

### Was ist Ayurveda?

Ayurveda ist das älteste uns überlieferte Gesundheitssystem der Menschheit, das in der indischen Hochkultur vor über 5000 Jahren entstanden ist. Zunächst mündlich weitergegeben, wurde das uralte Wissen schließlich in den Veden, sowie in den alten Schriften "Charaka Samhita" und "Sushruta Samhita" für die Nachwelt aufgeschrieben. Mehr als nur ein Medizinsystem entspringt das "Wissen vom langen Leben", wie Ayurveda aus dem Sanskrit übersetzt wird, den Philosophieschulen der alten Inder und der meditativen Beobachtung der inneren und der äußeren Welt. Im Kern besagt der Ayurveda, dass der Mensch in engster Beziehung zur äußeren Natur existiert und nur dann wahre Zufriedenheit, einen gesunden Körper und einen gesunden Geist erhält, wenn er sein Leben nach den natürlich Gesetzen her ausrichtet. Teil der ayurvedischen Lehre sind Pflanzenheilmittel, Betrachtungen über die Ernährungs- und Lebensweise, sowie Behandlungen des Körpers mit Kräuterölen.

Jeder Mensch wird dabei als ein Individuum angesehen, das von seinem Wesen her gesund ist und vollkommen ist, und sich nur durch äußere Umstände, falsche Lebensweise und Disharmonien der drei Lebensenergien (Doshas) Vata, Pitta und Kapha von seinem individuellen Selbst entfernt hat.

Ein großer Teil der ayurvedischen Lehre nimmt dabei die Prävention von Krankheiten ein: Ziel ist es, durch Pflege und Beobachtung des eigenen Körpers Krankheiten gar nicht erst entstehen zu lassen. Dazu gibt es eine Reihe von Behandlungen, die vor allem dem Körper dabei helfen sollen, das richtige Verhältnis der drei »Doshas« zu bewahren oder wieder zu erlangen.

Die traditionellen ayurvedischen Oelmassagen sind ein wichtiger Bestandteil dieser Behandlungen. Das verwendete Öl wird meist auf Basis von schwarzem Sesamöl hergestellt und mit Kräutern und anderen Zutaten verkocht. Ein Vielzahl von Rezepturen kommt zur Heilung und bei der Prävention zum Einsatz.

### Die Ayurvedischen Massagen

Die ayurvedischen Öle werden warm auf die Haut aufgetragen und in die Hautschichten einmassiert, dabei binden sie Gifte und Schlackenstoffe und befördern diese aus dem Körper. Energetische Blockaden und Stress werden abgebaut, das gesamte Lymphsystem wird aktiviert und das Immunsystem gestärkt. Die Haut, Muskeln und Sehnen werden während der Massage erwärmt, gelockert und entspannt. Die achtsam durchgeführten Behandlungen sind äußerst wohltuend. Darüber hinaus hat die Massage großen, positiven Einfluss auf das vegetative Nervensystem – ein wichtiger Aspekt in unserer hektischen Zeit, in der sich viele Menschen häufig ausgebrannt fühlen und glauben, nicht mehr oder nur eingeschränkt leistungsfähig zu sein. Die Anregung des Nervensystems mit warmen Ölen in einer angenehmen Atmosphäre wirkt sich insgesamt positiv auf die Psyche aus. Auf diese Weise können inneres Gleichgewicht und Zufriedenheit einkehren.

*Die beste Möglichkeit, die eigene Gesundheit zu stärken und gleichzeitig eine tiefe Entspannung zu erfahren, sind regelmäßig angewandte ayurvedische Massagen. Ein südindisches Sprichwort besagt: es ist besser, regelmäßig den Ölmann zu bezahlen, als große Summen an den Arzt abzuliefern.*