

Ayurveda

Schulungs-

unterlagen

Inhaltsverzeichnis:

Die tägliche Routine (Dynacharya)	S. 2
Die sechs Geschmacksrichtungen mit den dazugehörigen Nahrungsmitteln	S. 3
Essensregeln nach Ayurveda	S. 4
Konstitutionstypen ermitteln (Kurzform)	S. 5
Konstitutionstypen ermitteln (Langform)	S. 6-8
Therapie bei Dosha-Störungen	
Kapha-Störungen	S. 9
Pitta-Störungen	S. 10
Vata-Störungen	S. 11
Haupteigenschaften der 3 Doshas	S. 12
Funktionen der ausgeglichenen Doshas	S. 13
Die Doshas verändernde Einflüsse	S. 14
Auswirkungen der gestörten Doshas	S. 15
Vata-Konstitution	S. 16
Pitta-Konstitution	S. 17
Kapha-Konstitution	S. 18
Lebensmittel für den Vata Typ	S. 19
Lebensmittel für den Pitta Typ	S. 20
Lebensmittel für den Kapha Typ	S. 21
Ayurvedische Massagen	
Fussmassage Anleitung (Padabhyanga)	S. 22-23
Kopfmassage Anleitung (Shiroabhyanga)	S. 24-25
Ganzkörpermassage (Anleitung) Synchronabhyanga	S. 26-30
Ganzkörpermassage (Anleitung) Ein Masseur	S. 31-32
Indikationen/Kontraindikationen der Abhyanga	S. 33
Wirkung und Konsistenz von Ölen	S. 34
Marmapunkte	S. 35-37
Massagebilder	S. 38-43

Die tägliche Routine (Dynacharya)

- früh aufstehen (in der Vata - Zeit)
- Darm und Blase entleeren, eventuell Glas warmes Wasser trinken
- Zähne putzen, Zunge schaben, Ölziehen (Sesam- oder Sonnenblumen Öl)
- einölen, Massage, dann baden bzw. duschen
- Yoga (Atem- und Körperübungen), Meditation
- Frühstück, tagsüber heißes Wasser oder Ingwerwasser trinken
- Arbeit / Spaziergang
- Mittags Hauptmahlzeit (Pitta - Zeit), anschließend ruhen, der Vata - Typ kann auch schlafen
- Abends leichtes Essen, Entspannung, Meditation, früh ins Bett (Kapha - Zeit)

Die sechs Geschmacksrichtungen mit den dazugehörigen Nahrungsmitteln – nach Ayurveda:

In einem Ayurvedischen Essen sollten alle sechs Geschmacksrichtungen vorhanden sein.

Herb/Zusammenziehend:

Äpfel, Alfalfa, unreife Bananen, Birnen, Blumenkohl, Bohnen, Borretsch, Brennnessel, Broccoli, Brombeerblätter(-Tee), Granatäpfel, Grünkohl, Hamamelis, Hibiskus, Himbeerblätter(-Tee), Johanniskraut, Kartoffeln, Linsen, Preiselbeeren, Quitten, Rhabarber, Rosenkohl, Schlehen, Walderdbeeren.

Bitter:

Artischocken, Aloe Vera, Bitterklee, Bitter Lemon, Blattgemüse allgemein, Bockshornklee, Chicoree, Eichblattsalat, Endivien, Gelbwurz, Johanniskraut, Koriander, Löwenzahn, Lollo Rosso, Mistel, Radicchio, Schafgarbe, Spinat, Tonic Water, Wegwarte, Wermut, Zinnkraut.

Scharf:

Anis, Basilikum, Cayennepfeffer, Chili, Cumin, Curry, Dill, Eukalyptus, Ingwer, Kamille, Kardamom, Knoblauch, Lorbeerblätter, Kümmel, Meerrettich, Nelken, Oregano, Peperoni, Pfefferminze, Radieschen, Rettich, Rosmarin, Salbei, Pfeffer, Senf, Thymian, Ysop, Zimt, Zwiebeln.

Sauer:

Buttermilch, Erdbeeren, Essig, Frischkäse, Hagebutten, Himbeeren, Joghurt, Johannisbeeren, Kefir, milchsauer- und essigsauer eingelegtes Gemüse, Molke, Pflaumen, Quark, Sauerampfer, Sauerkraut, saures Obst allgemein, saure Sahne, Stachelbeeren, Trauben, Zitrone.

Salzig:

Irisch Moos, Kräutersalz, Meeresgemüse (Arame, Hijiki, Wakame, Kombu, Nori) Meersalz, Miso, Sojasauce (Shoyu, Tamari), Steinsalz

Süß:

Ahornsirup, Apfeldicksaft, Bananen, Birnendicksaft, Butter, Datteln, Dinkel, Feigen, Fleisch (vom Rind, Fisch, Lamm, Schwein) Gerste, Getreideprodukte (Vollkornbrot, Vollkornnudeln etc.) Hafer, Haselnüsse, Hirse, Honig, kaltgepresste Öle (Distel-, Oliven-, Leinöl) Kokosnuss, Kürbiskerne, Leinsamen, Mais, Mandeln, Melonen, Milch (Kuh-, Ziegen-, Schafsmilch), Pfirsiche, Roggen, Rübensirup, Sesam, Sonnenblumenkerne, Spargel, süßes Obst allgemein, süße Sahne, süße Trauben, Süßkartoffeln, Vollrohrzucker, Weizen

Essensregeln nach Ayurveda

- alle sechs Geschmacksrichtungen sollten in einer Mahlzeit enthalten sein
- regionale und saisonale Lebensmittel bevorzugen
- die Lebensmittel sollten frisch sein
- essen und trinken nur bei Hunger bzw. Durst, d.h. bei Krankheiten wird eventuell gefastet
- vor dem Essen sollte man in die Stille gehen oder einen Dank aussprechen, sich einstimmen
- die Aufmerksamkeit sollte voll beim Essen sein
- die Mahlzeiten sollten in einer harmonischen und liebevollen Verfassung eingenommen werden
- gutes Kauen ist sehr wichtig
- Essen sollte regelmäßig stattfinden, mittags die Hauptmahlzeit, abends leichte Kost
- Mahlzeiten sollten in angenehmer Atmosphäre mit angenehmen und freundlichen Menschen eingenommen werden
- die Mahlzeiten sollten mit Liebe zubereitet werden; loben Sie den Koch, die Köchin

Essen und Trinken ist eine Meditation und erhält Körper und Geist

Erkennen Sie Ihren persönlichen Konstitutions-Typ.

Testabschnitt V	nein ← → ja
Ich bin lebhaft und begeisterungsfähig.	0 1 2 3 4 5 6
Ich bin gesprächig.	0 1 2 3 4 5 6
Ich werde leicht aufgeregt.	0 1 2 3 4 5 6
Ich werde leicht ängstlich oder besorgt.	0 1 2 3 4 5 6
Es fällt mir schwer, Entscheidungen zu treffen.	0 1 2 3 4 5 6
Ich handle schnell.	0 1 2 3 4 5 6
Ich gehe schnell.	0 1 2 3 4 5 6
Ich kann Neues schnell aufnehmen.	0 1 2 3 4 5 6
Ich kann schlecht auswendiglernen und behalten.	0 1 2 3 4 5 6
Ich schlafe schlecht ein und wache oft zwischendurch auf.	0 1 2 3 4 5 6
Ich habe oft trockene Haut, besonders im Winter.	0 1 2 3 4 5 6
Ich bekomme leicht kalte Hände und Füße.	0 1 2 3 4 5 6
Kaltes Wetter ist mir ungemütlich.	0 1 2 3 4 5 6
Ich neige zu Blähungen oder Verstopfung.	0 1 2 3 4 5 6
Ich habe einen leichten Körperbau und nehme schwer zu.	0 1 2 3 4 5 6
Summe der Bewertungspunkte V:	

Testabschnitt P	nein ← → ja
Ich habe einen scharfen Intellekt.	0 1 2 3 4 5 6
Ich neige zu Perfektionismus.	0 1 2 3 4 5 6
Ich neige zu präzisen und methodischem Arbeiten.	0 1 2 3 4 5 6
Ich folge gern eigenen Vorstellungen, bin auch mal eigenwillig.	0 1 2 3 4 5 6
Ich werde leicht ungeduldig.	0 1 2 3 4 5 6
Ich werde ziemlich schnell gereizt oder ärgerlich.	0 1 2 3 4 5 6
Ich brause leicht auf, beruhige mich aber schnell wieder.	0 1 2 3 4 5 6
Mein Haar hat mindestens eines der folgenden Merkmale: dünn, seidig, blond, strohblond, rötlich, frühzeitig grau oder Haarausfall.	0 1 2 3 4 5 6
Ich verdaue gut und kann essen, was ich will.	0 1 2 3 4 5 6
Ich kann mehr essen als die meisten Menschen meiner Größe.	0 1 2 3 4 5 6
Bei Verzögerung/Ausfall des Essens fühle ich mich unwohl oder gereizt.	0 1 2 3 4 5 6
Ich habe sehr regelmäßigen Stuhlgang, selten Verstopfung.	0 1 2 3 4 5 6
Ich schwitze leicht.	0 1 2 3 4 5 6
Ich fühle mich unwohl bei heißem Wetter - lieber zu kalt als zu heiß.	0 1 2 3 4 5 6
Ich liebe kalte Speisen, Eiscreme und gekühlte Getränke.	0 1 2 3 4 5 6
Summe der Bewertungspunkte P:	

Testabschnitt K	nein ← → ja
Andere Leute empfinden meine Natur als angenehm.	0 1 2 3 4 5 6
Es dauert lange, bis ich ärgerlich oder gereizt werde.	0 1 2 3 4 5 6
Ich neige zu geruhigem und gemütlichem Tun.	0 1 2 3 4 5 6
Mein Gang ist langsam, fest und stabil.	0 1 2 3 4 5 6
Ich habe ein ausgezeichnetes Langzeitgedächtnis.	0 1 2 3 4 5 6
Kühles, feuchtes Wetter sagt mir am wenigsten zu.	0 1 2 3 4 5 6
Meine Haut ist weich und sanft.	0 1 2 3 4 5 6
Ich bin im Grunde ein friedlicher Mensch und schwer aus der Fassung zu bringen.	0 1 2 3 4 5 6
Mein Schlaf ist tief und fest.	0 1 2 3 4 5 6
Bei weniger als acht Stunden Schlaf fühle ich mich tagsüber unwohl.	0 1 2 3 4 5 6
Ich neige zu starker Schleimbildung oder zu Völlegefühl.	0 1 2 3 4 5 6
Ich neige seit jeher zur Molligkeit.	0 1 2 3 4 5 6
Ich nehme sehr schnell zu.	0 1 2 3 4 5 6
Wenn ich zu tun habe, kann ich leicht auf meine Mahlzeit verzichten.	0 1 2 3 4 5 6
Mein Körperbau ist eher athletisch.	0 1 2 3 4 5 6
Summe der Bewertungspunkte K:	

		Trifft nicht zu		Trifft gelegent- lich zu		Trifft meist zu	
1	Ich handle sehr schnell.	1	2	3	4	5	6
2	Ich kann schlecht auswendig lernen und es auch schlecht auf lange Zeit behalten.	1	2	3	4	5	6
3	Ich bin lebhaft und begeisterungsfähig.	1	2	3	4	5	6
4	Ich habe einen leichten Körperbau und nehme schwer zu.	1	2	3	4	5	6
5	Ich kann Neues schnell aufnehmen.	1	2	3	4	5	6
6	Ich habe einen raschen und leichten Gang.	1	2	3	4	5	6
7	Ich kann mich schwer entscheiden.	1	2	3	4	5	6
8	Ich neige zu Blähungen oder zur Verstopfung.	1	2	3	4	5	6
9	Ich bekomme leicht kalte Hände und Füße.	1	2	3	4	5	6
10	Ich bin häufig besorgt und ängstlich.	1	2	3	4	5	6
11	Ich ertrage kaltes Wetter weniger gut als andere Menschen.	1	2	3	4	5	6
12	Ich spreche schnell und gelte bei meinen Freunden als sehr gesprächig.	1	2	3	4	5	6
13	Meine Stimmungen wechseln schnell, und ich reagiere gefühlbetont.	1	2	3	4	5	6
14	Ich schlafe oft schlecht ein und wache nachts häufig auf.	1	2	3	4	5	6
15	Ich neige zu trockener Haut, besonders im Winter.	1	2	3	4	5	6
16	Ich bin geistig sehr rege, gelegentlich auch rastlos und sprudle vor Ideen über.	1	2	3	4	5	6
17	Meine Bewegungen sind rasch und aktiv; meine Energie kommt in plötzlichen Schüben.	1	2	3	4	5	6
18	Ich bin leicht erregbar.	1	2	3	4	5	6
19	Auf mich selbst gestellt, habe ich unregelmäßige Eß- und Schlafgewohnheiten.	1	2	3	4	5	6
20	Ich lerne schnell, aber ich vergesse auch schnell.	1	2	3	4	5	6

Vata-Gesamtwert _____

PITTA-TYP

		- Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	6
			Trifft gelegent- lich zu			Trifft meist zu		
1	Ich halte mich für sehr effizient.	1	2	3	4	5	6	
2	Ich bin bei allem, was ich tue, extrem genau und ordentlich.	1	2	3	4	5	6	
3	Ich habe einen starken Willen und kann mich gut durchsetzen.	1	2	3	4	5	6	
4	Bei heißem Wetter fühle ich mich eher als andere Menschen un- wohl oder müde.	1	2	3	4	5	6	
5	Ich schwitze leicht.	1	2	3	4	5	6	
6	Auch wenn ich es nicht immer zeige, bin ich schnell gereizt oder verärgert.	1	2	3	4	5	6	
7	Wenn ich eine Mahlzeit auslasse oder sich die Essenszeit verzö- gert, fühle ich mich unwohl.	1	2	3	4	5	6	
8	Mein Haar weist mindestens eine der folgenden Merkmale auf: frühzeitig ergrauend oder Haar- ausfall; dünn, seidig, glatt; (rot)blond oder sandfarben.	1	2	3	4	5	6	
9	Ich habe einen guten Appetit und kann große Mengen essen.	1	2	3	4	5	6	
10	Manche Leute bezeichnen mich als stur.	1	2	3	4	5	6	
11	Ich habe eine regelmäßige Ver- dauung; ich neige eher zu Durch- fall als zu Verstopfung.	1	2	3	4	5	6	
12	Ich verliere leicht die Geduld.	1	2	3	4	5	6	
13	Ich neige zum Perfektionismus.	1	2	3	4	5	6	
14	Ich brause zwar schnell auf, ver- gesse aber ebenso schnell wie- der.	1	2	3	4	5	6	
15	Ich liebe kalte Speisen wie Eis und mag eiskalte Getränke.	1	2	3	4	5	6	
16	Ich empfinde die Temperatur in einem Raum eher als zu warm.	1	2	3	4	5	6	
17	Ich vertrage keine scharf gewürz- ten oder heißen Speisen.	1	2	3	4	5	6	
18	Ich bin nicht so tolerant, wie ich sein sollte.	1	2	3	4	5	6	
19	Ich genieße Herausforderungen und bin beim Erreichen meiner Ziele sehr beharrlich.	1	2	3	4	5	6	
20	Ich bin mir selbst und anderen gegenüber kritisch eingestellt.	1	2	3	4	5	6	

Pitta-Gesamtwert _____

KAPHA-TYP

		Trifft nicht zu	Trifft gelegent- lich zu	Trifft meist zu		
1	Ich handele gewöhnlich langsam und ohne Hektik.	1	2	3	4	5 6
2	Ich nehme leichter zu und schwerer ab als andere.	1	2	3	4	5 6
3	Ich bin von Natur aus ruhig und gesetzt; ich gerate selten aus der Fassung.	1	2	3	4	5 6
4	Ich kann Mahlzeiten problemlos auslassen.	1	2	3	4	5 6
5	Ich neige zu starker Schleimbildung, Trägheit, chronischer Verstopfung, Asthma oder Nebenhöhlentzündungen.	1	2	3	4	5 6
6	Ich brauche mindestens acht Stunden Schlaf, um mich am folgenden Tag wohlzufühlen.	1	2	3	4	5 6
7	Ich habe einen tiefen Schlaf.	1	2	3	4	5 6
8	Ich errege mich selten.	1	2	3	4	5 6
9	Ich lerne langsamer als andere, habe aber auch auf lange Zeit hin ein ausgezeichnetes Gedächtnis.	1	2	3	4	5 6
10	Ich neige zur Körperfülle.	1	2	3	4	5 6
11	Kaltes und feuchtes Wetter ist mir zuwider.	1	2	3	4	5 6
12	Meine Haare sind dicht, dunkel und gewellt.	1	2	3	4	5 6
13	Ich habe eine weiche, glatte und blasse Haut.	1	2	3	4	5 6
14	Ich habe einen kräftigen Körperbau.	1	2	3	4	5 6
15	Ich bin von Natur aus heiter, sanftmütig, liebevoll; ich verbege gern.	1	2	3	4	5 6
16	Meine Verdauung ist träge, und ich fühle mich nach dem Essen schläfrig.	1	2	3	4	5 6
17	Ich habe eine gute Ausdauer und Widerstandskraft; mein Energiepegel ist ausgeglichen.	1	2	3	4	5 6
18	Ich gehe langsam und gemessen.	1	2	3	4	5 6
19	Ich neige zur Langschläferei und komme morgens nur langsam in Gang.	1	2	3	4	5 6
20	Ich esse mit Bedacht und gehe auch sonst langsam und methodisch vor.	1	2	3	4	5 6

Kapha-Gesamtwert

Gesamtwerte: Vata _____ Pitta _____ Kapha _____

Therapie bei Kapha - Störungen

- Bewegung, Sport, Aktivität**
- Weniger Schlaf**
- Kräuter / Gewürze und
Lebensmittel, die Kapha senken**
- Honig**
- Scharf, bitter, zusammenziehend**
- Öl - Massagen mit Kapha - oder
Sesam - Öl**
- Anregende Massage mit
Kräuterpaste**
- Pancha - Karma**
- Trocken, warm, leicht**

Therapie bei Pitta - Störungen

- Sport**
- Lehm / Sandelholz - Paste**
- Kräuter / Gewürze und
Lebensmittel, die Pitta senken**
- Kühle Getränke**
- Ghee**
- Süß, bitter, zusammenziehend**
- Öl - Massagen mit Pitta -
oder Sonnenblumen - Öl**
- Füße mit Ghee massieren**
- Pancha - Karma**
- Trocken, kalt, schwer**

Therapie bei Vata- Störungen

- Entspannen, schlafen**
- Ruhige Atmosphäre**
- Yoga u.a.**
- Regelmäßigkeit**
- Kräuter / Gewürze und
Lebensmittel, die Vata senken**
- Süß, sauer, salzig**
- Öl - Massagen mit Vata - oder
Sesam - Öl, Fuß - Massage**
- Pancha - Karma, Einläufe**
- Ölig, heiß (warm), schwer**

Funktionen der ausgeglichenen Doshas

Vata	Pitta	Kapha
regelt alle Bewegungsabläufe des Körpers	aktiviert und regelt die Verdauung, den Stoffwechsel und die chemischen	bewirkt Härte, Stabilität und Dichte
die Bewegungen der Lebensmittelaufnahme, Verdauung und Ausscheidung funktionieren gut	Reaktionen des Körpers	festigt die Gelenke
die Verdauung wird stimuliert	reguliert die Körpertemperatur	befeuchtet und schmiert die Gelenke und den Verdauungstrakt
die Atmung ist gut	Wachheit des Körpers	guter Ernährungszustand
Sprache und Hören funktioniert normal	Hitze und Durstmechanismen sind ausgewogen	physische Stärke
	gutes Sehen und gute Haut	Vitalität
	Intellekt	

Die Haupteigenschaften der 3 Doshas

Eigen- schaften	Elemente	Wirkung die 3	en auf Doshas	Tendenz der Hauptwirkung	Lebensmittel- beispiele
schwer (guru)	Erde, Wasser	K	V, P	Gewichtszunahme	Hafer, Weizen, Karotten
leicht (laghu)	Feuer, Luft, Äther	V, P	K	Gewichtsabnahme	Apfel, Hirse Blattsalat
kalt (sita)	Wasser	V, K	P	kühlend	Milch, Gurken Orangensaft, Ghee
heiß (ushna)	Feuer	P	V, K	erhitzend	Fenchel, Anis, Kümmel, Zwiebeln
ölig (snigdha)	Wasser	K, P	V	befeuchtend	Kuhmilch, Öle, Erdnuß, Knoblauch
trocken (ruksha)	Erde, Feuer, Luft	V	K, P	absorbierend	Hirse, Anis Walnuß, Linsen

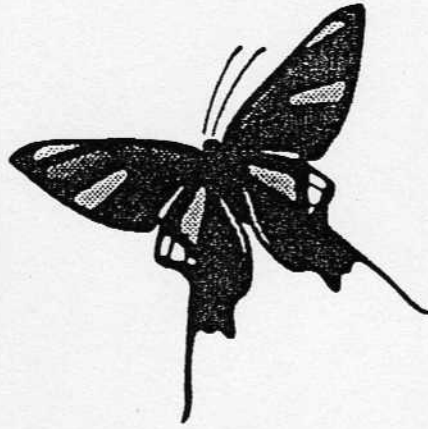
Die Doshas verändernde Einflüsse

Vata	Pitta	Kapha
nachmittags und früher Morgen	Mittags und um Mitternacht	Vormittags und abends
Frühjahr und Herbst	im Sommer	im Winter
kaltes und stürmisches Wetter	durch langes Verweilen in Sonne und Hitze	feuchtkaltes Wetter
Maßlosigkeit in Bewegung, Nahrungsaufnahme etc.	körperliche Anstrengung	fehlende körperliche Betätigung
zu langes Fasten	durch Säurebildung	schlafen während des Tages
Unterdrückung von natürlichen Bedürfnissen	Ärger	unmittelbar nach den Mahlzeiten
im Alter		fettige und sehr schwere Speisen
Bei Verstopfung der Körperkanäle (Srotas)		Trägheit in der Kindheit

Auswirkungen der gestörten Doshas

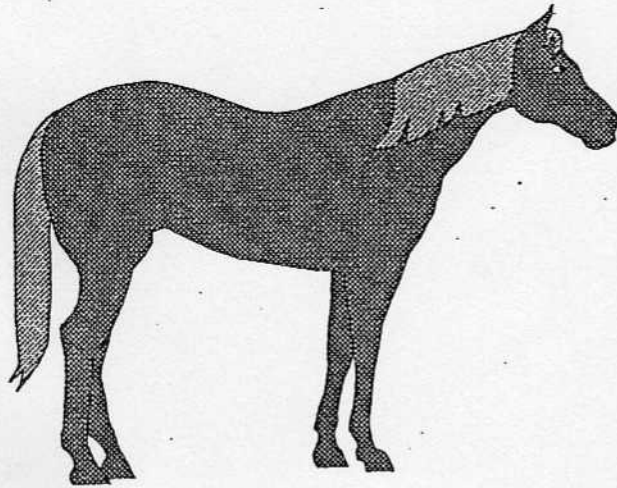
erhöhte Doshas

<p>(Dickdarm - nach unten)</p> <p>Vata</p>	<p>(Galle)</p> <p>Pitta</p>	<p>(Knoche)</p> <p>Kapha</p>
<p>Bewegungsabläufe im Körper werden beeinträchtigt / gestört</p>	<p>gestörte Verdauung</p>	<p>bewirkt Weichheit</p>
<p>Die Bewegungen für die Nahrungsaufnahme, die Verdauung und die Ausscheidung werden gestört</p>	<p>Brennen im Magen</p>	<p>instabile Gelenke</p>
<p>Atemstörungen</p>	<p>Magen und Darmgeschwüre</p>	<p>die Schleimabsonderungen im Verdauungstrakt und die Bildung von Gelenkflüssigkeiten sind gestört</p>
<p>gestörte Stimme, Heiserkeit</p>	<p>gesteigerte Körpertemperatur</p>	<p>schlechter Ernährungszustand</p>
<p>Gewichtsverlust</p>	<p>gelbliches Aussehen</p>	<p>übermäßige Gewichtszunahme</p>
<p>Verstopfung, Blähungen</p>	<p>Durst und Heißhunger</p>	<p>physische Schwäche</p>
<p>trockene Haut</p>	<p>Schweißausbrüche</p>	<p>Impotenz</p>
<p>Rastlosigkeit, Schlafstörungen</p>	<p>Sehstörungen</p>	<p>gestörte Geschmackswahrnehmung</p>
<p>Zittern, Gähnen, Furcht, Nervosität</p>	<p>gerötete Haut</p>	<p>Faulheit, Trägheit</p>
	<p>Zorn, Haß, Eifersucht, Ärger</p>	
	<p>Wut und Erregbarkeit</p>	



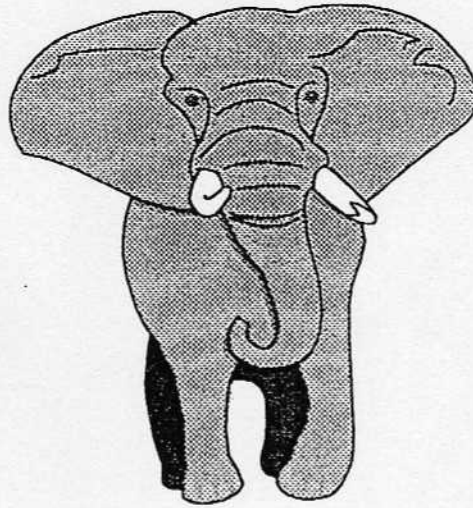
Vata - Konstitution

- ⇒ **Schlanker Körperbau, geringes Gewicht, hochgewachsen oder klein**
- ⇒ **Trockene Haut**
- ⇒ **Dünne Augenbrauen**
- ⇒ **Wechselhafter Appetit, Neigung zu Blähungen und Verstopfung**
- ⇒ **Leichter Schlaf**
- ⇒ **Schnelle Auffassung, schlechtes Langzeitgedächtnis**
- ⇒ **Flexibel**
- ⇒ **Trocken, kalt, leicht**



Pitta - Konstitution

- ⇒ **Mittlerer Körperbau und mittleres Gewicht**
- ⇒ **Neigung zu Muttermalen und Sommersprossen**
- ⇒ **Weiche, leicht rot werdende Haut**
- ⇒ **Augenbrauen von mittlerer Dicke**
- ⇒ **Starker Appetit, gute Verdauungskraft,**
- ⇒ **Schweißneigung, gut durchwärmter Körper**
- ⇒ **Intelligenz und Aufnahmevermögen gut ausgeprägt, mittleres Gedächtnis**
- ⇒ **Ölig, heiß, leicht**



Kapha - Konstitution

- ⇒ **Starker Körperbau, feste Gelenke**
- ⇒ **Weiche geschmeidige Haut, kaum Falten, dickes Haar**
- ⇒ **Dichte Augenbrauen**
- ⇒ **Regelmäßiger Appetit, ißt gerne**
- ⇒ **Mäßige Verdauungskraft, weicher Stuhl**
- ⇒ **Langer, tiefer Schlaf**
- ⇒ **Gutes Langzeitgedächtnis, langsame Auffassung**
- ⇒ **Starke Willenskraft, gute Belastbarkeit**
- ⇒ **Ölig, kalt, schwer**

Lebensmittel für den Vata Typ

Diese Lebensmittel - Tabelle soll Ihnen eine Hilfestellung sein und Ihnen eventuell auch aufzeigen, warum Sie bestimmte Vorlieben haben. Sie sollte weder überkritisch noch dogmatisch genutzt werden, denn ein in Liebe zubereitetes Essen, das eigentlich gegen den Konstitutionstypen ist, ist immer noch besser als ein Essen mit schlechten Energien durch Hektik beim Essen, negative Gespräche, unliebsame Menschen etc, das dem Konstitutionstypen entspricht!

	Bitte bevorzugen Sie:	Bitte vermeiden/reduzieren Sie:
Allgemeines	Die Geschmacksrichtungen Süß, Sauer und Salzig, warme Speisen und Getränke und mit Öl angemachte Nahrung sollten bevorzugt werden, da Sie Vata ausgleichen.	Die Geschmacksrichtungen Scharf, Bitter und Zusammenziehen, kalte Speisen und Getränke sowie trockenes und leichtes Essen sollten eingeschränkt werden, da sie Vata erhöhen.
Getreide	Hafer (gekocht), Reis, Weizen	Buchweizen, Gerste, roher Hafer, Hirse, Mais, Roggen
Gemüse	grüne Bohnen, Gurken, Karotten, Knoblauch (nicht roh), Okra, Radieschen, Rettich, Rote Bete, Spargel, Süßkartoffeln, Zucchini, Zwiebeln (nicht roh), Anm.: gekochtes; warmes Essen bevorzugen	Auberginen, grünes Blattgemüse, Blumenkohl, Broccoli, Erbsen, Kartoffeln, Keimlinge, Paprika, Pilze, Rosenkohl, Rotkohl, Sellerie, Sprossen, Stangensellerie, Tomaten, Weißkohl, Zucchini, rohes Gemüse allgemein Anm.: diese Gemüse sind in kleinen Mengen gekocht und mit Öl angemacht (bis auf die Kohlsorten und Sprossen) auch für Vata verträglich
Obst	Ananas, Avokados, Aprikosen, Bananen, Beeren, Datteln, frische Feigen, Grapefruit, Kirschen, Mangos, süße Melonen, Nektarinen, Orangen, Papayas, Pfirsiche, Pflaumen, Trauben, Zitronen, gekochtes Obst, Anm.: Süßes und reifes Obst ist am besten	Äpfel, Birnen, Preiselbeeren, Trockenfrüchte, unreifes Obst (vor allem Bananen), Anm.: durch Kochen werden alle verträglicher
Milch und Milchprodukte	Alle Milch und Milch-Produkte (in Maßen)	-----
Öle	Alle Öle, besonders geeignet zum Reduzieren von Vata ist Sesamöl	-----
Hülsenfrüchte	schwarze und rote Linsen, Mungbohnen, Tofu (in geringen Mengen)	alle anderen Hülsenfrüchte
Nüsse und Samen	alle in kleinen Mengen, besonders Mandeln	-----
Süßungsmittel	Alle natürlichen Süßmittel, wenig Honig	weißen Zucker
Kräuter und Gewürze	Anis, Asafoetida, Basilikum, Beifuß, Bohnenkraut, Curry-Blätter, Estragon, Fenchel, Gartenkresse, Ingwer, Kardamon, grüner Koriander, Kreuzkümmel, Kümmel, Lorbeer, Majoran, Muskatblüte, Muskatnuß, Nelke, Oregano, schwarzer Pfeffer, Salbei, Salz, Senf, Süßholz, Tamarinde, Thymian, Wacholder, Zimt, Anm.: besonders süße und wärmende Kräuter und Gewürze, in Maßen fast alle.	Bockshornklee-Saat, Gelbwurz (Kurkuma), Koriander, Petersilie, Safran, Anm.: Gewürze nur in geringen Mengen verwenden, möglichst keine herben und bitteren Kräuter und Gewürze
Tierische Produkte	Eier, Fisch, Geflügel, Meerestiere (in geringen Mengen)	Hase, Lamm, rotes Fleisch, Rind, Schwein, Wild

Lebensmittel für den Pitta Typ

Diese Lebensmittel - Tabelle soll Ihnen eine Hilfestellung sein und Ihnen eventuell auch aufzeigen, warum Sie bestimmte Vorlieben haben. Sie sollte weder überkritisch noch dogmatisch genutzt werden, denn ein in Liebe zubereitetes Essen, das eigentlich gegen den Konstitutionstypen ist, ist immer noch besser als ein Essen mit schlechten Energien durch Hektik beim Essen, negative Gespräche, unliebsame Menschen etc, das dem Konstitutionstypen entspricht!

	Bitte bevorzugen Sie:	Bitte vermeiden/reduzieren Sie:
Allgemeines	Die Geschmacksrichtungen süß, bitter und zusammenziehend sollten bevorzugt werden	Die Geschmacksrichtungen sauer, salzig und scharf sollten reduziert werden, ebenso erhaltende Lebensmittel
Getreide	Gerste, Hafer, Reis, Weizen	Buchweizen, Hirse, Mais, Roggen
Gemüse	Auberginen (wenig), grünes Blattgemüse, grüne Bohnen, Broccoli, Erbsen, Gurken, Kartoffeln, Karotten (wenig), Keimlinge, Kürbis, Okra, Paprika, Pilze, Rosenkohl, Rotkohl, grüner Salat, Spargel, Sprossen, Stangensellerie, Weißkohl, Zucchini	rote Bete, Knoblauch, Pfefferschoten, Radieschen, Rettich, Spinat, Tomaten, Zwiebeln (roh)
Obst	Ananas, Äpfel, Avokados, Bananen, Birnen, Feigen, Süßkirschen, Kokosnuß, Mangos, süße Melonen, Orangen, Pflaumen (auch getrocknet), Trauben	Aprikosen, Bananen (unreif), Beeren, Grapefruits, Papayas, Pfirsiche, Preiselbeeren, Sauerkirschen, Zitronen Arm: meiden Sie unreifes und saures Obst.
Milch und Milchprodukte	Butter (ungesalzen), Eis, Ghee (geklärte Butter, besonders geeignet zur Reduktion von Pitta), Milch, Weichkäse	Buttermilch, Joghurt, Käse, Sauermilch, Sauerrahm, Quark
Öle	Kokos-, Oliven-, Soja-, Sonnenblumenöl	Diestel-, Mais-, Mandel-, Sesamöl
Hülsenfrüchte	Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Mungbohnen, Sojaprodukte (Tofu etc.)	Linsen
Nüsse und Samen	Kokosnuß, Kürbiskerne, Pinienkerne, Sonnenblumenkerne,	Mandeln, Sesam
Süßungsmittel	fast alle, Rosinen	Honig, Melasse, Palmzucker
Kräuter und Gewürze	süße, bittere und zusammenziehende Kräuter und Gewürze können in geringen Mengen eingesetzt werden, u.a.: Anis, Basilikum, Dill, Fenchel, Gelbwurz, Kardamon, grüner Koriander, Koriandersamen, Kreuzkümmel (wenig), Minze, Petersilie, schwarzer Pfeffer (wenig), Safran, Zimt (wenig)	Gewürze sind wegen Ihrer meist erhitzenden Wirkung möglichst zu vermeiden, ebenso scharfe Kräuter. In geringen Mengen jedoch: Essig, Pickles, Salz, Senf
Tierische Produkte	Eiweiß, Garnelen, Huhn, Truthahn, (jeweils in geringen Mengen)	Eigelb, Fisch, rotes Fleisch, Meeresfrüchte

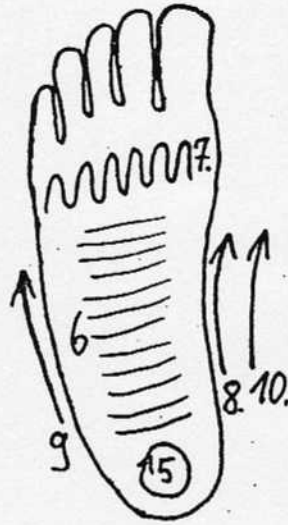
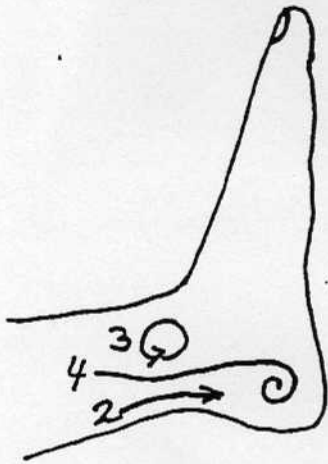
Lebensmittel für den Kapha Typ

Diese Lebensmittel - Tabelle soll Ihnen eine Hilfestellung sein und Ihnen eventuell auch aufzeigen, warum Sie bestimmte Vorlieben haben. Sie sollte weder überkritisch noch dogmatisch genutzt werden, denn ein in Liebe zubereitetes Essen, das eigentlich gegen den Konstitutionstypen ist, ist immer noch besser als ein Essen mit schlechten Energien durch Hektik beim Essen, negative Gespräche, unliebsame Menschen etc, das dem Konstitutionstypen entspricht!

	Bitte bevorzugen Sie:	Bitte vermeiden/reduzieren Sie:
Allgemeines	Die Geschmacksrichtungen scharf, bitter und zusammenziehen, warmes, leichtes Essen	Die Geschmacksrichtungen süß, sauer und salzig, mit viel Öl/Fett angemachte Nahrung sollten reduziert werden, da Sie Kapha erhöhen.
Getreide	Buchweizen, Dinkel, Gerste, Hirse, Mais, Roggen	Hafer, Reis, Weizen
Gemüse	Auberginen, grünes Blattgemüse, Blumenkohl, Broccoli, Chicoree, Erbsen, Fenchel, Kartoffeln, Karotten, Keimlinge, Knoblauch, Okra, Paprika, Pilze, Radieschen, Rettich, Rosenkohl, rote Bete, Rotkohl, Salat, Spargel, Spinat, Sprossen, Stangensellerie, Weißkohl, Wirsing, Zwiebeln (auch roh)	Gurken, Kürbis, Süßkartoffeln, Tomaten, Zucchini Anm: Süße und saftige Gemüse
Obst	Äpfel, Aprikosen, Birnen, Granatäpfel, Kirschen, Preiselbeeren, Trockenfrüchte allgemein	Avokados, Ananas, Bananen, Datteln, frische Feigen, Grapefruits, Kokosnuß, süße Melonen, Orangen, Papayas, Pflaumen, Trauben, Anm.: Süßes, saures und sehr reifes Obst eher meiden
Milch und Milchprodukte	Ghee (wenig), Milch (abgekocht), Magermilch ?	alle anderen
Öle	Diestelöl, Maiskeimöl, Mandelöl, Sesamöl, Sonnenblumenöl Anm: Öle in geringen Mengen einsetzen	alle anderen
Hülsenfrüchte	fast alle	Bohnen, Sojaprodukte (Tofu etc.)
Nüsse und Samen	Kürbissamen, Sonnenblumenkerne	alle anderen
Süßungsmittel	Honig (sehr gut zum Reduzieren von Kapha), Trockenfrüchte	alle anderen
Kräuter und Gewürze	fast alle, speziell Ingwer und Petersilie	Chillis, Salz, Tamarinde
Tierische Produkte	Garnelen, Huhn, Truthahn, Wild (allgemein geringer Fleischverzehr)	Fisch, rotes Fleisch, Meeresfrüchte

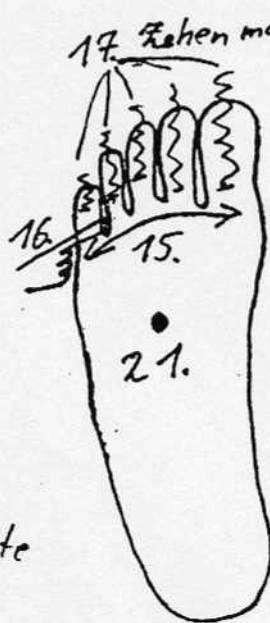
Ayurvedische Ölbehandlung der Füße

1. Füße und Unterschenkel einölen



- 11.-Spann ausstreichen
- 12.-mit Daumen massieren
- 13. Schwimmhäute ausziehen

14. Marmapunkt halten



17. Zehen massieren

18. Zehen sanft drehen
3xrechts, 3xlinks
dann sanft nach
oben ziehen

19. Fuß im Gelenk
drehen relli

20. Fuß vor/zurück/
vor dehnen

- ausstreichen -

Die ayurvedische Fußmassage – Padabhyanga –

1. Füße, Unterschenkel und Knie einölen, Knie kreisend
2. Achillessehne ausstreichen
3. Knöchel gegengleich kreisen
4. zwischen Ferse und Knöchel kreisend massieren, unter dem Knöchel streichen

Fuß ausstreichen

5. Faust unter Fuß, Ferse kreisend massieren
6. von Ferse bis Ballen „Däumchendrehen“
7. Ballen mit Daumen massieren
8. Fußinnengewölbe kreisend massieren
9. Aussenkante mit Daumen und Zeigefinger massieren
10. Innengewölbe weiter oben massieren

Fuß ausstreichen

11. Spann mit Handfläche ausstreichen
12. Spann mit Daumen massieren
13. Schwimmhäute „ausziehen“
14. Marmapunkte halten
15. Zehengrundgelenk mit Daumen massieren (Scheibenwischer)
16. Mit Finger zwischen Zehen massieren
17. Zehen massieren
18. Zehen sanft drehen

Fuß ausstreichen

19. Fuß in beide Richtungen drehen
20. Fuß vor – runter – vor drehen

Fuß ausstreichen

21. Marmapunkte halten, an beiden Füßen gleichzeitig

Die ayurvedische Kopfmassage (Shiroabhyanga)

Grundsätzliches:

Diese sanfte Form von Shiroabhyanga beruhigt Vata, hilft bei Kopfschmerzen, verschönert das Gesicht, führt zu einem guten und glücklichem Schlaf, kühlt den Kopf, ölt die Kopfhaut und die Sinne werden genährt.

Das Öl sollte nachts nicht auf dem Kopf bleiben.

Es wird Sonnenblumenöl oder ein anderes kühlendes Öl eingesetzt. Zugluft, Kälte, Lesen, Stress, hitzige Diskussionen sollten nach der Massage vermieden werden.

Ablauf:

Person sitzt:

Öl auftragen, mit einer Hand sanft auf dem Kopf kreisen, die andere Hand stützt den Nacken, ausstreichen (vom Scheitel bis zum Nacken)

Sanfte Streichungen mit den ganzen Händen in alle Richtungen vom Haaransatz bis über den Scheitel – wieder ausstreichen zum Nacken hin.

Mit den Fingerkuppen fest auf der Kopfhaut langsame, kleine Kreise von der Stirn bis zum Nacken, von dem Scheitel bis zum Haaransatz – wieder ausstreichen.

Sanfte Streichungen mit den flachen Händen in alle Richtungen von Haaransatz bis über Scheitel – ausstreichen.

Sanftes Fingertupfen mit den Händen ringsherum dem Kopf, wie als ob man auf den Tisch trommelt. – wieder ausstreichen.

Mit Fingerkuppen und Daumen sanft kreisend von Stirn über Ohr bis Nacken – ausstreichen.

Nacken – Schultermassage, Kopf – Nacken ausstreichen, über die Arme runterstreichen und so von der Person weggehen.

Danach kann man die Person hinlegen lassen:

Ohrmassage: Finger einölen

Ohren vom Ohrläppchen aufwärts und dann wieder runter massieren
Innenohr mit dem öligen Zeigefinger leicht kreisend hoch und runter massieren.

Gesichtsmassage: Gesicht einölen

Stirn mit Daumen auf und ab massieren, Staphani (Dritte Auge) sanft kreisen (im Uhrzeigersinn), kurz halten und langsam verlassen.

3 x Augenbraue mit Daumen von innen nach außen mit leichtem Druck nach außen massieren.

1 x um das Auge herum sodass man unter dem Auge an der Nasenwurzel landet.

3x neben der Nase von der Nasenwurzel abwärts streichen

3 x Nase mit Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger sanft nach unten streichen
Schläfen, Jochbein, Wangen jeweils 5 x kreisend massieren.

3 x unter der Nase mit den Daumen von der Mitte nach außen streichen richtung
Mundwinkel

5 x Kinn mit den Händen, nach hinten ausstreichen. Daumen auf das Kinn legen, und die Hand am Kinn entlang nach hinten streichen.

Ablauf der Abhyanga

E: = Ein Masseur, B: = Beide Masseure

Es sind insgesamt 7 Positionen wenn es eine Synchronmassage ist.

1. Position: Sitzend:

- E: Kopf einölen, im Uhrzeigersinn Hand kreisen, zur Ruhe kommen, zum Nacken ausstreichen.
- B: leichte Innenkreise mit beiden flachen Händen vom Ohr zum Scheitel Druck nach oben (einer steht links der andere rechts von der Person.)
- Mit den Fingerkuppen dasselbe machen
- Von der Stirn zum Hinterkopf kreisen, beide achten darauf dasselbe Tempo zu halten.
- Re. und Li. vom Ohr mit Daumen auf und ab massieren, wie als würde man das Ohr ausfalten
- ① - Ohren vom Ohr läppchen aufwärts und dann wieder runter massieren, (als würde man Geld zählen, zwischen Daumen und Zeigefinger)
- Innenohr mit dem öligen Zeigefinger einölen.
- Zum Nacken hin ausstreichen
- E: linke Hand an Stirn, rechte Hand vom Nacken aufwärts bis Haaransatz mit Druck nach oben massieren.
- Rechte Hand im Nacken stützt den Kopf, linke Hand streicht die Stirn hin und her. (Als würde man den Kopf zur Seite drehen wollen)

- E: Gesicht einölen
- ② - 3 x Augenbrauen mit Daumen von innen nach außen mit leichtem Druck streichen.
- 1 x um das Auge herum ③
- 3 x neben der Nase von der Nasenwurzel abwärts Richtung Mund streichen ④
- 3 x Nase mit Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger nach unten streichen ⑤
- ⑥ - 5 x Schläfen kreisend massieren, ohne die Hände vom Gesicht zu nehmen
- ⑦ - runter zum Jochbein und das Jochbein 5 x kreisend massieren, und dann
- ⑧ - die Wangen 5 x kreisend massieren.
- ⑨ - B: 5 x Kinn mit der Hand nach hinten ausstreichen, Daumen auf das Kinn legen und Hand nach hinten zum Nacken ausstreichen.
- B: Rücken und Bauch einölen
- ⑩ - 5x Brust und Schulter nach innen kreisend, beim 5ten Kreis 1x um die Brust herum bei der Frau (niemals die Brustwarzen mitmassieren),
- 5x Brust und Schulter nach außen kreisend, beim 5ten Kreis 1x um die Brust herum.
- ⑪ - E: li: Vatastahna mit der re Hand kreisend, langsam – schnell – langsam (Vatastahna ist unten am Kreuzbein, da wo die Kundalinienergie herkommt, wenn man dies kreisend schnell massiert wird die Stelle warm und die Energie kann fließen)
- ⑫ - Dann vom Kreuzbein hoch über die Wirbelsäule fahren, bis zum Nacken
- ⑬ - Runterstreichen bis zum Po
- ⑭ - Entlang der Wirbelsäule kleine Kreise ziehen bis zur Schulter, Schulter einmal kreisen.
- ⑮ - 5 x um das Schulterblatt herum, kräftig.
- Mit beiden Armen runter zum Becken (beide Masseure) 3x mit beiden Händen Rücken und Flanken hoch und runter streichen. ⑮
- Über die Arme abgehen.

2. Position: liegend auf dem Rücken

- B: Oberkörper einölen
- 5x Schulter gegengleich kreisen (1Hand auf der Schulter, die andere liegt drunter)
- Arme werden jeweils außen und innen massiert: Man fährt am Oberarm entlang (außen und hält an der Innenseite dagegen mit leichtem Druck) d.h. 5x Oberarm massieren, dann Ellenbogen 5x umkreisen, runter fahren mit beiden Armen, den Unterarm 5 x massieren, Handgelenk 5 x kreisen. Dann mit beiden Armen hochstreichen, die andere Seite massieren und mit der anderen Hand dagegen halten.
- 16) - Handmassage: Handinnenfläche Z-förmig massieren, sprich: man fängt am Daumengelenk an und massiert mit den eigenen Daumen hoch und runter bis man visuell an der Handinnenfläche ein Z massiert hat, man sollte dann am kleinen Finger ankommen. Ab kleinen Finger werden alle Finger einzeln ausgegubbelt, (wie als ob man Geld zählt) 2 Marmapunkte halten (Kurca und Ksipra) drücken. Mit der einen Hand falten wir die Hand vom Patienten (als ob wir Händchen halten würden) und umklammern mit der anderen Hand das Handgelenk vom Patienten, diese umkreisen wir 5 x und ziehen dann die Hand langsam „hochwackelnd“ noch oben, dann wieder Innenhand mit den Daumen massieren und Innenhand mit Daumen auseinanderziehen.
- Die Arme werden ausgestrichen, sprich: von der Hand hoch zu den Schultern und wieder runter zur Hand fahren.
- Dann erneut hochstreichen und an der Brust 5 x nach innen kreisen, 5x nach außen, beim 5x um die Brust herum (bei der Frau)). Eine Hand stabilisiert die Schulter von unten, so dass diese draufliegt, die andere massiert die Vorderseite.
- Dann runter mit beiden Händen, eine Hand fährt am Sternum nach unten zum Bauch und bleibt dort liegen und mit der anderen Hand fahren wir runter zu den Flanken und streichen diese 3x nach unten und 3x nach unten. Wir tun dies gleichzeitig, beide Masseure.
- 17) - E: Bauch 5x kreisen und E: Sternum 5x hoch und runter.
- B: An der Schulter erneut ansetzen und am Arm runter streichen, dann wieder hoch und runter zum Bein (Bein einölen) an der Hüfte beginnen.
- 18) - Hüfte (am Hüftknochen) außen kreisend massieren 5x
Oberschenkel 5x außen, innen, oben, 5x Knie 3x umkreisen, Unterschenkel 5x außen, innen, oben, Fußgelenk 3x, Fuß ausstreichen
- Dann die Füße massieren, Knöchel gegengleich massieren, Ferse kreisend massieren, mit Daumen hochmassieren (Däumchen drehen), Spann ausstreichen, Zehen einzeln ausgubbeln, Marmapunkte halten.
- 2 x den ganzen Körper ausstreichen, von den Füßen zu den Fingerspitzen und wieder zurück.

3. Position: Seitenlage (unteren Arm nach hinten, oberes Bein nach vorne auf Knierolle=so lagern wie Seitenlage in der ersten Hilfe)

- B: von den Füßen bis zu den Händen einölen
- E: Schulter 5x kreisen, Arme mit beiden Hände massieren, Oberarm 5x, Ellenbogengelenk 3x, Unterarm 5x, Handgelenk 3x über Hände abgehen, dann Arm 2x ausstreichen.
- E: Oberliegendes Bein ab Hüfte (3x) oben, Seite, Seite massieren, 5x Oberschenkel – 3x Knie – 5x Unterschenkel – 3x Fußgelenk, über Fuß ausstreichen.
- E: Vatastahna kreisen, WS hoch – runter streichen, Schulter – Nacken – Rücken massieren, Schultern – Hüfte wiederholt kreisen – zur Mitte ausstreichen

4. Position: liegend auf dem Bauch

- B: einölen
- (eventl.: E: individuelle Rückenmassage, Gesäß, Rücken/Wirbelsäule hoch und runter, Nacken-Schulterbereich, Rücken ausstreichen, Hüften schaukeln, zum Schluss Vatastahna kreisen und Wirbelsäule hochgehen (3-5 min) abwechselnd eine Hand nach dem anderen, hochstreichen bis zum Nacken, der andere kann während der eine den Rücken massiert die Beine massieren, dann wenn es zum Vatastahna kommt hört E: mit der Beinmassage auf und folgt danach dem anderen(Wirbelsäule hochstreichen)
- Danach beide wieder Synchron:
 - Schulter nach innen 5x kreisen, und 5x nach außen kreisen
 - Runterstreichen, ab Po wieder entlang der Wirbelsäule kleine Kreise ziehen
 - Schulter einmal umkreisen
 - Dann 5x um das Schulterblatt herum hoch und runter
 - 5x Rücken und Flanken hoch und runter, über Arme streichen, runter zu den Füßen
- 20
 - Dann wieder hoch bis zum Gesäß: die Hände aufeinanderlegen und den Hüftknochen 5x links umkreisen und 5 x rechts umkreisen.
 - Dann wie in Bauchlage: Oberseite, Rechts und Links jeweils 5 x Oberschenkel, 5x Knie, 5 x Unterschenkel, 5 x Fußgelenk
 - Dann Fuß ausstreichen bis zur Hüfte, wieder runter zu den Füßen, 5 x die Achillessehne – mit Druck zum Fuß – ausstreichen, Ferse mit Daumen kreisend massieren, Däumchendrehen, Ballen mit Daumen hoch und runter massieren, Hand zu einer V formen und die Fußunterseite 5 x hoch und runter massieren.
 - Ausstreichen, 3 x die Beine bis zur Hüfte und 2 x ganz.

5. Seitenlage andere Seite: siehe Punkt 3

Und dann alles wiederholen nur diesmal auf der anderen Seite.

6. Rückenlage:

- B: einölen
- 5 x Schultern gegengleich kreisen
- Arme je 1 mal innen, 1 mal außen: Oberarm 5 x, Ellenbogengelenk 5 x umkreisen, Unterarm 5 x hoch und runter streichen, 5 x Handgelenk 5 x umkreisen
- Handmassage: Handinnenfläche Z-förmig massieren, sprich: man fängt am Daumengelenk an und massiert mit den eigenen Daumen hoch und runter bis man visuell an der Handinnenfläche ein Z massiert hat, man sollte dann am kleinen Finger ankommen. Ab kleinen Finger werden alle Finger einzeln ausgegubbelt, (wie als ob man Geld zählt) 2 Marmapunkte halten (Kurca und Ksipra) drücken. Mit der einen Hand falten wir die Hand vom Patienten (als ob wir Händchen halten würden) und umklammern mit der anderen Hand das Handgelenk vom Patienten, diese umkreisen wir 5 x und ziehen dann die Hand langsam „hochwackelnd“ noch oben, dann wieder Innenhand mit den Daumen massieren und Innenhand mit Daumen auseinanderziehen.
- Die Arme werden ausgestrichen, sprich: von der Hand hoch zu den Schultern und wieder runter zur Hand fahren. (2 x)
- Hand an der Schulter ansetzen, so dass die Schulter praktisch in der Hand liegt und dann von der Schulter hoch zum Nacken fahren bis hoch zum Haaransatz(5x)
- Dann erneut hochstreichen und an der Brust 5 x nach innen kreisen, 5x nach außen, beim 5x um die Brust herum (bei der Frau). Eine Hand stabilisiert die Schulter von unten, so dass diese draufliegt, die andere massiert die Vorderseite.
- Dann runter mit beiden Händen, eine Hand fährt am Sternum nach unten zum Bauch und bleibt dort liegen und mit der anderen Hand fahren wir runter zu den Flanken und streichen diese 3x nach unten und 3x nach unten. Wir tun dies gleichzeitig, beide Masseure.
- E: Bauch 5x kreisen und E: Sternum 5x hoch und runter.
- B: An der Schulter erneut ansetzen und am Arm runter streichen, dann wieder hoch und runter zum Bein (Bein einölen) an der Hüfte beginnen.
- Hüfte (am Hüftknochen) außen kreisend massieren 5x
- Oberschenkel 5x außen, innen, oben, 5x Knie 3x umkreisen, Unterschenkel 5x außen, innen, oben, Fußgelenk 3x, Fuß ausstreichen
- Dann die Füße massieren, Knöchel gegengleich massieren, Ferse kreisend massieren, mit Daumen hochmassieren (Däumchen drehen), Spann ausstreichen, Zehen einzeln ausgubbeln, Marmapunkte halten.
- 2 x den ganzen Körper ausstreichen, von den Füßen zu den Fingerspitzen und wieder zurück.
- Immer an den Füßen enden.

7. Entweder wieder im Sitzen oder den Patienten auf dem Rücken liegen lassen:

- E: Kopf einölen
- Den Kopf massieren je nach Gefühl, sanft massieren. (21)
- Dann die Ohren wieder massieren, von unten nach oben und wieder zurück, und dann „ausfalten“

- Danach das Gesicht einölen und wieder eine Gesichtsmassage ausführen. (Während der Gesichtsmassage steht der Behandler am Kopfende/oder sitzt)

- 5 x Augenbraue mit Daumen von innen nach außen mit leichtem Druck
- 1 x um das Auge herum
- 5 x neben der Nase von der Nasenwurzel abwärts
- 5 x Nase mit Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger hoch und runter streichen
- 5 x Schläfen kreisend massieren, 5 x das Jochbein massieren und 5 x die ganze Wange kreisend massieren
- 5 x unter der Nase mit Daumen nach außen streichen
- 5 x Kinn mit der Hand nach hinten ausstreichen, Daumen auf das Kinn legen und Hand nach hinten zum Nacken ausstreichen
- Zum Schluss wieder Staphani (3 Auge) halten. (23)

- Während der eine das alles macht, kann der andere ganz leicht die Füße massieren, oder einfach nur festhalten. Zum Schluss während der eine das 3 Auge hält, hält der andere die Marmapunkte am Fuß, beide geben ganz leicht Druck und gehen dann gleichzeitig ab.

Ende: zugedeckt lassen, ruhen lassen, nach ca. 10 Minuten Öl mit dem Handtuch abnehmen, vor allem Füße – rutschgefahr – am besten gleich die Socken anziehen oder anziehen lassen.

Ayurvedische Ganzkörpermassage (Abhyanga)

1. Position: Sitzend

- Kontakt aufnehmen mit dem Patienten
- Kopf einölen, Im Uhrzeigersinn Hand kreisend, zur Ruhe kommen , zum Nacken ausstreichen
- Kopf massieren
- Immer wieder Öl nehmen und Nacken und Rücken einölen
- Dann Nacken und Rücken massieren

2. Position: liegend auf dem Rücken

- Gesicht einölen
 - Evtl. noch Kopf massieren, falls dies bei der sitzenden Position nicht gemacht wurde
 - Stirn mit Daumen hoch und runter massieren, dann ausstreichen Richtung Haaransatz.
 - 5 x Augenbraue mit Daumen von innen nach außen mit leichtem Druck
 - 1x ums Auge herum
 - 5 x neben der Nase von der Nasenwurzel abwärts
 - 5x unter der Nase mit Daumen
 - 5x Kinn mit der Hand, nach hinten ausstreichen
 - 5x Nase mit Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger
 - 5x Schläfen, Jochbein und Wangen kreisend massieren
 - Zu den Ohren und Ohren „ausziehen“
 - Dann mit dem Mittelfinger an das Staphani (dritte Auge) sanft kreisen und mit leichtem Druck abgehn.
-
- Körper einölen
 - Von der Schulter zum Nacken streichen (5x)
 - 5x Schultern gegengleich kreisen
 - Arme je 1 mal außen, 1 mal innen: Oberarm 5x, Ellbogengelenk 5x, Unterarm 5x, Handgelenk 5x
 - Handmassage: Handinnenfläche Z-förmig massieren, ab kleinen Finger alle Finger „ausnubbeln“, 2 Marmapunkte (Kurca und Ksipra) drücken, Hände falten, Handgelenk mit der anderen Hand 5x umkreisen, Hand kreisen 5x links, 5x rechts, Finger langsam hochziehen, Innenhand mit Daumen massieren und Innenhand mit Daumen dehnen.
 - Arme 2x ausstreichen
 - Brust 5x nach innen kreisen, 5x nach außen kreisen, beim 5x um die Brust herum (bei Frauen)
 - Flanken 3x nach unten, 3x nach oben

- Bauch 5x kreisen und dann Sternum 5x hoch und runter streichen
- An der Schulter erneut ansetzen und streichen zu den Fingern und runter zum Fuß, dann an der Hüfte beginnen.
- Hüfte außen kreisend massieren 5x
- Oberschenkel, jeweils Außenseite, Oberseite, Innenseite
- Oberschenkel 5x, Knie 5x, Unterschenkel 5x, Fußgelenk 5x, Fuß ausstreichen.
- Füße massieren, Knöchel gegengleich kreisen, Ferse kreisend massieren, dann mit Daumen hoch zum Ballen, Scheibenwischer od. mit Daumen hoch und runter massieren. Seiten mit V-Griff, Spann ausstreichen, Zehen einzeln ausnubbeln, Marmapunkte halten.
- 2x ausstreichen bis Fingerspitzen und zurück und an den Füßen enden.

3. Position: liegend auf dem Bauch

- Patienten einölen
- Evtl. Individuelle Rückenmassage
- Vatastahna kreisen, nach die Wirbelsäule hochgehn einige Male
- Dann Schultermassage
- Runter gehen mit beiden Händen und hochstreichen bis zur Schulter.
- Schulter kreisen 5x
- Mit der einen Hand auf der Schulter bleiben mit der anderen Hand runter bis Po und an der Wirbelsäule entlang kleine kreisende Bewegungen nach oben.
- Ausstreichen bis zu den Fingern und dann runter zu den Füßen
- am Gesäß wieder ansetzen und 5x links, 5x rechts kreisen (mit beiden Händen)
- Beine oben, außen, innen: 5x Oberschenkel, 5x Knieinnenseite, 5x Unterschenkel, 5x Fußgelenk (jedes mal Fuß mit ausstreichen)
- Füße: 5x Achillessehne, Fersen mit Daumen kreisen, Däumchendrehen, Ballen mit Daumen, V-Hand 5x
- Ausstreichen: 3x Beine, 2x Ganz.

Ende: zudecken, und ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Abhyanga:

Die ayurvedische Massage hat eine Wirkung auf die Gesamtpersönlichkeit des Menschen und damit Einfluss auf seinen Körper, seinen Geist und seine Seele.

Bedeutung: Öl in den Körper einreiben, besondere Bewegungen vornehmen

Indikationen/Wirkungen:

- ⇒ Erschöpfung/Müdigkeit wird beseitigt
- ⇒ Beruhigt Vata
- ⇒ Der Körper wird genährt
- ⇒ Das Altern wird verlangsamt durch die Nahrung der Gewebe
- ⇒ Ein guter Schlaf wird erlangt
- ⇒ Ein geschmeidiger Körper ist besser gefeit gegen Verletzungen
- ⇒ Stress wird reduziert
- ⇒ Spannungen im Körper werden abgebaut
- ⇒ Die Beweglichkeit der Gelenke wird verbessert
- ⇒ Die Blutversorgung verschiedener Organe und der Haut wird verbessert
- ⇒ Fördert die Ausscheidung von Giftstoffen über die Haut
- ⇒ Der Körper wird stabiler und damit widerstandsfähiger gegenüber allerlei Belastungen

Kontraindikationen:

- ⇒ Bei Erkältungen, Grippe
- ⇒ Bei akuten Erkrankungen
- ⇒ Bei Fieber
- ⇒ Entzündung der tief liegenden Venen
- ⇒ Blutungsneigung
- ⇒ Schwerer Arteriosklerose
- ⇒ Während der Menstruation
- ⇒ In den letzten drei Monaten der Schwangerschaft (kurze Anmerkung von mir, würde grundsätzlich bei Schwangerschaften davon abraten)

Grundsätzlich wird Sesamöl verwendet man kann aber auch Sonnenblumenöl verwenden, wobei dies schneller am Körper abkühlt.

Bei der Massage immer darauf achten, das man den Kontakt hält.

Nach der Massage den Patienten bitten, sich zu Hause noch einwenig hinzulegen, viel zu trinken, damit die ganzen Giftstoffe aus dem Körper transportiert werden.

Das Öl nicht über Nacht in den Haaren lassen, es kann zu Alpträumen führen.

Bei windigem Wetter bzw. im Winter den Patienten bitten sich eine Kopfbedeckung mitzubringen.

Wirkung und Konsistenz von Ölen:

Diese Auflistung zeigt naturbelassene, kaltgepresste Öle in ihrer ayurvedischen Wirkung.

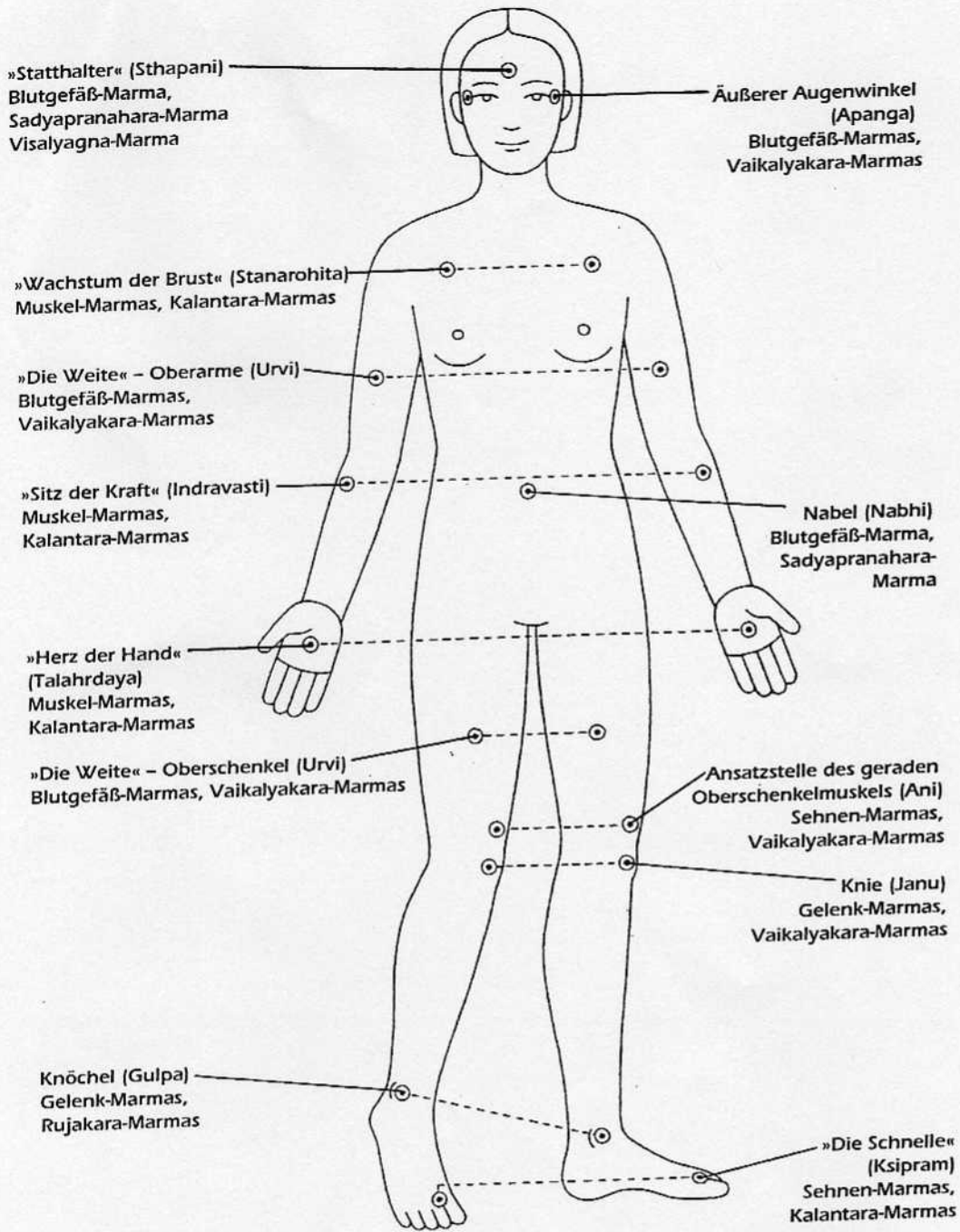
+/- bedeutet: Es harmonisiert und gleicht aus

+ bedeutet: es verstärkt

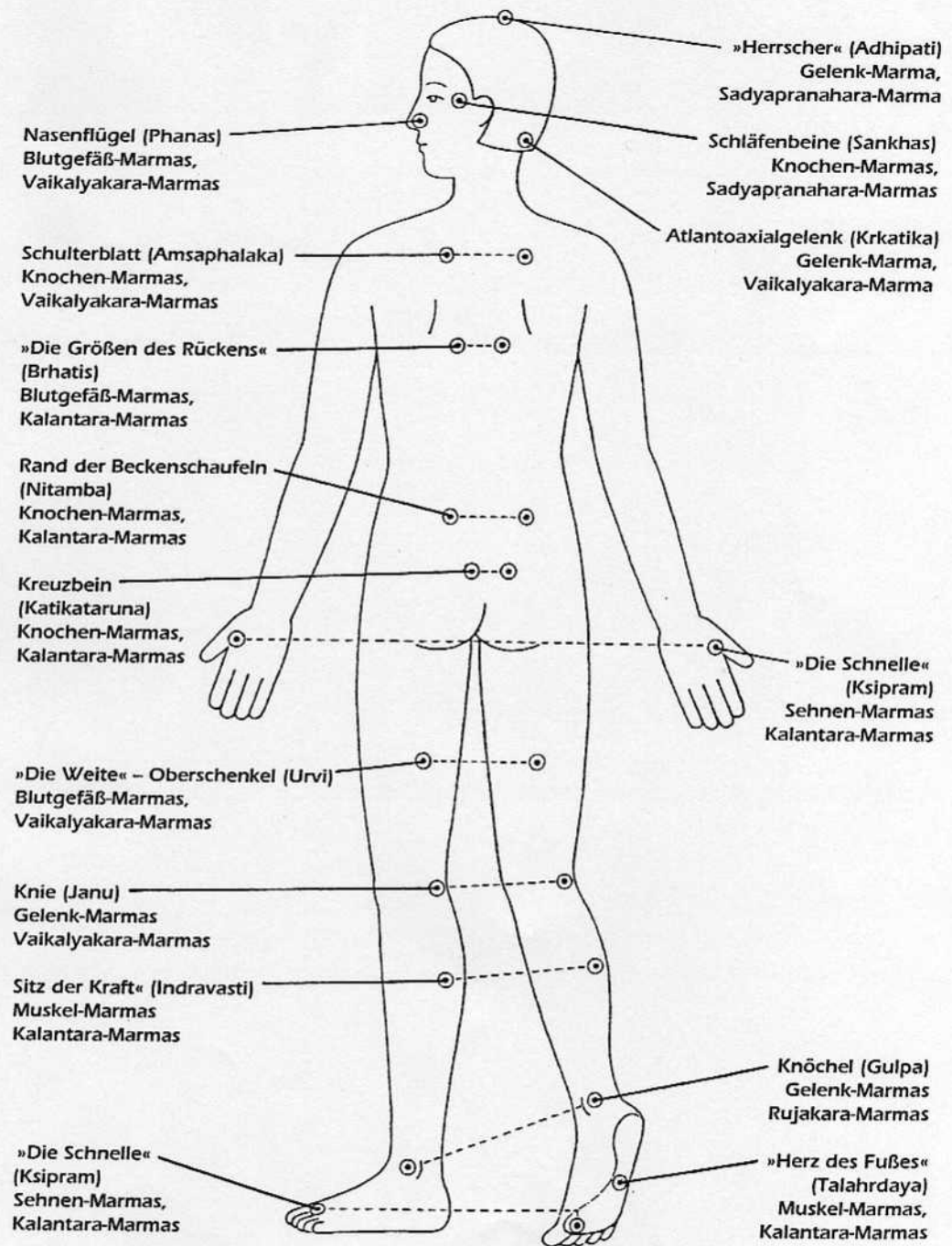
- bedeutet: es vermindert

- Sesamöl:** +/- Kapha, +/- Pitta, +/- Vata
Ölig, geschmeidig, kräftigend, nussig, leicht, ausgleichend, leicht erwärmend, gut für Kapha, Pitta, Vata
- Sonnenblumenöl:** +/- Kapha, +/- Pitta, +/- Vata
ölig, geschmeidig, kräftigend, leicht, ausgleichend
gut für Kapha, Pitta, Vata
- Olivenöl:** +/- Kapha, - Pitta, - Vata
Ölig, geschmeidig, kräftigend, schwer, kühlend
Gut für Vata und Pitta
- Sojaöl:** + Kapha, - Pitta, +/- Vata
Ölig, geschmeidig, Schwer, kühlend
Gut für Pitta
- Kokosöl:** + Kapha, - Pitta, +/- Vata
Relativ leichtes Öl, das fest werden kann; ölig, geschmeidig, kühlend, sehr gut für Pitta
- Ghee:** + Kapha, - Pitta, - Vata
Ölig, stärkend, ausgleichend, aufbauend, kühlend
Gut für Pitta und Vata
- Weizenkeimöl:** + Kapha, - Pitta, - Vata
ölig, schwer, stärkend, dickflüssig, kühlend
Gut für Pitta und Vata/Pitta bei trockener Haut
- Distelöl:** + Kapha, + Pitta, - Vata
Ölig, dünnflüssig, leicht, wärmend
Gut für Vata
- Maisöl:** - Kapha, + Pitta, - Vata
Ölig, geschmeidig, relativ leicht, kühlend,
gut für Kapha, nur in Maßen für Vata
- Mandelöl:** +/- Kapha, +/- Pitta, - Vata
Geschmeidig, fließend, leicht, süß
Harmonisierend für Kapha und Pitta, gut für Vata
- Kürbiskernöl:** + Kapha, + Pitta, - Vata
Ölig, dickflüssig, schwer, wärmend
Gut für Vata
- Rizinusöl:** + Kapha, + Pitta, - Vata
Ölig, schwer, stechend / gut für Vata

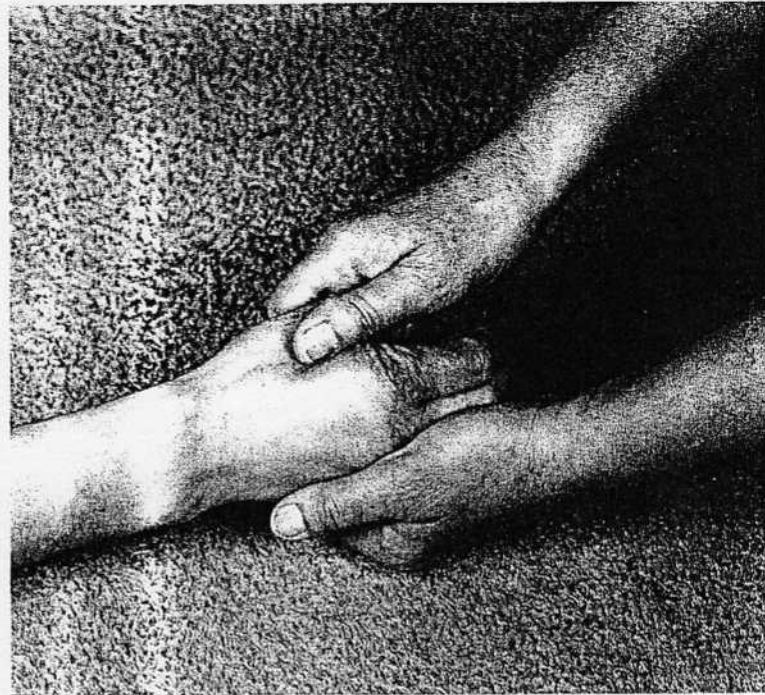
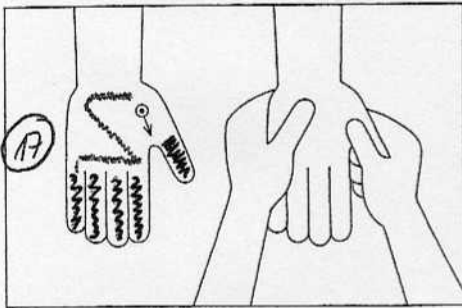
Marma-Tafel für die Ayurvedische Grundmassage – Vorderseite



Marma-Tafel für die Ayurvedische Grundmassage – Rückseite

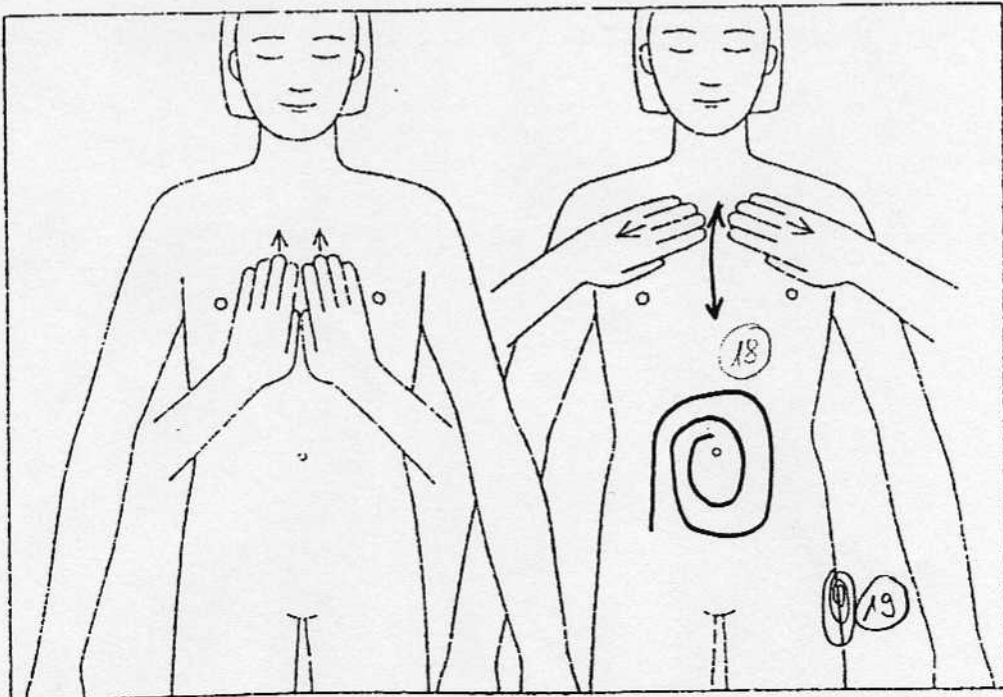
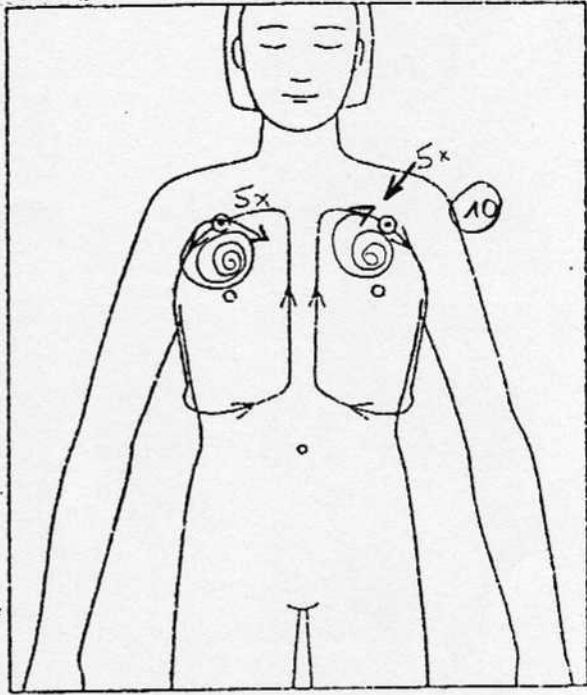


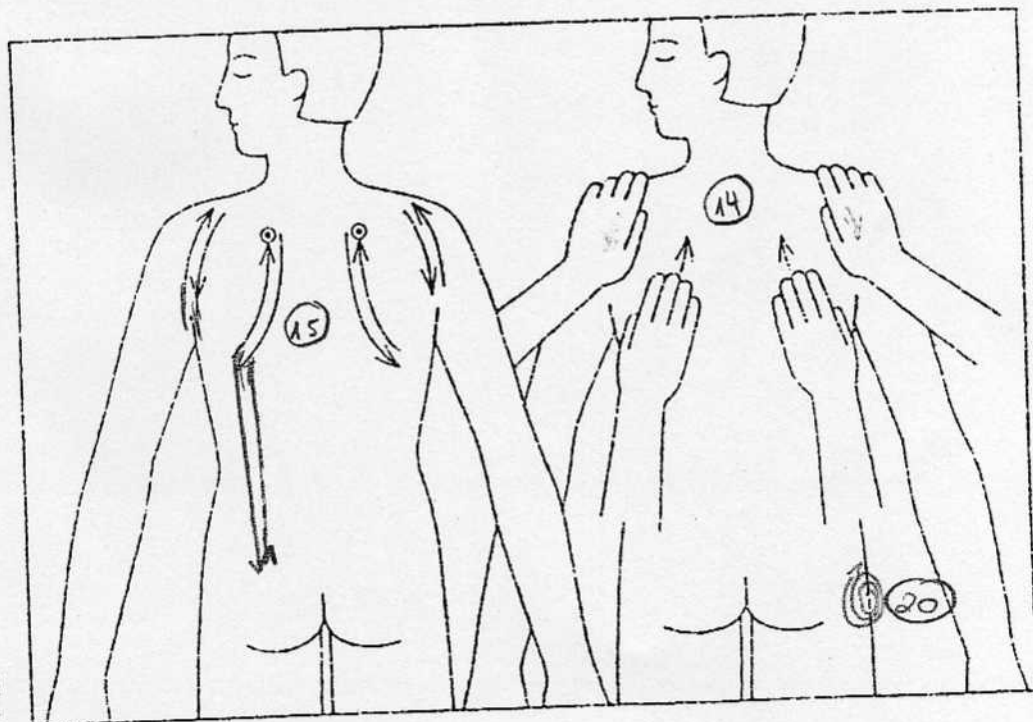
Hand – Massagegriff für das Sehnen-Marma »Die Schnelle« (Ksipram)

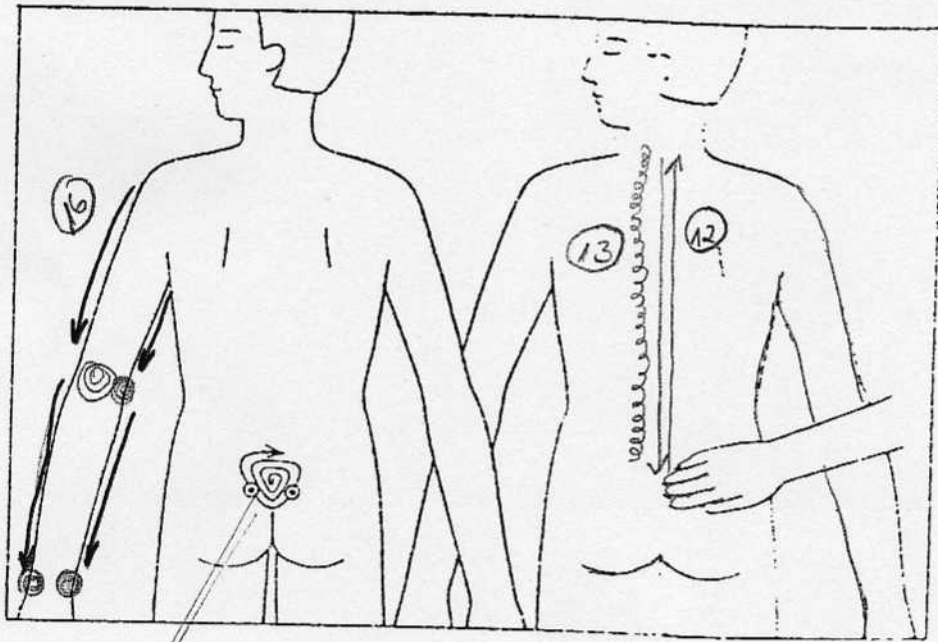


Halten Sie mit Ihrer linken Hand die rechte Hand der zu massierenden Person, wie auf Seite 97 beschrieben. Mit Ihrer rechten Hand massieren Sie in kräftigen Bewegungen von der Handwurzel ausgehend den Zwischenraum von Daumen und Zeigefinger, wo sich das Sehnen-Marma »Die Schnelle« (Ksipram) befindet. Lassen Sie die Bewegung mit einem leichten Zug den Daumen entlang zur Daumenspitze hin auslaufen.

Dieses Sehnen-Marma gibt Auskunft über schnelle Reaktionen in den Armen. Durch diese Massagegriffe können Greifreflexe beruhigt oder angeregt werden. *Machen Sie die Griffe fünfmal.*







Yafastahna (11)

