



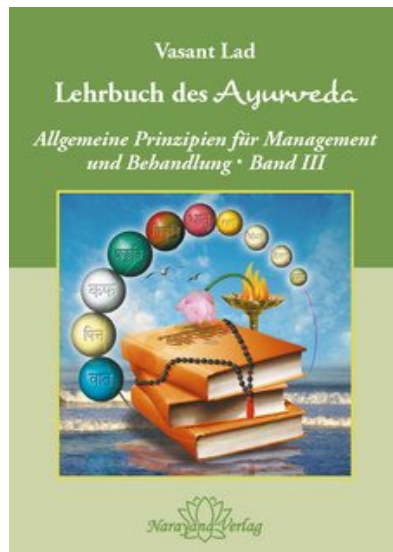
Vasant Lad Lehrbuch des Ayurveda - Band 3

Leseprobe

[Lehrbuch des Ayurveda - Band 3](#)

von [Vasant Lad](#)

Herausgeber: Narayana Verlag



<http://www.unimedica.de/b18319>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Copyright:

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>

Inhalt

Vorwort.....	xiii
Über den Autor.....	xvii
Die Verwendung von Sanskrit.....	xix
1 Chikitsā ~ Krankheitsmanagement und -behandlung im Āyurveda zur Erzielung eines ausgewogenen Zustands / 1	
Āyurvedische Behandlungsprotokolle.....	4
<i>Komplikationen, vielfältige Pathologien und medikamentenbedingte Störungen</i>	15
Die vier Säulen von Chikitsā.....	17
Agni und Kāya Chikitsā.....	20
Die Hauptkategorien von Chikitsā.....	22
Detaillierte Kategorien von Chikitsā.....	23
A. Innere Shodhana.....	23
B. Äußere Shodhana.....	26
C. Innere Shamana.....	26
D. Äußere Shamana.....	27
Santarpana und Apatarpana Chikitsā.....	28
<i>Beispiele für Santarpana-Therapie (anabolisch)</i>	29
<i>Beispiele für Apatarpana-Therapie (katabolisch)</i>	29
Apunarbhava Chikitsā.....	31
Trividhā Chikitsā.....	31
Vihāra oder Āchāra Chikitsā, Lebensweise- oder Verhaltensmedizin.....	32
Zusammenfassung.....	34
2 Dosha Gati ~ Wie sich ein Dosha im Krankheitsprozess bewegt / 37	
Abwärts-, Aufwärts- und lineare Gatis.....	38
<i>Adho Vāta</i>	38
<i>Ūrdhva Vāta</i>	39
<i>Tiryag Vāta</i>	40
<i>Adho Pitta</i>	41
<i>Ūrdhva Pitta</i>	41
<i>Tiryag Pitta</i>	42
<i>Adho Kapha</i>	43
<i>Ūrdhva Kapha</i>	43
<i>Tiryag Kapha</i>	44
<i>Mehrere Gatis</i>	44
<i>Blutkrankheiten mit Adho, Ūrdhva und Tiryag Gati</i>	45
<i>Ernste Dosha-Störungen mit Adha, Ūrdhva und Tiryag Gati</i>	49
Erhöhte, verminderte und stabile Gatis.....	51
<i>Erhöhtes Dosha (Vruddhi)</i>	51
<i>Vermindertes Dosha (Kshaya)</i>	51
<i>Stabiles Dosha (Sthāna)</i>	52
Koshtha, Shākā und Marma Gatis.....	52
<i>Koshtha Gati</i>	53
<i>Shākhā Gati</i>	53
<i>Marma Gati</i>	56
Zusammenfassung.....	57

3	Vega Vidhāranam Chikitsā ~ Allgemeines Management von Störungen aufgrund der Unterdrückung natürlicher Triebe / 59	
	<i>Unterdrückung des Drangs, Wind abgehen zu lassen</i>	60
	<i>Unterdrückung des Drangs, Stuhl auszuscheiden</i>	60
	<i>Unterdrückung des Drangs, Wasser zu lassen</i>	61
	<i>Unterdrückung des Drangs, aufzustoßen</i>	62
	<i>Unterdrückung des Drangs, zu niesen</i>	62
	<i>Unterdrückung von Durst</i>	62
	<i>Unterdrückung von Hunger</i>	63
	<i>Unterdrückung von Schlaf</i>	63
	<i>Unterdrückung von Husten</i>	64
	<i>Unterdrückung von starkem Schwitzen</i>	64
	<i>Unterdrückung von Gähnen</i>	64
	<i>Unterdrückung von Tränen</i>	65
	<i>Unterdrückung von Erbrechen</i>	65
	<i>Unterdrückung des Samens</i>	65
	Zusammenfassung	66
4	Āhāra Chikitsā ~ Nahrung als Medizin / 69	
	Allgemeine Prinzipien Āyurvedischer Ernährung	69
	<i>Nahrungsquellen</i>	69
	<i>Vegetarianismus</i>	70
	<i>Gentechnische Veränderung und Bio-Nahrungsmittel</i>	71
	Nahrungszubereitungen und Kochtechniken	72
	Wie man isst	73
	<i>Wasser</i>	74
	<i>Die richtige Nahrungsmenge</i>	75
	<i>Zeitpunkt der Mahlzeiten</i>	76
	<i>Fasten- und Entgiftungskuren</i>	76
	Die Qualitäten der Nahrung	78
	<i>Alle sechs Geschmäcker in die tägliche Ernährung integrieren</i>	78
	Verdauungsstörungen	80
	<i>Lebensmittelkombinationen</i>	81
	Die Verdauung verbessern	86
	<i>Dīpana und Pāchana</i>	86
	Saisonale Ernährungsleitlinien	88
	<i>Frühling</i>	89
	<i>Sommer</i>	90
	<i>Herbst</i>	91
	<i>Winter</i>	92
	Ernährungsleitlinien für jedes Dosha	93
	<i>Vorschläge für Mahlzeiten</i>	94
	<i>Kitchari</i>	98

5	Vihāra Chikitsā ~ Eine gesunde Lebensweise / 101	
	Grundprinzipien für eine gesunde Lebensweise	102
	<i>Ernährungsweise</i>	104
	<i>Zeit</i>	105
	<i>Biologische Zeit</i>	106
	Dinācharya, die tägliche Routine	111
	<i>Tägliche Routine während der Monatsblutung</i>	120
	Rutucharyā, jahreszeitliche Routinen	120
	<i>Jahresphasen</i>	120
	<i>Saisonale und tägliche Zyklen der Doshas</i>	122
	<i>Saisonale Charakteristiken</i>	123
	<i>Saisonale Übergänge und Reinigung</i>	125
	<i>Saisonale und tägliche Zyklen</i>	126
	Saisonale Routine für den Frühling	127
	Saisonale Routine für den Sommer	131
	Saisonale Routine für den Herbst	138
	Saisonale Routine für den Winter	142
6	Shamana Chikitsā ~ Palliative Therapien / 149	
	Shamana-Therapien	150
	Dīpana: Agni anfachen	151
	<i>Qualitäten, die Agni vermindern</i>	152
	<i>Geistiges Āma und emotionales Ungleichgewicht</i>	153
	Pāchana: Toxine verbrennen	155
	<i>Āma im Magen-Darm-Trakt ausfindig machen</i>	156
	<i>Wann Pāchana anzuwenden ist</i>	159
	<i>Einfache Regeln zur Verdauung von Āma</i>	159
	Kshut Nigraha: Fasten ohne Nahrungsmittel oder Befolgen einer Mono-Diät	160
	<i>Fastentechniken</i>	161
	Trut Nigraha: Durst ertragen und die Flüssigkeitsaufnahme minimieren	165
	<i>Wasseraufnahme</i>	166
	Vyāyāma: Bewegung oder Sport	168
	Ātapa Seva: Aufenthalt in der Sonne	172
	Chandra Seva: Aufenthalt im Mondlicht	174
	Maruta Seva: Aufenthalt in frischer Luft	175
	Schlussbetrachtung	176
7	Shodhana Chikitsā ~ Reinigungstherapien / 179	
	Einführung in die Shodhana-Behandlung	179
	Shodhana Chikitsā	182
	<i>Ein tieferes Verständnis von Shodhana</i>	185
	Pūrvakarma: Vorbereitungsmaßnahmen zur Reinigung	188
	Snehana	189
	<i>Hauptkategorien der Snehana-Substanzen</i>	191
	Abhyanga, allgemeine Ölmassage	195
	Svedana	203
	<i>Agni Svedana</i>	203
	<i>Anagni Svedana</i>	208
	Andere Pūrvakarma-Behandlungen	213

8	Pañchakarma Chikitsā ~ Therapien zur Beseitigung von übermäßigem Dosha / 219	
	Die Vorteile von Pañchakarma	219
	<i>Leitlinien für Ernährung und Lebensweise während Pañchakarma</i>	221
	Die Pañchakarma-Therapien	221
	Vamana: Emesistherapie	222
	<i>Pūrvakarma für Vamana (Vorbereitung der Emesis)</i>	229
	<i>Ablauf von Vamana</i>	230
	<i>Pashchāt Karma für Vamana (Nachbehandlung der Emesis)</i>	232
	Virechana: Abführung	233
	Basti: Medizinaleinlauf oder Dickdarmtherapie	243
	<i>Anwendung von Basti</i>	249
	Spezielle Arten von Basti	251
	<i>Anuvāsana: Öleinlauf</i>	251
	<i>Nirūha: Kräuterabsudeinlauf</i>	252
	<i>Bruhana: Nährender Einlauf</i>	254
	<i>Madhu Tailam: Honig-Sesamöl-Einlauf</i>	255
	<i>Mātrā: Anuvāsana Basti</i>	256
	<i>Piccha Basti</i>	257
	<i>Uttara: Vaginal- oder Harnröhren-Basti</i>	257
	Rakta Moksha: Aderlass oder Blutreinigung	261
	Nasya: Anwendung von Heilmitteln in der Nase	265
	Spezielle Arten von Nasya	269
	Pashchāt Karma: Maßnahmen nach dem Pañchakarma	276
	A. <i>Āhāra (Ernährungsweise)</i>	276
	B. <i>Vihāra (Tägliche Aktivität oder Lebensweise)</i>	278
	C. <i>Rasāyana</i>	282
	D. <i>Prāyogika Nasya</i>	282
	E. <i>Dhūmana</i>	282
	Äußere Shodhana	283
	<i>Kshāra Karma</i>	283
	<i>Shāstra Karma / Shalya Tantra</i>	284
	<i>Agni Karma</i>	284
	<i>Pralepa Karma</i>	285
9	Tanmātrā Chikitsā ~ Feinstoffliche Therapien / 287	
	Die sensorischen Bahnen unserer inneren Apotheke	287
	Shabda (Klang) – Sprachtherapie, psychologische Therapie, Klang- und Mantratherapie	288
	<i>Āyurvedische Beratung</i>	289
	<i>Klang und die fünf Elemente</i>	289
	<i>Heiltöne für die Chakren</i>	289
	<i>Nādam in Meditation</i>	290
	<i>Astrologische Töne</i>	291
	<i>Die Organe mit Klang heilen</i>	291
	<i>Sanskrit-Buchstaben und die fünf Elemente</i>	292

Sparsha (Berührung) – Massage und Berührungstherapie	295
<i>Massage</i>	298
<i>Polarity-Therapie</i>	298
<i>Marma-Therapie</i>	299
<i>Lepana</i>	299
<i>Berührung jenseits der Berührung</i>	300
<i>Mudrā (Selbstberührungstherapie)</i>	300
Rūpa (Form, Farbe) – Farbtherapie	302
<i>Farbspektrum des Lichts</i>	302
<i>Farben und die Doshas</i>	303
<i>Einsatz von Farben</i>	305
<i>Farben, Wochentage und Planeten</i>	307
<i>Farbvisualisierung</i>	308
<i>Wasser und Farbe</i>	308
<i>Farben und die Emotionen</i>	309
<i>Edelstein- und Kristalltherapie</i>	309
<i>Trātaka</i>	312
<i>Yantra</i>	313
Rasa (Geschmack) – Geschmackstherapie	314
Gandha (Geruch) – Aromatherapie	318
<i>Ätherische Öle</i>	319
<i>Räucherwerk</i>	320
<i>Insektenschutzmittel</i>	321
Eigenschaften einiger wichtiger ätherischer Öle und Attars	321
Pūjā und Meditation	324
<i>Meditation</i>	325
10 Marma Chikitsā ~ Energiebahnen zur Heilung von Körper, Geist und Bewusstsein / 327	
Funktionen der Marmāni	329
<i>Marmapunkte als Diagnosewerkzeuge</i>	329
<i>Marmapunkte zur Krankheitsprävention</i>	329
<i>Marmapunkte als Therapiewerkzeuge</i>	330
Unterschiedliche Heilmethoden durch Marmapunkte	333
<i>Shodhana</i>	333
<i>Shamana</i>	335
<i>Rasāyana</i>	336
<i>Vajīkaranam</i>	336
<i>Erste-Hilfe-Maßnahmen</i>	337
<i>Tanmātrā Chikitsā</i>	337
<i>So wirkt die Marma-Therapie</i>	339
Klassifizierung der Marmapunkte	339
Lebenswichtige Marmapunkte	340

11	Yoga Chikitsā ~ Heilen durch Yoga, Prānāyāma und Meditation / 343	
	Yoga-Āsana.....	344
	<i>Āyurveda und Yoga-Āsana</i>	347
	<i>Zeitpunkt für Yoga-Āsanas</i>	348
	Prānāyāma	350
	<i>Prānāyāma-Praxis</i>	350
	Meditation	365
	<i>Meditation der leeren Schale</i>	365
	Blockierte Energie in den Chakren.....	367
	<i>Feinstoffliche Energiekanäle</i>	370
	<i>Chakra-Meditation</i>	371
12	Dravyaguna Rasa Shāstra ~ Die Untersuchung der Qualitäten und Geschmäcker einer Substanz / 375	
	Methoden der Kräuterabzubereitung	378
	Bhasmas	379
	Āsava und Arishta	381
	Anwendungszeiten	382
	Alphabetische Liste der 24 gebräuchlichsten Āyurvedischen Kräuter	385
	Triphalā.....	440
	Öltherapie.....	440
	<i>Einführung in die Öltherapie</i>	442
	Gebräuchliche Küchengewürze als Medizin.....	449
	Im Āyurveda häufig verwendete Samen.....	457
13	Rasāyana Chikitsā ~ Verjüngungstherapie / 459	
	Anwendung von Rasāyana-Techniken	462
	Richtige Anwendung der Rasāyana-Therapie.....	464
	Verjüngung durch Kräuter-Rasāyana	465
	<i>Rasāyana für die Körperkanäle</i>	472
	<i>Rasāyana für den Geist</i>	472
	<i>Bhasmas und alchemische Rasāyana</i>	472
	<i>Schlussbetrachtung</i>	474
14	Allgemeines Management der Doshas ~ Die Körperorganisation / 479	
	Allgemeines Management von Vāta-Dosha.....	480
	<i>Sāma und Nirāma Vāta</i>	483
	<i>Ushna Vāta</i>	485
	<i>Trāsana-Therapie</i>	489
	Allgemeines Management von Pitta-Dosha	489
	<i>Sāma und Nirāma Pitta</i>	495
	<i>Shīta Pitta</i>	497
	Allgemeines Management von Kapha-Dosha	498
	<i>Sāma und Nirāma Kapha</i>	505
	Heilmittel für die Subtypen der Doshas	506
	Management verminderter Doshas	507
	<i>Vermindertes Vāta</i>	508

	Allgemeines Management von Vāta Kshaya.....	508
	<i>Vermindertes Pitta</i>	510
	Allgemeines Management von Pitta Kshaya.....	510
	<i>Vermindertes Kapha</i>	511
	Allgemeines Management von Kapha Kshaya	511
	Zusammenfassung des Dosha-Managements	512
15	Allgemeines Management der Dhātus ~ Die Körpergewebe / 515	
	Dhātu Chikitsā.....	515
16	Allgemeines Management der Srotāmsi ~ Die Körperkanäle / 553	
	Sroto Dushti	554
	Management der Srotāmsi	556
	Maßnahmen für den Sroto Mūla/Marga/Mukha.....	559
	Mischung von Kräuterrezepturen	563
	Behandlungen für Sroto Dushti.....	564
17	Allgemeines Management von Prāna, Tejas, Ojas ~ Die Körperessenzen / 599	
	Einführung.....	599
	Kategorien von Prāna-, Tejas- und Ojas-Störungen	602
	Management von Prāna-Störungen	603
	<i>Maßnahmen für Prāno Visramsa</i>	603
	<i>Maßnahmen für Prāna Kshaya</i>	604
	<i>Behandlung von Prāna Vruddhi</i>	605
	<i>Maßnahmen für Prāna Vyāpad</i>	606
	Management von Tejas-Störungen.....	607
	<i>Maßnahmen für Tejo Visramsa</i>	607
	<i>Maßnahmen für Tejah Kshaya</i>	608
	<i>Maßnahmen für Tejo Vruddhi</i>	609
	<i>Maßnahmen für Tejo Vyāpad</i>	610
	Management von Ojas-Störungen	611
	<i>Maßnahmen für Ojo Visramsa</i>	611
	<i>Maßnahmen für Ojo Kshaya</i>	612
	<i>Maßnahmen für Ojo Vruddhi</i>	613
	<i>Maßnahmen für Ojo Vyāpad</i>	614
	<i>Schlussbetrachtung</i>	615
18	Schlussbetrachtung 617	
	Anhang 621	
	Glossare 667	
	Sanskrit-Glossar.....	667
	Medizinisches Glossar	679
	Danksagung / 691	
	Bibliographie und ausgewählte Publikationen / 693	
	Über den Buchumschlag / 695	
	Stichwortverzeichnis / 696	
	Tabellenverzeichnis / 718	

Vorwort

आयुर्वेद

Auf globaler Ebene wendet die vorherrschende Heilwissenschaft heute bei der Heilung einen Ansatz der Krankheitserkennung und -behandlung an. Uns allen ist bewusst, wie Patienten vom Rand physiologischer Katastrophen zurückgebracht werden. Bei einem Patienten wird lokal Krebs festgestellt und die frühzeitige Entfernung „heilt“ die Krankheit. Dieser materielle Wissenschafts-ansatz nutzt die molekulare Erfassung (Bluttests) und deren Beziehung zueinander (bildgebende Untersuchungen), um festzustellen, ob irgendetwas nicht in Ordnung ist, wenn Symptome auftreten. Bei der Verwendung dieses biologischen Modells ergeben sich jedoch Probleme, wenn es keine definierbare Störung des Materiebereichs gibt. Wir alle kennen folgende Interaktion.

„Also, Fr. Jones, all Ihre Tests sind negativ“. Selbst der Scharfsinnigste aller Ärzte der materiellen Wissenschaft ist mit diesen klinischen Situationen konfrontiert. Wenn es kein Etikett gibt, ist es häufig eine schwierige Entscheidung, wie man behandeln soll und das nennt man heute die Kunst der Medizin.

„Das ist ja recht und schön, Herr Doktor“, erwidert Fr. Jones, „aber warum geht es mir so schlecht?“

Unter Patienten, die eine medizinische Versorgung in Anspruch nehmen, wächst die Unzufriedenheit und sie verlangen von ihren Heilern im Materiebereich mehr. Sie erwarten nicht nur Antworten, sondern fordern die Verantwortung für ihre Gesundheit zurück, die ihnen unwissentlich aus den Händen genommen wurde. Kurzum, sie wünschen sich eine Veränderung bei der Art und Weise, in der sie geheilt werden.

Diese Veränderung wird nur dann erfolgen, wenn wir unsere Sichtweise des aktuellen biologischen Modells wandeln. D. h. der biologische Geistkörper ist gleichzeitig Materie und ein Energiefeld, eine komplexe molekulare (Teilchen-) und Wellenform, die Koexistenz von Formen in der Natur. Außerdem ist das wissenschaftlich bewiesen. Einer der jüngsten und bedeutendsten Paradigmenwechsel fand mit $E = mc^2$ statt, das Materie und Energie gleichsetzt. Was Materie ist, ist Energie und was Energie ist, ist Materie. Mit dieser mathematischen Aussage veränderte Einstein für immer die Art, in der wir unsere Welt wahrnehmen. Sie hat Möglichkeiten für die Durchführung von Wissenschaft eröffnet, die es uns erlaubten, erstaunliche Leistungen zuwege zu bringen, wie z. B. auf dem Mond spazieren zu gehen, ein Netzwerk des Bewusstseins namens Internet zu erzeugen und die inneren Abläufe der Natur selbst zu verstehen.

Für flüchtige Beobachter scheint unsere Welt in ihrer Materie- oder Teilchenform beruhigend real und in ihrer Energie- oder Wellenform vielleicht weniger glaubhaft. Es ist nicht weiter überraschend, dass diese Art, die Welt gleichzeitig als Materie und Energie zu sehen, die Art, in der wir die menschliche Physiologie sehen, nicht weiter berührt hat. Außerdem stecken wir jämmerlich in diesem materiellen Wissenschaftsmodell fest. Die vorherrschende biologische Weltsicht stirbt langsam, denn in Bezug auf Geld, Zeit und Rhetorik wurde darin eine Menge investiert. Zusätzlich über-tönt deren kontinuierliche Verstärkung die heutige flüsternde Stimme eines energiewissenschaftlichen Medizinmodells.

Dennoch sind die eindeutigen, definierten und bestätigten energiewissenschaftlichen medizinischen Disziplinen von Ayurveda und traditioneller chinesischer Medizin für den heutigen Konsumenten von Medizin die zukünftige Hoffnung auf Heilung. Denn sie etablieren eine ehrliche energiewissenschaftliche medizinische Disziplin, die demjenigen, der Gesundheitsleistungen in Anspruch nimmt, das bringen, wonach er sucht: ein System der Krankheitsprävention oder Gesundheitsförderung. Diese Wissenschaften bieten uns eine Fachsprache, mit der wir über den Geistkörper als Energiefeld sprechen können, die bisher nicht zur Verfügung steht.



Sie helfen dem im Westen ausgebildeten Materiewissenschaftler zudem zu verstehen, wie der Zugang zum energetischen Geistkörper durch die Sinnesportale von Gehör, Geschmack, Geruch, Berührung und Sehen die Heilung im Energie-Geistkörper in Gang setzt.

In diesem dritten Teil seiner Reihe ayurvedischer Lehrbücher nimmt uns Dr. Vasant Lad auf Grundlage seines extensiven Wissens in diesem Bereich auf seine Reise mit, bei der wir diese großartige Energiewissenschaft verstehen lernen. Erneut dient er uns als Übersetzer dieser energetischen Sanskrit-Botschaft, die sein wunderbares Vermächtnis und Geschenk an die Menschheit ist. Dank seiner Ausbildung wird er zur lebenden Brücke, auf der die Heilkunst ins 21. Jahrhundert gelangt.

Die Herausforderung für Heilkundige des 21. Jahrhunderts besteht darin, in seine Fußstapfen zu treten, in beiden Gebieten der materiellen und energetischen Heilkunde zuhause zu sein und unsere Kollegen mitzunehmen. Wenn wir das tun, kann es zu einer Verbindung kommen, die im Bereich der Humanbiologie nicht von Exklusivität, sondern Inklusivität geprägt ist. Aktuell findet eine spürbare Verlagerung statt, doch wenn sich eine Kultur inmitten eines Paradigmenwechsels befindet, ist es schwer zu erkennen, dass sich Dinge verändern. Die Art des Heilens befindet sich im Übergang.

Dieses Buch hilft uns dabei, uns allmählich darauf zu konzentrieren, welchen Rat wir Patienten geben können, um ihre Reise zu Balance und Harmonie zu beginnen. Aufgrund der anomalen Art und Weise, in der das vorherrschende materiewissenschaftliche Medizinmodell Gesundheit sieht, wissen viele von uns nicht, wie krank sie sind. Dies ist eine Gefahr des materiewissenschaftlichen Medizinmodells, das auf subtile Weise und ohne es zu wissen chronische Erkrankungen fördert. Wir werden zu festgefahrenen energetischen Ausdrucksformen von VPK und zu Ausdrucksformen des Materiefelds chronischer Krankheitszustände.

Die ayurvedischen Empfehlungen zur Lebensweise sind im Hinblick auf die Veränderungsmöglichkeiten der leidenden menschlichen Physiologie einfach, elegant und wirksam, da sie auf einer Ebene aktiv sind, auf der auch die energetischen Kräfte operieren, die Krankheit auslösen. Die energiewissenschaftliche Ernährungsweise in ihrer Vollständigkeit, Sport aus energiewissenschaftlicher Sicht, die Behandlung veränderter Energiezustände und der Einsatz von Kräutern dienen alle als Leitfäden, die uns dabei helfen, in Krankheitsverläufe einzugreifen und die Gesundheit zu fördern. Wer medizinische Dienste in Anspruch nimmt,

muss zukünftig auf diese Verbindung hingewiesen werden und die Unterschiede verstehen. Wenn man klar erkennen kann, dass Änderungen möglich sind, wird sich dieser Zustand der Verbundenheit sicher rasch einstellen.

Von besonderer Bedeutung für die materiewissenschaftliche Heilung ist die ayurvedische Sichtweise von Shamana und Shodana. Das Prinzip von Shodana Chikitsā wird in diesem Zeitalter der Hochtechnisierung viel zu wenig eingesetzt, da es in der materiewissenschaftlichen medizinischen Disziplin so etwas nicht gibt. Dies allein könnte, wenn es richtig angewandt wird, ein meisterliches Instrument für all diejenigen sein, die in ihren unausgewogenen Sāma-Zuständen schon weit fortgeschritten sind.

Die Informationen in diesem Buch helfen dem Heilenden, Patienten dahin zu bringen, wieder die Verantwortung für ihre eigene Gesundheit zu übernehmen. Dies ist ein stärkender Schritt, der meiner Ansicht nach passieren muss, wenn wir beginnen wollen, den sich daraus entwickelnden Gesundheitszustand zu verstehen, den zu erleben wir alle das Recht haben. Das ist die aktuelle Herausforderung für Konsumenten medizinischer Leistungen, denn sie haben keine klare Richtung oder ein Verständnis davon, was zu erwarten ist, wenn sie sich entscheiden, diese Verantwortung zu übernehmen.

Dieses Buch und seine beiden Vorgänger sind die Wissensgrundlage, auf deren Basis wir uns an unsere energiewissenschaftlichen Wurzeln des Heilens „erinnern“ können. Wer Dr. Lad kennt, versteht, dass er nicht nur ein energiewissenschaftlicher Vaidya, sondern auch ein echter Yogi ist. Ein Mensch, der nicht nur aufgrund seiner medizinischen Ausbildung über Heilfähigkeiten verfügt, sondern wegen seiner Fähigkeiten, das Materiefeld zu transzendieren, das uns so in seinem Bann hält.

Es wird sich bald eine atemberaubende Transformation im medizinischen Heilmodell ereignen, also halten Sie sich fest!

Dr. William M. Dean

Tacoma, Washington, 17. Mai 2010

2

Dosha Gati

Wie sich ein Dosha im Krankheitsprozess bewegt

आयुर्वेद

Um zu verstehen, wie man eine bestimmte Störung behandelt, ist es wichtig, Samprāpti (Pathogenese) und *Dosha Gati* zu verstehen, das bedeutet die Art, in der ein Dosha sich beim Verlauf der Krankheit bewegt. *Gati* bedeutet Bewegung, in diesem Fall die Bewegung eines Dosha. Vāta, Pitta und Kapha bewegen sich im Körper und ihre einmaligen Vektoren erzeugen ein Fließen oder eine Bewegung in bestimmte Richtungen. Das aktivste Dosha ist Vāta, wegen seiner beweglichen Qualität. Pitta ist auch aktiv, aufgrund seiner schleichen (*sara*) Qualität, wohingegen Kapha völlig inaktiv ist, da es statisch und stabil ist.

Pittam pangu kaphah panguh, pangavo mala dhātavah,
vāyunā yatra niyante, tatra gacchanti meghavat

Sharngadhara Samhitā, Sharīrasthāna,
Kapitel 5, Vers 25

Dieses berühmte Sanskrit-Sūtra sagt, dass Pitta und Kapha lahm sind, daher trägt Vāta sie von einem Teil des Körpers zum anderen. Die Gewebe (Dhātus) und Abfallprodukte (Malas) werden ebenfalls von Vāta-Dosha bewegt und Nahrungsaufnahme, Verdau-

ung, Absorption, Durchblutung und Ausscheidung sind wichtige Bewegungen im Körper, die von den drei Doshas gesteuert und von Vāta initiiert werden. Es gibt neun wichtige Arten von Dosha Gati, wie in Tabelle 4 aufgeführt.

Tabelle 4: Neun Arten von Dosha Gati

Gati	Bewegung oder Richtung eines Dosha
Ūrdhva Gati	Nach oben
Adho Gati	Nach unten
Tiryag Gati	Linear, horizontal oder schräg
Kshaya Gati	Vermindert
Vruddhi Gati	Vermehrt
Sthithi Gati	Normal, stabil oder ausgewogen anhand der Prakruti
Koshtha Gati	Gereizt am normalen Platz im Verdauungstrakt (Abhyantara Mārga)
Shākhā Gati	In den Blutgefäßen, Lymphbahnen und äußeren Extremitäten (Bāhya Mārga)
Marma Gati	Im tiefen Gewebe, lebenswichtigen Organen, lebenswichtigen Energiepunkten (Madhyama Mārga)

Abwärts-, Aufwärts- und lineare Gatis

Wir besprechen nun einige verbreitete Behandlungen für Erkrankungen der Doshas, die von einem dieser drei Gatis verursacht werden. Die meisten Behandlungen basieren auf dem Prinzip, ein verschlimmertes Dosha über den nächstmöglichen Körperkanal zu entfernen. Dieses Prinzip lässt sich auf jedes Dosha anwenden, das im Magen-Darm-Trakt gereizt ist. Ein Dosha, das sich im Magen angesammelt hat, wird durch Vamana (Emesistherapie) beseitigt, ein im Dünndarm erhöhtes Dosha wird durch Virechana (Abführtherapie) ausgeschieden und ein Dosha, das im Dickdarm gestört ist, wird über Basti (medizinischen Kräutereinlauf) entfernt.¹ Wir erörtern diese und andere Behandlungen, indem wir die Doshas eines nach dem anderen studieren und einige einfache Behandlungen für jedes der drei Gatis und für jedes Dosha untersuchen.

Adho Vāta

Lassen Sie uns zunächst über Vāta-Dosha sprechen, dessen Sitz der Dickdarm ist. *Adho* (nach unten) *Gati Vāta* manifestiert

1. Basti ist eine Form von Einlauf, oft mit Medikamenten. Weitere Details über Basti finden Sie unter „Basti: Medizinischer Einlauf oder Dickdarmtherapie“ auf Seite 243.

sich in der Regel im Bereich unterhalb des Nabels. Wenn Vāta sich abwärts in den Lumbosakralbereich bewegt, kann es lumbosakrale Schmerzen, Ischias, eine Diskushernie, Hämorrhoiden, Verstopfung, Durchfall, Arthritis, ständiges Wasserlassen, Inkontinenz, Harnblasenbruch, rückwärts geneigten Uterus, Waden- oder Knöchelschmerz, Kribbeln und Taubheit in den Zehen oder Beinen, schwache Beinmuskeln und Rektum-, Scheiden- oder Uterusprolaps erzeugen.

Die Grundbehandlung für diese Beschwerden besteht in einem Basti, um das Abfließen des überschüssigen Vāta aus dem Körper zu unterstützen, der so das Vāta-Dosha wieder ins Gleichgewicht bringt. In ähnlicher Weise kann auch mildes Virechana zur Schlafenszeit mit Gandharva Haritakī das verschärfte Vāta nach unten und aus dem Körper hinaus befördern. Beachten Sie bitte, falls mit dem nach unten fließenden Vāta auch eine starke Blutung besteht, so ist dies eine ernste Erkrankung und muss anders therapiert werden. Dann ist es besser, Vamana durchzuführen, um einen nach oben gerichteten Fluss des Vāta-Dosha herzustellen und so das Abwärtsfließen des Blutes zu bremsen.

Ūrdhva Vāta

Falls Vāta sich vom Dickdarm nach oben bewegt, was *Ūrdhva Gati Vāta* ist, kann es viele Probleme bewirken, einschließlich Schmerzen in Milz, linker Dickdarmflexur und linker Schulter, in der Leber, rechten Dickdarmflexur und rechten Schulter oder im Brustbereich. Es mag fehlende Erdung, Rastlosigkeit, Übelkeit, trockenen Husten, Asthma, Schulter- und Nackenschmerzen, Schluckauf, eine heisere Stimme, Klingen in den Ohren, Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom (ADHS), Schmerzen im Interkostalraum und Herzklopfen oder falsche Herzbeschwerden hervorrufen. Vāta kann auch direkt in Gehirn, Halswirbelsäule und Nervensystem gehen und viele ernste Leiden wie Krämpfe, Morbus Parkinson, epileptische Anfälle, Ohnmacht, Monoplegie, Querschnittslähmung und Quadriplegie zur Folge haben.

Wenn nach oben gerichtetes Vāta in den Magen gelangt, muss es durch mildes Vamana entfernt werden, am nächsten Tag gefolgt von einem Basti mit Öl. Wenn das aufwärts verlaufende Vāta im Dickdarm festsitzt, sollte es nur mit Basti behandelt werden, hat es sich jedoch bis zum Dünndarm ausgebreitet, wird Virechana verabreicht. Diese Behandlungen benutzen alle das Prinzip, das verschlimmerte Dosha über den nächsten Kanal zu beseitigen.

Falls jemand wegen des nach oben gerichteten Vātas an Atemlosigkeit und Bronchialasthma leidet, geben Sie eine Tasse Süßholzte mit zehn Tropfen Mahānārāyanaöl darin, was dieser Mensch langsam trinken sollte. Dies beruhigt die aufwärts verlaufende Gati von Vāta und hilft, dem Giemen Einhalt zu gebieten.

5

Vihāra Chikitsā

Eine gesunde Lebensweise

आयुर्वेद

Das Āyurveda ist ein Instrument der Heilung und eine Lebensweise, die immer den ganzen Menschen berücksichtigt. Laut den Lehren des Āyurveda trägt jeder Aspekt Ihres Lebens zu Ihrer Gesamtgesundheit bei. Schlechte Gesundheit hat selten eine einfache oder einzige Ursache. Manche Faktoren wie die Ernährungsweise reagieren auf Änderungen, während andere wie das Wetter jenseits der Kontrolle des Einzelnen sind. Aber selbst für letztere Kategorie können Maßnahmen ergriffen werden, um die Einwirkung dieser Dinge, die jenseits unserer Kontrolle sind, zu verringern oder beseitigen. Natürlich ist es nicht möglich oder klug zu versuchen, alles auf einmal zu ändern. Im Āyurveda gilt, dass langsam, aber sicher der beste Weg zu einer erfolgreichen Veränderung ist.

Es gab einmal einen reichen Mann, der schwere Kost und eine sitzende, Kapha fördernde Lebensweise bevorzugte. Er besuchte jeden Arzt in der Stadt, um sein Körpergewicht in den Griff zu bekommen, aber es änderte sich nichts. Er verlor kein einziges Kilo! Wegen seines Wohlstands konnte er es sich leisten, das Leben leicht zu nehmen und reichhaltige Speisen zu essen. Dann gab ihm jemand den Tipp, meinen Guru aufzusuchen, also kam er zu meinem *Guru Mahārāja* und fragte, wie er Gewicht verlieren könnte.

Mein Guru wies ihn an, all seine Anweisungen ohne Ausnahme zu befolgen. Er sagte, er solle früh aufwachen, gegen 4 Uhr morgens, sich die Zähne zu putzen und die Zunge zu reinigen und dann ein Glas heißes Wasser mit Honig zu trinken. Danach sollte er duschen und mit feuchten Kleidern am Körper einen Eimer Wasser zu einem Hanuman-Tempel auf einem Berg tragen, während er wiederholt „Jai Hanuman“ chantete. Dort sollte er der Hanuman-Statue ein Bad geben und den Tempel elf Mal umrunden, ehe er auf dem Weg nach unten das Mantra erneut wiederholte. Dieser ganze Ablauf sollte ein Jahr lang täglich wiederholt werden.

Mein Guru verlieh dem Leben dieses Mannes Disziplin. Er befolgte das Programm ein Jahr lang und verlor eine große Menge Gewicht. Das ist ein einfaches Beispiel dafür, wie die Doshas im Körper ausgeglichen werden können, indem man etwas Ordnung und Disziplin in sein Leben bringt. Falls wir aufrichtig einem āyurvedischen Lebensstil folgen, wird dies radikale Veränderungen in unser Leben bringen. In diesem Kapitel betrachten wir ein paar grundlegende Richtlinien für die Umsetzung solch einer gesunden Lebensweise gemäß den Lehren des Āyurveda.

Grundprinzipien für eine gesunde Lebensweise

Das Āyurveda führt viele Hinweise für ein langes und gesundes Leben auf, die zur Zeit ihrer Niederschrift sehr wichtig waren. Dazu gehören folgende vierzig wichtigen Leitlinien:

1. Man sollte Extreme vermeiden und den goldenen Mittelweg gehen.
2. Alle menschlichen Aktivitäten sollen dem Wohl aller Lebewesen dienen, basierend auf *Dharma* (rechtschaffene Verantwortung und Pflicht im täglichen Leben).
3. Man sollte Arbeit tun, welche die vier Ziele des Lebens (*Dharma*, *Artha*, *Kāma* und *Moksha*) fördert.
4. Bewahren Sie in Zeiten von Erfolg und Misserfolg einen ausgewogenen Geist.
5. Vermeiden Sie einen längeren Aufenthalt in der Sonne und tragen Sie in der heißen Sonne einen Hut.
6. Berühren Sie keinen unbekanntes Hund oder ein wildes Tier.
7. Lassen Sie keinen Fremden in Ihr Zuhause.
8. Stecken Sie Ihre Hand nicht in ein Loch im Boden.
9. Treten Sie nicht auf das Grab von jemandem oder sitzen darauf.
10. Pinkeln Sie nicht an Bäume.
11. Reisen Sie nicht allein an fremde Orte und vermeiden Sie gefährliche Situationen.

Biologische Zeit

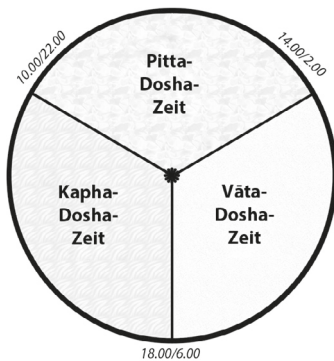
Wir betrachten nun einige spezielle Konzepte der biologischen Zeit, die im Āyurveda wichtig sind. Sie beziehen sich auf die Doshas, Organe, Verdauung, Ernährungsweise und das Altern.

Dosha-Zeiten

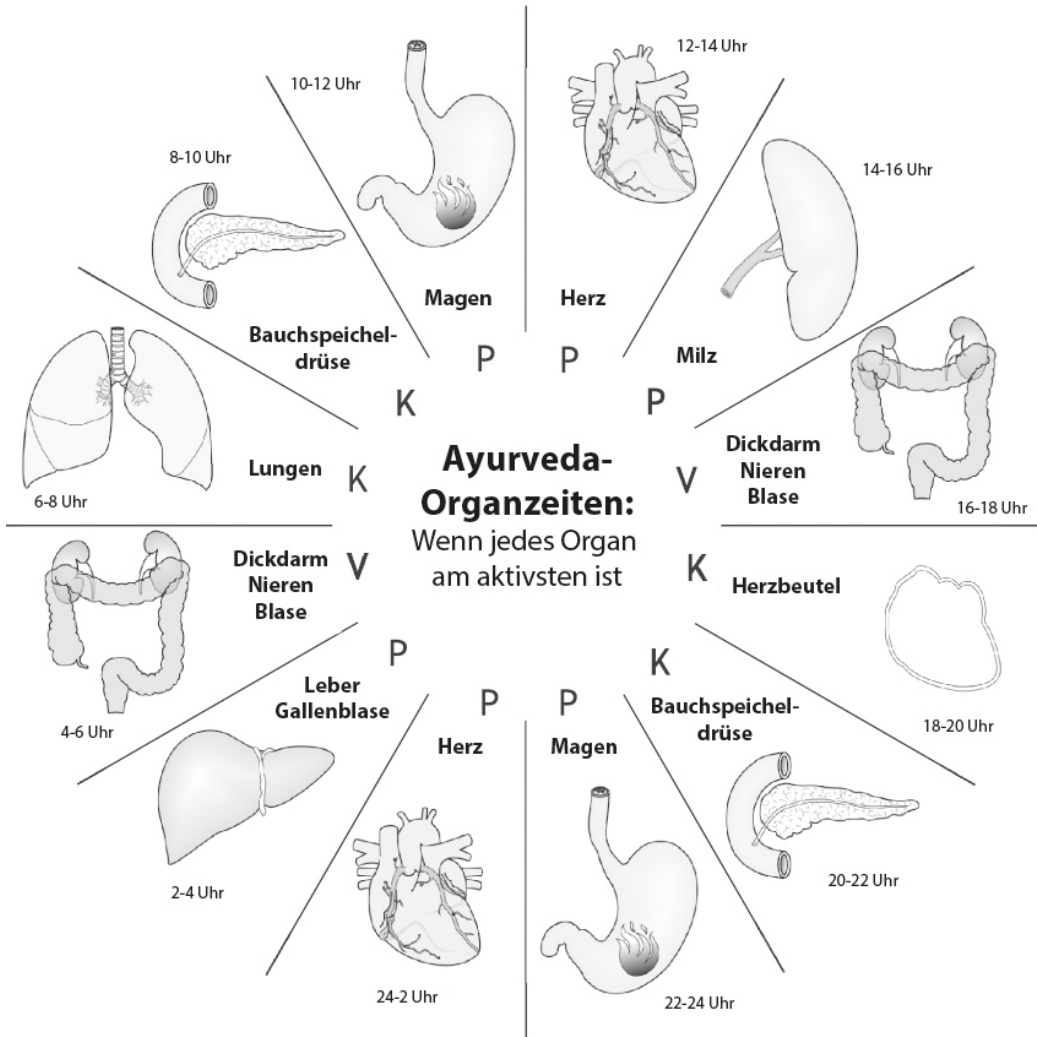
Dosha Kāla sind die Tageszeiten in Bezug auf die Doshas. Die biologische Uhr wird von den drei Doshas reguliert. Die Zeiten der höchsten Aktivität von Kapha sind am frühen Morgen und frühen Abend, von etwa 6-10 Uhr und 18-22 Uhr. Die Pitta-Zeiten sind um Mittag und Mitternacht, von etwa 10-14 Uhr und 22-2 Uhr. Vāta-Stunden sind Morgen- und Abenddämmerung, von etwa 2-6 Uhr und 14-18 Uhr. Daher kann eine Pitta-Erkrankung wie Geschwüre um Mitternacht am unangenehmsten sein, da es Pitta-Zeit ist. Auch das Gegenteil trifft zu, also wenn man einen scharfen Schmerz in der Magenregion spät am Abend spürt, kann das auf eine Pitta-Verschlimmerung hindeuten.

Organzeiten

Avayava Kāla bedeutet die Zeiten der höchsten Aktivität von Körperorganen. Ich führe nun die Zeiten für jedes wichtige Organ auf und ein Beispiel der Erkrankungen, die sich gewöhnlich zu diesen Zeiten äußern.



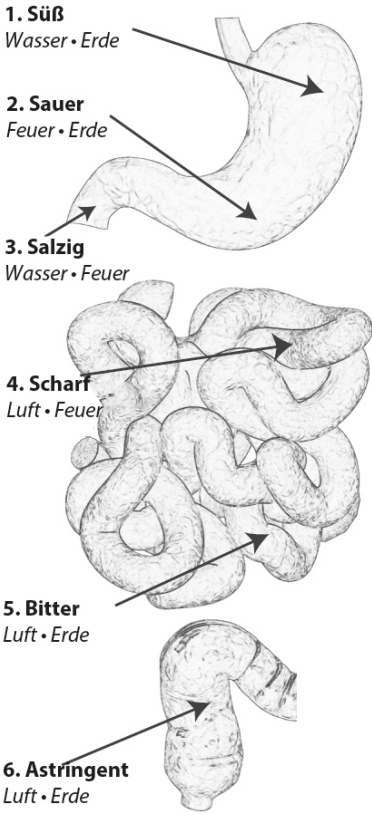
- * 6-8 Uhr ist Lungenzeit. Patienten mit Asthma oder Bronchiektase haben häufig am frühen Morgen Auswurf.
- * 8-10 Uhr ist Bauchspeicheldrüsenzzeit. Diabetespatienten können zu der Zeit unterzuckert werden.
- * 10-12 Uhr ist Magenzeit. Es gibt vermehrte Sekrete des Pitta-Typs von Verdauungsenzymen und zum Ende dieser Zeit wird man hungrig.
- * 12-14 Uhr ist Herzzeit. Nach Einnahme des Mittagessens können Blutzucker und Cholesterin ansteigen, daher ist es wahrscheinlicher, dass jemand in dieser Zeit einen Herzinfarkt hat.
- * 14-16 Uhr ist Milzzeit. Die Blutfilterung wird in der Milz aktiviert und Menschen mit geschwächter Immunität können sich unwohl fühlen.
- * 16-18 Uhr ist Dickdarm-, Blasen- und Nierenzeit. Es findet eine erhöhte Absorption von Mineralien und Wasser statt und in dieser Zeit ist der Wunsch, zu urinieren oder Stuhlgang zu haben, gesteigert.
- * 18-20 Uhr ist Herzbeutelzeit. Menschen können emotional werden und gern Zeit mit Familie und Freunden verbringen.
- * 20-22 Uhr ist Bauchspeicheldrüsenzzeit. Pitta-Typen und Diabetespatienten können unterzuckert werden und während dieser Zeit Lust auf einen Snack haben. Beim Fernsehen schauen wollen die Leute häufig etwas Süßes essen.



Biologische Zeit und chronologische Zeiten der Organe

- * 22-24 Uhr ist Magenzeit. Erhöhte Pitta-Sekrete im Magen können dafür sorgen, dass ein stilles Geschwür schmerzhaft wird.
- * 24-2 Uhr ist Herzzeit. Um Mitternacht wird der Kreislauf langsam, da die Blutplättchen zur Ruhe kommen und es ist wahrscheinlicher, dass jemand in dieser Zeit einen Herzinfarkt hat.
- * 2-4 Uhr ist Leber- und Gallenblasenzeit. Wenn ein Mensch Leberprobleme hat, kann dieses Organ zu der Zeit anfangen zu schmerzen, während ein Patient mit Gallensteinen in dem Zeitraum vielleicht eine Attacke hat.
- * 4-6 Uhr ist Dickdarm-, Blasen- und Nierenzeit. Deshalb wollen Menschen, die frühmorgens aufstehen, Blase und Darm entleeren.

Sechs Phasen der Verdauung

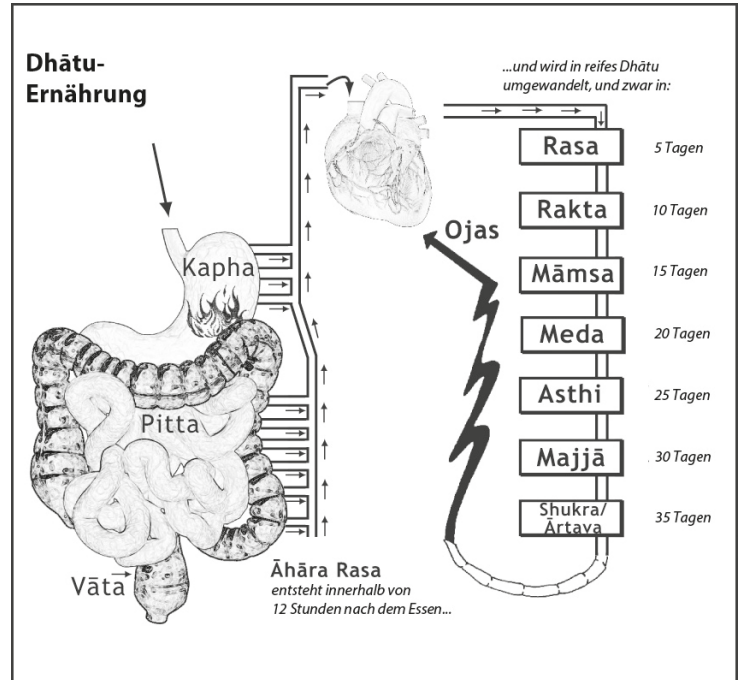


Zur Verdauung des Essens benötigte Zeit

Avasthā Pāka Kāla steht für die Zeit, die für die verschiedenen Phasen der Verdauung benötigt wird, und es ist auch ein Aspekt der biologischen Zeit. Wenn Sie Nahrung aufnehmen, durchläuft sie verschiedene Verdauungsstadien, von denen jede vorwiegend von einem Geschmack und einem speziellen Dosha gelenkt wird. Bis eine Hauptmahlzeit verdaut ist, dauert es etwa sechs Stunden oder länger. Für die ersten paar Stunden nach dem Essen ist das überwiegende Dosha Kapha, das im Magen freigesetzt wird. Für die nächsten zwei bis drei Stunden ist Pitta-Dosha dominant. Dieser Zeitabschnitt steht in Beziehung zum Dünndarm, wo Galle und Darmenzyme aktiver sind. Schließlich wird die Verdauung des Magen-Darm-Trakts im Dickdarm abgeschlossen, dem Hauptsitz von Vāta, wo Absorption und Ausscheidung stattfinden. Diese letzte, etwa zwei Stunden dauernde Phase ist eine Zeit der Vāta-Vorherrschaft. Gas, eine Manifestation von Vāta-Dosha, tritt häufig auf, wenn die Nahrung nicht richtig verdaut wurde.

Gewebeernährung

Dhātu Poshana Kāla heißt Zeit im Ablauf der Dhātu-Ernährung. Das Endprodukt des verdauten Essens ist Darmlymphe (Chylus), *Āhāra Rasa*. Sie entsteht innerhalb von 12 Stunden nach dem Essen und tritt ins Rasa Dhātu (Plasma) ein, wo sie innerhalb von fünf Tagen in Sthāyi (reifes) Rasa Dhātu umgewandelt wird. Es dauert fünf weitere Tage (zehn insgesamt), um Sthāyi Rakta (reife rote Blutkörperchen) zu bilden, und dann nochmals fünf Tage für jedes weitere Sthāyi Dhātu.



15

Allgemeines Management der Dhātus

Die Körpergewebe

आयुर्वेद

Dhātu Chikitsā

Eine Definition von Krankheit ist Dosha Dūshya Sammurchana, was bedeutet, dass eine Erkrankung geschieht, wenn ein verschlimmertes Dosha in ein Dhātu eintritt. Die Qualitäten des verstärkten Dosha dämpfen die natürlichen Attribute von Dūshya, und zwar die Dhātus, Upadhātus, Malas und Srotāmsi.

Dhātu Agni ist die Schutzbarriere des Gewebes. Die erste Wirkung eines Dosha-Angriffs geht auf das Agni. Agni erhält die psycho-neuro-immunologische Reaktion von jedem Dhātu, Upadhātu und Mala sowie ihre entsprechenden Srotāmsi. Falls und sobald das Agni überwältigt ist, greift das Dosha das Dhātu, Upadhātu oder Mala selbst an. Schließlich unterdrücken die überwältigenden Qualitäten des Dosha die Eigenschaften von Dhātu, Upadhātu und Mala.

Dieser Dosha-Angriff sorgt zuerst für funktionelle Veränderungen im Gewebe. Geringes Dhātu Agni kann die Ernährung des Sthāyi Dhātu beeinträchtigen und es mag vielleicht eine zu hohe Produktion von Asthāyi Dhātu (rohem Gewebe) geben, was zu Dhātu Vruddhi führt. Dann kann das Asthāyi Dhātu ins Sthāyi

Dhātu gelangen und strukturelle Veränderungen im Gewebe erzeugen.

Alle Dhātu-Störungen werden durch den Eintritt eines Dosha in ein Dhātu verursacht, was entweder qualitative oder quantitative Veränderungen in diesem Gewebe auslöst. Qualitative Veränderungen eines Dhātu heißen Dhātu Dushti. Die gesteigerte Menge eines Gewebes, das dadurch entsteht, dass ein Doshā vermindertes Dhātu Agni hervorruft, heißt Dhātu Vruddhi. Steigert andererseits ein Doshā das Dhātu Agni, findet eine verminderte Produktion dieses Gewebes statt, was als Dhātu Kshaya bezeichnet wird.

Wenn eine überhöhte Menge von Kapha in ein Dhātu eintritt, dämpft dies im Allgemeinen das Agni und führt zu Dhātu Vruddhi. Daher wird Dhātu Vruddhi in der Regel von Kapha-Dosha erzeugt. Wenn vermehrtes Vāta in ein Dhātu eindringt, behindert es das Dhātu Agni. Letztlich führt ein Leiden mit verstärktem Vāta zu Abmagerung, also Dhātu Kshaya. Wenn zu viel Pitta in ein Dhātu gelangt, kann es das Dhātu Agni verschlimmern und entzündliche Veränderungen nach sich ziehen, was zu Infektion und Eiterbildung führt. Dies kann letztlich Dhātu Kshaya hervorrufen. Beispiele davon im Māmsa Dhātu sind Muskelatrophie durch gesteigertes Vāta, Muskelentzündung mit erhöhtem Pitta und Muskelhypertrophie bei vermehrtem Kapha.

Das Behandlungsprotokoll hängt davon ab, ob es eine Erhöhung oder Verminderung des besonderen Dhātu gibt oder einfach nur qualitative Veränderungen in diesem Dhātu. Das Lehrbuch des Āyurveda, Band 2, Kapitel 11 gibt eine ausführliche Erklärung zu den unterschiedlichen Manifestationen der Dhātu-Störungen, einschließlich der Ursachen, Zeichen und Symptome von Dhātu Dushti, Vruddhi und Kshaya.

Im Allgemeinen lehrt uns das Āyurveda, dass es stets wichtig ist, als erstes die Ursache (Nidāna Parivarjanam) einer Krankheit zu beseitigen, indem man mithilfe von Maßnahmen bei Ernährung und Lebensstil die allgemeine Doshā-Beteiligung behandelt. Zweitens muss man herausfinden, ob das Gewebe Sāma (mit Āma) oder Nirāma (ohne Āma) ist. Falls Āma besteht, erfordert das Protokoll vielleicht die Anwendung von Dīpana und Pāchana vor Shodhana- oder Shamana-Therapien. Für Dīpana kann man Trikatu (Ingwer, schwarzer Pfeffer und Langpfeffer) und Chitrak vor dem Essen verabreichen, was jeweils Jāthara Agni und Dhātu Agni anregt. Für Pāchana Chikitsā sollte die Dosis verdoppelt und die gleichen Kräuter nach dem Essen gegeben werden. Auf diese Art beginnen sie, Āma ohne die Hilfe von Agni zu verbrennen.

Bei der Dhātu Chikitsā müssen wir die āyurvedischen Grundprinzipien der Behandlung befolgen, d. h. auch die Stärke

Tabelle 57: Rasa Dhātu Chikitsā, Vruddhi und Kshaya, Teil 1^a

	Pūrvakarma	Shodhana	Shamana	Aushadhi Chikitsā	Rasāyana
Vruddhi	Inneres Snehana – Ghee mit einer Prise Trikatu für drei Tage, dann Rizinusöl am vierten Abend Äußeres Snehana – Sesamöl Svedana – ätherisches Ingwer- oder Eukalyptusöl im Schwitzkasten oder Ingwerpulver und Haushaltssoda in einem Wannenbad	Vamana – Yasothi Madhu, Madana Phala oder Vacha und Salz (nur nach richtigem Pūrvakarma) Virechana – Nishottara oder Āragvadha oder Bibhītakī	Dīpana (vor dem Essen) – Trikatu (Ingwer, schwarzer Pfeffer und Langpfeffer) Pāchana (nach dem Essen) – Chitrak Kshut Nigraha – Fasten mit Fruchtsaft, z. B. Granatapfel-, Cranberry-, Zwetschgen- oder Apfelsaft Trut Nigraha – keine kalten Getränke, trinken Sie eine Tasse heißes Wasser mit einem Teelöffel Honig und 10 Tropfen Apfelessig Vyāyāma – Lymphdrainage-Übungen Ātapa Seva – Sonnenbaden bis zum Schwitzen	Punarnavā Katukā (Kutki) Chitrak Yasothi Madhu (Süßholz) Tulsi (heiliges Basilikum) Agaru Vacha (Kalmus) Bilva Kanthakārī Kāñchanāra Guggulu Trikatu	Punarnavāsava Pañchakola āsava Pippalī āsava Kāñchanāra Guggulu
Kshaya	Krankenhausaufenthalt mit intravenöser Ernährung Meistens so dehydriert, dass nicht zu Pañchakarma imstande – daher kein Pūrvakarma Manda, Peya, Vilepī, Yūsha (dies sind alle Flüssigkeitsarten oder weicher Reis) ^b dann Odana (weicher gekochter Reis)	KEINE SHODHANA	Dīpana (vor dem Essen) – Prise Trikatu mit 1 Teelöffel Ghee Pāchana (nach dem Essen) – Chitrak Ātapa Seva Maruta Seva Kein Kshut Nigraha, Trut Nigraha oder Vyāyāma	Trikatu, um Agni anzufachen – eine Prise mit Ghee Shatāvārī-, Balā- und Vidārī-Milch Shadangodak (gleiche Teile Mustā, Sandelholz, Ingwer, Ushīra, Parpata in großer Wassermenge gekocht)	Shatāvārī Ghrita Tikta Ghrita Drākshāsava Nimbu Panaka (Zitronensaft und Wasser mit Zucker)

a. Pūrvakarma: Vorbereitende Maßnahmen, Shodhana: Entschlackungsmaßnahmen, Shamana: Lindernde Maßnahmen, Aushadhi Chikitsā: Kräuterleitlinien, Rasāyana: Verjüngungstherapien

b. Siehe Beschreibung auf Seite 23.

Stichwortverzeichnis

A

- Abfallprodukte. Ausscheidungsstoffe. Siehe Mala; Toxine. Siehe Āma
- Abführtherapie. Siehe Virechana; Siehe Virechana
- Abführung. Siehe Virechana
- Abhyanga 22-23, 27, 189, 195-197
am Morgen 115
im Frühling 130
im Herbst 140
im Sommer 132
im Winter 143
Öle verwendet für 195, 440
Selbst-Abhyanga, Routine für tägliche 197
- Abhyantara Mārga 38, 53, 55, 382
- Abhyasanam Sātmya 13
- Absud. Siehe Kvātha
- Absud, fermentierter. Siehe Arishta
- Āchāra Rasāyana 461
- Achha Sneha 182
- Achtsamkeit. Siehe auch Bewusstsein
Brahmacharya Chikitsā und 33
Chin Mudrā und 301
Meditation und 365
Prānāyāma und 355
- Ādāna 121, 127
- Aderlass. Siehe Rakta Moksha
- Adhipati Marma 333
- Adho Gati 38
Blutkrankheiten und 45-46, 48
Kapha 43
Pitta 41, 45
Vāta 38-39
- Adhomukha Svānāsana (nach unten blickender Hund) 346
- Adhyāshana 276
- Advan 279
- Āgama Nigama Veda 367
- Agni 9-10, 20-21. Siehe auch Feuerelement,
besondere Arten von Agni
anfachen 151
Bija-Mantra für 154
Doshas und 9, 20
emotionales Ungleichgewicht und 153
Kategorien von 151
Marmapunkte und 332
vermindern 152
- Agni Karma 26, 284, 334
- Agni Svedana 24, 183
- Agni-Tee 86
- Āhāra Chikitsā 13, 25, 104. Siehe
auch Verdauung, Nahrung
alle Geschmacksrichtungen integrieren
in 78-79, 94
Ārtava Dhātu und 549, 551
Asthi Dhātu und 537, 539
bei Pūrvakarma 188
bei Rakta Moksha 264
bei Virechana 236
emotionaler Hunger und 86
emotionales Überessen und 80
Fasten 23, 26, 76-78, 160-165
für Kapha-Menschen 93
für Pitta-Menschen 93
für Vāta-Menschen 93
Majjā Dhātu und 541, 543
Māmsa Dhātu und 529, 531
Meda Dhātu und 533, 535
Rakta Dhātu und 525, 527
Rasa Dhātu und 521, 523
saisonale Ernährungsleitlinien 88
Shukra Dhātu und 545, 547
Vegetarianismus 70
- Āhāra Rasa 20, 108
- Āhāra Rasāyana 460
- Ahiphena Bījāma 457
- Ajamoda 450
- Ājñā Chakra 289, 369, 667
- Ājñā Marma 333
- Ajwan 450
- Akruta Yūsha 277
- Ālepana 25, 27, 184, 216
- Allergien 13, 81-82, 111, 125
- Allopathie 3-4, 34
- Ālochaka-Subtyp von Pitta 507
- Aloe-vera-Gel 234
- Alsi 457
- Alter. Siehe Kāla, Vayam
- Āma 80. Verbrennen. Siehe Dipana vorbeugen



- geistiges 153
im Magen-Darm-Trakt ausfindig
machen 156
Ursachen von 151
Āmalakī 137, 387, 397
Amātrā Ashana 276
Ambu Vaha Srotas 75, 568, 634
Anabolische Therapie. Siehe Santarpana Chikitsā
Anagni Svedana 183, 203, 208-209
Anāhata-Chakra 369
Anala. Siehe Agni
Anashana 76
Anila 20
Añjanam 25, 27, 184, 217, 384
Ankusha Mudrā 302
Anna Vaha Srotas 52, 556, 566, 634
Anosmie 318
Antara Kumbhaka 355
Anulomana 233. Siehe auch Virechana
Anuloma Viloma Prānāyāma 350
Anūpa Desha 5
Anupāna 205
 Āsavas und Arishtas als 471
 für Kräuter 467
 für Srotāmsi 471
 Ingwertee als 467
Anuvāsana Basti 182, 251, 253, 256
Anwendungen in der Nase, Therapien mit.
 Siehe Nasya
Apāna Rodhana 60
Apāna-Subtyp von Vāta 507
Apara
 Apara Ojas 611
 Apara Prāna 602
 Apara Tejas 607
Apatarpana Chikitsā 28
Āpta 12
Apunarbhava Chikitsā 31
Ardah Matsyendrasana (halbe
 Wirbelsäulendrehung) 649
Ārdha Chikitsā 243, 261
Ardha Nāvāsana (halbes Boot) 346
Ārdrakam 389
Arishta 381
Arme, Marmapunkte an 339
Aromatherapie. Siehe Gandha Chikitsā
Ārtava Dhātu 261
Ārtava Dhātu Chikitsā 548-551
Ārtava Vaha Srotas 635
Arzt. Siehe Vaidya (Arzt)
Asafoetida 450
Āsanās 344-345, 347-349
Asātmya 72
Āsava 146, 379, 381-382
Ashoka 471
Ashru Rodha 65
Ashtānga Hridayam-Text
 zu individueller Psychophysiologie
 (Prakruti) 514
 zu Kapha-Dosha-Management 501
 zu Pitta-Dosha-Management 492
 zu Vāta-Dosha-Management 482
Ashtānga-Yoga 343
Āshukārī Avasthā 14
Ashvagandhā 391
Assistenzarzt/-ärztin. Siehe Parichārīka
Asthi Dhātu
 Marmapunkte für 339
Asthi Dhātu Chikitsā 536-539
Asthi Vaha Srotas 634
Astringenter Geschmack 481
 Zeitpunkt der Aufnahme 79
Āsya Sukham 279
Ātapa 24, 280
Ātapa Seva 26, 150, 172-174
Atasi 457
Ātherelement 300
 Bija-Ton für 289
Ātherische Öle 299, 319-320
 Bija-Ton für 289
 Marma-Therapie und 299
Ātma Rasāyana 460
Ātmika. Siehe Meditation
Atmung
 bei Yoga-Āsanās 349
 frische Luft. Siehe Maruta Seva
 Therapie mit. Siehe Prānāyāma
 Unterdrückung von Gähnen 64
Attars 321, 324
Aufgeladenes Wasser, mit Farbe 308
Aufrechter Lotus (Ūrdhva Padmāsana) 346
Aufstoßen, Unterdrückung von 62
Aufwachen, Zeiten für 112, 131, 138
Augen
 ausruhen 135
 in Ghee baden. Siehe Netra Basti
 reinigen 112
Aura 303

Stichwortverzeichnis

Ausbreitendes Guna. Siehe bewegliches Guna
Ausgepresster Saft, Präparat aus. Siehe Svarasa
Ausgestrecktes Dreieck (Utthita
Trikonāsana) 346
Aushadha 17
Aushadha Rasāyana 460
Aushadha Sevana Kāla 110
Aushadhi Chikitsā
 Ārtava Dhātu und 548, 550
 Asthi Dhātu und 536, 538
 Majjā Dhātu und 540, 542
 Māmsa Dhātu und 528, 530
 Meda Dhātu und 534
 Rakta Dhātu und 524, 526
 Rasa Dhātu und 520, 522
 Shukra Dhātu und 544, 546
Ausscheidungsstoffe. Siehe Mala Avagāha
Avagāha Sveda 204-205
Avalambaka-Subtyp von Kapha 507
Avalambaka, Subtyp von Kapha
 222, 225, 507
Avara Sattvam 12
Avasthā 13
Avasthā Pāka Kāla 108
Avega Avasthā 14
Āyurveda 1-3. Siehe auch Chikitsā
 als Kāya Chikitsā 20-21
 Behandlungsprotokolle 4, 6, 9, 16

B

Baden oder Duschen 116, 268
Bāhya Kumbhaka 355
Bāhya Mārga 38, 55, 330, 382
Balā (Kraut) 257, 393
Bala (Stärke) 4, 6-7
Bandage, Anwendung. Siehe Veshtana
Bänder. Siehe Snāyu
Bāshpa Sveda 183, 204
Basti 8, 22, 25, 125
 Anuvāsana Basti 29, 245
 Anwendung von 249
 Arten von 245
 Basti-Marmapunkt 340
 Bruhana Basti 245
 für Utklishta Dosha im Dickdarm 181
 Grāhi Basti 245
 Indikationen für 247
 Kati Basti 24, 27, 200

Kontraindikationen für 247
Lekhana Basti 245
Madhu Tailam 245, 255, 259
Mātrā Basti 245
Medhya Basti 245
Mrudu Basti 245
Netra Basti 24, 27, 200
Nirūha 245
Piccha Basti 245, 257
Rāja Basti 245
 richtigem, Zeichen von 260
Shamana Basti 245
Shiro Basti 23, 27
Shodhana Basti 245
Siddha Basti 245
Substanzen für 244, 246
Therapiepläne für 259
Tikshna Basti 245
 übermäßigem, Zeichen von 260
 ungenügendem, Zeichen von 259
Utklishta Basti 245
Uttara Basti 245, 258, 384
Vajīkaranam Basti 245
Yukta Ratha Basti 245
Bauchspeicheldrüsenzzeit 106
Baum (Vriksāsana) 346, 650
Beinen, Marmapunkte an 339
Berührungstherapie. Siehe Marma Chikitsā
 Sparsha
Bewegliches Guna
 Ausgleich 481
 Störungen von 480
Bewusstsein. Siehe auch Achtsamkeit
 Balance mit Körper und Geist 1-2, 27
 drittes Auge und 369
 individuelles 343, 617-618
 kollektives (kosmisches, universelles) 617-
 618
 Marmapunkte und 340
 Nase als Tür zum 265
 Prāna und 327
 Reise des, durch die fünf Elemente 105
 Sonne, die repräsentiert 302
Bhagavān 20
Bhakti 373, 437, 482
Bhashpa Sveda 24
Bhasmas 379-381, 472, 563, 653
Bhastrikā Prānāyāma 208, 357
Bhaya 24

Bheda 15
 Bhedana 233, 238. Siehe auch Virechana
 Bhrājaka-Subtyp von Pitta 507
 Bhrāmārī Prānāyāma 361
 Bhringarāja 395
 Bhujangāsana (Kobra) 346
 Bhūta Agnis 305
 Bibhītakī 397, 440
 Bija (Gene) 71
 Bija-Töne 289-291, 337
 Bindu 313
 Bio-Lebensmittel 71
 Biologische Zeit 105-106
 Bitterer Geschmack 316-317
 Blasenentleerung, Unterdrückung von 61
 Blase, Zeit der höchsten Aktivität 106-107
 Blut. Siehe Rakta
 Blutegel, Aderlass mit. Siehe Rakta Moksha
 Blutkrankheiten 45, 184
 Blutreinigung 261, 264
 Bodhaka-Subtyp von Kapha 507
 Bogen (Dhanurāsana) 117, 130, 169
 Boot 169. Siehe auch Halbes Boot
 Brahmacharya Chikitsā 33
 Brahma Prāna 364
 Brahmarandhra-Marmapunkt 337
 Brahmī 399, 469
 Brücke (Setu Bandha Sarvāṅgāsana) 130, 169, 346
 Bruhana Basti 254-255, 259
 Bruhana Chikitsā 26, 28, 483, 528, 611-612
 Bruhana Nasya 271-272

C

Cayennepfeffer 450
 Chakren 290, 367
 Farben zugehörig zu 302
 Heiltöne für 289
 Meditation für 371, 374
 Chandra Seva 173-174
 Chankraman 279
 Charaka Samhitā-Text
 zu Ausgleich Doshas, Gewebe und
 Ausscheidungsstoffe 2
 zu Blutungsstörungen 48
 zu holistischen Ärzten 34
 zu Qualitäten eines wahren Arztes 619
 zu Zeit 109

Chhatradhārana 280
 Chhāya 281
 Chikitsā 1-2, 4. Siehe auch Āhārā Chikitsā,
 Rasāyana Shamana Chikitsā, Shodhana
 Chikitsā, Vihāra Chikitsā
 Kategorien von 22
 Kāya Chikitsā 20
 Protokolle für 4
 vier Säulen von 17
 Chikitsā Kāla 109
 Chilipulver 450
 Chin Mudrā 301
 Chirurgische Abläufe 284, 328
 Chitrak 401, 417, 433
 Chronologische Zeit 105
 Chyavānaprāsh 110, 440, 471

D

Daiva Vyapāshraya Chikitsā 33
 Dampftherapie. Siehe Svedana
 Dāna Chikitsā 33
 Darmentleerung
 am Morgen 143
 Unterdrückung von 60
 vor Yoga-Āsanas 348
 Darmlymphe. Siehe Āhāra Rasa
 Dhaniya 452
 Dhanurāsana (Bogen) 346, 525
 Dhātrī 387
 Dhātu Agni 515
 Dhātu Chikitsā 515-516, 520
 Ārtava Dhātu 548
 Asthi Dhātu 536-539
 Majjā Dhātu 540-543
 Māmsa Dhātu 528-531
 Meda Dhātu 532-535
 Rakta Dhātu 524-527
 Rasa Dhātu 520-523
 Shukra Dhātu 544-547
 Dhātu Dushti 516
 Dhātu Gata Avasthā 14
 Dhātu Kshaya 483-484
 Dhātu Poshana Kāla 108
 Dhātu Rasāyana 462
 Dhātus
 Beziehung zu Srotāmsi 553, 556
 Marmapunkte und 331
 Pflanzengewebe, verglichen mit 376

Stichwortverzeichnis

- Dhātu Vruddhi 515
Dhūmana 26, 128, 185, 232, 282
Dhyāna 281
Dhyāna Sparsha 295
Diamant (Vajrāsana) 521, 545
Dichtes Guna
 Ausgleich 500
Dickdarm
 Therapie für. Siehe Basti
 Zeit der höchsten Aktivität 106-107
Dinācharya 111
Dīpana 23-24, 26, 86, 160
Dosha Dhātu Mala Vijñānam 600
Dosha Gati 37
 Adho Kapha 43
 Adho Pitta 40
 Adho Vāta 38
 Koshtha, alle Doshas 53
 Kshaya, alle Doshas 51
 Marma, alle Doshas 56
 Mehrere Gatis, Behandlung 44
 Shākhā, alle Doshas 53
 Sthāna, alle Doshas 52
 Tiryag Kapha 44
 Tiryag Pitta 42
 Tiryag Vāta 40
 Ūrdhva Kapha 43
 Ūrdhva Pitta 41
 Ūrdhva Vāta 39
 Vruddhi, alle Doshas 51
Dosha Kshaya 507-508, 513
Dosha Pratyānika Āhāra 27
Dosha Pratyānika Aushadha 26
Dosha Rasāyana 462
Doshas 2. Siehe auch Kapha-Dosha, Pitta-
 Dosha, Prakṛuti, Vāta-Dosha
 Agni und 9, 20
 Āsanas nützlich für 347
 ätherische Öle und 338
 Bala und 7
 Desham und 5-6
 Ernährungsleitlinien für 93
 Farben zugehörig zu 303, 309
 Gerüche zugehörig zu 319
 Geschmäcker zugehörig zu 315, 718
 Kāla und 8, 384
 Marmapunkte und 330
 Meditationen für 372-373
 Rakta als viertes Dosha 45
 Saisonale und tägliche Zyklen der 122
 Srota Dushti und 555
 Subtypen der, Heilmittel für 506
 Tagesablauf für 119
 Vayam und 11
 verminderten, Management von 507
 Zeiten zugehörig zu 106
Drava Sveda 24, 204-205
Dravyaguna Rasa Shāstra 375
 Anwendungsmethoden 384
 Anwendungszeiten 382
 Arishta 381
 Āsava 381
 Bhasmas 379
 gebräuchlichste Kräuter, Liste der 385
 Gewürze, medizinische Qualitäten der 449
 Kräut zubereitung, Methoden der 378
 Öltherapie 440
 Samen, medizinische 457
Dreieck, ausgestrecktes (Utthita
 Trikonāsana) 346
Drittes Auge. Siehe Ājñā Chakra
Druckverband, Anwendung. Siehe Veshtana
Dunkelheit 304
Durst
 ertragen. Siehe Trut Nigraha
 Unterdrückung von 62
Duschen. Siehe Baden oder Duschen
Dūshyam 4
- ## E
-
- Edelstein- und Kristalltherapie 309
 Ārtava Dhātu und 549, 551
 Asthi Dhātu und 537, 539
 für Blutreinigung 264
 Majjā Dhātu und 541, 543
 Māmsa Dhātu und 529
 Meda Dhātu und 533, 535
 Rakta Dhātu und 525, 527
 Rasa Dhātu und 521, 523
 Shukra Dhātu und 545, 547
Einkaufen für Lebensmittel 69
Einlauftherapie. Siehe Basti
Elā 451
Elemente (fünf)
 Formen zugehörig zu 290
 Klang und 289
 Marmapunkte zugehörig zu 340

Pflanzenelemente verglichen mit
menschlichen Elementen 376

Emesistherapie. Siehe Vamana

Emotionaler Hunger 86, 117, 154

Emotionen

- Essen einkaufen und 69
- Farben und 306
- geistiges Āma und 297
- Geschmäcker und 317
- Herzbeutelzeit und 106
- Marmapunkte und 331
- Organe zugehörig zu Gefühlen 295
- Pañchakarma und 221

Energiepunkte, Berührungstherapie über.
Siehe Marma Chikitsā, Marmapunkte

Erbrechen

- therapeutisches. Siehe Vamana
- Unterdrückung von 65

Erdelement

- Bija-Ton für 289
- Marmapunkte und 340

Erhobener Fuß oder Bein (Uttāna
Padāsana) 346

Erkältungen und Kongestion, Linderung 146

Ernährungsweise. Siehe Āhāra Chikitsā

Erste Hilfe, Marmapunkte und 337

Essenzen. Siehe Ojas, Prāna, Tejas

Eukalyptusöl 128, 206

Eyelinder, Kräuter-. Siehe Añjanam

F

Farbspektrum des Lichts 302

Farbtherapie. Siehe Rūpa (Varna) Chikitsā

Fasten 23, 26, 76-78, 160-165. Siehe auch Kshut

- Nigraha, Langhana

Feinstoffliche Energiekanäle 370

Feinstoffliche Guna

- Ausgleich 481
- Störungen von 481

Fenchel 451

Fermentierter Absud. Siehe Arishta

Fermentierter Saft. Siehe Āsava

Fett, Abschaben von. Siehe Lekhana

Feuchtes Klima. Siehe Anūpa Desha

Feuerelement

- Bija-Ton für 289
- Marmapunkte und 340

Feuer, verdauungsfördernd. Siehe Agni

Fingerhaltung. Siehe Mudrā

Fische, Bija--Ton für 291

Fisch (Matsyāsana) 346

Fleisch, wenn nützlich 70

Flüssiges Guna

- Ausgleich 490
- Störungen 489

Formen, zugehörig zu fünf Elementen 290

Formtherapie. Siehe Rūpa (Varna) Chikitsā

Frische Luft, Aufenthalt in. Siehe Maruta Seva

Fruchtdiät 164

Frühling

- Ernährung im 129
- Ernährung während 89
- Saisonale Routine für den 127

Fünf Elemente. Siehe Elemente (fünf)

Fünf-Sinne-Therapie. Siehe Tanmātrā Chikitsā

Fußmassage. Siehe Pādābhyanga

G

Gähnen, Unterdrückung von 64

Gallenblase, Zeit der höchsten Aktivität 107

Gambhīra Avasthā 14

Gandha Chikitsā 25, 27, 184, 337

- ätherische Öle für 319-320
- Doshas und 319
- Insektenschutzmittel 321
- Marmapunkte und 337
- Rasa Chikitsā und 319
- Räucherwerk für 320

Gandūsha 25, 27, 40, 115, 128, 215

Gati. Siehe Dosha Gati

Gāyatrī-Yantra 313

Gebet 112

Gefühle. Siehe Emotionaler oder geistiger
Zustand

Gegenreizung oder Gegenschock. Siehe Trāsana

Geist. Siehe Sattvam

Geisteselement

- Bija-Ton für 290

Geistiger Zustand. Siehe Emotionaler oder
geistiger Zustand

Geistiges Āma 153

Geistige Therapie. Siehe Psychologische
Therapie, Mānasika

Geld, Energien von 70

Gelenke. Siehe Sandhi

Gelüste 164, 166

Stichwortverzeichnis

Gemäßigtes Klima. Siehe Sādhārana Desha
Gentechnische Veränderung von Nahrung 71
Geschädigte Stelle. Siehe Dūshyam
Geschmäcker
 alle Geschmäcker in die Ernährung integrieren 78
Geschmackstherapie. Siehe Rasa Chikitsā
Gesicht reinigen 112
Gestörte Stelle. Siehe Dūshyam
Gewebe. Siehe Dhātus
Ghee 99
 Augen baden in. Siehe Netra Basti medizinisches 19
 Verzehr von. Siehe Snehana, innerlich
Glattes Guna
 Ausgleich 500
 Störungen von 499
Graha Chikitsā 33
Grahani 11
Grāhi Basti 245
Grishma 123-124
Grīvā-Marmapunkt 341
Guda-Marmapunkt 341
Gudūchī 403
Guggulu 405
Gunas (drei universelle). Siehe auch Rajas Guna, Sattva Guna, Tamas Guna
 Ernährung und 71
 Farben und 304
 Marmapunkte und 328
Guru Chikitsā 33
Gurupravāraka 24

H

Hahn (Kukkutāsana) 346
Halbes Boot (Ardha Nāvāsana) 346
Halbe Wirbelsäulendrehung (Ardha Matsyendrāsana) 346
Hals-Chakra. Siehe Vishuddha Chakra
Haltung des Wohlwollens (Swastikāsana) 345
Haridrā 453
Haritakī 409
Harnröhren-Basti. Siehe Uttara Basti
Haut
 Heilen über die. Siehe Sparsha Schichten der 296
Heiliges Basilikumöl 322
Heißer Aufguss. Siehe Phānta

Heißes Guna
 Ausgleich 490
 Störungen von 489
Heißes und trockenes Klima. Siehe Jāngala Desha
Held (Virāsana) 346
Hemanta 124
Herbst
 Ernährung im 91, 140
 Saisonale Routine für den 138
Herzbeutel, Zeit der höchsten Aktivität 106
Herz-Chakra. Siehe Anāhata Chakra
Herz, Zeit der höchsten Aktivität 106-107
Heuschrecke (Salabhāsana) 346
Hima 378
Hinaöl 546, 550
Hing 450
Höheres Bewusstsein. Siehe Turīya
Holistisch 34
Hridayam-Marmapunkt 341
Hunger 151-152. Siehe auch Fasten
 falscher oder emotionaler 152
 Gelüste 164
 Unterdrückung von 63
Husten, Unterdrückung von 64

I

Iatrogene Krankheiten 16
Illusion. Siehe Māyā
Immunität. Siehe Sātmya
Ingwer 389
Insektenschutzmittel 321

J

Jahresphasen 120
Jahreszeiten 8
 āyurvedische verglichen mit westlichen 121
 Frühling, Saisonale Routine für den 127
 Frühlingsspeisen 129
 Herbstliche Lebensmittel 140
 Herbst, Saisonale Routine für den 138
 Prakruti beeinflusst von 126
 Rasāyana-Kräuter für 467
 Rutucharyā, jahreszeitliche Routinen 120
 Sommeressen 133
 Sommer, Saisonale Routine für den 131
 tägliche Zyklen in 126
 Übergänge zwischen 125

Winter, Saisonale Routine für den 142
 Winterspeisen 144
 Jaiva Rasāyana 462
 Jāngala Desha 5-6
 Jātamāmsi 413
 Jāthara Agni 20, 144
 Jātiphalā 454
 Javas 457
 Jiraka 453
 Jirna Avasthā 14
 Jñāna Mudrā 300-301, 352, 358
 Jrumbha Rodha 64
 Jungfrau, Bija-Ton für 291
 Jupiter, Bija-Ton für 291

K

Kākī Mudrā. Siehe Shītālī Prānāyāma
 Kāla 8, 105. Siehe auch Jahreszeiten
 Alter eines Menschen 9
 biologische Zeit 105-106
 Chikitsā Kāla 109
 chronologische Zeit 105
 Doshas und 106
 Erkrankung, Dauer von 8
 für Pañchakarma-Therapie 110
 für Rasāyana-Therapie 110
 für Verdauung 108
 Gewebeernährung 108
 Jahresphasen 120
 kosmische Zeit 105
 Organzeiten 106
 Prāna-Maßeinheiten von 105
 psychologische Zeit 105
 saisonale und tägliche Zyklen in den
 Jahreszeiten 126
 tägliche Routine 111
 Wochentage, Farben zugehörig zu den 307
 Kālī 304
 Kalka 378
 Kalmusöl 115
 Kalter Aufguss. Siehe Hima
 Kaltes Guna
 Ausgleich 481
 Störungen von 480
 Kaltes und feuchtes Klima. Siehe Anūpa Desha
 Kāma Dudhā 431, 489
 Kamel (Ustrāsana) 169, 525
 Kanäle. Siehe Nādis Srotāmsi

Kaninchen-Atmung 364
 Kanthanādi-Marmapunkt 341
 Kanthastha Kūpīpakva Rasāyana 473
 Kapāla Bhāti Prānāyāma 358
 Kapha-Dosha. Siehe auch Doshas
 Adho-Gati und 45
 Āsanas nützlich für 348
 Ernährungsleitlinien für 93
 Koshtha Gati und 53
 Kshaya Gati und 52
 Meditation für 373
 Nirāma Kapha 503
 Sāma Kapha 503
 Shākā Gati und 55
 Subtypen von, Heilmittel für 506
 Tagesablauf für 119
 Tiryag Gati und 49
 Ūrdhva Gati und 50
 vermindertes Management von 511
 Vruddhi Gati und 51
 Kapha Kshaya 511
 Kapikacchū 470, 475, 658
 Kardamom 451
 Karna Pūrana 24, 40, 118, 182, 190, 201
 Karshana 179
 Karshana Chikitsā. Siehe Apatarpana Chikitsā
 Kāsa Rodha 64
 Katabolische Therapie. Siehe Apatarpana
 Chikitsā
 Kathina Abhyanga 196
 Kati Basti 24, 27, 190, 200
 Kauen, frühmorgendliches 115
 Kavala 25, 27, 143, 184, 214
 Kāya 20
 Kāya Chikitsā 20, 50
 Kāyikā 281
 Kāyikā Chikitsā 32
 Kāyikā Vihāra 281
 Kevala Kumbhaka Prānāyāma 357
 Khasa Phala 457
 Kindposition (Balāsana) 648
 Kirlian-Fotografie 303
 Kitchari 76-77, 98, 188, 221
 Klangtherapie. Siehe Mantra Chikitsā, Shabda
 Klares Guna 481
 Klebriges Guna
 Ausgleich 500
 Störungen von 501
 Kledaka, Subtyp von Kapha 507

Stichwortverzeichnis

- Kleidung
Farben 305, 307
in der täglichen Routine 116
- Klima. Siehe Desham
- Knoblauch 452
- Knochen. Siehe Asthi
- Kobra (Bhujangāsana) 346
- Kokosöl 444
- Komplikationen. Siehe Upadrava
- Kongestion, lindernd 144
- Konstitution. Siehe Doshas, Prakruti
- Kopf
Marpunkte an 339
Massage. Siehe Shiro 'bhyanga
- Kopfstand (Shīrshāsana) 346
- Kopf zum Knie Vorwärtsbeuge (Jānu Shīrshāsana) 346
- Koriander 452
- Körperkanäle. Siehe Srotāmsi
- Körperliche Ertüchtigung. Siehe Yyāyāma
- Koshtha Gati 38, 52-53
- kosmische Energie 300
- kosmisches Prāna. Siehe Anila
- kosmische Zeit 105
- Krankheit
Āma als Ursache von 80, 86
Phasen der 13
- Kräuter
für Blutreinigung 264
für Srotāmsi-Krankheiten 557
medizinische. Siehe Dravyaguna Rasa Shāstra
Rauchen. Siehe Dhūmana
verjüngende (Kräuter-Rasāyana) 460, 463
- Kräutertees 75, 91
- Krebs (Sternzeichen), Bija-Ton für 291
- Kreuzkümmel 453
- Kristalle. Siehe Edelsteine und Kristalle
- Kriyā 22
- Krodha 24, 183
- Kronenchakra. Siehe Sahasrāra-Chakra
- Kruta Yūsha 26, 185, 277
- Kshāra Karma 26, 185, 283
- Kshavathu Rodha 62, 67
- Kshaya-Erkrankungen 544-545, 602
Ojas 601
Prāna 603
Tejas 607
- Kshaya Gati 38
- Kshudhā 24, 183
- Kshut Nigraha 23, 26, 150, 160-162, 165
Anwendungsbereich 165
Dauer des Fastens 162
einen Tag pro Woche 162
Obstfasten 164
völliges Fasten 162
- Kshut Rodha 63
- Kuh (Gomukhāsana) 346
- Kumārī 235, 415
- Kumbhaka Prānāyāma 353
- Kūpīpakva Rasāyana 473
- Kurkuma 453
- Kutipravesha Rasāyana 462-463
- Kutki 419
- Kvātha 378

L

- Laghvāshana 76
- Langhana 76, 179, 182
- Langsames Guna
Ausgleich 500
Störungen von 498
- Lassi 79, 85, 89-90, 129, 159, 375
- Lavanga 323, 455, 507, 662
- Lavendelöl 322
- Lebensweise. Siehe Vihāra Chikitsā
- Lebenswichtige Marmpunkte 340
- Leber, Zeit der höchsten Aktivität 107
- Leichtes Guna 480
Ausgleich 481
Störungen von 480
- Leinsamen 457
- Leinsamenöl 448
- Lekhāna Basti 245
- Lekhāna Chikitsā 28, 179
- Lepana 25, 27, 183-184, 215-216
- Lorbeerblätter 454
- Lotus, aufrechter (Ūrdhva Padmāsana) 346
- Lotus mit Vorwärtsbeuge (Yoga Mudrā) 346
- Lotus (Padmāsana) 346
- Lotus, verborgener (Supta Padmāsana) 346
- Löwe, Bija-Ton für 291
- Löwe (Simhāsana) 346
- Luft
Atemübungen. Siehe Prānāyāma
Atmen bei Yoga-Āsanas 350, 363
frischer, Aufenthalt in. Siehe Maruta Seva
Unterdrückung von Gähnen 64

Luftelement
 Bija-Ton für 290
 Marmapunkte und 340
 Lumbosakralbereich, in Öl tränken. Siehe Kati Basti
 Lunge, Zeit der höchsten Aktivität 106

M

Madhu Tailam 255
 Madhu Tailam-Basti 245, 259
 Madhyama Abhyanga 196
 Madhyama Marga 56, 330, 382
 Madhyama Sattvam 12
 Madya Pānam 24
 Magen, Zeit der höchsten Aktivität 106-107
 Mahā Marmāni 340
 Mahat, Gene und 71
 Mahlzeiten. Siehe Āhāra Chikitsā, Nahrung
 Maisöl 448
 Maithuna 24
 Majjā Dhātu 180
 Marmapunkte und 333, 339
 Majjā Dhātu Chikitsā 540-543
 Majjā Vaha Srotas 634
 Mala 4
 Mala Rasāyana 462
 Māmsa 376
 Māmsa Dhātu
 Gewebeernährung und 109
 Māmsa Dhātu Chikitsā 528-531
 Māmsa Vaha Srotas 296, 634
 Manas Chikitsā. Siehe Sattvāvijaya
 Mānasika 185, 278
 Mānasika Chikitsā 32
 Manas Rasāyana 462, 472
 Manda 10, 25
 Manda Agni 9, 21, 81, 88, 152
 Mandelöl 445
 Manipūra Chakra 289, 302
 Mano Vaha Srotas 556-558, 635
 Mantra Chikitsā 25, 27, 184, 337. Siehe auch Shabda
 Mardana 25, 184, 217
 Marga, der Srotāmsi 559
 Marga Rodha 483-484
 Maricha 455
 Marma Chikitsā 25, 27, 34, 327
 Marma Gati 38, 52, 56-57

Marmapunkte 327
 Agni und 332
 als Diagnosewerkzeuge 329
 als Therapiewerkzeuge 330
 Ausgleich von Geist und Emotionen und 332
 Bewusstsein und 333
 chirurgische Einschnitte und 328
 Dhātus und 328
 Doshas und 330
 Erste-Hilfe-Maßnahmen und 337
 fünf Elemente und 340
 für Agni Karma 334
 für Lepana 336
 für Mardana 334
 für Pīdana 334
 für Rasāyana 336
 für Shamana 335
 für Shodhana 333
 für Snehana 334
 für Svedana 334
 für Tanmātrā Chikitsā 337
 für Trāsana 335
 für Vajikaranam 336
 für Veshtana 335
 Gunas und 328
 Körperorgane und 331
 Majjā Dhātu und 339
 Mantra Chikitsā und 337
 Massage und 338
 Ojas und 332
 Optimale Sinneswahrnehmung bewahren mit 333
 Prāna und 332
 Schmerzlinderung mit 332
 Srotāmsi und 331
 Tejas und 332
 und Kapha Kshaya 512
 und Pitta-Kshaya 510
 und Vāta-Kshaya 509
 unterteilt nach Grad der Vitalität 340
 unterteilt nach Körperregion 339
 Varna Chikitsā und 337
 zur Krankheitsprävention 329
 Marmapunkte und
 Gandha Chikitsā und 337
 Mars, Bija-Ton für 291
 Marsha Nasya 185, 274, 282
 Maruta Seva 23, 26, 150, 175-176

Stichwortverzeichnis

Massage. Siehe auch Sparsha
Fußmassage. Siehe Pādābhyanga
Kopfmassage. Siehe Shiro 'bhyanga
Marmapunkte und 337
mit trockenem Pulver. Siehe Udvartana
Öle für. Siehe Öl
Ölmassage. Siehe Abhyanga
tiefe. Siehe Mardana, Pidana
Mātrā Basti 245, 256
Matsyāsana (Fisch) 346
Māyā 20
Mayūrāsana (Pfau) 346
Meda Dhātu
Meda Dhātu und 532
Meda Dhātu Chikitsā 532-535
Meda Vaha Srotas 634
Medhya Basti 245
Medhya Rasāyana 462, 472
Medikamentös bedingte Erkrankungen 16
Meditation 365
Chakra-Meditation 371
Doshas gut für 372
Farbvisualisierung 308
Meditation der leeren Schale 365
Medizin. Siehe Aushadha
Menstruation
Snehana während 192
tägliche Routine während 120
Yoga während 170
Merkur, Bija-Ton für 291
Milz, Zeit der höchsten Aktivität 106
Mineralien, medizinische Präparate aus.
Siehe Bhasmas
Mirchi 450
Mishreyā 451
Moderne Medizin. Siehe Allopathie
Mohnsamen 457
Mond
Bija-Ton für 291
Mondbaden. Siehe Ātapa Seva
Mondgruß 132, 169, 172
Mondlicht, Aufenthalt im. Siehe Chandra Seva
Mono-Diät
Fasten 160
während Pañchakarma 221
während Pūrvakarma 188
Mrudu Basti 245
Mudrā 300
Mukha, der Srotāmsi 559

Mūla, der Srotāmsi 559
Mūlādhāra Chakra 289, 302
Mund
reinigen 112, 119
Substanz halten, dann ausspucken.
Siehe Gandūsha
Substanz umherbewegen oder gurgeln.
Siehe Kavala
Mūrdhni-Marmapunkt 341
Mushti Yuddha 24, 183
Muskatnuss 454
Muskatnussöl 322
Muskeln. Siehe Māmsa
Mūtra Rodha 61
Mūtra Vaha Srotas 252

N

Nābhi-Marmapunkt 341
Nābhi Prakshēpa 183, 190, 202-203
Nach unten blickender Hund (Adhomukha
Svānāsana) 346
Nacken, Marmapunkte am 341
Nādam-Töne 290
Nādis 370
Nādi Shodana 352
Nādi Shodhana 350
Nāgakeshara 257, 451
Nagna ālingana 24, 183
Nahrung. Siehe auch Āhāra Chikitsā,
Verdauung, Wasser
Bio- 71
Essensatmosphäre 73
Essen, Zeit für 76
Fleisch 70
für Blutreinigung 264
Gentechnische Veränderung von 71
kombinieren 81
Liebe als Zutat der 72
Nahrungsmenge 75
Nahrungszubereitung 72
Qualitäten der 78
Quellen der 69
Nase. Siehe Nasya, Nasenlöcher
Nasenlöcher
Atmung durch abwechselnde 350
Atmung durch bestimmte Seite 345
Nādis zugehörig zu 370
Nasya 23, 25, 40, 42, 44, 50, 110, 126, 128, 142,

180, 184, 265
 am Morgen 115
 Arten von 269
 Dauer von 275
 Dosierungen für 275
 für Kapha-Leiden 128
 im Herbst 142
 Indikationen für 266
 Komplikationen von 275
 Kontraindikationen für 268
 nach Rakta Moksha 180
 Nāvana Nasya 182, 190, 272-274
 Prāyogika Nasya 26
 richtigem, Zeichen von 276
 übermäßigem, Zeichen von 276
 ungenügendem, Zeichen von 276
 Zeitpunkt für die Anwendung von 275
 Nelke 455
 Nelkenöl 323
 Netra Basti 40, 182, 190, 200
 Nidrā Rodha 63, 67
 Niem 423
 Nieren, Zeit der höchsten Aktivität 106-107
 Niesen, Unterdrückung des Drangs, zu 62
 Nirāma Avasthā 13
 Nirāma Kapha 441, 503-505
 Nirāma Pitta 14, 441, 493, 495-497
 Nirāma Vāta 251, 483-484, 486, 522
 Nirūha 245, 252-253

O

Odana 277, 520
 Ohren, mit Öl füllen. Siehe Karna Pūrana
 Ojas 599
 Affirmation für 615
 Management von 611
 Marmapunkte und 332
 Störungen von 602
 Ojo Kshaya 612
 Ojo Rasāyana 462
 Ojo Visramsa 611
 Ojo Vruddhi 613
 Ojo Vyāpad 614
 Oka Sātmya 13
 Öl
 äußere Anwendung von. Siehe Snehana,
 äußerlich
 fließendes auf die Stirn. Siehe Shirodhāra

Gabe von, über die Nase. Siehe Nasya
 Kopfhaut gebadet in. Siehe Shiro Basti
 Liste von Ölen 442
 Massage mit. Siehe Abhyanga
 medizinische Öle und Ghees 440
 Nabel massiert mit. Siehe Nābhi Prakshepa
 Ohren gefüllt mit. Siehe Karna Pūrana
 unterer Rücken getränkt in. Siehe Kati Basti
 Verzehr von. Siehe Snehana, innerlich
 Ölbehandlung 191-192, 194, 203, 234, 264
 Öliges Guna
 Ausgleich 490
 Störungen von 489
 Olivenöl 445
 Organe
 Geschmäcker zugehörig zu 314
 Marmapunkte und 340
 Töne zugehörig zu 295
 Zeiten zugehörig zu 106
 Ort einer Störung im Körper. Siehe Dūshyam
 Ort, geografischer. Siehe Desham

P

Pacāmana Avasthā 14
 Pāchaka-Subtyp von Pitta 507
 Pāchana 7, 23-24, 26, 86-87, 155, 160
 Pādābhyanga 182, 190, 198
 Pādātṛānam 280
 Padmāsana (Lotus) 344-346, 648
 Pakva Avasthā 14
 Palliative Therapien. Siehe Shamana
 Palme (Tādāsana) 346, 650
 Pañchakarma 9, 22, 25, 149, 163, 184, 219, 276.
 Siehe auch Shodhana
 bei jahreszeitlichen Übergängen 141
 Ernährung während 221
 im Frühling 128
 Kontraindikationen für 222
 Lebensweise während 221
 Nasya 266
 und Shodana 179-180
 Vamana 222
 Virechana 233
 Pañchakarma Kāla 110
 Para
 Para Ojas 611
 Para Prāna 603
 Para Tejas 602

Stichwortverzeichnis

- Parfüms 116
Parichārīka 17-19
Parisheka 24, 27
Parisheka Sveda 198, 205
Paryushita Ashana 276
Pashchāt Karma 78, 232, 282. Siehe auch Āhāra
Chikitsā, Dhūmana, Prāyogika Nasya,
Rasāyana, Vihāra Chikitsā
Paste, Anwendung auf der Haut. Siehe Ālepana,
Lepana, Uddhūlanam
Patañjali (Weiser) 343
Pathya 22
Patient. Siehe Rugna
Peya 232, 277
Pfau (Mayūrāsana) 346
Pfeffer, Cayenne- 450
Pfefferminzöl 323
Pfeffer, schwarzer 455
Pflanzen
Gene der 71
medizinische. Siehe Dravya Guna Rasa
Shāstra
Pflug (Halāsana) 346
Phānta 378, 652
Pharmakologie. Siehe Dravya Guna Rasa Shāstra
Physische Therapie. Siehe Kāyikā
Piccha Basti 257
Pīdana 25, 184, 217
Pinda Sveda 24, 204, 207
Pippalī 425
Pitta-Dosha. Siehe auch Doshas
Adho Gati und 46
Āsanas nützlich für 348
Koshtha-Gati 53
Kräutertee für 98
Kshaya Gati und 51
Mahlzeiten 96-97
Meditation für 373
Nirāma Pitta 495
Sāma Pitta 495
Shākhā Gati und 54
Shīta Pitta 497
Subtypen von, Heilmittel für 506
Tagesablauf für 119
Tiryag Gati und 49
Ūrdhva Gati und 50
vermindertem, Management von 510
Vruddhi Gati und 51
Pitta Kshaya 510
Pizhichil 182, 190, 198
Planeten, Farben zugehörig zu 307
Polarity-Therapie 298
Poshaka 602. Siehe auch Aparā
Poshya 602. Siehe auch Para
Pottalī Rasāyana 473, 653
Pradhama Nasya 218
Pradhāna Vyādhi 15
Prakopa 15
Prakruti 10
Chromo Prakruti 305
der Jahreszeiten 88
entsteht bei Empfängnis 291
Gene und 71
Jahreszeiten beeinflussen 126
Prākrutika Samprāpti 10
Prakruti Sthāpanam 22
Pralepa Karma 26, 285
Prāna 599
Affirmation für 615
Management von 603
Marmapunkte und 328
Störungen von 600
Prāna, kosmisches. Siehe Anila
Prāna Kshaya 604
Prāna Rasāyana 462
Prāna Sthāna 298
Prāna-Subtyp von Vāta 507
Prāna Vaha Srotas 225, 270, 282-283, 469-470
Prāna Vāyu 146
Prāna Vruddhi 605
Prānāyāma 117, 119, 139, 165, 175, 350
Anuloma Viloma Prānāyāma 350
Ārtava Dhātu und 549, 551
Asthi Dhātu und 537, 539
Bhastrikā Prānāyāma 357
Bhrāmari Prānāyāma 361
Brahma Prāna 364
im Sommer 132
Kaninchen-Atmung 364
Kapāla Bhāti Prānāyāma 358
Kumbhaka Prānāyāma 353
Majjā Dhātu und 541, 543
Māmsa Dhātu und 529, 531
Meda Dhātu und 533, 535
Nādi Shodhana 350
Praxis 350
Rakta Dhātu und 525, 527
Rasa Dhātu und 521, 523

Reh-Atmung 363
 Schädel-Atmung 364
 Schildkröten-Atmung 350, 363
 Shītalī Prānāyāma 360
 Shītkāri Prānāyāma 361
 Shukra Dhātu und 545, 547
 Ujjāyi Prānāyāma 352
 Unsterblicher Himmelsatem 364
 Prānischer Heiler 300
 Prāno Visramsā 603
 Prasara 14
 Praskandana. Siehe Virechana
 Pratiloma 195, 298
 Pravāl Pañchāmrit 41
 Pravara Sattvam 12
 Prāyashchittam 22
 Prāyogika Nasya 26, 185, 282
 Psychologische Therapie 288
 Psychologische Zeit 105
 Pūjā 287, 313, 321-322, 324-325
 Pulver, Massage mit. Siehe Udvartana
 Punarnavā 427
 Purīsha Rodhana 60, 67
 Purīsha Vaha Srotas 4, 635
 Pūrvakarma 7, 23, 182-183, 188
 Abhyanga 195
 Anwendungsbereich 180-181
 Ārtava Dhātu und 548, 550
 Asthi Dhātu und 536, 538
 für Vamana 229
 für Virechana 234
 Majjā Dhātu und 540, 542
 Māmsa Dhātu und 528, 530
 Meda Dhātu und 532, 534
 Rakta Dhātu und 524, 526
 Rasa Dhātu und 520, 522
 Shukra Dhātu und 544, 546
 Snehana 182, 189
 Svedana 183

Q

Qualitäten. Siehe Gunas
 Quecksilber 381

R

Rāja Basti 245, 254
 Rakta, als viertes Dosha 45
 Rakta Dhātu Chikitsā 524

Rakta Moksha 23, 48, 126, 261
 Allgemeines 262
 Alternativen zu 264
 Ernährung während 264
 für das hämatopoetischen System 180
 Indikationen 262
 Kontraindikationen 263
 richtigem, Zeichen von 265
 übermäßigem, Zeichen von 265
 ungenügendem, Zeichen von 265
 Rakta Vaha Srotas 553, 556
 Rañjaka-Subtyp von Pitta 507
 Rasa Chikitsā 25, 27, 314. Siehe auch bestimmte
 Geschmäcker
 Rasa Dhātu 108
 Rasa Dhātu Chikitsā 520
 Rasa Vaha Srotas 553, 556
 Rasāyana 26, 31, 282, 336, 459
 Anwendung von 462
 Ārtava Dhātu und 548, 550
 Arten von 462
 Asthi Dhātu und 536, 538
 im Winter 146
 Majjā Dhātu und 540, 542
 Māmsa Dhātu und 528, 530
 Marmapunkte und 336
 Meda Dhātu und 532, 534
 Rakta Dhātu und 524, 526
 Rasa Dhātu und 520, 522
 Shukra Dhātu und 544, 546
 Rasāyana Kāla 110
 Rasona 452
 Ratna Dhāranā. Siehe Edelstein- und
 Kristalltherapie
 Rauchen, Kräuter. Siehe Dhūmana
 Rauchen, Tabak
 verringern im Sommer 136
 Räucherwerk 320
 Rauch, symbolische Verbindung 313
 Raus Guna
 Ausgleich 481
 Störungen von 480
 Rechana. Siehe auch Virechana
 Reh-Atmung 363
 Reiki-Meister 300
 Reinigende Diät 99
 Reinigungstherapien. Siehe Pānchakarma,
 Shodhana
 Rezepte. Siehe auch Āhāra Chikitsā, Nahrung

Stichwortverzeichnis

- Agni-Tee 86
Ghee 99
Gurke, kühlendes Getränk mit 136
Kitchari 98
Kräutertees 98
Lassi 85, 89
Rizinusöl 446
Rosenöl 323
Rotes Chilipulver 450
Rugna 17
Rūkshana 29, 181-182
Rūksha Sveda 24, 204
Rumpf, Marmapunkte am 339
Rūpa (Varna) Chikitsā 302
 Chakren und 303
 Doshas und 303
 Edelstein- und Kristalltherapie 309
 Emotionen und 309
 Farbspektrum des Lichts 302
 Farbvisualisierung 308
 Gunas und 304
 Herbst, Farben nützlich im 142
 Marmapunkte und 338
 Sommer, Farben nützlich im 133
 Sonnenbrille, Farben für 135
 Trātaka 312
 Wasser und 308
 Winter, Farben nützlich im 145
 Yantras 313
Rutucharyā 10, 120
 Frühling 127
 Herbst 138
 Sommer 131
 Winter 142
- S**
-
- Sādhaka Pitta 146
Sādhaka-Subtyp von Pitta 507
Sāadhanam 22
Sādhāranā Desha 5
Sadyah Phala Dāyīnshchikitsā 3
Sadyah Prānahāra Marmāni 340
Safran 323
Safranöl 323
Saft
 ausgepresstem Saft, Präparat aus.
 Siehe Svarasa
 breiiges Präparat. Siehe Kalka
 fermentierter. Siehe Āsava
Saftfastenkur 77, 89
Sahasrāra-Chakra 362, 370
Sahita Kumbhaka 353
Saindhava 449
Salabhāsana (Heuschrecke) 346
Salziger Geschmack 314
 Zeitpunkt der Aufnahme 79
Sama Agni 10, 81, 152
Sāma Avasthā 13
Samāhāra 276
Sāma Kapha 504
Samāna-Subtyp von Vāta 507
Sāma Pitta 495
Sāma Vāta 483
Samen, medizinische Qualitäten von 457
Samen, Unterdrückung von 65
Samprāpti Avasthā 15
Sanchaya 15
Sandelholzöl 323
Sandhi, Marmapunkte für 339
Sansarjana Krama 78, 277
Sanskrit-Alphabet, Töne 290
Santarpana (anabolische) Chikitsā 28
Sārshapa 457
Sarvāngadhara 182, 190, 198
Sarvāngāsana (Schulterstand) 346
Sātmya 12-13, 72
Sattva Guna, Ernährung und 70
Sattvam 12
Sattvāvijaya
 Ārtava Dhātu und 549, 551
 Asthi Dhātu und 537, 539
 Majjā Dhātu und 541, 543
 Māmsa Dhātu und 529, 531
 Meda Dhātu und 533, 535
 Rakta Dhātu und 525, 527
 Rasa Dhātu und 521, 523
 Shukra Dhātu und 545, 547
Saturn, Bija-Ton für 291
Saurer Geschmack 314-315
 Zeitpunkt der Aufnahme 79
Scharfer Geschmack 316
 Zeitpunkt der Aufnahme 79
Scharfes Guna
 Ausgleich 489
 Störungen von 489
Schildkröten-Atmung 363
Schlafen

- kleines Schläfchen 133, 154
 Unterdrückung von 63
 Schlafenszeit 112, 118, 136
 Schmerzlinderung, Marmapunkte und 332
 Schulterstand (Sarvāngāsana) 346
 Schütze, Bija-Ton für 291
 Schwarzer Pfeffer 455
 Schweres Guna
 Ausgleich 500
 Störungen von 498
 Schwitzen. Siehe Svedana
 Schwitztherapie. Siehe Svedana
 Seele. Siehe Atman
 Selbstberührungstherapie. Siehe Mudrā
 Selbstverjüngung. Siehe Ātma Rasāyana
 Senföl 444
 Senfsamen 457
 Sesamöl 442
 Sesamsamen 458
 Setu Bandha Sarvāngāsana (Brücke) 346, 649
 Sexuelle Aktivität
 Häufigkeit der 118
 während dem Fasten 162
 Zeiten für 118
 Shabda 33, 287-288
 astrologische Töne 291
 Chakren und 289
 fünf Elemente und 289
 Nādam-Töne bei Meditation 290
 Organe, Töne für 291
 psychologische Therapie 288
 Sanskrit-Alphabet, Töne 290
 Shad Vidhā Upakrama 29
 Shākhā Gati 38, 53
 Shalya Tantra 284
 Shamana 6, 22, 26-27, 149-150
 Ālepana 216
 Anwendungsbereich 150
 Ārtava Dhātu und 548, 550
 Asthi Dhātu und 536, 538
 Ātapa Seva 172
 äußerlich 27
 Chandra Seva 174
 Dīpana 151
 Gandūsha 215
 innerlich 26
 Karna Pūrana 201
 Kati Basti 200
 Kavala 214
 Kshut Nigraha 160
 Lepana 215
 Majjā Dhātu und 540, 542
 Māmsa Dhātu 528
 Māmsa Dhātu und 530
 Marmapunkte und 335
 Maruta Seva 175
 Meda Dhātu und 532, 534
 Nābhi Prakshepa 202
 Netra Basti 200
 Pāchana 155
 Rakta Dhātu und 524, 526
 Rasa Dhātu und 520, 522
 Shiro Basti 199
 Shirodhāra 199
 Shukra Dhātu und 544, 546
 Trut Nigraha 165
 Uddhūlanam 213
 Udvartana 213
 Veshtana 216
 Vyāyāma 168
 Shamana Basti 245
 Shamana Nasya 272
 Shankha-Marmapunkt 333, 337, 341
 Shankha Pushpi 429
 Sharad 124
 Sharngadhara Samhitā-Text
 zu Dosha Gati 37
 Shāstra Karma 26, 185
 Shata Dhauta Ghrita 284, 441
 Shatapushpa 507, 663, 665
 Shatāvārī 431
 Shavāsana (Toter) 346
 Shilājī 433
 Shiro Basti 23, 27, 190, 199
 Shiro'bhyanga 23, 190, 197
 Shirodhāra 199
 Shiro Shodhana 180
 Shīrshāsana (Kopfstand) 346
 Shishira 124
 Shītalī Prānāyāma 360
 Shīta Pitta 497
 Shītkāri Prānāyāma 361
 Shivarandhra-Marmapunkt 341
 Shleshaka-Subtyp von Kapha 507
 Shodhana 179. Siehe auch bestimmte
 Shodhana-Behandlungen
 Anwendungsbereich 150
 Ārtava Dhātu und 548, 550

Stichwortverzeichnis

- Asthi Dhātu und 536, 538
äußerlich 26, 283
Majjā Dhātu und 540, 542
Māmsa Dhātu und 528, 530
Marmapunkte und 333
Maßnahmen nach der Reinigung.
 Siehe Pashchāt Karma
Maßnahmen vor der Entschlackung.
 Siehe Pūrvakarma
Meda Dhātu und 532, 534
Rakta Dhātu und 524, 526
Rasa Dhātu und 520, 522
Reinigungsmaßnahmen. Siehe Pañchakarma
Shukra Dhātu und 544, 546
Shodhana Basti 245
Shodhana Nasya 269
Shrama Shvāsa Rodha 67
Shukra Dhātu 224
Shukra Dhātu Chikitsā 544-547
Shukra Rodha 67
Shukra Vaha Srotas 634
Shunthi 389
Siddha Basti 245
Siddhāsana (Vollkommene Haltung) 345-346
Simhāsana (Löwe) 346
Sinne
 Marmapunkte und 333
 Therapien der. Siehe Tanmātrā Chikitsā
Sirā, Marmapunkte für 339
Skorpion, Bija-Ton für 291
Snāyu, Marmapunkte für 339
Snehana 7, 30, 182, 189
 Abhyanga 195
 Arten von 190
 äußerlich 23, 182, 190
 Indikationen 193
 innerlich 23, 182, 190
 Karna Pūrana 190
 Kati Basti 200
 Kontraindikationen 192
 Marmapunkte und 334
 Nābhi Prakshepa 190
 Netra Basti 200
 Pādābhyanga 198
 Pizhichil 198
 richtigem, Zeichen von 194
 Sarvāngadhara 198
 Shiro Basti 199
 Shiro'bhyanaga 197
 Shirodāra 199
 Substanzen verwendet für 191
 übermäßigem, Zeichen von 194
 Uddhūlanam 190
 ungenügendem, Zeichen von 193
Snehika Gandūsha 182
Snehika Kavala 182, 197
So'ham-Meditation 133
Solarplexus 20
Soma 20. Siehe auch Mond
Sommer
 Ernährung im 90, 96-97, 133
 kühl bleiben im 134
 Saisonale Routine 131
Sonne
 anblicken 307
 Aufenthalt in. Siehe Ātapa Seva
 Bija-Ton für 291
 Qualitäten der 121
Sonnenbaden. Siehe Ātapa Seva
Sonnenblumenöl 443
Sonnengruß 208, 347, 500
Soumya Abhyanga 195
Sparsha 33
 kosmische Energie verwendet für 300
 Lepana 299
 Massage. Siehe Massage
 Mudrā 300
 Polarity-Therapie 298
Spirituelles Fasten 77
Sport. Siehe Vyāyāma
Sportarten 170. Siehe auch Sport
Sprachstörungen 288
Sprachtherapie. Siehe Shabda, Vāchika
Sramsana 238
Srotāmsi 553
 Ambu Vaha Srotas 568
 Anna Vaha Srotas 566
 Ārtava-Vaha-Erkrankungen 583-584
 Asthi-Vaha-Erkrankungen 578
 Beziehungen zu Dhātus 553
 Majjā-Vaha-Erkrankungen 579
 Māmsa-Vaha-Erkrankungen 574
 Management von 556
 Anupāna 596
 Kräuter 594
 unterteilt nach Srotas 564
 Mano-Vaha-Erkrankungen 592

Marmapunkte und 331
 Meda-Vaha-Erkrankungen 576
 Mūla, Marga und Mukha für 559
 Mūtra-Vaha-Erkrankungen 586
 Prāna Vaha Srotas 564
 Purīsha-Vaha-Erkrankungen 588
 Rakta-Vaha-Erkrankungen 572
 Rasa Vaha Srotas 570
 Shukra-Vaha-Erkrankungen 582
 Stanya-Vaha-Erkrankungen 585
 Störungen von 554
 Sveda-Vaha-Erkrankungen 590
 Sroto Dushti 554
 vier Hauptarten 554
 Sroto Rasāyana 462
 Sroto Rodha 209, 483
 Stabiles Guna. Siehe Statisches Guna
 Stambhana 30, 181
 Chikitsā 260
 Stanya-Vaha-Erkrankungen 585
 Stanya Vaha Srotas 635
 Stärke. Siehe Bala
 Statisches Guna
 Ausgleich 500
 Störungen von 501
 Steinbock, Bija-Ton für 291
 Steinsalz 449
 Sthāna Samshraya 15
 Sthapanī-Marmapunkt 341
 Sthāyi Dhātu 108
 Sthāyi Rakta 108
 Sthithi Gati 38
 Stier, Bija-Ton für 291
 Stille, beachten 162
 Stirn, Ölguss auf. Siehe Shirodhāra
 Störungen
 blockierte Energie in den Chakren
 verursacht 367
 Blutkrankheiten 45
 der Dosha Gatis 37
 der Srotāmsi 556
 Gerüche beeinflussen 319
 Geschmäcker beeinflussen 315, 718
 iatrogene beeinflussen 16
 Jahreszeiten beeinflussen 120
 Sprachstörungen 288
 Unterdrückung von Trieben verursacht 59
 Verdauungsstörungen 80, 156
 von bestimmten Organen. Siehe Organe

 von Kapha-Dosha 44, 120
 von Pitta-Dosha 40
 Stuhlgang. Siehe Darmentleerung
 Supta Padmāsana (Verborgener Lotus) 346
 Surabhi Mudrā 301-302
 Sūrya 20. Siehe auch Sonne
 Sushruta-Samhitā-Text
 zu chirurgischen Eingriffen 328
 zu Definition von Gesundheit 2
 zu einmaliger Konstitution eines
 Menschen 2
 zu Sadyah Prānahāra Marmāni 341
 Süßer Geschmack 315
 Zeitpunkt der Aufnahme 78
 Süßholz 421
 Svādhishtāna Chakra 289
 Svarasa 378
 Svastha 2
 Svedana 7, 22, 24, 180-181, 183, 189, 203
 Agni Svedana 203
 Anagni Svedana 208
 Avagāha Sveda 204
 Bāshpa Sveda 205
 Dauer von 213
 Drava Sveda 204
 Indikationen für 210
 Kontraindikationen für 210
 Marmapunkte und 334
 Parisheka Sveda 205
 Pinda Sveda 207
 richtigem, Zeichen von 212
 Rūksha Sveda 204
 Substanzen von 209
 Tapah Svedana 204
 übermäßigem, Zeichen von 212
 ungenügendem, Zeichen von 211
 Upanāha Sveda 206
 Sveda-Vaha-Erkrankungen 590
 Sveda Vaha Srotas 635
 Swastikāsana (Haltung des Wohlwollens) 345

T

Tadarthakāri Chikitsā 176
 Tādāsana (Palme) 346
 Tagara 435
 Tägliche Routine 111
 Tägliche Zyklen in den Jahreszeiten 122
 Talastha Kūpīpakva Rasāyana 473

Stichwortverzeichnis

- Talispatra 454
Tamas Guna, Ernährung und 63
Tanmātrā Chikitsā 25, 27, 33-34, 287
 Bhūta Agnis und 305
 Marmapunkte und 337
 Meditation 325
 Pūjā 324
 Rasa Chikitsā 305
 Rūpa Chikitsā 302
 Shabda (Mantra) Chikitsā 288
 Sparsha 295
Tapah Svedana 24, 204
Tapas Chikitsā 33
Tarpaka Kapha 200, 217
Tarpaka-Subtyp von Kapha 507
Tarpana Chikitsā. Siehe Santarpana Chikitsā
Tarpana Nasya 270
Tees 98
Tejah Kshaya 608
Tejas 599
 Affirmation für 615
 Management von 607
 Marmapunkte und 332
 Störungen von 600
Tejo Rasāyana 462
Tejo Visramsā 602, 607
Tejo Vruddhi 609
Tejo Vyāpad 610
Tiere 70, 90
Tikshna Agni 21, 81, 151, 155
Tikshna Basti 245
Tila 458
Tiryag Gati 38
 Blutkrankheiten 45
 Kapha 44, 51
 Pitta 42, 50
 Vāta 40, 50
Toter (Shavāsana) 139, 346
Toxine. Siehe Āma
Träges Guna. Siehe Langsames Guna
Tränen
 Unterdrückung von 65
Tränen, Unterdrückung von 65
Trāsana 184, 217, 335, 488-489
Trātaka 312
Triebe, Unterdrückung von.
 Siehe Unterdrückung von Trieben
Trikatu 128
Triphalā 118, 137, 440
Trividhā Chikitsā 31
Trockenes Guna
 Ausgleich 481
 Störungen von 480
Trockenes Klima. Siehe Jāngala Desha
Trocknende Therapie. Siehe Rūkshana
Trut Nigraha 23, 26, 165
Trut Rodha 62, 67
Tulsi 437
Turiya 105
Tvak 456
- ## U
-
- Udaka Vaha Srotas. Siehe Ambu Vaha Srotas
Udāna-Subtyp von Vāta 507
Uddhūlanam 24, 27, 184, 213
Udgāra Rodha 62, 67
Udvartana 24, 27, 183, 213
Ujjāyi Prānāyāma 352
Unsterblicher Himmelsatem 364
Unterdrückung natürlicher Triebe 59
 Aufstoßen 62
 Durst 62
 Erbrechen 65
 Gähnen 64
 Hunger 63
 Husten 64
 Niesen 62
 Samen 65
 Schlaf 63
 Schwitzen, starkem 64
 Stuhl ausscheiden 60
 Tränen 65
 Wasser lassen 61
 Wind abgehen lassen 60
Upadrava 15
Upakrama 22
Upanāha 24
Upanāha Sveda 24, 183, 204
Upavasa 77
Ūrdhva Gati
 Blutkrankheiten 45
 Kapha 43, 50
 Pitta 41, 45
 Vāta 39, 50
Ūrdhva Padmāsana (Aufrechter Lotus) 346
Ushna Sadana 24, 183
Ushna Vāta 485

Ustrāsana (Kamel) 346
 Utklishta
 gereiztes Dosha 7, 55, 181
 Utklishta Basti 245
 Uttāna Avasthā 14
 Uttāna Padāsana (Erhobener Fuß oder Bein) 346
 Uttara Basti 190, 245, 257-258
 Utthita Trikonāsana (Ausgestrecktes Dreieck) 346

V

Vacha 322, 469
 Vāchika 278
 Vāchika Chikitsā 32
 Vāchika Vihāra 281
 Vaginaler Basti. Siehe Uttara Basti
 Vaidya (Arzt) xvi, 17
 Vaikrutika Samprāpti 10
 Vajīkaranam 26, 31, 185, 188, 336
 Vajīkaranam Basti 245
 Vajrāsana (Diamant) 346
 Vamana 7-8, 22, 25, 184, 222
 Ablauf von 230
 Indikationen für 225
 Kontraindikationen für 226
 Pashchāt Karma für 232
 Pūrvakarma für 229
 richtigem, Zeichen von 232
 Substanzen für 224
 übermäßigem, Zeichen von 231
 ungenügendem, Zeichen von 231
 Vamana Rodha 65, 67
 Varna Chikitsā. Siehe Rūpa (Varna) Chikitsā
 Varsha 123-124
 Vasanta 123-124
 Vāta-Dosha. Siehe auch Doshas
 Adho Gati und 38, 50
 Ārtava Dhātu Chikitsā für 550-551
 Āsanas nützlich für 347
 Asthi Dhātu Chikitsā für 538-539
 Farben, die beeinflussen 481
 Koshtha Gati und 53
 Kräutertee für 98
 Kshaya Gati und 52
 Mahlzeiten für 95-96
 Majjā Dhātu Chikitsā für 542-543
 Māmsa Dhātu Chikitsā für 530-531

Meda Dhātu Chikitsā für 534-535
 Meditation für 372
 Nirāma Vāta 483
 Rakta Dhātu Chikitsā für 526-527
 Rasa Dhātu Chikitsā für 522-523
 Sāma Vāta 483
 Shākā Gati und 55
 Shukra Dhātu Chikitsā für 546-547
 Störungen von 480
 Subtypen von, Heilmittel für 506
 Tagesablauf für 119
 Tiriyag Gati und 40, 50
 Ūrdhva Gati und 39, 50
 Ushna Vāta 485
 Vermindertes, Management von 508
 Vruddhi Gati und 51
 Vāta Kshaya 508
 Vātataṭṭika Rasāyana 463-464
 Vayam 9, 11
 Vaya Sthāpanam 22
 Vega Avasthā 14
 Vegetarianismus 70
 Venen. Siehe Sirā
 Venus, Bija-Ton für 291
 Verätzung, mit Kräutern oder chemisch.
 Siehe Kshāra Karma
 Verborgener Lotus (Supta Padmāsana) 346
 Verdauung
 guter, Anzeichen 86
 Nahrungszubereitung hilfreich für 74
 Stadien der 78
 Störungen von 80
 verbessern 85-86
 Zeichen von Verdauungsstörung 87
 Zeit benötigt für 108
 Verdauungsfeuer. Siehe Agni
 Verjüngungstherapie. Siehe Rasāyana Chikitsā
 Verschiedene Pathologien. Siehe Vyādhi Sankara
 Veshtana 216
 Vetiveröl 324
 Vichārana Sneha 182, 190
 Vidārī 439
 Vihāra Chikitsā 101. Siehe auch Kāla,
 Jahreszeiten
 Ārtava Dhātu und 549, 551
 Asthi Dhātu und 537, 539
 Ernährungsweise 104
 Majjā Dhātu und 541, 543
 Māmsa Dhātu und 529, 531

Stichwortverzeichnis

Meda Dhātu und 533, 535
Rakta Dhātu und 525, 527
Rasa Dhātu und 521, 523
Shukra Dhātu und 545, 547
Tägliche Routine 111
Vihāra Rasāyana 461
Vikruti 10, 31
Vikshepa 122
Vilepī 277
Virāsana (Held) 346
Virechana 233
 Anulomana 238
 Arten von 238
 Bhedana 238
 Ernährung während 234
 Indikationen für 238
 Kontraindikationen für 240
 Pūrvakarma für 234
 Rechana 238
 richtigem, Zeichen von 243
 Sramsana 238
 Stärke der, Auswahl von 234
 Substanzen für 236
 übermäßigem, Zeichen von 242
 ungenügendem, Zeichen von 242
 Zeiten für 236
Virechana Nasya 267, 270
Virilisierungstherapie. Siehe Vajikaranam
 Chikitsā
Visarga 121-122, 127
Vishama Agni 9, 21, 81, 151, 155, 651
Vishama Ashana 276
Vishuddha Chakra 369
Visamsa 602
 Ojas 611
 Prāna 603
 Tejas 607
Vollkommene Haltung (Siddhāsana) 346
Vorbeugende Therapie. Siehe Apunarbhava
 Chikitsā
Vriksāsana (Baum) 346
Vruddhi 602
 Ojas 613
 Prāna 605
 Tejas 609
Vruddhi Gati 38, 51
Vrushana-Marmapunkt 341
Vyādhihāra 22
Vyādhi Sankara 16

Vyakti 15
Vyāna-Subtyp von Vāta 507
Vyāpad 602
 Ojas 614
 Prāna 606
 Tejas 610
Vyashti 617
Vyāyāma 23-24, 26, 168. Siehe auch Yoga
 Chikitsā
 Dauer von 170
 im Frühling 130
 im Herbst 141
 im Sommer 132
 kontraindiziert 168
 während dem Fasten 162

W

Waage, Bija-Ton für 291
Waschen, nach dem Aufwachen 112. Siehe
 auch Baden oder Duschen
Wasser 74
 Achtsamkeit beim Trinken 168
 Aufnahmemenge 75, 166
 Gefäße für, beeinflussen Qualität des 166
 Kupferblech in, mit Yantra 313
 nach dem Erwachen 114
 Qualität von 74
 Toxizität von 165-166
 und Farbe 308
Wasserelement
 Bija-Ton für 290
 Marmapunkte und 340
Wassermann, Bija-Ton für 291
Weiches Guna
 Ausgleich 500
 Störungen von 501
Weine. Siehe Āsava
Westliche Medizin. Siehe Allopathie
Widder, Bija-Ton für 291
Wind abgehen zu lassen, Unterdrückung des
 Drangs 60
Winter
 Ernährung während 92, 95-97, 144
 Saisonale Routine für 142
Wirbelsäulendrehung 169. Siehe auch halbe
 Wirbelsäulendrehung
Wochentage, Farben zugehörig zu 307
Wurzelchakra. Siehe Mūlādhāra Chakra
Wüstenklima. Siehe Jāngala Desha

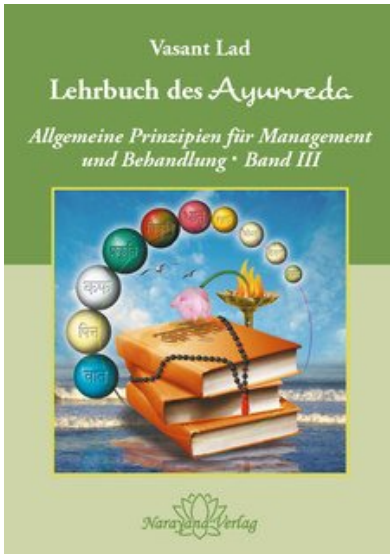
Y

Yajña Chikitsā 33
 Yantras 313
 Yāpana. Siehe Madhu Tailam Basti
 Yashti Madhu. Siehe Süßholz
 Yoga-Āsanas. Siehe auch Vyāyāma
 am Morgen 117
 Ārtava Dhātu und 549, 551
 Asthi Dhātu und 537, 539
 für jedes Dosha 172
 im Frühling 130
 im Herbst 139
 im Sommer 132
 im Winter 144
 Majjā Dhātu und 541, 543
 Māmsa Dhātu und 529, 531
 Meda Dhātu und 533, 535
 Rakta Dhātu und 525, 527
 Rasa Dhātu und 521, 523
 Shukra Dhātu und 545, 547
 Yoga Chikitsā 343
 Āsanas 344
 Āsanas halten, Zeitdauer bei 347
 Behaglichkeit bei 345
 Visualisierung und 347

Yoga Mudrā (Lotus mit Vorwärtsbeuge) 346
 Yogavāhi 84, 100, 433, 467, 471
 Yojana 22
 Yoni Jihvā-Marmapunkt 341
 Yukta Ratha Basti 245
 Yukti 3, 22

Z

Zähne putzen 102, 115, 131, 138, 143, 197
 Zeit. Siehe Kāla
 Zimt 456
 Zimtöl 324
 Zunge
 abschaben 114
 Belag auf, Hinweis auf Āma 134
 Geschmäcker, Bereiche auf 314
 reinigen 102, 114
 Zwillinge, Bija-Ton für 291
 Zwischenhirn 345



Vasant Lad

[Lehrbuch des Ayurveda - Band 3](#)

Allgemeine Prinzipien für Management
und Behandlung

744 Seiten, geb.
erscheint 2017



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de