufzucht. Während der Stillzeit (während Muttermilch vorhanden ist) setzt die Menstruation aus. Diese beiden Kanäle schließen sich daher in ihren Funktionen gegenseitig weitgehend aus. Sie können daher als zwei Aspekte ein und desselben Systems angesehen werden. Beide Produkte, Menstruationsflüssigkeit und Muttermilch, sind Sekundärgewebe (upadhatus) des Plasmas, obschon sie auch mit Shukra verbunden sind.

14. Artava Vaha Srotas:

Kanäle zur Beförderung der Menstruation (artava) und der anderen sexuellen Sekrete; das weibliche Fortpflanzungssystem. (Bei der Frau bezieht sich shukravaha srotas eher auf die allgemeinen reproduktiven und hormonellen Funktionen inklusive der Wachstumshormone, welche vor und nach dem Lebensabschnitt existieren, während dem die Menstruation auftritt.) Ihr Ausgangspunkt ist die Gebärmutter.

15. Stanya Vaha Srotas:

Kanäle zur Beförderung der Muttermilch (stanya); das System der Laktation, welches als Subsystem des vorgenannten angesehen wird. Sein Ausgangspunkt ist ebenfalls die Gebärmutter. Dieses System funktioniert auf gewisse Weise unabhängig vom Stillen, da es auch bei sexueller Erregung leicht aktiviert wird.

Das Bewusstsein existiert als eigenes System, womit es insgesamt sechzehn Systeme im weiblichen und vierzehn im männlichen Körper gibt:

16. Mano Vaha Srotas:

Kanäle zur Beförderung der Gedanken; das mentale System. Es ist nicht nur physischer Natur, es erschafft vielmehr den Körper. In physischer Hinsicht liegt sein Ausgangspunkt im Nervengewebe, in mentaler Hinsicht in den Emotionen.

Der Geist ist mit dem Nervensystem (majjavaha srotas) verbunden, wodurch er den gesamten Körper anregen kann. Außerdem ist er mit dem Fortpflanzungssystem verbunden (shukravaha srotas), welches – als physische Stätte des Begehrens – uns an den Körper bindet.

Dieses srota bezieht sich auf den Teil des Geistes, welcher mit dem physischen Körper verbunden ist und die Aktivierung der sensorischen und motorischen Systeme ermöglicht. Es bezieht sich nicht auf den subtilen Aspekt des Geistes, der nicht direkt mit physischen Prozessen verbunden ist. In der Ayurveda-Lehre transzendiert der Geist in einem höheren Sinne den physischen Körper und bildet den feinstofflichen Körper, insbesondere die mentale Hülle (manomaya kosha).

Das Bewusstsein und die Funktionsweise der Kanäle

Das Denken selbst ist eine Art Substanz, welche anhand der Hirnströme gemessen werden kann und welche verschiedenen biochemischen Reaktionen im Gehirn hervorruft. Wohin auch immer wir unsere Aufmerksamkeit im Körper richten, unsere Gedanken reisen dort hin und mit ihnen Energie.

Die Bewegungen der Energie in allen Kanälen hängt von den Stimuli ab, welche vom Geist abgegeben und durch Vata (Wind) weitergeleitet werden. Eine mentale Unruhe kann daher Störungen aller Kanäle hervorrufen. Emotionale Blockaden können ein Stagnieren der Energie verursachen, was wiederum den Durchfluss in den Kanälen blockieren wird. Für einen guten Energiekreislauf des Körpers ist es daher unentbehrlich, den Geist von unterdrückten Gefühlen zu befreien. Mangelnde mentale Kontrolle oder gar Gefühlsausbrüche entsprechen dem Überfließen der Kanäle im physischen Körper und können bisweilen zu Schlag- oder Herzanfällen führen.

Übermäßige oder ungenügende geistige Aktivität kann zu zu starkem oder mangelndem Fluss in den Körperkanälen führen. Ein übermäßiger Fluss im Geist kann einen ungenügenden Fluss im Körper verursachen und umgekehrt. Besorgnis, d.h. übermäßige mentale Aktivität, ist eine der Hauptursachen für Krankheiten im Körper. Bei jeder übermäßigen geistigen Aktivität, wie auch einem zu starken Fluss in irgendeinem Kanal, neigt man dazu, seine eigene Energie zu erschöpfen. Damit erklärt sich die Wichtigkeit der Meditation, welche zum Ziel hat, den Geist in einem ruhigen und stillen Zustand zu halten.

Ernährungsfaktoren, welche die Kanäle blockieren können

Die Kanäle werden hauptsächlich durch zu schwere oder zu zähe Nahrung blockiert. Solche Nahrung bewegt sich langsam und kann den Fluss durch die Kanäle behindern. Im Normalfall handelt es sich hier um Nahrung, welche Kapha und Ama (die Produkte schlechter Verdauung) steigert.

Solche Nahrung umfasst Milchprodukte (insbesondere Käse, Joghurt, Butter und Speiseeis), schweres und fetthaltiges Fleisch (z.B. vom Schwein), die meisten tierischen Fette, zähe und süße Brote, Kuchen und Süßigkeiten, sogar ein Übermaß an Bananen. Solche Nahrung ist für viele Krankheitszustände, bei denen die Kanäle verstopft sind, verantwortlich (z.B. Arthritis oder Gicht).

Es sollte generell vermieden werden, regelmäßig große Mengen davon zu sich zu nehmen. Sich zu überessen, vor allem mit schwerer, süßer oder salziger Nahrung, ist allgemein schlecht. Es blockiert die Kanäle, insbesondere dann, wenn dies noch mit einer sitzenden Lebensweise verbunden ist.

Dagegen können eine leichte Ernährung und zahlreiche Gewürze helfen, die Kanäle sauber zu halten (allerdings mit der Gefahr, dass die Nahrung zu leicht wird, um die schwereren Gewebe, wie die Muskeln, hinreichend zu versorgen). Folgende Gewürze können dem verstopfenden Effekt von schwerer Nahrung entgegenwirken: Ingwer, Zimt, Pfefferminze oder Salbei, aber auch Gelbwurz/Kurkuma, Kardamom, Kalmus, Kampfer (nur in kleinen Mengen).

Andere Faktoren, welche die Kanäle freihalten, sind: Atemübungen (pranayama), angemessene körperliche Bewegung, frische Luft und Wasser, kreative geistige Aktivität und Meditationsübungen, um den Geist zu reinigen. Schwitztherapien (svedana), wie etwa Saunabesuche und Dampfbäder, können ebenso hilfreich sein.

Störungen der Kanäle

Vata (Wind) ist für alle Bewegungen durch die Kanäle verantwortlich, obwohl Pitta (Galle) und Kapha (Schleim) ebenfalls eine Vielzahl von Bewegungen verursachen können.

Ein blockierter Fluss führt zu Schmerzen und häufig zur Bildung von Klumpen und Tumoren (ähnlich der Stagnation des Chi oder des Blutes in der chinesischen Heilkunde), außerdem können Infektionen oder Entzündungen auftreten. Oft kann es auch zum Fluss außerhalb des regulären Kanals oder in die falsche Richtung kommen. Ein Fluss in die falsche Richtung führt zumeist zu einer Rückwärtsbewegung in den Kanälen (z.B. Erbrechen); ein Fluss außerhalb des regulären Kanals bewirkt schwere Schädigungen der Gefäße und führt häufig zu Traumata oder Verletzungen.

Ein blockierter Fluss kann auch von unzureichend ausgeheilten Verletzungen herrühren. Narbengewebe kann beispielsweise den Fluss des Blutes oder der Nervenimpulse blockieren.

Die Systeme, deren Fluss klar definiert und einfach zu beobachten ist, wie etwa das Verdauungs- oder das Harnsystem, können anhand ihrer Produkte untersucht werden, wie beispielsweise der Urinmenge.

Die Systeme, welche hauptsächlich zum Aufbau von Gewebe dienen, müssen eher anhand des produzierten Gewebes untersucht werden. Ein übermäßiger Fluss führt im Normalfall auch zur exzessiven Nährstoffversorgung des Gewebes; ein mangelhafter Fluss zu mangelhafter Versorgung. Sie sind daher häufig mit Überfluss- oder Mangelzuständen der Gewebe verbunden. Ein übermäßiger Fluss in den Blutkanälen kann beispielsweise zu Herzklopfen oder erhöhtem Pulsschlag führen.

Ein blockierter Fluss neigt auch zur Hemmung der Bewegungen der Gewebe (z.B. schwere Muskelkrämpfe).

Ein falscher Fluss kann zu seinem jeweiligen Gegenstück führen. Mangelhafter Fluss kann zu übermäßigem Fluss führen; übermäßiger Fluss in einem Gewebe kann zu einem mangelhaften Fluss in einem anderen führen, da der Körper versucht, seine Zirkulation auszugleichen

Die natürlichen Bedürfnisse nicht Unterdrücken

Wie wir gesehen haben, ist ein blockierter Fluss durch die Kanäle die Hauptursache für Störungen der Kanalsysteme, aber auch ein wesentlicher Faktor für Krankheiten überhaupt. Wir können dafür auch selbst verantwortlich sein, indem wir die natürlichen Funktionen der Kanäle hemmen oder gänzlich unterbinden.

Jeder Kanal dient einem bestimmten Zweck. Unter keinen Umständen ist der Fluss in ihnen zu unterdrücken, da er niemals sinnlos ist. Irgendeinen Fluss zu unterdrücken, schädigt das gesamte Kanalsystem und bringt die Lebenskraft in Unordnung. Dabei wird das Produkt, das eigentlich ausgeschieden werden sollte, dazu gezwungen, im Körper zu bleiben; der natürliche Ausscheidungsdrang wird unterdrückt und in die Gegenrichtung getrieben. Damit wird nicht nur die unterdrückte Funktion geschwächt, sondern das gesamte Nervensystem gestört. Die Nervenenergie, welche hinter der Funktion steht, muss nun anderswo abgegeben werden. Dies kann einen Fluss in die Gegenrichtung oder gar über die Kanäle hinaus verursachen. Jede Unterdrückung natürlicher Bedürfnisse neigt daher dazu, Vata aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Nach der ayurvedischen Auffassung ist es daher immer falsch, die natürlichen Bedürfnisse zu unterdrücken. Die dreizehn anerkannten Bedürfnisse sind:

1. Harndrang 2. Exkretion 3. Ejakulation 4. Blähungen 5. Erbrechen 6. Niesen 7. Aufstoßen 8. Gähnen 9. Essen 10. Trinken 11. Weinen 12. Schlafen 13. Atmen

Diese natürlichen Bedürfnisse nicht zu unterdrücken bedeutet nicht etwa, ihnen ungehindert freien Lauf zu lassen. Ihnen übermäßig zu frönen (wie etwa durch ein Übermaß an Essen, Trinken oder Sex), kann das Gleichgewicht natürlich ebenso stören. Eine Funktion zu forcieren, auch wenn kein natürliches Bedürfnis besteht (etwa zu essen, wenn man keinen Hunger hat), ist gleichermaßen schädlich, vor allem in Bezug auf Vata.

Der Natur einerseits zu folgen und sich andererseits zu mäßigen, schließt sich nicht aus. Was einem auf natürliche Weise zukommt, ist niemals extrem. Einem Bedürfnis nachzugeben, ist nicht dasselbe, wie es zu erzwingen. Wenn unser Geschmack und unsere Sinne einmal überreizt worden sind, ist es schwierig, sie wieder in ein Gleichgewicht zu bringen. Es kann sogar so weit kommen, dass wir uns genau nach den Dingen sehnen, die unseren Zustand weiter verschlimmern.

Die Gefühle nicht Unterdrücken

Gefühle repräsentieren ebenfalls verschiedene Impulse des Geistes. Auch sie sollten nicht unterdrückt werden, da sie sonst den Geist aus dem Gleichgewicht bringen können. Ihre Energie wird nach innen gerichtet und schädigt unser inneres Bewusstsein. Unterdrückte Gefühle sammeln sich im Unterbewusstsein an und verursachen Unruhe, Unpässlichkeit und mangelnden inneren Frieden. Sie neigen dann dazu, die Kanäle des physischen Körpers zu blockieren und können somit Zirkulationsstörungen und Schmerzen hervorrufen. Außerdem reichern sie Gifte im Körper an und fördern die Bildung von Tumoren.

Blockierte emotionale Energie sucht sich andere, neue Ausgänge. Wenn wir sie nicht zum Ausdruck kommen lassen, setzt sie sich auf einer physischen Ebene frei. Unterdrückte Gefühle sind die Ursache von manchen Krankheiten und hängen häufig mit einer mangelhaften Funktion des Immunsystems zusammen. Viele Gefühle, wie Angst oder Wut, sind Bestandteile einer Immunreaktion, um Gefahren zu vermeiden oder abzuwehren. Wenn sie unterdrückt werden, wird auch deren Immunfunktion geschwächt. Das Unterdrücken von Gefühlen schwächt außerdem das verdauende Feuer; die Gewebe neigen zum Aufbau von Giften. Störungen des Immunsystems, wie etwa Allergien, Arthritis oder Krebs, haben ihre Ursache normalerweise in unterdrückten Gefühlen.

Zeichen von emotionalen Blockaden sind unter anderem Schlaflosigkeit, Alpträume, Reizbarkeit, Angst, Depressionen und Stimmungsschwankungen. Auf physischer Ebene kommt es zu Appetitmangel, Übelkeit, Verdauungsstörungen und Schmerzen und Verspannungen im Leberbereich, da die Leber den Ausdruck von Gefühlen steuert. Bei Frauen neigen unterdrückte Gefühle dazu, sich prämenstruell zu äußern.

Gefühle sollten noch während ihres Auftretens anerkannt und ausgedrückt werden. Dies bedeutet aber nicht, dass wir uns ihnen völlig hingeben und sie übertrieben zum Ausdruck bringen sollten. Wenn wir z.B. wütend sind, sollten wir dies so sachlich wie möglich mitteilen. Das heißt nicht, dass wir unsere Wut herausschreien sollten; wir sollten unseren Unwillen kundtun, eine bestimmte Situation zu akzeptieren. Wenn wir dies nicht tun, wird unsere Wut durch unsere Angst, sich selbst mitzuteilen, unterdrückt und richtet sich schließlich gegen uns selbst.

Wir sind Natur - Heilungskräfte aktivieren

Ayurveda und Yoga betrachtet das Universum und die Welt als eine Manifestation kosmischer und heiliger Kräfte. Das Sein (Sat) als solches ist heilig. Das Leben entsteht aus dem Absoluten oder Transzendenten und ist in seiner Essenz göttlich und ewig. Alles ist miteinander verbunden, Teil und Ausdruck von derselben Essenz.

Diese Verbundenheit und transzendente Einheit zu realisieren und zu erfahren ist die tiefstmögliche Heilung – die Einheitserfahrung, oder besser, ein Leben in permanenter Realisierung der zugrundeliegenden Einheit, wovon die Yoga Traditionen und viele esoterischen Traditionen sprechen. Dieses Verständnis ist Basis aller Naturverbundenen Heilsysteme: Spiritualität, Heilung und Gesundheit gehen Hand in Hand.

„Für Indianer sind Medizin und Spiritualität eng verbunden und verflochten. Das eine ist ein wesentlicher Bestandteil des anderen; eins kann nicht ohne das andere Wirken. Es ist fast unmöglich zu bestimmen wo das praktische Heilen aufhört und das zeremonielle Heilen beginnt“

Joseph Medicine Crow - Medizinmann

Die uns umgebende Natur spiegelt diese heilenden Kräfte und Energien wieder, weshalb viele Native Völker die im Einklang mit der Natur leben in größerer Zufriedenheit und weniger Angst und Furcht leben.

Alles im Universum besteht aus Rhythmen und Zyklen. Sich mit diesen natürlichen Abläufen wieder zu verbinden und sich als ein Teil dessen zu erfahren ist ein wichtiger Schritt für mehr Wohlbefinden und Gesundheit. Ayurveda ist immer verbunden mit den lokalen Begebenheiten und der jeweiligen Kultur und Natur und den dazugehörigen Rhythmen und Zyklen.

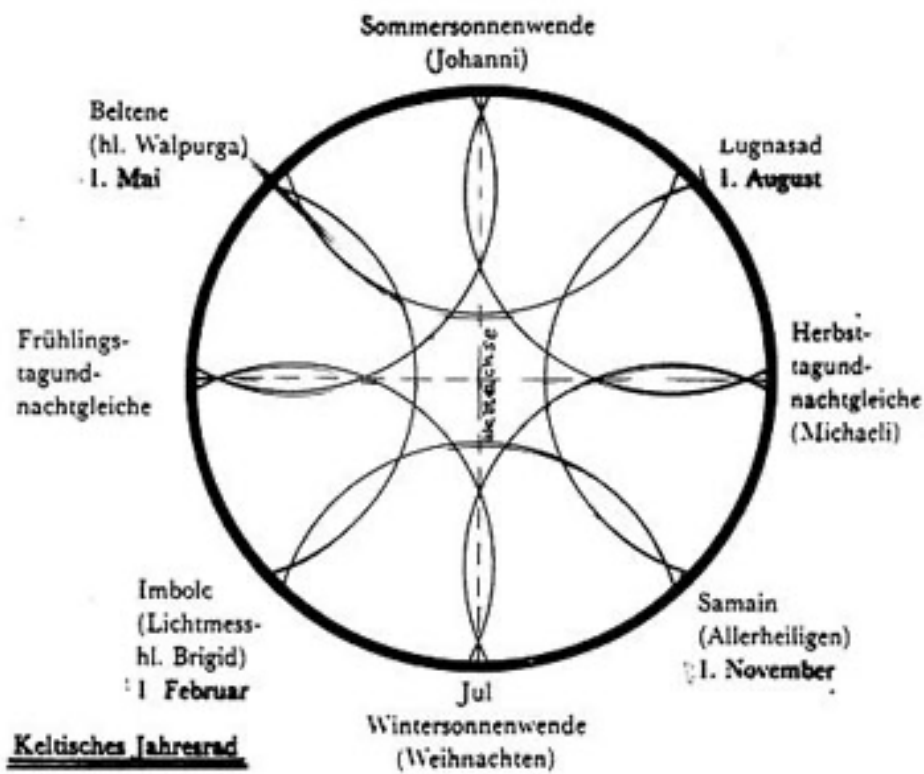
TEM (Traditionelle Europäische Medizin)

Auch in unserem westlichen Kulturkreis gab es eine funktionierende Naturmedizin. Auf der einen Seite die „offizielle“ TEM (Traditionelle Europäische Medizin) basierend auf der 4 Säfte Lehre von Hippokrates und Galen.

Element	Körpersaft	Primärqualität	Farbe	Geschmack	Organ	Jahreszeit
Luft	Blut	warm und feucht	rot	süß	Herz	Frühling
Feuer	Gelbgalle	warm und trocken	gelb	bitter	Leber	Sommer
Erde	Schwarzgalle	kalt und trocken	schwarz	scharf und sauer	Milz	Herbst
Wasser	Weißschleim	kalt und feucht	weiß	salzig	Gehirn	Winter

Unsere Vorfahren: Waldbewohner Kelten und Germanen

Das Keltische Jahreskreuz



Leben im Übereinkunft mit der Natur und ihren Zyklen stärkt und hält gesund

4 Kardinalpunkte im Jahr:

- Frühlingstagundnachtgleiche, (Vitaminreiche blutreinigende Kräuter, Pflanzenwuchs)
- Sommersonnwende (Höhepunkt der Heilpflanzenjahres, Reife)
- Herbsttagundnachtgleiche (Ernte, einsammeln, auf Winter vorbereiten)
- Wintersonnwende (Einkehr, Versenkung, Regeneration)

Dazu kamen sogenannte Kreuzvierteltage:

- Lichtmeß (Imbolc) im Februar,
- Vollmond im Mai (Beltene, Maibaum),
- Vollmond im August (Lugnasad, Beginn der Erntezeit, Kräuterweihe 15. August),
- November (Samhain, Beginn der Ruhezeit, Tod, Schlachten)

Ein keltischer Monat umfasste 2 14-tägige Wochen. Die erste Woche begann mit dem dunklen Neumond, die Wochenmitte erlebte man zu Viertelmond und diese ging bis zum Vollmond, dem Ende der Woche. Die zweite Woche begann also bei Vollmond, ging über den Viertelmond und endete bei Neumond. Damit umfasste ein Monat einen vollen Mondzyklus und 13 volle Mondzyklen umfassten ein Jahr.

Urmedizin bei uns

Westeuropa entwickelte seine eigene Heilkunde aus der **steinzeitlichen Jäger und Sammlerkultur**.

Viele Komponenten finden wir auch heute noch als Grundlage alternativer Heilsysteme und auch des Ayurveda.

- Heilkräuter
- Schwitzhütten
- Räuchern, Ritual, Tanz und Gesang
- Erbrechen und Purgieren
- Schamanentum

Kelten und Germanen:

Feuer und Wasser wurden als die Grundprinzipien angesehen, aus denen alles entsteht und die im Gleichgewicht sein sollten.

Heilkessel, Kräutertees und Bäder waren wichtige Heilmaßnahmen. Die Essenzen der Kräuter wurden durch das erhitzende Feuer, (Agni, männlich) und dem empfangenden Wasser (Soma, weiblich) in einem alchemistischen Prozess herausgezogen.

Geheilt wurde immer mit **Wort** (Gesang, Mantras, Ritual) und **Wurz** (Heilkräuter) um die Krankheits' dämonen' zu vertreiben. Das Wissen um die Eigenschaften und Die richtigen Heilkräuter wurden "gesehen" und angerufen, um die "Krankheitswürmer" herauszuziehen. Heilung bringt nicht ein chemischer Wirkstoff sondern die in den Pflanzen verborgene spirituelle Kraft die sich mit dem subtilen Körper des Kranken verbinden musste um ihn zu heilen.

Ein anderer wichtiger Faktor für Gesundheit war das eingebunden sein in die Gruppe und die Gesamtheit der Gesellschaft, welche das Netzwerk bildet für positive Kraft und Energie. Krankheiten wurden als Verzauberung (Spellam, mit "Worten Vorstellungen erzeugen") gesehen - ein abgespaltenes, vom Ganzen getrenntes Bewusstsein (Sünde = absondern) mit den falschen Vorstellungen und Lebenseinstellungen.



Die Lebensphasen und die Doshas

Das Kapha-Stadium

Kapha ist ein Zeichen des jungen Lebens, das von der Zeugung bis zum Ende der Pubertät reicht (also etwa bis zu einem Alter von 15 Jahren). Bis zu diesem Zeitpunkt befinden wir uns immer noch im Bereich des Wassers und damit des formbildenden Elementes, und sind mit der Formkonzeption und Wachstum beschäftigt. Unsere Gewebe vermehren sich und wir legen an Gewicht zu, dehnen uns aus und werden dichter. Auf Gefühlsebene sind wir abhängige, empfängliche Wesen und lassen zu, dass man uns beschützt, belehrt und führt.

Auch unsere Ernährung ist in dieser Lebensphase so gestaltet, dass sie Kapha vermehrt und Milchprodukte und sehr nahrhafte Kost beinhaltet, was die für das Wachstum nötigen Nährstoffe liefert. Die meisten Kinderkrankheiten sind Kapha-Störungen und mit Verschleimung, Erkältungen, grippalen Infekten und Drüenschwellungen verbunden.

Das Pitta-Stadium

Pitta markiert die mittlere Lebensphase, die vom Ende der Pubertät bis zum Beginn des Alters reicht (also von fünfzehn bis fünfzig). Der Wachstumsprozess verlangsamt sich und kommt zu einem Ende. In dieser Phase beginnen wir, tätig zu werden und die Ziele unseres Lebens zu verwirklichen. Wir entwickeln Aggressivität, Ehrgeiz und Motivation: Wir wollen etwas für uns tun. Insbesondere in der späten Teenagerphase zeigt sich bei jungen Männern dieses Erscheinen von Pitta in Form von Rebellion und Aggressivität.

Während dieser Phase neigen wir dazu, mehr Pitta verstärkende Nahrung wie Gewürze, Alkohol oder rotes Fleisch zu uns zu nehmen. Pitta-Störungen treten entsprechend häufiger auf, angefangen mit Akne bis hin zum Herzinfarkt und anderen Manifestationen einer zu extremen Pitta-Energie oder von zu großem Eigensinn im Leben.

Das Vata-Stadium

Vata zeigt das Einsetzen des Alters an (was sich nach fünfzig allmählich ankündigt und nach fünfundsiebzig deutlich vollzieht). Die Kräfte des Zerfalls und der Degeneration geraten in Gang. Allmählich trocknen unsere vitalen Flüssigkeiten aus, die Kräfte schwinden, Haare und Zähne fallen aus, die Sinnesorgane lassen allmählich nach, das Gedächtnis ebenfalls. Diese Veränderungen werden durch hohes Vata verursacht, das allmählich die Verbindung der Lebenskraft mit dem physischen Körper löst.

Während das junge Leben die Zeit ist, in der die Lebensenergie von der Seele in den Körper eintritt und diesen formt, ist das mittlere Alter die Zeit, in der die Lebensenergie sich ihre Form oder ihren Träger geschaffen hat und durch diesen hindurch agieren kann. Das Alter schließlich zeigt die Zeit an, in der die Lebenskraft zu ihrer feinstofflichen Natur zurückkehrt, denn die Verbindung mit der physischen Materie ist künstlich und vergänglich.

Auf der positiven Seite dient diese Lebensphase dazu, Weisheit, innere Freiheit und Loslösung herbeizuführen und erlaubt den älteren Menschen, im Leben die Rolle wichtiger

Lehrer und Führer zu übernehmen. Diese Funktion muss in unserer heutigen Gesellschaft allerdings wieder neues Gewicht bekommen.

Darüber hinaus gibt es eine weitere Variation der Doshas im Laufe der Lebensalter. Kinder zeigen mehr Vata, da ihre Energie noch instabil und unruhig ist, während Erwachsene mehr Pitta ihr eigen nennen. Bei älteren Menschen wirkt verstärkt Kapha und lässt sie an Gewicht zunehmen, weniger aktiv sein und schwerfälliger werden. Wir können aus diesen Beobachtungen folgern, dass in der Kindheit hinsichtlich der Körpersubstanz Kapha überwiegt, hinsichtlich der Körperfunktionen jedoch Vata. Analog dazu wird das Alter, was die Funktionen angeht, von Kapha dominiert, auf Gewebeebene aber herrscht Vata. (Die Wirkungsweise von Kapha sieht man zum Beispiel sehr schön an dem Hang alter Menschen, Dinge und Erinnerungen anzuhäufen.)

Zusätzlich muss man anmerken, dass die Kindheit eine sehr variable Zeitspanne sein kann, da Kinder durch Vata- und Kaphaphasen gleichermaßen gehen: Manche übergewichtigen Kinder wachsen auf und werden dünn und umgekehrt genauso. Weibliche Kaphakonstitutionen sind zum Beispiel als Kind sehr dünn, nehmen aber später umso leichter zu, insbesondere im Anschluss an die erste Schwangerschaft.

Jahreszeitliche Veränderungen der Doshas In den gemäßigten Zonen

Wenn wir die Wirkungen dieser jahreszeitlichen Merkmale begriffen haben, können wir unsere diesbezüglichen Erkenntnisse auch auf andere klimatische Verhältnisse wie auf die vier Jahreszeiten unseres gemäßigten Klimas anwenden.

Vata reagiert besonders auf den Spätherbst, wenn Kälte, Trockenheit und abnehmende Energien dominieren, Pitta auf den Spätsommer, wenn die Hitze ihren Höhepunkt erreicht, Kapha schließlich besonders auf den einsetzenden Frühling, wenn das Wasser sich wie bei der Schneeschmelze zu verflüssigen beginnt.

Wenn wir die Veränderungen der Doshas daher auf unser Klima mit den vier Jahreszeiten beziehen, ist Vata im November–Dezember am stärksten, Kapha im März–April und Pitta im Juli–August. In dieser Jahreszeit werden die betreffenden Doshas am ehesten übermäßig angeregt.

Im Ayurveda wird das Jahr in drei Teile unterteilt, in denen jeweils eines der drei Doshas vorherrscht.

	Verschlimmerung	Akkumulation	Verminderung
1. Februar – 1. Juni	Kapha	Pitta	Vata
1. Juni – 1. Oktober	Pitta	Vata	Kapha
1. Oktober – 1. Februar	Vata	Kapha	Pitta

Vata

Vata wird im Sommer akkumuliert und im Herbst und Frühwinter besonders stark angeregt. Im Spätwinter und Frühling verbessert sich der Zustand dieses Doshas mit zunehmender Feuchtigkeit und Wärme wieder. Daher muss die Vata-Konstitution darauf achten, dass sie im Sommer nicht zu sehr austrocknet und sollte sich nicht mit zu leichten oder kalten Dingen ernähren (beispielsweise mit zuviel Obst oder zu vielen Salaten), denn das kann dazu beitragen, den Zustand von Vata im Herbst zu verschlimmern. Diese Menschen müssen sich auf die Jahreszeit, in der alles zurückgeht, vorbereiten, indem sie sich im Frühherbst stärken und kräftigen oder zusätzliche therapeutische Maßnahmen anwenden und ein höheres Maß an nährstoffreicher und üppiger Kost zu sich nehmen, beispielsweise Nüsse, Getreide, Öle und Milchprodukte.

Pitta

Pitta akkumuliert im Spätwinter und Frühling und wird im Sommer übermäßig angeregt. Mit der zurückkehrenden Kälte und den kürzeren Tagen des Herbstes und Frühwinters verbessert sich der Zustand dieses Doshas wieder. Menschen mit dieser Konstitution sollten im Frühling darauf achten, keine Nahrung zu sich zu nehmen, die zu heiß, zu scharf gewürzt, zu ölig oder gebraten ist. Eine Ernährung im Frühling, die dazu angetan ist, das Blut zu reinigen, also zum Beispiel viele grüne Kräuter, Sprossen und Gemüse enthält, ist hilfreich, damit sich Pitta im Sommer nicht übermäßig vermehrt.

Kapha

Kapha wird im Herbst und Frühwinter akkumuliert und im Spätwinter wie Frühling übermäßig angeregt. Im Sommer verbessert sich der Zustand dieses Doshas durch die Hitze und die Sonne wieder. Daher sollten Menschen mit dieser Konstitution im Winter darauf achten, nicht zu viele Süßigkeiten und schwere, fettige oder schleimbildende Nahrung zu sich zu nehmen. Wenn sich Kapha im Frühling verflüssigt, kommt es vermehrt zu Kapha-Störungen. Im Spätwinter sollten diese Menschen ihre Nahrung stärker würzen, leichter essen und vielleicht ein wenig fasten, Schwitzkuren oder Saunabäder durchführen oder für mehr körperliche Bewegung sorgen, um zu verhindern, dass es im Frühling zu Kapha-Krankheiten kommt.

Für alle Konstitutionen gilt die allgemeine Regel, dass die Doshas in den Übergangszeiten besonders stark angeregt werden. So ist der Übergang vom Frühling in den Sommer für Pitta besonders schwierig, der Übergang vom Herbst zum Winter für Vata und der Übergang vom Winter zum Frühling für Kapha, da das entsprechende Dosha dann am meisten verstärkt wird. Plötzliche Wetterumschwünge verschlimmern den Zustand der Doshas im Allgemeinen ebenfalls, Vata-Konstitutionen reagieren besonders heftig darauf.

Die Doshas und ihre Beziehung zu Klima Und Landschaft

Der Zustand der Doshas kann sich auch durch klimatische und geographische Bedingungen des Aufenthaltsortes verschlimmern. Daher müssen wir uns bei einer Behandlung nicht nur die Einzelperson ansehen, sondern auch den Ort, an dem sie lebt, in unsere Überlegungen miteinbeziehen. Das wird „Untersuchung des Ortes“ (desha pariksha) genannt, die auf die „Untersuchung der Zeit“ (kala pariksha) folgt, bei der wir uns mit der Lebensphase der Patienten oder der Jahreszeit beschäftigen.

Im Ayurveda werden drei Grundtypen klimatischer Verhältnisse und geographischer Lage unterschieden: der Vata-Typ (jangala), der Kapha-Typ (anupa) und der Pitta-Typ (sadharana). Klima und Landschaft des Vata-Typs sind durch das Fehlen von Wasser und Bäumen gekennzeichnet, viele Berghänge und generell eine gewisse Wildheit der Natur mit weniger Menschen oder weniger zivilisatorischen Einflüssen als anderswo. Regionen vom Kapha-Typ sind wasser- und baumreich, eben, häufig sumpfig und normalerweise dichter besiedelt, beispielsweise an Flussläufen oder am Meer. Pitta-Regionen liegen von ihren Merkmalen irgendwo dazwischen.

In Vata-Regionen kommen die wenigsten Krankheiten vor, da es dort weniger Bakterien gibt. In Kapha-Regionen gibt es die meisten Krankheiten. Pitta-Regionen liegen auch in dieser Hinsicht zwischen den beiden anderen Polen.

Klima und Landschaften des Vata-Typs

Vata verstärkt sich normalerweise in Gegenden mit kaltem, trockenem, windigem Klima mit viel klarem und hellem Wetter sowie in höhergelegenen Regionen. Eine typische Vata-Landschaft wäre beispielsweise die Wüstenregion im Südwesten der USA, beispielsweise Santa Fe oder New Mexico, wo alle genannten Faktoren vorhanden sind. Den größten Teil des Jahres über ist es dort kühl, es regnet wenig und die Tage sind meist sonnig und häufig windig, außerdem liegen diese Regionen in ziemlicher Höhe.

Die Hochebenen von New Mexico bis Montana und Nord-Dakota (und weiter nordwärts bis hinein nach Kanada) haben ein ähnliches Klima, die großen Beckenlandschaften und die Vorberge der Rocky Mountains vom Norden Arizonas bis in den Osten des Bundesstaates Washington und der Osten von British Columbia ebenfalls.

Klima und Landschaft des Pitta-Typs

Pitta verstärkt sich besonders in Gegenden mit heißem, mäßig feuchtem Klima mit viel klarem Wetter und in mittleren Höhen. Das Landesinnere des Bundesstaates Texas in den USA, beispielsweise die Stadt Dallas, hat ein solches Klima (mit Ausnahme des Winters). Heiße und sonnige Tage mit einer gewissen Feuchtigkeit sind dort die Regel. Heiße, tropische Gebiete regen die Pitta-Konstitution sehr stark an.

Klima und Landschaft des Kapha-Typs

Kapha erhöht sich in Gegenden mit kaltem, feuchtem, wolkenreichem Klima in niedrig gelegenen Landstrichen, am Meer oder in der Nähe anderer großer Gewässer. Solche Regionen lassen sich in den USA vor allem im Nordosten finden, beispielsweise in New England. Regen und Feuchtigkeit überwiegen dort das ganze Jahr, die Winter sind kalt und die meisten Tage wolkenreich, die entsprechenden Gebiete liegen in der Nähe des Ozeans oder in geringer Höhe über dem Meeresspiegel, Nebel ist dort häufig. Das Gebiet um die Großen Seen herum hat größtenteils das gleiche Klima, das östliche Kanada und der pazifische Nordwesten ebenfalls. Selbst ein nasses, tropisches Klima wie auf der niederschlagsreichen Seite Hawaiis ist von seinen Eigenschaften her immer noch vorwiegend Kapha.

Der Ausgleich klimatischer Einflussfaktoren

Natürlich heißt das nicht, dass wir nicht auch in einem Klima leben könnten, das von seinen Merkmalen her unserer Konstitution gleicht, aber wenn wir das tun, müssen wir die Einflussfaktoren dieses Klimas ausgleichen. Bei schweren Erkrankungen sollten wir uns jedoch zumindest bis zu unserer Genesung an einen anderen Ort begeben.

Da viele von uns sich hauptsächlich in geschlossenen Räumen und damit in einer Umgebung aufhalten, in der wir klimatische Einflussfaktoren kontrollieren können, ist es gewöhnlich nicht schwierig, den meisten Einwirkungen unseres geographischen Aufenthaltsortes entgegenzuwirken. So können wir die Raumluft befeuchten, wenn wir der Trockenheit eines Vata-Klimas ausgesetzt sind, mit einer Klimaanlage der Hitze eines Pitta-Klimas begegnen und mit trockener Wärme wie bei einem Holzofen von Kapha dominierten Einflüssen entgegentreten.

Mittels der Ernährung oder Heilpflanzen können wir klimatische Einflüsse noch wirksamer ausgleichen.

- Vata-Klima: Verwendung eines stärkeren Anteils feuchter Nahrungsmittel wie Milchprodukte, Einölen der Haut, Nasenspülungen usw.
- Pitta-Klima: Rohkost, Fruchtsäfte, Kräuterbitter oder kühlende Öle wie Kokosöl oder Sandelöl
- Kapha-Klima: scharfe Gewürze, körperliche Arbeit.

Die häusliche Umgebung

Wir müssen auch sorgfältig darauf achten, den Zustand unserer Doshas nicht durch unsere häusliche Umgebung zu verschlimmern. So können zu hohe Raumtemperaturen Pitta verschlimmern, zu niedrige Raumtemperaturen Kapha und Vata verstärken. Zuviel Feuchtigkeit im Haus kann Kapha und Pitta vermehren, zu wenig kann Vata schädigen.

Im Allgemeinen ist unsere häusliche Umgebung ein stärkerer Faktor für die Akkumulation unserer Doshas als die Verhältnisse im Freien. Die Veränderungen des Wetters draußen vollziehen sich jedoch plötzlich und dramatischer und können daher eher Krankheiten auslösen. Wenn der Wind des frühen Winters dazu führt, dass wir uns erkälten, zeigt sich darin häufig nur, dass wir durch Faktoren unserer Ernährung und unserer Lebensweise eine Akkumulation von Kapha und Vata herbeigeführt haben.

Der wichtigste Schritt in dieser Hinsicht besteht darin, die Qualitäten wahrzunehmen, denen wir uns in unserer Umgebung aussetzen, wozu die Verhältnisse im Freien, zu Hause, an unserem Arbeitsplatz und an anderen Orten, an denen wir uns viel aufhalten, gehören. Die dort vorherrschenden Merkmale werden die entsprechenden Krankheiten hervorrufen, solange wir sie nicht durch irgendetwas kompensieren.

Wenn wir in einem heißen und trockenen Klima leben, uns häufig der Sonne und Hitze aussetzen, in einem heißen Raum arbeiten, viel Jogging betreiben oder intensive Körperübungen machen, häufen wir Faktoren an, die das Gleichgewicht von Pitta stören können. Einflüsse, die unserem Körper heftig zusetzen und ihn arg strapazieren, wie zum Beispiel an einem sehr heißen Sommertag eine lange Strecke zu rennen oder sehr wütend zu werden (ebenfalls ein Gefühl mit heißen Eigenschaften), können Pitta stark anregen und Fieber oder eine andere Manifestation hohen Pittas hervorrufen.

Zusammenfassung: Welche Faktoren verschlechtern in welchem Maß den Zustand der Doshas?

Die folgende Übersicht zeigt, welche Faktoren für eine übermäßige Verstärkung der Doshas besonders wichtig sind und wo die Prioritäten bei einer Behandlung entsprechender Störungen liegen sollten. Diese Gewichtung gilt allgemein im gesamten Bereich der Natur.

1. Die Doshas, die unsere Konstitution bestimmen (prakriti) haben als Ursache einer Krankheit mehr Gewicht als Umweltfaktoren (vikriti).

Daher werden Vata-Konstitutionen zu Vata-Krankheiten neigen, auch wenn sie in einer Landschaft oder einem Klima mit Kapha-Merkmalen leben, obwohl die Beschaffenheit des Klimas Vata etwas dämpft. Vata-Konstitutionen neigen sogar im Sommer zu Vata-Krankheiten, also zu einer Jahreszeit, die eigentlich von Pitta dominiert wird, obwohl die Pitta-Beschaffenheit dieser Jahreszeit auf Vata einen dämpfenden Einfluss hat.

2. Faktoren der Lebensweise haben als Ursache einer Krankheit mehr Gewicht als Umweltfaktoren.

Jemand, der übermäßig aktiv ist, viel reist, nicht genug schläft, unregelmäßig isst und auch in anderer Hinsicht einen sehr von Vata beherrschten Lebensstil pflegt, wird zu Vata-Störungen neigen. Das trifft auch dann noch zu, wenn er nicht in einem von Vata-Merkmalen dominierten Klima lebt (obwohl auch diese Faktoren wiederum Vata-Störungen dämpfen können, die während einer Vata-Jahreszeit oder in einem Vata-Klima demgegenüber verstärkt auftreten).

3. Was wir in unseren Körper aufnehmen hat einen größeren Einfluss auf die Entstehung einer Krankheit als die Einwirkungen von außen, denen wir ausgesetzt sind.

Daher ist Ernährung bei der Verstärkung und Verminderung der Doshas ein wichtigerer Faktor als das Klima oder die Jahreszeit. Das trifft bei den Verhältnissen, unter denen heutzutage die meisten von uns leben, besonders zu, denn der moderne Mensch ist von Veränderungen der Umwelt viel stärker abgeschirmt als traditionelle Kulturen, beispielsweise in Indien.

4. Geistige und emotionale Faktoren haben als Ursache einer Krankheit mehr Gewicht als körperliche Faktoren.

Übermäßige Wut wird Pitta auch dann stark vermehren, wenn wir von unserer Konstitution her nicht vorherrschend Pitta sind oder nicht in einem von Pitta dominierten Klima oder einer von diesem Dosha geprägten Jahreszeit leben. Dieses Beispiel verdeutlicht, dass eine Person, die sehr viel Wut verspürt, sogar dann noch zu Pitta-Krankheiten neigen wird, wenn die externen Faktoren, die hohes Pitta bewirken, vermieden werden (obwohl dies einen dämpfenden Einfluss hat).

Als Menschen sind wir vor allem Geschöpfe des Geistes. Unser Körper ist nur der Vermittler für die Manifestation unserer Gedanken. Obwohl der Körper nicht auf unsere unmittelbaren Gedanken reagiert, ist sein Zustand doch das Produkt unserer tieferen und langfristigen geistigen Natur.

5. Das Ausmaß dieser Faktoren muss bei unseren Überlegungen ebenfalls Berücksichtigung finden.

Wenn wir in einer kalten Wildnis mehrere Tage lang herumirren und uns über längere Zeiträume hinweg Kälte und einem Fehlen an Nahrung aussetzen, wird das mit großer Wahrscheinlichkeit Vata extrem verstärken, ganz gleich, welche Faktoren sonst noch auf uns einwirken. Auch die Regelmäßigkeit der Einwirkung eines Faktors müssen wir berücksichtigen. Was wir auf einer täglichen Basis konsequent durchführen, wird mit der Zeit eine starke Wirkung haben.

6. Als allgemeine Grundregel können wir festhalten, dass die Wahrscheinlichkeit für eine Verschlimmerung des Zustands der Doshas steigt, wenn die genannten Faktoren der Konstitution, des Lebensstils, der Jahreszeit und der Umwelt gleichzeitig auftreten und ihre Wirkung dadurch verstärkt wird.

Wenn daher ein Mensch mit einer Vata-Konstitution einen von Vata geprägten Lebensstil führt, Vata vermehrende Nahrung zu sich nimmt, sich in einer von Vata dominierten Lebensphase befindet und dann noch in einer Vata-Jahreszeit an einem Ort mit Vata-Merkmalen lebt und sich in einer für Vata typischen Stimmung befindet, ist alles für den Ausbruch einer sehr schweren Vata-Krankheit wie Arthritis oder einer degenerativen Erkrankung des Nervensystems wie einer Lähmung vorhanden.

Die Sechs Stadien des Krankheitsprozesses

Nach der Lehre des Ayurveda lässt sich der Krankheitsprozess auf einfache Weise zusammenfassen:

Die Doshas vermehren sich durch Faktoren, die ihren Zustand verschlimmern (Ernährung, Klima, Jahreszeiten, Lebensweise, Gefühle usw., die von ihren Merkmalen her dem entsprechenden Dosha gleichen). Das verursacht eine Schwächung des Verdauungsfeuers Agni. Kapha unterbindet im Übermaß das Verdauungsfeuer durch seine kalte und feuchte Beschaffenheit, übermäßiges Vata hat durch seine kalte und schwankende Beschaffenheit die gleiche Wirkung, ein Übermaß an Pitta tut das durch seine ölige Qualität (die wie heißes Wasser immer noch imstande ist, ein Feuer verlöschen zu lassen).

Diese geschwächte Verdauung lässt nun unverdaute Nahrungsmasse (ama) entstehen, die sich zusammen mit dem vermehrten Dosha an der entsprechenden Körperstelle anhäuft. Wird nun dieses Dosha sehr stark angeregt, bewegt es sich von dieser Stelle weg, blockiert die Kanäle und lagert sich an irgendeiner geschwächten Stelle des Körpers ab, von wo aus sich dann die Krankheit manifestiert.

Im Ayurveda werden nach der Entwicklung und der Bewegung der übermäßig verstärkten Doshas sechs Stadien des Krankheitsprozesses unterschieden. Diese Stadien werden bezeichnet als:

1. Akkumulation (sanchya)
2. Verschlechterung oder Verschlimmerung (prakopa)
3. Überfließen (prasara)
4. Verschiebung (sthana samsraya)
5. Manifestation (vyakti)
6. Diversifizierung (bheda)

In den ersten beiden Stadien vermehren sich die Doshas an ihren jeweiligen Stellen, was wir bereits im Zusammenhang mit dem allgemeinen Krankheitsprozess und der Verminderung der Doshas erörtert haben. In den letzten vier Stadien breiten sich die Doshas auf verschiedene Teile des Körpers aus. Diese Stadien sind dann deutlicher mit spezifischen Krankheiten verbunden.

1. Akkumulation

Die Doshas beginnen, sich an den jeweiligen Stellen des Körpers zu vermehren. Mögliche Ursachen dafür sind eine falsche Ernährung, eine schlechte Anpassung an die Bedingungen der Jahreszeit, eine falsche Lebensweise oder geistig-seelische Beeinträchtigungen. Die meisten dieser Faktoren haben wir bereits erörtert. Die weiter unten aufgeführten Symptome sind in diesem Stadium noch sehr schwach ausgeprägt.

- Vata (Luft oder Wind) beginnt, sich im Dickdarm anzuhäufen, was zu Aufblähung, Darmgasen, Verstopfung, Schlaflosigkeit, Angst, Erschöpfung, Austrocknung und einem Verlangen nach Wärme führt.
- Pitta (Feuer oder Galle) beginnt, sich im Dünndarm anzuhäufen und verursacht brennende Empfindungen, Fieber, Übersäuerung des Magensaftes, einen bitteren Geschmack im Mund, Gelbfärbung des Urins und Stuhls, Reizbarkeit, Wut, sowie ein Verlangen nach Kaltem.
- Kapha (Wasser oder Schleim) beginnt, sich im Magen anzuhäufen, was zu Müdigkeit und Abgespanntheit, Schwere, Blässe, Völlegefühl, schlechter Verdauung und einem Verlangen nach leichter Nahrung führt.

2. Verschlechterung oder Verschlimmerung

- Die Doshas verstärken sich an den betreffenden Stellen immer weiter, was bewirkt, dass die dort auftretenden Symptome ebenfalls immer stärker werden. Die Akkumulation erzeugt einen Druck, der sich auch an anderen Stellen des Körpers in Krankheitssymptomen zeigt.
- Übermäßig verstärktes Vata verursacht leichte Benommenheit, schwerere Formen der Verstopfung, Unterleibsschmerzen oder Krämpfe, eine weitere Ansammlung von Darmgasen, die von einer Aufblähung des oberen Bauchbereiches und Bauchgeräuschen begleitet werden.
- Übermäßig verstärktes Pitta verursacht zunehmende Übersäuerung des Magensaftes, saures Aufstoßen, Brechreiz, brennende Schmerzen im Unterleib, ungewöhnlich starken Durst, Kraftverlust und Schlafprobleme.
- Übermäßig verstärktes Kapha führt zu Appetitverlust, Verdauungsstörungen, Übelkeit und vermehrtem Speichelfluss, Schweregefühlen oder Druck im Kopf und im Bereich des Herzens sowie zu einem ungewöhnlich starken Schlafbedürfnis.

3. Überfließen

Die Doshas haben sich mittlerweile so stark vermehrt, dass sie die entsprechenden Stellen des Körpers anfüllen und in andere Körperregionen überfließen. Sie dringen in das Plasma und das Blut ein, breiten sich aus und verlassen dabei den Magen-Darm-Trakt. Die akkumulierten Doshas sind jetzt nicht mehr nur an einer bestimmten und der ihnen entsprechenden Stelle des Körpers zu finden, sondern können in andere Organe und Gewebe des Körpers vordringen, wo sie zur Entstehung etlicher Krankheiten führen. Die Symptome sind jedoch immer noch recht allgemeiner Natur und beschränken sich nicht auf eine bestimmte Stelle.

Die Doshas bewegen sich dabei in unterschiedliche Richtungen, wodurch sie verschiedene Krankheiten und Funktionsstörungen bewirken. Die Natur und der Ort dieser Komplikationen hängt von der Richtung ab, in der sich die bioenergetischen Grundenergien ausbreiten, wobei sie sich zwar theoretisch überallhin ausbreiten können, nach oben, nach unten, zur einen oder anderen Seite, aber tatsächlich dann doch den Weg nehmen, auf dem ihnen die wenigsten Hindernisse begegnen. Dabei kommen sie in engen Kontakt mit den Geweben und den Abfallprodukten des Körpers und vermischen sich mit ihnen. Ferner kommt es auch an den Stellen, an denen sich die Doshas akkumuliert haben, zu einer Verschlimmerung von Symptomen.

- Überfließendes Vata führt zu trockener Haut, Schmerzen oder Steifheit in den Gelenken, Schmerzen im unteren Rücken, Krämpfen, Zuckungen, Kopfschmerzen, trockenem Husten, periodischem Fieber sowie anhaltenden Schmerzen im Bauchbereich, die mit Verstopfung, allgemeiner Erschöpfung und von Schmerzen begleitetem Stuhlgang einhergehen.
- Überfließendes Pitta verursacht entzündliche Hautkrankheiten, Bindehautentzündungen, Zahnfleischentzündungen, starke Benommenheit, Schwindel, Kopfschmerzen, hohes Fieber, Erbrechen von Gallenflüssigkeit, sowie Durchfall, der von brennenden Empfindungen begleitet ist.
- Überfließendes Kapha verursacht Husten, Schwierigkeiten beim Atmen, Luftschnappen, Drüenschwellungen, niedriges Fieber, Erbrechen, geschwollene Gelenke und Schleim im Stuhl.

4. Verschiebung

Jetzt verschieben sich die Doshas und setzen sich an einer neuen Stelle im Körper fest. Über den Blutkreislauf sind sie in die jeweiligen Gewebe eingetreten und bilden dort einen neuen Krankheitsherd, in dem spezifischere Krankheitssymptome zu beobachten sind.

Gewöhnlich sind die entsprechenden Gewebe schon vorher geschwächt oder besonders ungeschützt. Bei Arthritis beispielsweise lagern sich die Doshas in den Gelenken an und akkumulieren sich dort. Die Symptome zeigen in diesem Stadium die Tendenz, sich stärker auf eine bestimmte Stelle zu konzentrieren, während sie sich im Stadium des Überfließens noch ständig verändern und im Körper wandern.

5. Manifestation

Jetzt manifestieren die Doshas an den betreffenden Stellen spezifische Symptomkomplexe, und wir können die Krankheiten als Asthma, Diabetes, Arthritis usw. identifizieren. Diese Symptome befinden sich noch im Anfangsstadium, sind aber deutlich erkennbar und spezifisch und nicht länger einfach Symptome, die mit den Bewegungen der Doshas verknüpft sind.

6. Diversifizierung

An den jeweiligen Stellen zeigen die Doshas jetzt ihre charakteristischen Eigenschaften. Die Krankheit lässt sich mittlerweile anhand der Merkmale der drei Doshas bestimmen.

So wird eine Arthritis vom Vata-Typ mit schweren Schmerzen, Kälte, Steifheit, trockener Haut und Verstopfung verbunden sein. Bei einer Arthritis vom Pitta-Typ werden Fieber, brennende Empfindungen, rote Schwellungen der Gelenke und dünner Stuhl auftreten. Die Arthritis vom Kapha-Typ begleiten Schwellungen, Ödeme, Verschleimung und Kongestionen.

Jetzt sind sowohl die krankheitstypische Entwicklung als auch die charakteristischen Symptomveränderungen zu beobachten. Arthritis beispielsweise entwickelt sich jetzt als Verkümmern von Knochen und Gelenken.

Eine Akkumulation der Doshas lässt sich mit dem Wachstum eines Samens vergleichen. Wie bei einem Samenkorn findet die Akkumulation jetzt an einem neuen Ort, an einer

geschwächten Stelle des Körpers statt, und wie das Samenkorn zu einem Baum heranwächst, zeigt sich der vollständig entwickelte Symptomenkomplex einer Krankheit.

Die sechs Stadien einer Krankheit und ihre Behandlung

Bei der Behandlung gilt die allgemeine Regel, dass sich diese einfacher gestaltet, solange sich die Doshas noch an der Stelle im Körper befinden, der sie eigentlich zugeordnet werden. Die Stadien ihrer Akkumulation und der weiteren Verschlimmerung ihres übermäßig verstärkten Zustandes sind daher vergleichsweise einfach zu heilen. Das Stadium des Überfließens ist der Übergang.

Im Stadium der Verschiebung zeigen sich nur die Vorzeichen der Krankheit, und der Patient ist noch sehr vital. Eine Behandlung ist daher noch nicht so schwierig, verlangt aber Beharrlichkeit.

Die letzten beiden Stadien zeigen das vollständig entwickelte Erscheinungsbild einer Krankheit. Jetzt erfordert eine Korrektur Zeit und Mühe, denn der krankhafte Zustand wurde zum Bestandteil der Natur und der Lebensweise des Erkrankten und wird sich ohne eine größere Veränderung seiner Lebensweise nicht bessern. Zu einer deutlichen Linderung der Symptome einer voll entwickelten Krankheit oder zu deren Heilung bedarf es jetzt normalerweise einer sich über etliche Monate erstreckenden Behandlung mit Naturheilverfahren, denn hier ist bereits die Lebenskraft selbst durch die Krankheit angegriffen worden, die sich vielleicht sogar schon mit ihr vermischt hat.

Diesbezüglich sollten wir beachten, dass sich alle Krankheiten an der Stelle behandeln lassen, an der sich das Dosha akkumuliert hat, das diese Krankheit verursachte. Auch wenn wir das Stadium der Krankheit, den Grad der Erkrankung und deren Diversifizierung nicht genau bestimmen können, lässt sich zumindest die aus den bioenergetischen Grundkräften bestehende Basis der Krankheit ermitteln, und wir können die Krankheit dann immer noch auf wirksame, wenn auch auf eher allgemeine Weise behandeln.

Das Akkumulationsstadium ist die eigentliche Wurzel aller Krankheiten. Solange eines der Doshas akkumuliert, wird sich sein Zustand verschlimmern. Können wir daher diese Akkumulation unterbinden, wird das mit der Zeit auch den Zustand des Doshas verbessern.

Die Doshas als Sitz einer Krankheit

Die bioenergetischen Grundkräfte (doshas) als grundlegende Lebensenergien des Körpers sind nicht nur Faktoren der Entstehung von Krankheiten, sondern werden selbst zum Ort, an dem Krankheiten auftreten. Diese Krankheiten wirken sich dann wiederum auf diejenigen Gewebe, Organe und Systeme aus, über welche die jeweilige bioenergetische Kraft herrscht.

Zu starke Doshas neigen dazu, sich gegenseitig zu schädigen, wodurch schließlich sämtliche Körperenergien aus dem Gleichgewicht geraten können. Daher müssen wir sehr sorgfältig differenzieren zwischen den Doshas, die den Krankheitsprozess hervorrufen, und denjenigen, die nur Teil oder Schauplatz des Krankheitsprozesses sind.

Bei Krankheiten des Nervensystems zum Beispiel ist der Ort, an dem die Störung auftritt, von Vata gelenkt und bestimmt. Krankheiten dieses Systems sind daher von ihrer Beschaffenheit

normalerweise eher Vata, können aber auch Pitta oder Kapha sein. In letzterem Fall ist Vata sozusagen „unschuldig“, denn es ist bloß der Schauplatz oder Ort von Störungen, die von Pitta oder Kapha hervorgerufen wurden. Deshalb müssen wir einerseits die Beschaffenheit der bioenergetischen Grundkraft berücksichtigen, welche die Krankheit verursacht, aber dürfen andererseits auch nicht vergessen, dass Vata der Ort ist, an dem sich die Krankheit manifestiert. Bei der Behandlung von Störungen des Nervensystems müssen wir daher vielleicht auch Vata-Aspekte in die Betrachtung miteinbeziehen, selbst wenn diese Störungen eigentlich von Pitta und Kapha verursacht wurden.

Im Normalfall ruft ein Doshha jedoch genau in denjenigen Körperregionen eine Verschlimmerung hervor, die es kontrolliert. D. h. es ist gleichzeitig Ort und Ursache der Krankheit. So neigt beispielsweise hohes Kapha dazu, die Lunge, ein Kapha-Organ, zu schädigen. Sobald ein Doshha auch in den Bereichen anderer Doshhas Krankheiten hervorruft, ist dies meist ein Indikator für eine Verschlimmerung des Zustandes: Das Doshha hat seine Bereiche bereits geschädigt und greift nun auf andere über, befindet sich also im Stadium des Überfließens.

Hohes Kapha beispielsweise kann im Anschluss an eine Schädigung der Lunge das Nervensystem und damit Vata beeinträchtigen. Das ist zum Beispiel der Fall, wenn infolge einer Blockierung der feinstofflichen Kanäle durch Schleim asthmatisches Keuchen oder Epilepsie hervorgerufen wird.

Alle im Übermaß vorhandenen oder übermäßig verstärkten Doshhas werden letztendlich dazu neigen, Vata zu schädigen oder Krankheiten der Knochen, des Nervensystems und des Geistes oder des Gemüts verursachen, denn Vata kontrolliert im Körper die tieferen Gewebe und Energien.

Om Prithivi Svaha
Om Apah Svaha
Om Agnaye Svaha
Om Vayave Svaha
Om Suryaya Svaha
Om Somaya Svaha
Om Purushaya Svaha