



BEILAGENDOKUMENT

Methodenidentifikation Ayurveda-Therapie

Version: Oktober 2015

Inhaltsverzeichnis

BEILAGE 1	
Sechsfältige therapeutische Methoden - Beispiele	S. 2
BEILAGE 2	
Beispiele für die Wirkungsweise der Ayurveda-Therapie	S. 3
BEILAGE 3	
Beschreibung der manuellen Behandlungsformen der Ayurveda-Therapie	S. 4
BEILAGE 4	
Wirkungen der manuellen Behandlungen der Ayurveda-Therapie	S. 7
BEILAGE 5	
Beschreibung von einfachen Hatha-Yoga- und Pranayama-Übungen	S. 8
BEILAGE 6	
Kontraindikationen der Ayurveda-Therapie	S. 9

BEILAGE 1

THERAPEUTISCHE MASSNAHMEN UND BERATUNG ENTSPRECHEND DER SECHSFÄLTIGEN THERAPEUTISCHEN METHODEN – BEISPIELE

AUFBAUENDE THERAPIEN <i>tarpana</i>	REDUZIERENDE THERAPIEN <i>apatarpana</i>
Nährende Therapien (<i>brmhana</i>)	Leicht machende Therapien (<i>langhana</i>)
Ölungen (<i>snehana</i>)	Feuchtigkeitsreduktion (<i>rukshana</i>)
Stillen von Sekreten und Ausscheidungen (<i>stambhana</i>)	Sekretionsanregung, v.a. diaphoretische Massnahmen (<i>swedana</i>)

Nährende Therapien (*brmhana*) – ↓ [Vata](#)

- Manuelle Ölbehandlungen (siehe METID 6.2.2.1 und Beilage 3)
- Fetthaltige, süsse, zuckerhaltige Nahrungsmittel, sowie Milch, Butterfett und gesundes Fleisch
- Ausreichend Schlaf
- Bäder

Leicht machende Therapien (*langhana*) – ↓ [Kapha + Pitta](#), stimuliert die Verdauungskraft (*agni*)

- Trockene manuelle Behandlungen (siehe METID 6.2.2.1 und Beilage 3)
- Agni (Verdauungskraft) anregende Ernährung und Gewürze
- Fasten
- Intensive körperliche Betätigung
- Wind- und Sonnenexposition

Ölung (*snehana*) – ↓ [Vata](#)

- Jegliche innere und äusserliche Anwendung von Ölen und Butterfett:
 - Ganz oder Teilkörper-Ölbehandlungen (siehe METID 6.2.2.1 und Beilage 3)
 - fetthaltige Nahrung

Feuchtigkeitsreduktion (*rukshana*) – ↓ [Kapha](#)

- Trockene manuelle Behandlungen (siehe 6.2.2.1 und Beilage 3)
- Trockene, scharfe, bittere und adstringierende Nahrungsmittel und Gewürze

Stillen von Sekreten und Ausscheidungen (*stambhana*) – ↓ [Pitta](#)

- Alle kühlenden Massnahmen
- Süsse, bittere und adstringierende Nahrungsmittel und Gewürze

Sekretionsanregung (*swedana*) – ↓ [Vata + Kapha](#), stimuliert die Verdauungskraft (*agni*)

- Dampfbehandlung (siehe 6.2.2.1 und Beilage 3)
- Warme Bäder
- Sonnenexposition
- Intensive körperliche Betätigung
- Fasten

BEILAGE 2

BEISPIELE FÜR DIE WIRKUNGSWEISE DER AYURVEDA-THERAPIE

WIRKUNGEN	THERAPIEANSÄTZE*
Regulierung des Überschusses der bio-energetischen Funktionsprinzipien (<i>Vata, Pitta, Kapha</i>) und somit aller Körperfunktionen	<i>Brmhana, snehana, stambhana, langhana, rukshana, svedana, prana</i> Alle Therapieansätze inklusive geistig-seelische Begleitung, Hatha-Yoga, Pranayama, Meditation
Stärkung des Verdauungsfeuers (<i>Agni</i>)	<i>Langhana, prana</i> bevorzugt über Gewürze und Ernährung, sekundär über mardana, geistig-seelische Begleitung, Hatha-Yoga, Pranayama
Reinigung der Körperkanäle (<i>Srota</i>)	<i>Langhana, prana</i> Gewürze, Ernährung und manuelle Behandlungen, mardana, Hatha-Yoga, Pranayama, geistig-seelische Begleitung
Förderung von Ausscheidungen von unverdauten Nahrungsbestandteilen sowie von angesammelten Stoffwechsel-Abfallprodukten und Umweltgiften (<i>Ama</i>)	<i>Langhana, rukshana, svedana, prana</i> Gewürze, Ernährung, manuelle Behandlungen, mardana, Hatha-Yoga, Pranayama
Erneuerung der Gewebe (<i>Dhatu</i>) durch Dynamisierung deren Stoffwechsel, d.h. Stärkung des Anabolismus und eines ausgeglichenen Katabolismus	<i>Langhana, snehana, brmhana, stambhana, prana</i> Ernährung, Gewürze, manuelle Behandlungen, Hatha-Yoga, Pranayama
Regulierung (reduzieren, erhöhen oder Blockade lösen) des Energiekörpers (<i>Marma, Nadi, Chakra</i>)	<i>Prana</i> Mardana, Hatha-Yoga, Pranayama
Verarbeiten und Abbauen von geistig-seelischen Belastungen	<i>Langhana, prana</i> bevorzugt geistig-seelische Begleitung Gewürze, Ernährung und manuelle Behandlungen, mardana, Hatha-Yoga, Pranayama
Bewusstseinsweiterung (<i>Buddhi</i>)	<i>Langhana, Prana</i> bevorzugt geistig-seelische Begleitung und Meditation sowie Hatha-Yoga, Pranayama und Ernährung

* Erklärungen der Sanskritbegriffe siehe Beilage 1

BEILAGE 3

BESCHREIBUNG DER MANUELLEN BEHANDLUNGSFORMEN DER AYURVEDA-THERAPIE

ABHYANGA - Ganz- oder Teilkörper-Ölbehandlung

Abhyanga heisst „Ölung“ und hat als Hauptfunktion die Erhöhung der Feuchtigkeit der Zellen und Gewebe über das Therapieprinzip „*snehana*“ sowie die Ernährung und Stärkung des Körpers über das Therapieprinzip „*bramhana*“. Diese Behandlung ist vornehmlich für die Reduzierung des Funktionsprinzips Vata indiziert.

Abhyanga wird in Form von Ganz- oder Teilkörper-Ölbehandlungen praktiziert, während denen warmes Pflanzenöl oder warmes Massageöl (Pflanzenöl und/oder Butterfett mit *dosha*-reduzierenden Gewürzen) in den Körper massiert wird.

Teilkörperbehandlungen sind: Kopf-Ölbehandlungen, Rücken-Ölbehandlungen, Fuss-Ölbehandlungen.

Die Behandlungstechnik basiert auf Bewegungen, welche

- auf die energetische Anatomie ausgerichtet sind und daher eine starke Wirkung auf den Fluss des *prana* und die Regulierung des Energiekörpers hat
- die Blutzirkulation und den Lymphfluss anregen und daher die Durchblutung aller Gewebe optimiert

Die Ölanwendung führt auch zur Gewebeentgiftung über die Haut. Die Wahl der Pflanzen- oder Massage-Öle kann dazu auch zur Reduzierung der *dosha* Pitta und Kapha beitragen.

PUSHTIKARA TIRUMU - Ganzkörper-Ölbehandlung für Kleinkinder und Kinder

Die Ganzkörper-Ölbehandlung für Kleinkinder und Kinder entspricht einem *abhyanga* für Kinder und hat die gleichen Wirkungen wie letzteres.

Es wird dafür ein klassisches Standardmassageöl verwendet: *Shishurakshak Taila*.

Am Ende der Massage, die nicht länger als 30 Minuten dauert, werden Dehnungen gemacht, die dem Hatha-Yoga gleichen.

MARDANA TROCKEN – trockene energetische Ganzkörper-Behandlung

Die Mardana-Behandlung ist eine energetische Ganzkörper-Behandlung. Sie reguliert die Funktion der Vitalpunkte (*marma*) und den Energiefluss von *prana* in den Energiebahnen (*nadhi*) und über diese die entsprechenden Funktionen im Organismus.

Je nach Art der Stimulierung der Vitalpunkte wird deren Aktivität angeregt oder beruhigt. Die Behandlungstechnik basiert im Übrigen auf Bewegungen, welche den Energiefluss in den Energiebahnen regulieren.

Störungen im Energiefluss (zu langsamer oder zu schneller Energiefluss, Blockaden der Energiebahnen oder lokal überlaufender Energiefluss), welche sich im fein- und grobstofflichen Körper als pathophysiologische, organische und geistig-seelische Störungen ausdrücken, können mit der Mardana-Behandlung behoben oder zumindest positiv beeinflusst werden.

MARDANA mit ÖL – energetische Ganzkörper-Behandlung mit Öl

Die Mardana-Behandlung mit Öl vereint die Wirkungen von Mardana und Abhyanga, d.h. von energetischer Behandlung zur Regulierung des Pranaflusses und von Ölbehandlung mit *snehana* und *brmhana* Effekt plus *dosha*-reduzierende Wirkungen je nach Wahl des Öls.

KANSU - Fussbehandlung mit Ghee

Die Kansu Behandlung wird in der klassischen ayurvedischen Literatur noch nicht erwähnt, hat sich aber in der heutigen hektischen Zeit dank ihrer beruhigenden Wirkungen ihren Platz unter den ayurvedischen manuellen Behandlungsmethoden errungen.

Die Kansu Behandlung ist eine Fussbehandlung mit Butterfett (*ghee*) von Hand und mit Hilfe einer Kansu-Schale (gewölbte Metallschale aus spezifischen Metallen).

Ihre Hauptwirkung ist die Reduzierung der *dosha* Vata und Pitta und die Regulierung von *prana* über die Reflexzonen der Fusssohlen. Sie bewirkt eine tiefe Entspannung und kann alleine oder nach einer Ganz- oder Teilkörper-Ölmassage angewendet werden. Falls sie alleine angewendet wird, geht ihr normalerweise eine stimulierende Vorbehandlung (*krippalakarma*) der Füße mit Kalt-Heiss-Bad und intensiver Druckbehandlung (auf Steinen treten) voraus.

BASHPA-SVEDA - Ganzkörper-Dampfbad

Das Bhaspa-sveda ist ein Ganzkörper-Dampfbad, bei dem der Kopf ausserhalb des Dampfes und kühl gehalten wird. Es gehört zu den therapeutischen Methoden des *svedana* (Hitzetherapie). Seine Hauptwirkung sind die Reduktion der *dosha* Vata und Kapha, die Verstärkung der Verdauungskraft (*agni*), die Anregung der Blutzirkulation und die Entschlackung und Entgiftung über die Haut.

Diese Behandlung wird klassischerweise nach Ganzkörper-Ölmassagen angewendet und verstärkt deren therapeutischen Effekt.

UDVARTHANA / GARSHANA

Ganzkörper Trocken-Behandlungen mit Pulvern / Seidenhandschuhen

Die Udvarthana Behandlung ist eine der klassischen therapeutischen Behandlungsmethoden des Ayurveda. Sie gehört zu den therapeutischen Methoden des *rukshana* (Feuchtigkeits- und Fettreduktion) sowie *langhana* (leicht machende Therapien) und reduziert das *dosha* Kapha, erhöht aber das *dosha* Pitta.

Es ist eine rauhe, kraftvolle, intensive Massage mit pflanzlichen Pulvern und Gewürzen, welche je nach Indikation mit mehr oder weniger Öl oder Wasser vermischt werden, um die gewünschte therapeutische Wirkung auf die *dosha* zu erreichen.

Die Behandlungsrichtung geht nach oben und hat daher Wirkungen auf bestimmte Aspekte des *dosha* Vata einerseits und erhöht das *dosha* Pitta andererseits.

Es regt die Blutzirkulation und das Verdauungsfeuer an und ist wegen seiner therapeutischen Wirkungen von *rukshana* und *langhana* vor allem bei Übergewicht und Verschlackung des Organismus indiziert.

Die Garshana Behandlung ist eine milde Variante des Udvarthana und wird anstelle von Pulvern mit Seidenhandschuhen ausgeführt.

BEILAGE 4

WIRKUNGEN DER VERSCHIEDENEN MANUELLEN BEHANDLUNGEN IN DER AYURVEDA-THERAPIE

WIRKUNGEN	MANUELLE BEHANDLUNG* THERAPEUTISCHE METHODE**
Reduktion des Funktionsprinzips VATA	Abhyanga – <i>brmhana, snehana, prana</i> Bashpa-sveda – <i>svedana</i> Mardana mit Öl – <i>prana, snehana, brmhana</i> Kansu – <i>prana</i>
Reduktion des Funktionsprinzips PITTA	Kansu – <i>prana</i> Mardana ohne oder mit Öl – <i>prana, stambhana, langhana</i> Abhyanga Pittashamak – <i>stambhana, langhana, prana</i>
Reduktion des Funktionsprinzips KAPHA	Udvarthana – <i>rukshana, langhana</i> Garshana – <i>rukshana, langhana</i> Bashpa-sveda - <i>svedana</i>
Feuchtigkeitsförderung (<i>snehana</i>), Ernährung und Stärkung (<i>brmhana</i>) der Körpergewebe und des Immunsystems	Abhyanga - <i>brmhana, snehana, prana</i> Pushtikara tirumu – <i>brmhana, snehana, prana</i> Mardana mit Öl – <i>prana, brmhana, snehana</i>
Feuchtigkeits- und Fett-Reduktion	Udvarthana – <i>rukshana, langhana, prana</i> Garshana – <i>rukshana, langhana, prana</i> Bashpa-sveda - <i>svedana</i>
Sekretionsanregung	Bashpa-sveda - <i>svedana</i>
Stimulierung der Blutzirkulation und des Lymphsystem	Alle - <i>prana</i>
Stärkung des Bewegungsapparates (Knochen, Gelenke und Muskeln)	Abhyanga – <i>brmhana, snehana, prana</i> pushtikara tirumu – <i>brmhana, snehana</i> Udvarthanam – <i>prana, brmhana</i> Mardana mit oder ohne Öl - <i>brmhana, snehana, prana</i>
Regulierung der Verdauungsfunktionen	Abhyanga, pushtikara tirumu – <i>snehana, prana</i> Mardana ohne/mit Öl, kansu* – <i>prana*/ snehana</i>
Ausscheidung von Stoffwechsel- Abfallprodukten der peripheren Gewebe über die Haut	Abhyanga, pushtikara tirumu - <i>snehana</i> Udvarthana - <i>rukshana</i> Bashpa-sveda - <i>svedana</i> Mardana mit Öl - <i>snehana</i>
Stimulierung der Ausscheidung über Verdauungstrakt, Leber und Nieren	Energetische Stimulierung der Vitalpunkte im Mardana und Abhyanga (<i>prana</i>) und mechanische der Peristaltik des Darms im Abhyanga
Regulierung der energetischen Funktionen und Abläufe	Mardana – <i>prana</i> Abhyanga, pushtikara tirumu – <i>prana</i> Udvarthana + Kansu – <i>prana</i>
Harmonisierung des Nervensystems, der Sinnesorgane und der geistigen Aktivität	Abhyanga, pushtikara tirumu – <i>snehana, brmhana</i> Mardana ohne/mit Öl, kansu* – <i>prana*/ snehana</i>

* Erklärungen der manuellen Behandlungen siehe METID 6.2.2

BEILAGE 5

EINFACHE HATAH-YOGA- UND PRANAYAMA-ÜBUNGEN

HATHA-YOGA : körperliche Positionen und Übungen (*asana*)

Einfache Yoga-Übungen sind:

<i>Tadasana</i>	Der Berg (aufrechtstehen und atmen)
<i>Dandasana</i>	Der Stock (sitzend mit aufrechtem Rücken, gestreckte Beine mit Dorsalflexion der Füße, Handflächen neben dem Körper am Boden)
<i>Bhadrasana</i>	Die sanfte Stellung (sitzend, Fusssohlen gegeneinander ans Schambein gezogen, die Hände halten die Füße)
<i>Marjariasana</i>	Die Katze (auf Knien und Handflächen abgestützt, alternativ runder und durchhängender Rücken mit entsprechender Kopfbewegung)
<i>Shashankasana</i>	Stellung des Hasen (Fersensitz, mit Stirne wo weit wie möglich gegen Boden, die Hände ergreifen die Fersen)

PRANAYAMA : Atemübungen mit verschiedenen Muskelgruppen

Einfache Atemübungen sind:

<i>Nadi shodhana pranyama</i>	Wechselatmung
<i>Kumbhaki pranayama</i>	Übung mit Luftanhalten
<i>Sukaha pranayama</i>	Tiefe Bauchatmung

KONTRAINDIKATIONEN DER AYURVEDA-THERAPIE

6.1 Kontraindikationen - Manuelle Behandlungen

ALLGEMEINE VORSICHTSMASSNAHMEN UND KONTRAINDIKATIONEN BEI MANUELLEN BEHANDLUNGEN

Vorsichtsmassnahmen

Ayurvedische manuelle Behandlungen sollten in folgenden Situationen nicht praktiziert werden:

Unter Sonnenbestrahlung oder nach Sonnen- oder Hitzebad

Nach einer grossen Mahlzeit

Nach intensiver körperlicher Aktivität

Während der ersten Tage der Menstruation

Nach einer Darmreinigung

Nach einer Ganzkörperbehandlung ist das Verdauungsfeuer vorübergehend reduziert und kann bestehende Krankheitszustände während den folgenden Stunden verstärken, wie z.B. vermehrte Schleimausscheidungen bei Kapha Störungen. Daher sollte eine grosse Mahlzeit, eine intensive körperliche Anstrengung sowie starke Kälte nach der manuellen Behandlung vermieden werden.

Absolute Kontraindikationen

Fieber

Akuter Entzündungszustand

Infekt (auch lokal)

Akute Verdauungsstörungen, Erbrechen, Darmverschluss

Herzinsuffizienz (akut)

Niereninsuffizienz (akut und chronisch)

Venenthrombose

Venenentzündungen

Feuchte und entzündliche Hautkrankheiten

Verletzungen (vor allem Knochenbruch, schwere Verstauchung und offene Wunden)

Schockzustand

Hitzeschlag

Sonnenbrand

Relative Kontraindikationen

Die ersten 3 Monate einer Schwangerschaft : ausser Kansu und Kopfbehandlung

Chronische Herzinsuffizienz (muss von Fall zu Fall beurteilt werden)

Gewisse lokale Hauterkrankungen

Bluthochdruck

Erschöpfungszustand

Post-operative Phase (Chirurgie)

Diskushernie

Geschwüre

Lungeninsuffizienz

Krampfadern

SPEZIFISCHE VORSICHTSMASSNAHMEN UND KONTRAINDIKATIONEN BEI MANUELLEN BEHANDLUNGEN

ABHYANGA

Absolute Kontraindikationen

Ama (starke Stoffwechselstörung)
Unverträglichkeit oder Allergie der zu verwendenden Öle
Erschöpfungszustand

Relative Kontraindikationen

Polyneuropathie – Verminderte Sensibilität (Öltemperatur)
Schwangerschaft (es gibt eine spezifische Ölbehandlung für die Schwangerschaft)

PUSHTIKARA TIRUMU

Absolute Kontraindikationen

Ama (starke Stoffwechselstörung)
Unverträglichkeit oder Allergie der zu verwendenden Öle
Erschöpfungszustand

Relative Kontraindikationen

Polyneuropathie – Verminderte Sensibilität (Öltemperatur)
Angeborene Missbildung

MARDANA MIT ÖL

Absolute Kontraindikationen

Ama (starke Stoffwechselstörung)
Unverträglichkeit oder Allergie der zu verwendenden Öle
Erschöpfungszustand
Schwangerschaft

Relative Kontraindikationen

Polyneuropathie – Verminderte Sensibilität (Öltemperatur)

MARDANA TROCKEN

Absolute Kontraindikationen

Bluthochdruck
Krampfadern
Schwangerschaft

KANSU

Absolute Kontraindikationen

Schwere Kapha-Störung
Plantare Warzen
Fusspilz

Relative Kontraindikation

Mässige Kapha-Störung

BASHPA-SVEDA

Absolute Kontraindikationen

Herzkrankheiten
Bluthochdruck
Venöse Krankheiten wie Krampfadern und Veneninsuffizienz
Kopfschmerzen, Migräne
Hitzeunverträglichkeit
Schwangerschaft

UDVARTHANA + GARSHANA

Absolute Kontraindikationen

Verminderter Allgemeinzustand
Starke Müdigkeit
Ödem, Prellung
Akute Rückenschmerzen, vor allem falls sie in Beine oder Arme ausstrahlen
Bluthochdruck
Schwangerschaft und Stillen
Knochenbrüche, die erst seit Kurzem verheilt sind
Nach Chemotherapie
Pitta Störungen (Hitzeerhöhung)
Auszehrung, starke Abmagerung
Herzrhythmusstörungen, vor allem Tachykardie

Relative Kontraindikationen

Körperteile mit Akne (Narbenbildung)

6.2 Kontraindikationen - Therapeutische Beratung

A. ERNÄHRUNG

Absolute Kontraindikationen

Fasten bei Vata-Störungen oder dominanter Vata-Grundkonstitution

Muss in Kontakt mit einem Arzt oder Alternativmediziner behandelt werden

Chronische Verdauungsstörung unklarer Ursache
Magersucht, Bulimie

B. LEBENSHYGIENE

Muss in Kontakt mit einem Arzt oder Alternativmediziner behandelt werden

Schwere chronische Schlafstörungen

6.3 Kontraindikationen - Geistig-seelische Begleitung

Absolute Kontraindikationen

Panikzustände
Schwere akute Neurose
Psychosen
Persönlichkeitsstörung
Fehlende Urteilsfähigkeit
Bewusstseinsstörungen
Schwere psychische Traumata

6.4 Kontraindikationen – Hatha-Yoga

Relative Kontraindikationen

Atembeschwerden in den oberen und unteren Atemwegen

Jede Yoga-Position hat ihre eigenen Kontraindikationen, zum Beispiel:

- Schwäche der Gelenke
- Menstruation, Schwangerschaft
- Reflux
- Gleichgewichts- und Koordinationsstörungen