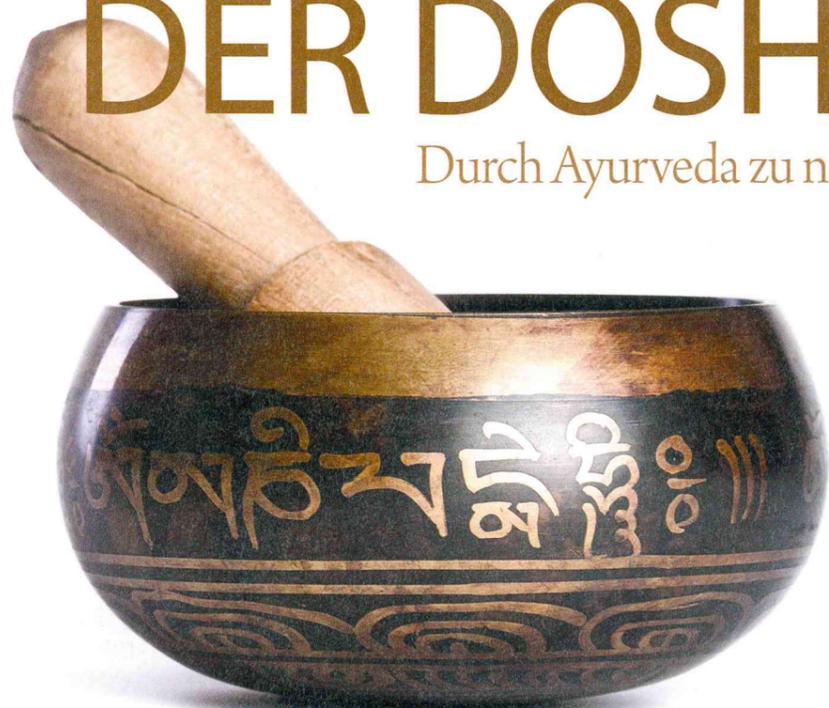




Kopfpackung

IM GLEICHKLING DER DOSHAS

Durch Ayurveda zu neuer Kreativität



Auf Sri Lanka bestimmt der Buddhismus das religiöse und der Ayurveda das gesundheitliche Leben. Sylvia Bieber schildert ihre Ayurveda-Kur-Erfahrungen, die sie im Südwesten der Insel machen durfte.

Nonstop und äußerst komfortabel fliege ich in neuneinhalb Stunden von Frankfurt nach Colombo. Anschließend geht's in atemberaubendem Tempo innerhalb von zwei Stunden auf einer vielbefahrenen Straße im Linksverkehr zwischen dreirädrigen Tuk-Tuks, überladenen Lastwagen, Ochsenkarren und Fahrrädern in die Ayurveda-Anlage AIDA II nach Induruwa, wo ich eine dreiwöchige Ayurveda-Kur gebucht habe. Wie eine Oase liegt das kleine Hotel am kilometerlangen, menschenleeren Sandstrand. Die frühmorgendliche Sonne lässt das Meer, den Sand, die Palmen und die Fischerboote in den buntesten Farben leuchten.

Ayubowan! Willkommen! So werde ich von freundlich lächelnden Menschen empfangen und mit Franchipaniblüten geschmückt. Schnell habe ich alle Formalitäten erledigt und finde mich im Garten beim Frühstück wieder. Noch kann ich alles essen und mich an der Vielfalt des Angebots erfreuen, war ich doch bisher noch nicht beim Ayurveda-Arzt. Die herrlichen Früchte haben es mir besonders angetan. Ob Papayas, Mangos, Maracujas, kleine süße Bananen, Wassermelonen oder Orangen – die Qual der Wahl stellt sich jeden Tag. Aber auch Waffeln, Pfannkuchen und Currys, Roti – das sind Fladen aus Vollkorn und Reismehl mit Zwiebelsambal und einigen anregenden Gewürzen wie Ingwerpulver oder Zimt – und andere Leckereien bereichern das Buffet.

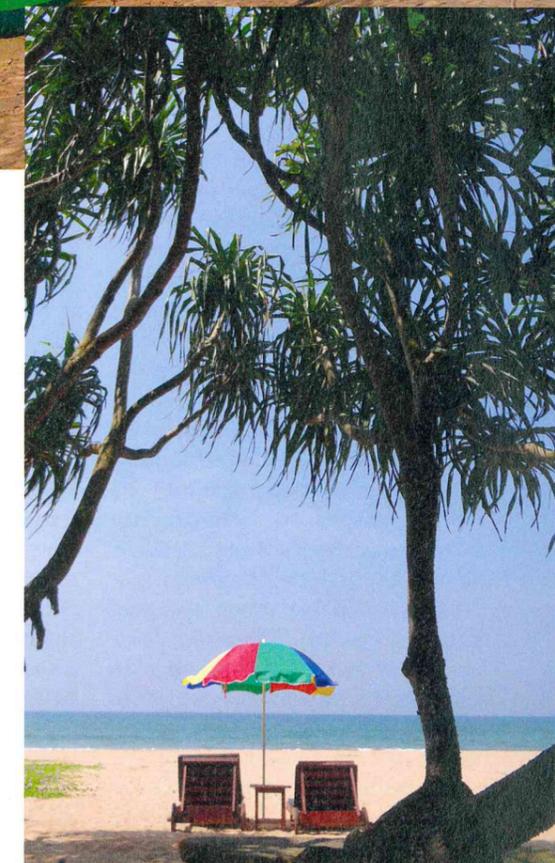
DIE ÄRZTLICHE KONSULTATION

Schon eine Stunde später muss ich zu meiner ersten ärztlichen Konsultation, denn noch am gleichen Tag sollen die ayurvedischen Behandlungen beginnen. Dr. Dharmawardhana widmet sich ganz besonders der Pulsdiagnose. Er legt aber auch Wert auf weitere diagnostische Merkmale. Ein prüfender Blick auf Haare, Fingernägel und Pupillen sowie weiterführende Fragen zu Lebens- und Essgewohnheiten lassen verblüffend genau gesundheitliche Schwächen erkennen. Auch die Augäpfel und die körperliche Statur berücksichtigt der Arzt. Selbst auf meine Stimme achtet er. Anschließend legt er den Behandlungsplan fest.

Er erklärt mir, dass der Körper nur dann normal funktionieren kann, wenn seine Doshas (also die drei Grundenergien Vata, Pitta und Kapha) sich im Gleichgewicht befinden. Ungleichgewicht entsteht, wenn wir z.B. körperliche Bedürfnisse unterdrücken, falsche Essgewohnheiten pflegen und tages- oder jahreszeitliche Veränderungen ignorieren. Aber auch zu wenig Gesundheitsbewusstsein, zu viel Stress und ständig negative Gefühle wie Wut, Ärger und Neid stören die natürliche Harmonie. Die letzten Monate hatte ich sehr viel Stress, was dazu führte, dass mir meine Kreativität abhanden kam. Mein sonst so luftig-locker sprudelnder Quell ist ausgetrocknet. Keine neuen Ideen bereichern mein Repertoire, und Lustlosigkeit hat sich ausgebreitet. Da wundert mich die Diagnose des Arztes nicht, dass meine Doshas vollkommen aus der Balance geraten sind.

Dr. Dharmawardhana erklärt mir, dass mein Konstitutionstyp in einer Mischung aus Kapha und Pitta besteht und mein Vata und Pitta derzeit erhöht sind. Diese Doshas sollen mit einer auf mich abgestimmten Panchakarma-Kur (durch fünf Wege der Ausscheidung wird der Körper gereinigt) wieder ins Gleichgewicht gebracht werden. Dafür wird Kräutermedizin intern und extern verabreicht, um

Da ist nichts mehr, was antreibt, und selbst die Gedanken werden flüchtig wie der Wind.



Funktionsstörungen zu beheben und die Immunität des Körpers zu stärken. Außerdem sollen in Zellen und Geweben eingelagerte Schadstoffe gelöst und ausgeschieden werden. Dies geschieht durch eine Öltherapie (Snehana Karma), bei der Kräutermedikamente auf Öl- oder Ghee-Basis extern aufgetragen oder intern eingenommen werden.



Kräutersauna

AYURVEDISCHE BEHANDLUNGEN

Nun, da alles geklärt ist, kann die Behandlung beginnen. Nach einem leichten Mittagessen, bestehend aus einer Kräutersuppe und Gemüsecurry, warten Maji und Shamalee schon darauf, mich zu verwöhnen. Sie starten mit einer Kopfmassage (Shiroabhyanga), bei der sowohl geknetet, gedrückt, gezogen, aber auch gezupft, geklopft und gepresst wird. Nach dieser Prozedur prickelt die Kopfhaut, als ob 1000 Ameisen darüber liefen. Die Gesichtsmassage (Mukabhyanga) mit wohlriechender Kräutercreme ist einfach nur himmlisch, während die danach folgende Fußmassage (Padabhyanga) aufzeigt, wo sich im Körper Blockaden verstecken. Die Ganzkörpermassage (Abhyanga), synchron von beiden Therapeutinnen ausgeführt, lässt meine angespannten Muskeln sich lockern und weich werden. Meine Gedanken scheinen sich zu verflüchtigen und meine äußeren, körperlichen Grenzen sich aufzulösen.

Jeden vierten Tag erfolgt eine Konsultation bei Dr. Dharmawardhana, um den Verlauf der Behandlungen zu kontrollieren. Da ich keine wirklichen Krankheitssymptome aufweise, verlaufen meine Anwendungen planmäßig. Je nach Befindlichkeit werden vorgesehene Massagen umgestellt bzw. ergänzt. Mein Behandlungsplan sieht täglich vier bis fünf unterschiedliche Anwendungen vor. Neben den oben genannten Massagen genieße ich zum Abschluss noch die Kräutersauna, die auf 40° aufgeheizt ist. Die Füße stehen dabei auf einem Holzgitter, das mit unzähligen Gewürzen und Kräutern gefüllt ist. Ein aromatischer Duft erfüllt den Raum, während ich genüsslich meinen Kräutertee schlürfe.



Der sechste Behandlungstag dient der Darmreinigung. Die durch die bisherigen Ölmassagen gelösten Schlacken und Giftstoffe werden mittels der Purgation über den Darm abgeführt. Eine unscheinbare Kräutertablette hat durchschlagenden Erfolg. Das damit reduzierte Vata und Pitta wird am Mittag mit einer Reisschleimsuppe wieder etwas angehoben und mit dem Abendessen ganz ins Gleichgewicht gebracht. Ab dem siebten Tag darf ich den Shirodhara, den Stirnguss, genießen, der das gesamte Nervensystem beruhigt. Dabei sinke ich in einen wohligen Dämmer Schlaf. Auch die Entspannung im Dampfbad ist wohltuend. Die Nasenreinigung mit Kräuternasentropfen (Nasyam) dagegen empfinde ich als weniger angenehm.

Duschen nach den Behandlungen ist immer erst Stunden später angesagt, da die Öle und Kräuter noch auf der Haut und im Haar bleiben sollen. So sitze ich, bekleidet mit einem leichten Baumwollbademantel, beim Mittagessen und lasse mir mein Vata- und Pitta-reduzierendes Essen schmecken, bei dem alle sechs Geschmacksrichtungen (süß, sauer, salzig, scharf, bitter, herb) der ayurvedischen Ernährungslehre berücksichtigt sind. Auch die zweimal täglich verabreichte Kräutermedizin trägt zu meinem Wohlbefinden bei.

GUTE GRÜNDE FÜR EINE AYURVEDA-KUR

Die meisten Gäste im Aida II sind Alleinreisende, und wie so oft, wenn es um die Gesundheit geht, Frauen. Doch in unserer kleinen Gruppe haben sich auch zwei Männer eingefunden. Mit dem einem, Rainer H. aus München, komme ich ins Gespräch. Was hat ihn hierher gebracht? „Als angestellter Unternehmensberater einer renommierten Firma ist es für mich wesentlich, alle paar Jahre zu reflektieren, wie meine Ist-Situation aussieht. Für mich stehen



Die Gesichtsmassage mit wohlriechender Kräutercreme ist himmlisch!

wichtige Entscheidungen an, sowohl beruflich als auch privat und gesundheitlich. Da möchte ich mir in Ruhe darüber klar werden, wo ich stehe und wohin ich wirklich will. Mein Job ist sehr anstrengend, da ist auch Entschleunigung angesagt. Und wenn ich in den zwei Wochen hier noch drei Kilo abnehme, bin ich sehr zufrieden.“ Um dies zu erreichen, hält sich Rainer strikt an die ayurvedischen Vorgaben: morgens eine Kleinigkeit, mittags die Hauptmahlzeit und abends keine Rohkost, kein Obst und kein Fleisch, sondern am besten nur gekochte und vegetarische Speisen.

Die Tage reihen sich aneinander. Die Zeit fließt und steht doch still, während ich tagträumend auf dem Liegestuhl dem langsamen, verlockenden Rhythmus des Meeres lausche. Niemand will etwas von mir, mein Tagesablauf rankt sich wie Rosen um die Anwendungen. Jeder Wunsch wird mir vom überaus freundlichen Personal von den Augen abgelesen, jeder Handgriff abgenommen. Unter den Palmen im Schatten zu liegen und die Wellen des Meeres zu beobachten ist Abwechslung genug. Da ist nichts mehr, was antreibt, und selbst die Gedanken werden flüchtig wie der Wind. Ich lasse mich treiben und gleite wunschlos und entspannt im Strom der Zeit. Alle Hektik, jeder Stress ist von mir abgefallen wie die Franchipani Blüten vom Baum, der vor meinem Fenster steht. Plötzlich, wie aus dem Nichts, tauchen Ideen und Impulse für ein neues Seminar und für ein Buch, das ich lange schon schreiben wollte, auf. Mein so lange versiegter Ideenquell beginnt zu sprudeln. Endlich habe ich wieder Zugang zu meiner Kreativität, die ich fast schon abgehakt hatte.

Und Rainer weiß nun, wie es für ihn zuhause weitergehen wird, denn auch er kann Ideen einfach und leicht wieder abrufen.

Wir alle haben den Gleichklang unserer Kräfte, unserer Doshas, wieder gefunden und wünschen uns, diesen Zustand auch in Deutschland lange beibehalten zu können. Ich für meinen Teil weiß, dass ich es nicht mehr zulassen werde, mich so zu stressen. Dabei werden mir auch die Yoga-Übungen helfen, die ich im AIDA II gelernt habe.

Sylvia Bieber ist seit 1994 als dipl. Mentaltrainerin, Synergetik-Therapeutin, zertifizierte Energietherapeutin und Coach in freier Praxis tätig. Zusammen mit ihrem Mann leitet sie das Ausbildungsinstitut „Seelmann und Bieber Trainings“ und bildet Menschen zu „Spirituellen Mental Coaches“ aus. Info: Tel 06021-921 638, www.seelmann-partner.de

BUCHTIPPS

Jutta Mattausch: **Ayurveda Handbuch der Energietypen – Die Grundlagen des Ayurveda** (Windpferd, 2011)

Vasant Lad: **Selbtheilung mit Ayurveda. Das Standardwerk der indischen Heilkunde.** (O.W. Barth, 2010)

Merian: **Sri Lanka.** Heft 01/13. Jahreszeitenverlag

Webadresse: http://www.ayurveda-reisen.de/ayurveda_deutsch/zielgebiete/sri_lanka/aida_2.htm

Weisheitsgeschichten



Im Gegensatz zum gängigen Entertainment-Trend stärkt dieses ungewöhnliche Buch zum Vor- und Selbstlesen das Grundgefühl des Eingebettetseins in ein sinnhaftes, durch göttliches Walten wohlgeordnetes menschliches Dasein.

Soami Divyanand (Hrsg.)

FÜNF MAL FÜNF

Geschichten von Gott für Kinder und alle, die es werden wollen

96 S., Format 17 x 14 cm, 25 farb.

Illustrationen, Fadenheftung, € 16,50,

ISBN 978-3-926696-38-0

Sandila Versand GmbH

Tel. 07764 / 93 97 0

eMail: info@sandila.de

www.sandila.de