Vasant Lad

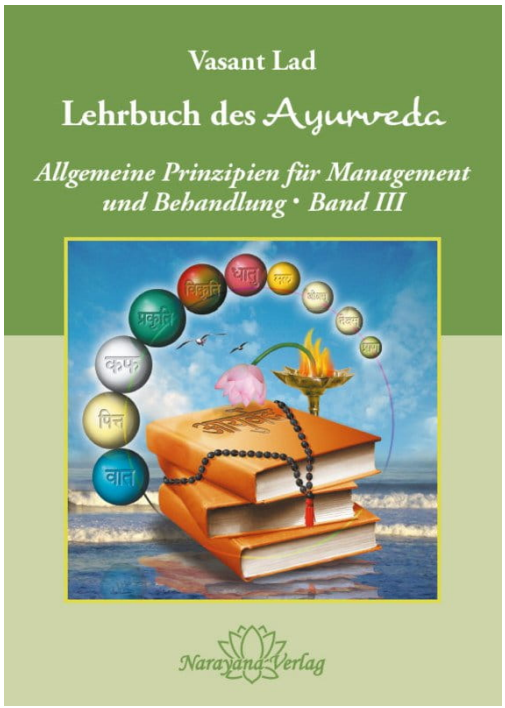
Lehrbuch des Ayurveda - Band 3

Leseprobe

Lehrbuch des Ayurveda - Band 3

von Vasant Lad

Herausgeber: Narayana Verlag



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

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
Komplikationen, vielfältige Pathologien und medikamentenbedingte Störungen *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
Beispiele für Santarpana-Therapie (anabolisch) *29*
Beispiele für Apatarpana-Therapie (katabolisch) *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
Adho Vāta *38*
Ūrdhva Vāta *39*
Tiryag Vāta *40*
Adho Pitta *41*
Ūrdhva Pitta *41*
Tiryag Pitta *42*
Adho Kapha *43*
Ūrdhva Kapha *43*
Tiryag Kapha *44*
Mehrere Gatis *44*
Blutkrankheiten mit Adho, Ūrdhva und Tiryag Gati *45*
Ernste Dosha-Störungen mit Adha, Ūrdhva und Tiryag Gati *49*
Erhöhte, verminderte und stabile Gatis 51
Erhöhtes Dosha (Vruddhi) *51*
Vermindertes Dosha (Kshaya) *51*
Stabiles Dosha (Sthāna) *52*
Koshtha, Shākā und Marma Gatis 52
Koshtha Gati *53*
Shākhā Gati *53*
Marma Gati *56*
Zusammenfassung 57

3 Vega Vidhāranam Chikitsā ~ Allgemeines Management von Störungen aufgrund der Unterdrückung natürlicher Triebe / 59
Unterdrückung des Drangs, Wind abgehen zu lassen ... *60*
Unterdrückung des Drangs, Stuhl auszuscheiden ... *60*
Unterdrückung des Drangs, Wasser zu lassen ... *61*
Unterdrückung des Drangs, aufzustoßen ... *62*
Unterdrückung des Drangs, zu niesen ... *62*
Unterdrückung von Durst ... *62*
Unterdrückung von Hunger ... *63*
Unterdrückung von Schlaf ... *63*
Unterdrückung von Husten ... *64*
Unterdrückung von starkem Schwitzen ... *64*
Unterdrückung von Gähnen ... *64*
Unterdrückung von Tränen ... *65*
Unterdrückung von Erbrechen ... *65*
Unterdrückung des Samens ... *65*
Zusammenfassung ... 66

4 Āhāra Chikitsā ~ Nahrung als Medizin / 69
Allgemeine Prinzipien Āyurvedischer Ernährung ... 69
Nahrungsquellen ... *69*
Vegetarianismus ... *70*
Gentechnische Veränderung und Bio-Nahrungsmittel ... *71*
Nahrungszubereitungen und Kochtechniken ... 72
Wie man isst ... 73
Wasser ... *74*
Die richtige Nahrungsmenge ... *75*
Zeitpunkt der Mahlzeiten ... *76*
Fasten- und Entgiftungskuren ... *76*
Die Qualitäten der Nahrung ... 78
Alle sechs Geschmäcker in die tägliche Ernährung integrieren ... *78*
Verdauungsstörungen ... 80
Lebensmittelkombinationen ... *81*
Die Verdauung verbessern ... 86
Dīpana und Pāchana ... *86*
Saisonale Ernährungsleitlinien ... 88
Frühling ... *89*
Sommer ... *90*
Herbst ... *91*
Winter ... *92*
Ernährungsleitlinien für jedes Dosha ... 93
Vorschläge für Mahlzeiten ... *94*
Kitchari ... *98*

5 Vihāra Chikitsā ~ Eine gesunde Lebensweise / 101
Grundprinzipien für eine gesunde Lebensweise ... 102
Ernährungsweise ... 104
Zeit ... 105
Biologische Zeit ... 106
Dināchārya, die tägliche Routine ... 111
Tägliche Routine während der Monatsblutung ... 120
Rutucharyā, jahreszeitliche Routinen ... 120
Jahresphasen ... 120
Saisonale und tägliche Zyklen der Doshas ... 122
Saisonale Charakteristiken ... 123
Saisonale Übergänge und Reinigung ... 125
Saisonale und tägliche Zyklen ... 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
Qualitäten, die Agni vermindern ... 152
Geistiges Āma und emotionales Ungleichgewicht ... 153
Pāchana: Toxine verbrennen ... 155
Āma im Magen-Darm-Trakt ausfindig machen ... 156
Wann Pāchana anzuwenden ist ... 159
Einfache Regeln zur Verdauung von Āma ... 159
Kshut Nigraha: Fasten ohne Nahrungsmittel oder Befolgen einer Mono-Diät ... 160
Fastentechniken ... 161
Trut Nigraha: Durst ertragen und die Flüssigkeitsaufnahme minimieren ... 165
Wasseraufnahme ... 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
Ein tieferes Verständnis von Shodhana ... 185
Pūrvakarma: Vorbereitungsmaßnahmen zur Reinigung ... 188
Snehana ... 189
Hauptkategorien der Snehana-Substanzen ... 191
Abhyanga, allgemeine Ölmassage ... 195
Svedana ... 203
Agni Svedana ... 203
Anagni Svedana ... 208
Andere Pūrvakarma-Behandlungen ... 213

8 Pañchakarma Chikitsā ~ Therapien zur Beseitigung von übermäßigem Dosha / 219
Die Vorteile von Pañchakarma ... 219
Leitlinien für Ernährung und Lebensweise während Pañchakarma ... 221
Die Pañchakarma-Therapien ... 221
Vamana: Emesistherapie ... 222
Pūrvakarma für Vamana (Vorbereitung der Emesis) ... 229
Ablauf von Vamana ... 230
Pashchāt Karma für Vamana (Nachbehandlung der Emesis) ... 232
Virechana: Abführung ... 233
Basti: Medizinaleinlauf oder Dickdarmtherapie ... 243
Anwendung von Basti ... 249
Spezielle Arten von Basti ... 251
Anuvāsana: Öleinlauf ... 251
Nirūha: Kräuterabsudeinlauf ... 252
Bruhana: Nährender Einlauf ... 254
Madhu Tailam: Honig-Sesamöl-Einlauf ... 255
Mātrā: Anuvāsana Basti ... 256
Piccha Basti ... 257
Uttara: Vaginal- oder Harnröhren-Basti ... 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. Āhāra (Ernährungsweise) ... 276
B. Vihāra (Tägliche Aktivität oder Lebensweise) ... 278
C. Rasāyana ... 282
D. Prāyogika Nasya ... 282
E. Dhūmana ... 282
Äußere Shodhana ... 283
Kshāra Karma ... 283
Shāstra Karma / Shalya Tantra ... 284
Agni Karma ... 284
Pralepa Karma ... 285

9 Tanmātrā Chikitsā ~ Feinstoffliche Therapien / 287
Die sensorischen Bahnen unserer inneren Apotheke ... 287
Shabda (Klang) – Sprachtherapie, psychologische Therapie, Klang- und Mantratherapie ... 288
Āyurvedische Beratung ... 289
Klang und die fünf Elemente ... 289
Heiltöne für die Chakren ... 289
Nādam in Meditation ... 290
Astrologische Töne ... 291
Die Organe mit Klang heilen ... 291
Sanskrit-Buchstaben und die fünf Elemente ... 292

Sparsha (Berührung) – Massage und Berührungstherapie 295
Massage *298*
Polarity-Therapie *298*
Marma-Therapie *299*
Lepana *299*
Berührung jenseits der Berührung *300*
Mudrā (Selbstberührungstherapie) *300*
Rūpa (Form, Farbe) – Farbtherapie 302
Farbspektrum des Lichts *302*
Farben und die Doshas *303*
Einsatz von Farben *305*
Farben, Wochentage und Planeten *307*
Farbvisualisierung *308*
Wasser und Farbe *308*
Farben und die Emotionen *309*
Edelstein- und Kristalltherapie *309*
Trātaka *312*
Yantra *313*
Rasa (Geschmack) – Geschmackstherapie 314
Gandha (Geruch) – Aromatherapie 318
Ätherische Öle *319*
Räucherwerk *320*
Insektenschutzmittel *321*
Eigenschaften einiger wichtiger ätherischer Öle und Attars 321
Pūjā und Meditation 324
Meditation *325*

10 Marma Chikitsā ~ Energiebahnen zur Heilung von Körper, Geist und Bewusstsein / 327
Funktionen der Marmāni 329
Marmapunkte als Diagnosewerkzeuge *329*
Marmapunkte zur Krankheitsprävention *329*
Marmapunkte als Therapiewerkzeuge *330*
Unterschiedliche Heilmethoden durch Marmapunkte 333
Shodhana *333*
Shamana *335*
Rasāyana *336*
Vajīkaranam *336*
Erste-Hilfe-Maßnahmen *337*
Tanmātrā Chikitsā *337*
So wirkt die Marma-Therapie *339*
Klassifizierung der Marmapunkte 339
Lebenswichtige Marmapunkte 340

11 Yoga Chikitsā ~ Heilen durch Yoga, Prānāyāma und Meditation / 343
Yoga-Āsana ... 344
Āyurveda und Yoga-Āsana ... 347
Zeitpunkt für Yoga-Āsanas ... 348
Prānāyāma ... 350
Prānāyāma-Praxis ... 350
Meditation ... 365
Meditation der leeren Schale ... 365
Blockierte Energie in den Chakren ... 367
Feinstoffliche Energiekanäle ... 370
Chakra-Meditation ... 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
Einführung in die Öltherapie ... 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
Rasāyana für die Körperkanäle ... 472
Rasāyana für den Geist ... 472
Bhasmas und alchemische Rasāyana ... 472
Schlussbetrachtung ... 474

14 Allgemeines Management der Doshas ~ Die Körperorganisation / 479
Allgemeines Management von Vāta-Dosha ... 480
Sāma und Nirāma Vāta ... 483
Ushna Vāta ... 485
Trāsana-Therapie ... 489
Allgemeines Management von Pitta-Dosha ... 489
Sāma und Nirāma Pitta ... 495
Shīta Pitta ... 497
Allgemeines Management von Kapha-Dosha ... 498
Sāma und Nirāma Kapha ... 505
Heilmittel für die Subtypen der Doshas ... 506
Management verminderter Doshas ... 507
Vermindertes Vāta ... 508

Allgemeines Management von Vāta Kshaya 508
Vermindertes Pitta *510*
Allgemeines Management von Pitta Kshaya 510
Vermindertes Kapha *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
Maßnahmen für Prāno Visramsa *603*
Maßnahmen für Prāna Kshaya *604*
Behandlung von Prāna Vruddhi *605*
Maßnahmen für Prāna Vyāpad *606*
Management von Tejas-Störungen 607
Maßnahmen für Tejo Visramsa *607*
Maßnahmen für Tejah Kshaya *608*
Maßnahmen für Tejo Vruddhi *609*
Maßnahmen für Tejo Vyāpad *610*
Management von Ojas-Störungen 611
Maßnahmen für Ojo Visramsa *611*
Maßnahmen für Ojo Kshaya *612*
Maßnahmen für Ojo Vruddhi *613*
Maßnahmen für Ojo Vyāpad *614*
Schlussbetrachtung *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 Wissenschaftsansatz 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 übertönt 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 schleichenden (*sara*) Qualität, wohingegen Kapha völlig inaktiv ist, da es statisch und stabil ist.

> Pittam pangu kaphah panguh, pangavo mala dhātavah,
> vāyunā yatra nīyante, 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 geneigen 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 Harītakī 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 Süßholztee 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 unbekannten 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

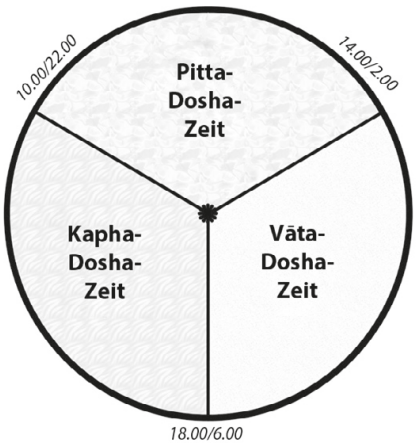
Wir betrachten nun einige spezielle Konzepte der biologischen Zeit, die im Āyurveda wichtig sind. Sie beziehen sich auf die Doshas, Organe, Verdauung, Ernährungsweise und das Altern.

Dosha-Zeiten

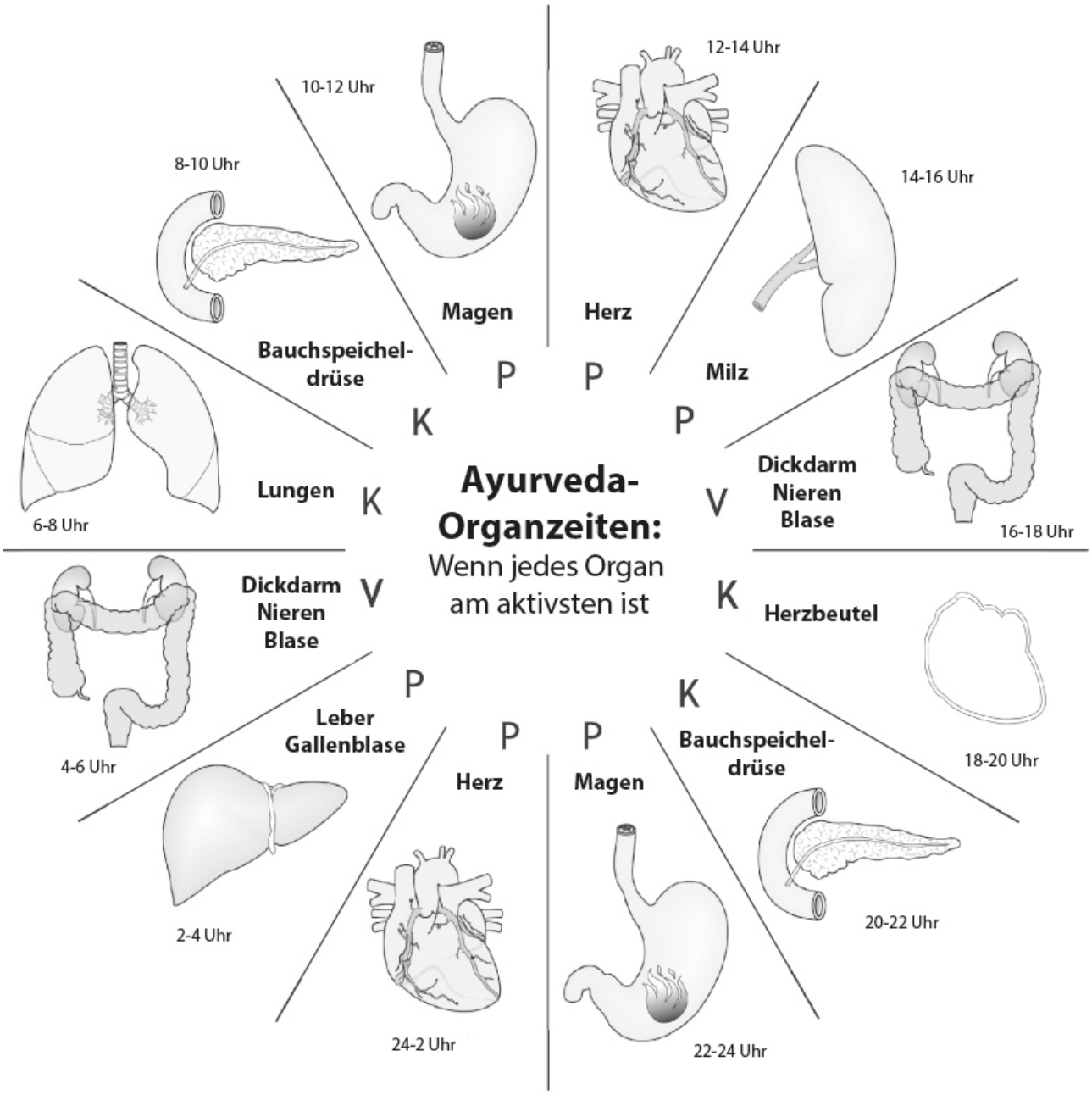
Dosha Kāla sind die Tageszeiten in Bezug auf die Doshas. Die biologische Uhr wird von den drei Doshas reguliert. Die Zeiten der höchsten Aktivität von Kapha sind am frühen Morgen und frühen Abend, von etwa 6-10 Uhr und 18-22 Uhr. Die Pitta-Zeiten sind um Mittag und Mitternacht, von etwa 10-14 Uhr und 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.



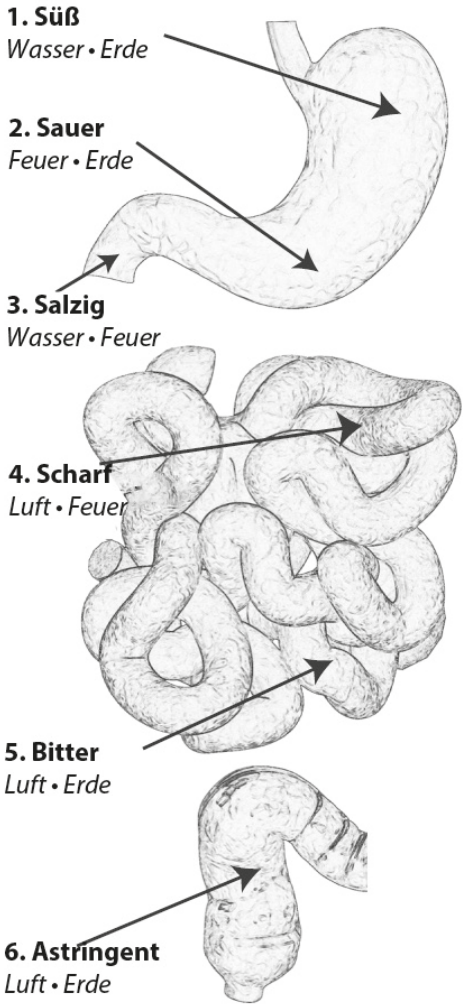
- 6-8 Uhr ist Lungenzeit. Patienten mit Asthma oder Bronchiektase haben häufig am frühen Morgen Auswurf.
- 8-10 Uhr ist Bauchspeicheldrüsenzeit. Diabetespatienten können zu der Zeit unterzuckert werden.
- 10-12 Uhr ist Magenzeit. Es gibt vermehrte Sekrete des Pitta-Typs von Verdauungsenzymen und zum 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 Bauchspeicheldrüsenzeit. Pitta-Typen und Diabetespatienten können unterzuckert werden und während dieser Zeit Lust auf einen Snack haben. Beim Fernsehschauen 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

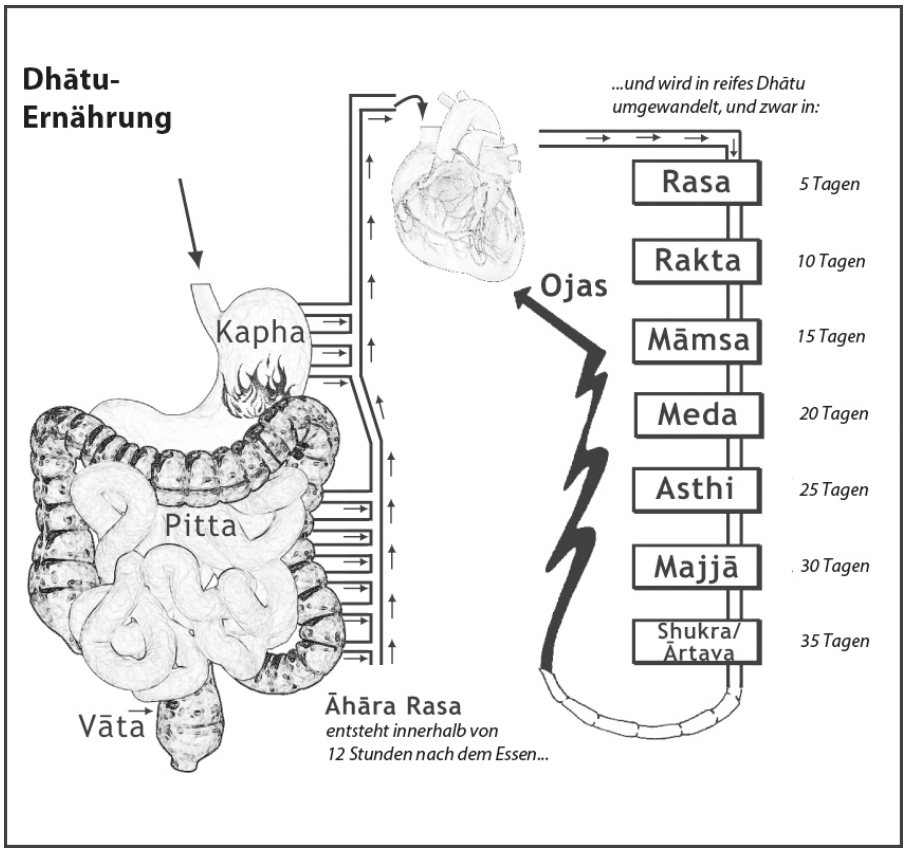


Zur Verdauung des Essens benötigte Zeit

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 Sammurcchana, 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 Dosha vermindertes Dhātu Agni hervorruft, heißt Dhātu Vruddhi. Steigert andererseits ein Dosha 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 Dosha-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 – Yashthi 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 Yashthi 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 alles 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 Shatāvarī-, Balā- und Vidārī-Milch Shadangodak (gleiche Teile Mustā, Sandelholz, Ingwer, Ushīra, Parpata in großer Wassermenge gekocht)	Shatāvarī 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
  Bīja-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 Bījam 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 Dīpana 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
Āsanas 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
Ätherelement 300
Bīja-Ton für 289
Ätherische Öle 299, 319-320
Bīja-Ton für 289
Marma-Therapie und 299
Ātma Rasāyana 460
Ātmika. Siehe Meditation
Atmung
bei Yoga-Āsanas 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

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
Tīkshna 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
Bauchspeicheldrüsenzeit 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
Bhrāmarī Prānāyāma 361
Bhringarāja 395
Bhujangāsana (Kobra) 346
Bhūta Agnis 305
Bibhītakī 397, 440
Bīja (Gene) 71
Bīja-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 Sarvāngāsana) 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

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
Dināchārya 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 Pratyanika Āhāra 27
Dosha Pratyanika Aushadha 26
Dosha Rasāyana 462
Doshas 2. Siehe auch Kapha-Dosha, Pitta-Dosha, Prakruti, 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
  Sroto 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
  Kräuterzubereitung, 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
Bīja-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
Bīja-Ton für 289
Marmapunkte und 340
Feuer, verdauungsfördernd. Siehe Agni
Fingerhaltung. Siehe Mudrā
Fische, Bīja--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
Bīja-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

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
Grīshma 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
Harītakī 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 (Vīrāsana) 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
Jatamāmsi 413
Jāthara Agni 20, 144
Jātīphalā 454
Javas 457
Jiraka 453
Jīrna Avasthā 14
Jñāna Mudrā 300-301, 352, 358
Jrumbha Rodha 64
Jungfrau, Bīja-Ton für 291
Jupiter, Bīja-Ton für 291

K

Kākī Mudrā. Siehe Shītalī 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 Nādīs 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

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
Marmapunkte 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), Bīja-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 Marmapunkte 340
Leber, Zeit der höchsten Aktivität 107
Leichtes Guna 480
Ausgleich 481
Störungen von 480
Leinsamen 457
Leinsamenöl 448
Lekhana Basti 245
Lekhana 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, Bīja-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
Bīja-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 Mārga 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
Mārga 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 Vajīkaranam 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, Bīja-Ton für 291
Marsha Nasya 185, 274, 282
Maruta Seva 23, 26, 150, 175-176

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, Pīdana
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, Bīja-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
Bīja-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 Prakshepa 183, 190, 202-203
Nach unten blickender Hund (Adhomukha Svānāsana) 346
Nacken, Marmapunkte am 341
Nādam-Töne 290
Nādīs 370
Nādī Shodana 352
Nādī 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
Nādīs 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
Pādatrānam 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

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 Apara
Poshya 602. Siehe auch Para
Pottalī Rasāyana 473, 653
Pradhamana 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
  Bhrāmarī 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
  Nādī 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 Visramsa 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
Raues 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

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
Sādhanam 22
Sādhāranā Desha 5
Sadyah Phala Dāyinshchikitsā 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, Bīja-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, Bīja-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 Pushpī 429
Sharad 124
Sharngadhara Samhitā-Text
zu Dosha Gati 37
Shāstra Karma 26, 185
Shata Dhauta Ghrita 284, 441
Shatapushpa 507, 663, 665
Shatāvarī 431
Shavāsana (Toter) 346
Shilājit 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

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, Bīja-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'bhyanga 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
Bīja-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, Bīja-Ton für 291
Steinsalz 449
Sthāna Samshraya 15
Sthapanī-Marmapunkt 341
Sthāyi Dhātu 108
Sthāyi Rakta 108
Sthithi Gati 38
Stier, Bīja-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
Svādhishthāna 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

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 Visramsa 602, 607
Tejo Vruddhi 609
Tejo Vyāpad 610
Tiere 70, 90
Tīkshna Agni 21, 81, 151, 155
Tīkshna 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
Turīya 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
Tiryag Gati und 40, 50
Ūrdhva Gati und 39, 50
Ushna Vāta 485
Vermindertes, Management von 508
Vruddhi Gati und 51
Vāta Kshaya 508
Vātatapika Rasāyana 463-464
Vayam 9, 11
Vaya Sthāpanam 22
Vega Avasthā 14
Vegetarianismus 70
Venen. Siehe Sirā
Venus, Bīja-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

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
Vīrāsana (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 Vajīkaranam Chikitsā
Visarga 121-122, 127
Vishama Agni 9, 21, 81, 151, 155, 651
Vishama Ashana 276
Vishuddha Chakra 369
Visramsa 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, Bīja-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
Bīja-Ton für 290
Marmapunkte und 340
Wassermann, Bīja-Ton für 291
Weiches Guna
Ausgleich 500
Störungen von 501
Weine. Siehe Āsava
Westliche Medizin. Siehe Allopathie
Widder, Bīja-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, Bīja-Ton für 291
Zwischenhirn 345

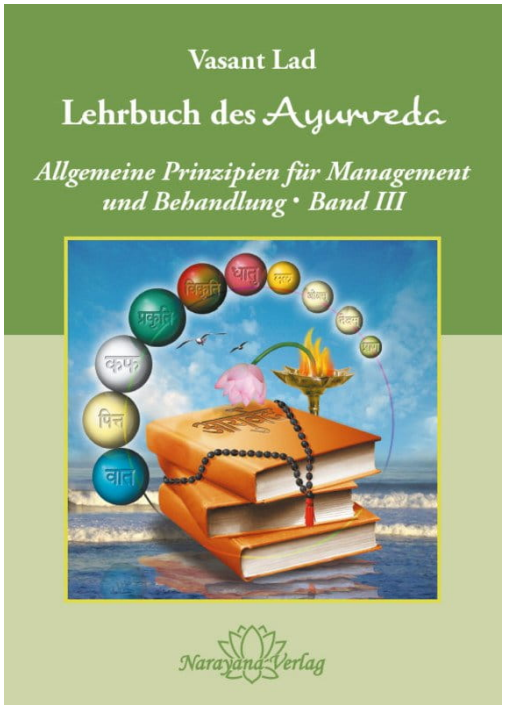
Vasant Lad

Lehrbuch des Ayurveda - Band 3

Allgemeine Prinzipien für Management und Behandlung

744 Seiten, geb.
erscheint 2020

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de