Om Shree Dhanvantre Namaha

Dhanvantari –
Gott des Ayurveda & der Heilkunst

Dhanvantari ist der hinduistische Gott der Medizin und ein Avatar von Lord Vishnu. Er war der König von Varanasi. Er wird in den Puranas als Gott des Ayurveda erwähnt. Er erhob sich aus dem Milchozean mit dem Nektar der Unsterblichkeit. Im Hinduismus ist es üblich, dass Yogis und Praktizierende des Ayurveda zu Dhanvantari beten, um seinen Segen für eine gute Gesundheit für sich und/oder andere zu erbitten.

In einigen Texten wird beschrieben, dass er ein Muschelhorn, den Nektar der Unsterblichkeit, Heilkräuter und ein Ayurveda-Buch hält. In alten Texten gibt es einige Shlokas, die dem Ursprung von Lord Dhanvantari gewidmet sind.

Was bedeutet Ayurveda?

Ayur = Leben

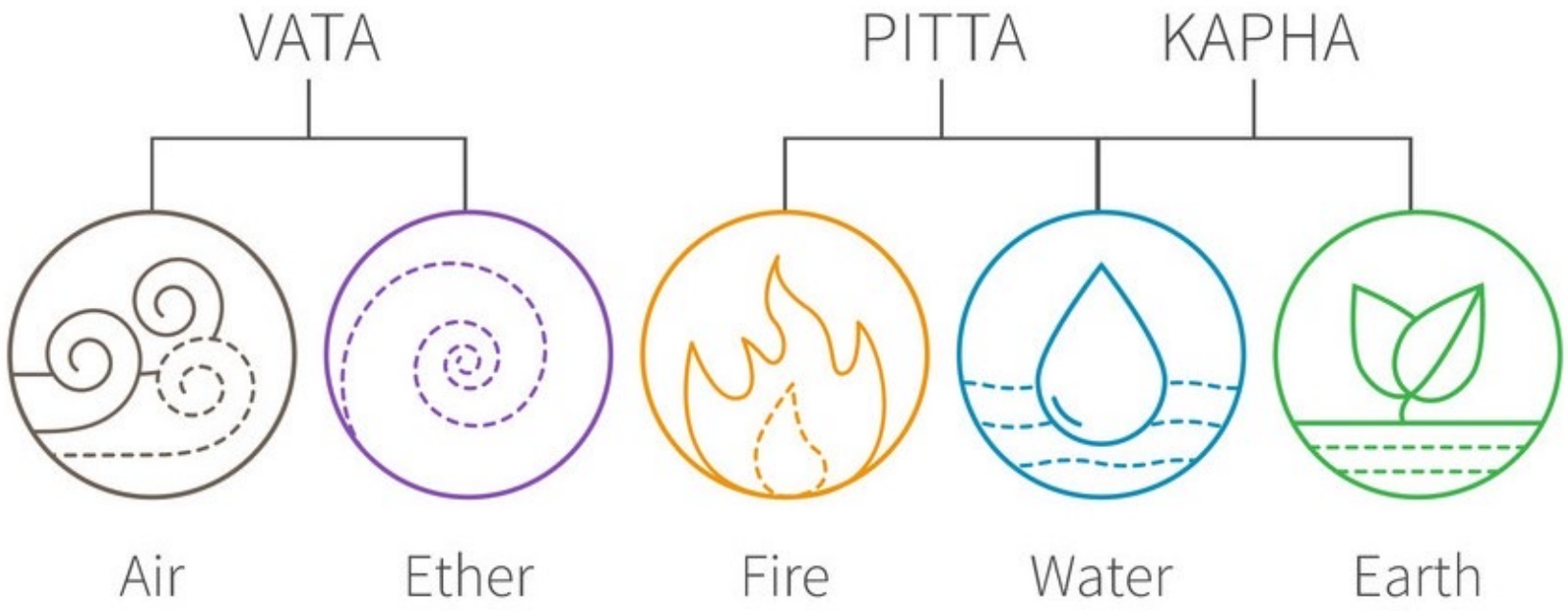
Veda = Wissen

Ayurveda = Das Wissen vom Leben & der Langlebigkeit

Samkhya Philosophie (*Purusha & Prakriti*)

* *Doshas & die Analyse der Konstitution* *

Die Doshas & fünf großen Elemente
(*Pancha Maha Bhutas*)



Doshas sind:

- die Faktoren, die den Körper hervorbringen und seine Funktionen steuern, z.B. die Gewebe sind vorwiegend Kapha, das Verdauungssystem vor allem Pitta, das Nervensystem Vata.

- Im Individuum dominiert eines der Doshas und legt den körperlichen und seelischen Typ fest (individuelle Konstitution) mit jeweils anderen Gewohnheiten, Neigungen und Anlagen und Gefühlsreaktionen.

- Doshas („Makel/Fehler“) sind Krankheitsfaktoren und spiegeln Symptome und Störungen wieder.

- Doshas sind Gesundheitsfaktoren und bestimmen in Form der subtilen Energien von *Prana*, *Tejas* und *Ojas* die yogische Praxis.

Ayurveda = Wissenschaft der bioenergetischen Kräfte

- **Vata – die bioenergetische Kraft der Luft**
  Vata ist die antreibende, energetische Kraft, die für Bewegung, Ausdruck und Impulse sorgt. Wirkt durch das Nervensystem. **Sammelt sich im Dickdarm.** Vata ist das, was bewegt.

- **Pitta – die bioenergetische Kraft des Feuers**
  Pitta ist die feurige und transformierende Kraft die für Verdauung, Wärme und Wahrnehmung zuständig ist. Wirkt durch das Verdauungssystem und das Blut. **Akkumuliert im Dünndarm.** Pitta ist das, was verdaut.

- **Kapha – die bioenergetische Kraft der Wassers**
  Kapha ist die erhaltende und bewahrende Kraft, die Gewebe und Substanzen aufbaut und zusammenhält. Wirkt durch das Plasma und Lymphe, versorgt alle Gewebe. **Sammelt sich im Magen.** Kapha ist das, was die Dinge zusammenhält.

- Um Ayurveda zu lernen, müssen wir die Natur, die Eigenschaften, die Lage und die Funktionen dieser Energien, deren Zustände des Übermaßes und des Mangels und die Faktoren, welche sie stören können, verstehen und uns ins Gedächtnis einprägen. Dieses Verständnis ist die Grundlage aller weiteren Erkenntnis; ist es erst einmal erreicht, wird Ayurveda einfach zu verstehen sein.

- Jeder von uns ist eine **einzigartige Kombination** und Einteilung der biologischen Kräfte.

- Gesundheit des Körpers ist abhängig von der **Balance von erneuernden und verschleißenden Energien** der drei Doshas.

- Wir sind auch **auf physischer Ebene völlig verschieden** und reagieren unterschiedlich auf die gleichen Dinge.

- Jedes **Individuum besitzt ein spezifisches Gleichgewicht** der Doshas, das natürlich für ihn ist. Diese Mischung ist von Geburt an festgelegt.

- Diese Konstitution nennt man ***Prakriti.***

- Eine Abweichung von diesem spezifischen Gleichgewicht nennt man ***Vikriti.***

- Ayurveda unterteilt Menschen in **Konstitutionstypen**, je nach den vorherrschenden Qualitäten der Doshas in ihrer Natur.

Konstitutionstypen des Ayurveda

Jeder von uns ist eine einzigartige Kombination dieser biologischen Kräfte. Diese individuelle Konstitution ist von Geburt an angelegt und wird ***Prakriti*** genannt.

Der Ayurveda unterteilt Menschen in **sieben unterschiedliche Konstitutionstypen**, je nach vorherrschenden Qualitäten der Doshas in ihrer Natur.

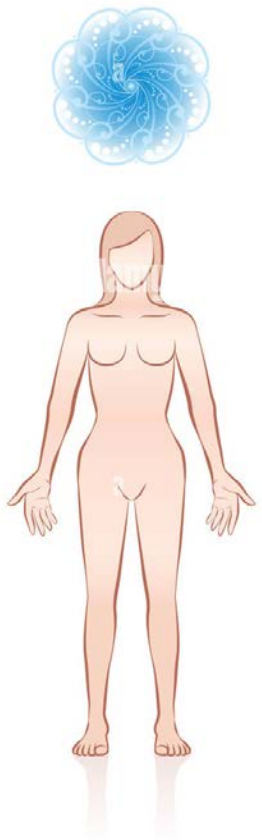
- Reine Typen: *Vata / Pitta / Kapha*
- Mischung aus 2 Doshas: *Vata-Pitta / Pitta-Kapha / Kapha-Vata*
- Mischung aus allen 3 Doshas: *Vata-Pitta-Kapha*

Physische Merkmale des Vata Typs

Der Vata-Typ ist durch die Eigenschaften vom Luft- und Raumelement gekennzeichnet: **kalt, rau, trocken, unruhig, leicht, veränderlich.**

Von seiner Statur her ist er schlank und hager.

Diese Menschen neigen zu trockener Haut und trockenen Schleimhäuten. Sie neigen zu Verstopfung oder Blähungen und leiden oftmals unter chronischen Schmerzen und Verspannungen.

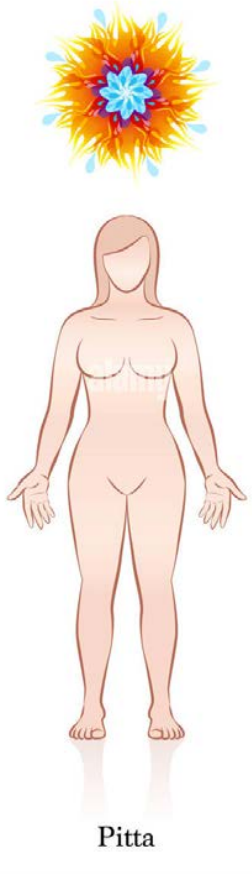


Physische Merkmale des Pitta Typs

Der feurige Pitta-Typ vereinigt alle Eigenschaften der Elemente Feuer und Wasser in sich: **heiß, durchdringend, scharf, leicht ölig, flüssig.**

Pitta-Typen wirken untersetzt, muskulös, sportlich, sind heißblütig und kaltschnäuzig und schwitzen leicht.

Pitta-Typen neigen aufgrund ihrer inneren Hitze zu Übersäuerung, Schleimhautreizungen, Entzündungen, Geschwüren, Infekten, Fieber, Durchfällen, Allergien und Hautproblemen.

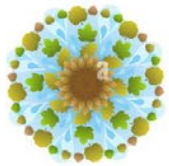


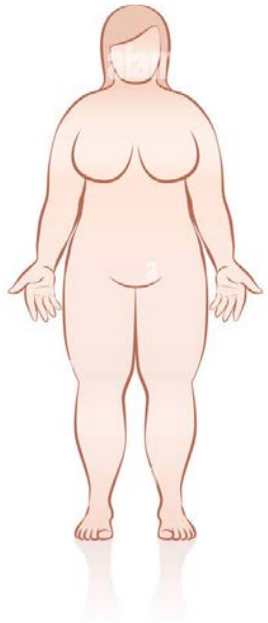
Physische Merkmale des Kapha Typs

Die Elemente Wasser und Erde sind im Gegensatz zu Feuer **kalt, träge, zähflüssig, stabil, schwer und langsam.** Bei diesen Naturen sind demzufolge alle Prozesse verlangsamt.

Die Nahrungsaufnahme, die Verdauung, die Ausscheidungen, die Bewegungen und die geistige Verarbeitung von neuen Informationen. Körperbau, Knochen, Gelenke und Fettgewebe sind kompakt und zuweilen massig.

Die Schwachpunkte der Kapha-Geborenen sind ihre Schleimhäute, Nasen-Rachen-Raum, Lunge, Pankreas, Herz-Kreislaufsystem und Magen.





Kapha

Eigenschaften/Qualitäten der drei Doshas

Jeder bioenergetischen Kraft lassen sich grundsätzliche Eigenschaften zuschreiben. *Vagbhatta*, einer der bedeutendsten Interpreten des Ayurveda, fasst sie wie folgt zusammen:

–› **Vata** ist trocken (*ruksha*), leicht (*laghu*), kalt (*shita*), rauh (*khara*), subtil (*sukshma*) und beweglich oder angeregt (*chala*).

–› **Pitta** ist leicht ölig (*sasneha*), scharf oder durchdringend (*tikshna*), heiß (*ushna*), leicht (*laghu*), übelriechend (*visram*; ein saurer oder fleischlicher Geruch), beweglich (*sara*) und flüssig (*drava*).

–› **Kapha** ist nass (*snigdha*; fettig oder ölig), kalt (*shita*), schwer (*guru*), schwerfällig (*manda*, was auch „langsam“ bedeutet), klebrig (*slakshna*; gallertartig), weich (*mritsna*) und fest (*sthira*; stabil oder festsitzend).

Jede der drei Energien stimmt somit in einer Eigenschaft mit den anderen überein und unterscheidet sich in zwei anderen:

–› **Vata** und **Pitta** sind beide von Natur aus **leicht** (subtil).

–› **Vata** und **Kapha** sind beide **kalt**.

–› **Pitta** und **Kapha** sind beide **feucht** oder **dunstig**.

Funktionen der bioenergetischen Kräfte

Vata

Die Tätigkeiten und Funktionen von Vata in Geist wie Körper werden wie folgt beschrieben:

- *Vata* (Luft) ist die Wurzel aller Doshas, des Gewebes und der Abfallmaterialien des Körpers. In seinem natürlichen Zustand hält es Anstrengung, Ein- und Ausatmen, Bewegung und Entladung von Impulsen, sowie das Gleichgewicht des Gewebes und die Koordination der Sinne aufrecht.

- *Vata* (Luft) ist somit das **wichtigste und ursprünglichste unter den drei Doshas**. Es steuert die anderen beiden und ist allgemein für sämtliche physiologische Prozesse und organische Funktionen verantwortlich. Außerdem steuert es die Energie, die Atmung, das Nervensystem und die Sinne und ist verantwortlich für die Homöostase, das Gleichgewicht der Funktion von Gewebe und Organen. **Vatastörungen haben deshalb meist schwerwiegendere Auswirkungen als die der anderen beiden Energien und beeinträchtigen über das Nervensystem sowohl den Geist als auch den ganzen Körper.**

Pitta

Die Tätigkeiten und Funktionen von Pitta in Geist und Körper werden wie folgt beschrieben:

- *Pitta* (Feuer) steuert die Verdauung, die Wärme, die visuelle Wahrnehmung, den Hunger, den Durst, den Glanz, den Teint, das Verstehen, die Intelligenz, den Mut und die Sanftheit des Körpers.

- *Pitta* steuert alle Aspekte und Bereiche des Lichts und der Wärme in Körper und Geist. Durch Verbrennung von Materialien werden Wärme und Farben abgestrahlt. Während Vata für mentale Kraft und Koordination, geistige Beweglichkeit und Anpassungsvermögen verantwortlich ist, steuert Pitta die geistige Wahrnehmung, die Urteilsfähigkeit und das Unterscheidungsvermögen, die alles durchziehende Wesensart des Denkens.

Kapha

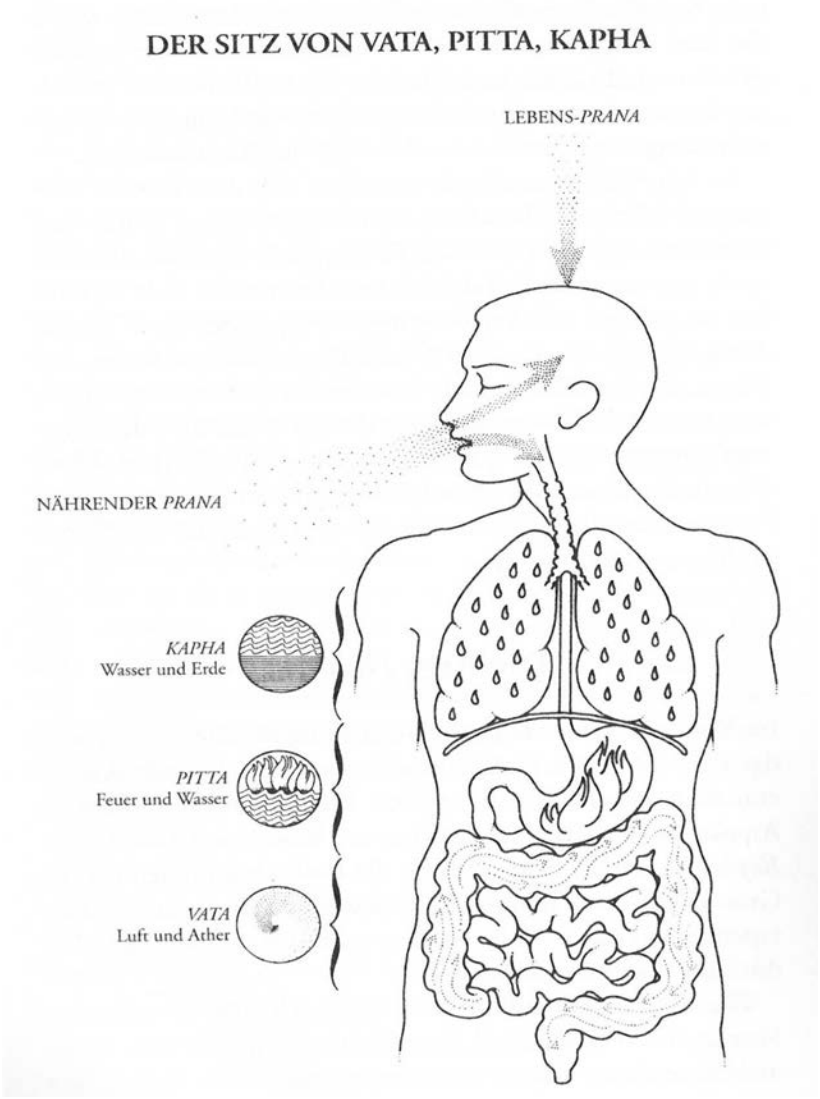
Die Tätigkeiten und Funktionen von Kapha in Geist und Körper werden wie folgt beschrieben:

Kapha (Wasser) verleiht Stabilität und sorgt für die Schmierung und den Zusammenhalt der Gelenke, aber auch für Eigenschaften wie die der Geduld.

(Alle Zitate aus *Ashtanga Hridaya XI, 1–3*)

- *Kapha* (Wasser) ist das materielle Substrat, welches die anderen beiden Energien unterstützt und den Körperfunktionen Stabilität verleiht. Es wirkt als bewahrende und drosselnde Kraft auf die anderen beiden Energien und deren aktive und verzehrende Wesensart. Ohne *Kapha* würden die anderen beiden Kräfte unsere Energie zerstreuen und sie in ihre Bestandteile auflösen. Es befeuchtet die Schleimhäute und die Gelenke und dient zur Polsterung des gesamten Körpers. Es verleiht emotionale Ruhe und Ausdauer und steuert unsere Fähigkeit, zu fühlen und Sympathie zu empfinden.

Lage der bioenergetischen Kräfte



Die drei Doshas werden bestimmten Körperregionen zugeordnet:

Vata (Luft) befindet sich hauptsächlich im Dickdarm, daneben in den Schenkeln, der Hüfte, den Ohren, den Knochen und den Tastorganen.

Pitta (Feuer) befindet sich hauptsächlich im Dünndarm, daneben im Magen, im Schweiß, in den Talgdrüsen, dem Blut, den Lymphen und den visuellen Organen.

Kapha (Wasser) befindet sich in der Brust, im Rachen, im Kopf, in der Bauchspeicheldrüse, den Körperflanken, dem Magen, den Lymphen, dem Fett, der Nase und in der Zunge. Hauptsächlich ist es jedoch im Magen zu finden.

Wenn sich die drei Energien an ihren primären Körperregionen anhäufen, können sie den **Krankheitsprozess auslösen:**

Vata im Dickdarm, Pitta im Dünndarm, Kapha im Magen.

Überflusszustände der bioenergetischen Kräfte

Wenn die Doshas sich anhäufen, können sie Krankheitsprozesse auslösen. Eine Krankheit ist nichts anderes als der *Ausdruck eines Überflusszustandes der Körperenergien.*

Im Zustand des Überflusses führen die Körperenergien zu diversen Symptomen und Krankheiten:

Vata: Ein Überflusszustand von Vata (Luft) bewirkt Auszehrung, Erschöpfung, Sehnsucht nach Wärme, Zittern, Blähungen und Verstopfung, aber auch Schlaflosigkeit, Sinnesverirrung, wirres Sprechen, Benommenheit, Verwirrung und Depression.

Pitta: Ein Überflusszustand von Pitta (Feuer oder Galle) bewirkt eine gelbliche Verfärbung des Stuhls, des Urins, der Augen und der Haut, aber auch Hunger, Durst, brennende Empfindungen und Schlafstörungen.

Kapha: Ein Überflusszustand von Kapha (Wasser oder Schleim) bewirkt eine Schwächung des verdauenden Feuers, Übelkeit, Teilnahmslosigkeit, Schwermut, bleiche Haut, Frösteln, Lockerung der Glieder, Husten, Atembeschwerden und übermäßiges Schlafen.

Definition von Gesundheit

Im ayurvedischen Sinne wird Gesundheit durch das Vorhandensein der folgenden Indikatoren definiert:

- Gesunder und ausgewogener Appetit bzw. Hunger ohne extreme Gelüste.
- Gute Verdauung, ohne Zeichen von Störungen wie Aufstoßen, Verstopfung, Blähungen, Stuhlgang mindestens 1x tägl. (nach dem Aufstehen).
- Regelmäßige und normale Ausscheidung von Stuhl, Urin und Schweiß (Malas).
- Normale, dem Alter angepasste Funktionen der 5 Sinne (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen).
- Ruhiger und harmonischer Geist, Lebensfreude, ausgeglichene Emotionen.
- Konstante Energie, starkes Immunsystem und gute Kraft, Möglichkeiten der Bewegung.
- Eine gute Haut, guter Teint.
- Leichtes Einschlafen beim Zubettgehen, angemessene Länge und Qualität von gesundem Schlaf.
- Aufwachen am Morgen mit Frische.

Prajnaparadha [Crime Against Wisdom]

"*Prajnaparadha*" [Verbrechen gegen Weisheit] ist das Ignorieren dessen, was wir eigentlich wissen, d.h. wir handeln entgegen unserer eigenen Intuition und gesundem Menschenverstand. Laut Ayurveda wird *prajnaparadha* als die Hauptursache von nahezu allen Krankheiten angesehen.

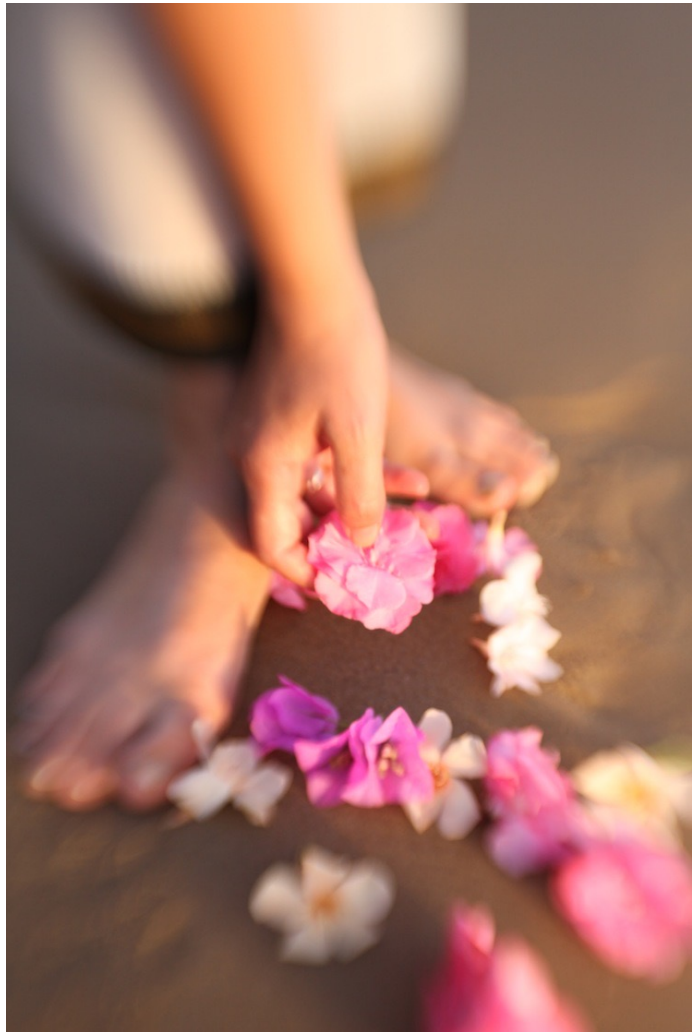
In Genuss schwelgen und schlechten Gewohnheiten folgen, ohne Grenzen zu setzen.

Beispiele:

- Wenn wir satt sind und trotzdem weiter essen, weil es so gut schmeckt
- Wenn wir müde sind und Erholung brauchen und trotzdem nicht aufhören zu arbeiten
- Wenn wir wissen, dass Rauchen dem Körper schadet, aber wir machen's trotzdem
- Wenn wir unsere Sinnesorgane missbrauchen, z.B. durch das Anschauen von gewaltvollen Filmen
- Wenn wir unsere Sprache missbrauchen durch Lästern, Lügen oder zu viel Reden

Wenn dies zur Gewohnheit wird, nehmen Doshas überhand.

* *Ayurvedischer Lifestyle* *



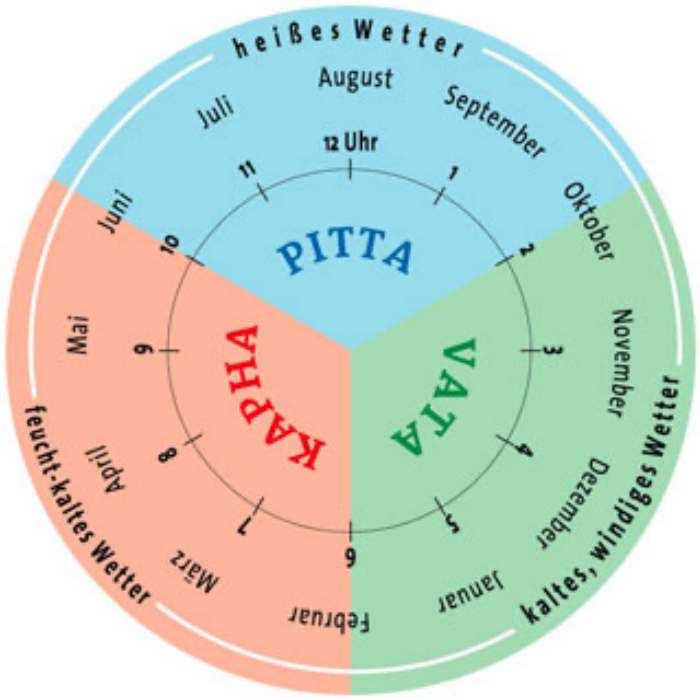
Die Rhythmen der Doshas

Wir sind der ständigen Bewegung der uns beeinflussenden Zyklen wie Tagesrhythmus, Jahreszeiten, hormoneller Zyklus, Mond- und Lebensphasen unterworfen. All diese Zyklen beeinträchtigen die Dominanz unserer Doshas stark, und haben auch einen unmittelbaren Einfluss auf unseren Stoffwechsel und unsere Verdauungsfunktion.

In diesem individuellen Gefüge ist Harmonie nur möglich durch Rhythmus.

Rhythmus bedeutet Routine. Routine ist Regelmäßigkeit, die ewige Wiederkehr des Gleichen.

Der Körper liebt Ankerpunkte, feste Zeiten und Rhythmen auf die er sich einstellen kann.

Tagesroutine (Dinacharya)

- *Dina*: Tag, *Acharya*: Meister, Lehrer
- Leben im Einklang mit der inneren & äußeren Natur
- Rhythmen erkennen und ihnen folgen
- Die Dosha-Uhr