

AYURVEDA

Die Wissenschaft vom langen, gesunden Leben.



Der Ayurveda-Wegweiser



AYURVEDA – TRADITIONELL UND IMMER AKTUELL

Ayurveda hat seinen Ursprung in Indien und ist eine der ältesten Heilmethoden der Welt. Der Begriff leitet sich von „Ayus“ (langes Leben) und „Veda“ (das Wissen) ab. Mit diesem „Wissen vom langen Leben“ sollen Gesunde gesund bleiben – und Krankheiten erst gar nicht entstehen. Was indische Ärzte, Priester und Gelehrte bereits vor etwa 5.000 Jahren über die Zusammenhänge zwischen Körper, Geist und Seele erkannten, ist immer noch aktuell. Heute entspannt und regeneriert die „Mutter der Medizin“ Gestresste in aller Welt.

GRUNDKENNTNISSE DES AYURVEDA

Im Einklang mit den Energien

Jeder Mensch kommt mit einer bestimmten Lebensenergie zur Welt, die sich aus drei beeinflussenden Faktoren („Doshas“) zusammensetzt: Vata, Pitta und Kapha. Bei der Geburt sind diese drei Kräfte individuell verteilt. Äußere Einflüsse wie z.B. Stress und ungesunde Ernährung tragen zu einem zunehmenden Ungleichgewicht bei. Um den persönlichen Idealzustand zu erreichen, versucht man, die unterrepräsentierten Doshas zu stärken, um somit das Kräfteverhältnis der Elemente in die Balance zu bringen.

Reine Typfrage

Vata, Pitta und Kapha prägen den Menschen – körperlich und seelisch. In jedem von uns sind diese Kräfte unterschiedlich dominant. „Reine“ Typen sind selten. Am häufigsten sind die so genannten Mischtypen mit zwei dominanten Doshas, z.B. Vata-Pitta, Pitta-Kapha, Vata-Kapha, ...

Vata – die Zarten

Der Vata-Mensch ist unruhig, immer auf dem Sprung. Meist ist er zierlich und nicht sehr muskulös. Er hat einen unregelmäßigen Appetit, nimmt schnell ab und friert leicht. Er ist kommunikativ, ein schneller Denker, neigt aber auch zur Grübelei und macht sich ständig Sorgen. Vata-Typen fühlen sich vom Alltag oft überfordert. Hektik und Stress erhöhen das Vata und führen zu typischen Symptomen wie Nervosität, Herzrasen, trockene Haut, Schlafprobleme und Verdauungsstörungen.

Pitta – die Robusten

Äußerlich macht sich Pitta in einem schlanken, muskulösen Körperbau und in feinem Haar bemerkbar. Pitta-Menschen haben viel Energie, sind entscheidungs- und risikofreudig und aktiv. Sie haben in der Regel einen guten Appetit. Pitta-Menschen schießen gelegentlich über ihre körperlichen Grenzen hinaus, besonders beim Sport. Stress und Hitze sowie stark gesalzene, fettige oder scharfe Speisen erhöhen das Pitta und tun deshalb nicht gut. Wenn sich Pitta-Menschen überfordern, äußert sich das u.a. in Übererregung, cholerischem Verhalten und einer Neigung zu Burn-out.

Kapha – die Kräftigen

Menschen vom Kapha-Typ sind meist kräftig gebaut. Sie essen gern, haben eine eher träge Verdauung, sind körperlich stark und ausdauernd. Sie haben ein sehr gutes Gedächtnis, sind meist ausgeglichen und nicht so leicht aus der Ruhe zu bringen. Diese Eigenschaften können sich aber auch ins Negative entwickeln – geistige und körperliche Trägheit (inklusive Übergewicht) sind dann die Folge. Gut geht es dem Kapha-Typ vor allem dann, wenn er sich viel bewegt, sich aber ansonsten viel Ruhe gönnt. Bei Überforderung wirken Kapha-Persönlichkeiten zerstreut, neigen zur Lethargie.

GESUND MIT AYURVEDA

Verschiedene Wege in die Balance

Ayurveda-Ärzte erkennen das dominierende Dosha meist schon auf den ersten Blick. Nach dem Pulsfühlen steht dann mit absoluter Klarheit fest, wie hoch der Anteil von Vata, Pitta und Kapha ist und ob diese Energien aus dem Gleichgewicht geraten sind. Ziel ist es dann, den Auslöser der Störung zu verstehen und ungesunde Angewohnheiten abzustellen. Dazu gibt es eine Reihe von Methoden, die dem Körper dabei helfen sollen, „sich selbst zu helfen“.

Das innere Feuer entfachen

Ein gut funktionierender Stoffwechsel ist im Ayurveda der Schlüssel zu einem gesunden Körper. Denn wird die Nahrung nicht richtig verarbeitet, entstehen Stoffwechselgifte, die die inneren Organe belasten. Diese Gifte nennt man „Ama“. Da das „Verdauungsfeuer“ bei Vata-, Pitta- und Kapha-Typen unterschiedlich brennt, gibt es für jedes Dosha spezielle Tees und Arzneien und ein typgerechtes Ernährungskonzept.

Ein bewegtes Leben führen

Eine wichtige Säule ist im Ayurveda gezielte körperliche Bewegung. Regelmäßiger Sport tut allen gut. Traditionell bringen Yoga, verschiedene Atemtechniken und/oder Meditation die Energien von Vata, Pitta und Kapha ins Gleichgewicht.

Königlich entgiften

Lärm und Stress, Medikamente, Umwelt- und Nahrungsgifte – all dem ist unser Körper tagtäglich ausgesetzt. Das Zauberwort für alle heißt: Entgiften, z.B. mit der Panchakarma-Kur, der Königstherapie im Ayurveda. Während der Kur werden die angesammelten Gifte mobilisiert, abtransportiert und ausgeschieden. Erstens durch typgerechte Ernährung, zweitens stehen entspannende Ölmassagen, reinigende Dampfbäder und warme Stirn-Ölgüsse auf dem Plan. Da ein Großteil der „Zivilisationsgifte“ fettlöslich ist, setzt der Ayurveda verschiedene Fette und Öle ein.

Gesundes Fett

Das traditionsreiche Ghee (sprich: Gie) stellt bisherige Fett-Theorien in Frage. Es wird aus Butter gewonnen, hat aber nicht die üblichen gesundheitlichen Nachteile von tierischem Fett. Im Gegenteil: Ghee ist in der Lage, auch Jahrzehnte alte fettlösliche Gifte im Körper zu lösen und kann in der Küche nach Lust und Laune eingesetzt werden. Die Herstellung von Ghee: Ungesalzene Butter bei niedriger Temperatur köcheln lassen, bis die geschmolzene Butter eine goldgelbe Farbe hat. Als Faustregel gilt: pro Kilogramm Butter eine Stunde Kochzeit. Danach das Ghee durch ein Tuch gießen und in eine Flasche abfüllen. Das flüssige Ghee ist in Indien übrigens ein beliebtes Massage-Öl.



AUSGLEICHEN MIT AYURVEDA

Der Lebensstil von Vata, Pitta und Kapha

Kein Doshha ist schlechter als das andere. Jedes hat eigene Stärken und auch Schwächen. Wer sie kennt, kann mit einer typgerechten Lebensweise viel ausgleichen.

Vata - ruhig Durchatmen

Vata-Menschen brauchen einen geregelten Tagesablauf mit drei warmen Mahlzeiten und warmen Getränken (vor allem Kräuter-Tee). Alle kalten, blähenden und schwer verdaulichen Speisen wie zum Beispiel Kohl, Paprika, Pilze und Rohkost sollte dieser Typ meiden. Viel Entspannung und regelmäßige Ölmassagen mit Sesam- oder Mandelöl bringen Ruhe ins Spiel. Auch Trainingsarten wie Yoga, Atem-Meditation, Qi-Gong, Spazieren gehen und Schwimmen sind Balsam für den nervösen Geist.

Pitta - aktiv Entspannen

Personen mit Pitta-Schwerpunkt sollten scharfe und ölige Speisen meiden. Und Alkohol, Fleisch, Weißmehl und Kaffee reduzieren. Kühlende, bittere und herbe Nahrungsmittel sind für sie in Ordnung. Wichtig ist ein gesunder Ausgleich zwischen Aktivität und Entspannung. Für Pitta-Typen sind Trainingsarten wie Schwimmen, Walking, Aerobic, Wandern oder Teamsportarten ideal. Harmonisierende Ölmassagen mit Kokos- und Olivenöl bringen sie in die Balance.



Kapha - Kräfte mobilisieren

Kapha-Menschen sollten sich täglich mindestens eine halbe Stunde bewegen und nicht zu viel schlafen. Alle fetten, gebratenen und schweren Nahrungsmittel – insbesondere Süßspeisen, Milchprodukte und allzu Salzige – sollten sie meiden und stattdessen scharfe, herbe und bittere Speisen wählen. Auch gut: Zwischenmahlzeiten ausfallen lassen und abends nur eine Suppe oder gedünstetes Gemüse essen. Für Kapha-Konstitutionen empfehlen sich Ballsportarten, Jogging, Boxen und Fahrrad fahren.

AYURVEDA-ANWENDUNGEN IM MERIDIANSIPA

Abhyanga – Ayurvedische Ganzkörperbehandlung

Bei dieser Ganzkörperbehandlung werden Sie von Kopf bis Fuß mit warmem Öl verwöhnt. Die Massage erfolgt teils in kräftiger Form, um Giftstoffe aus Ihren Geweben zu entfernen, teils sanfter, um Ihr Nervensystem zu harmonisieren. Abhyanga kräftigt den Körper, stärkt das Immunsystem und fördert den Energiefluss in Ihrem Körper.

Shirodara – Stirnölguss mit warmem Öl

Der Stirnölguss ist wohl die bekannteste und tiefenentspannendste Behandlung des Ayurveda. Zunächst kommen Sie in den Genuss einer entspannenden Kopf- und Nackenmassage. Dann wird über einen langen Zeitraum ein feiner, kontinuierlich fließender Strahl warmen Öls von Ihrer Stirn über die höchste Stelle Ihres Kopfes geführt. Das Nervensystem wird zur Ruhe gebracht und regeneriert sich und eine tiefe Ausgeglichenheit stellt sich ein.

Unsere Empfehlung: Die Kombination – Abhyanga mit Shirodara – Ganzkörpermassage mit Stirnölguss.

Garshan – Ayurvedische Massage mit Seidenhandschuhen

Diese Ganzkörpermassage wird mit einem Rohseidenhandschuh durchgeführt. Sie regt den Stoffwechsel, den Lymphfluss und die Durchblutung Ihres Körpers an. Der sanfte Peeling-Effekt befreit von Unreinheiten und Hautschüppchen. Eine Behandlung, die sich unterstützend bei Diäten und Fastenkuren eignet und besonders wirkungsvoll bei unreiner Haut sowie Cellulite ist.

Mukabhyanga – Ayurvedische Gesichts- und Kopfmassage

Eine besonders einfühlsame Gesichts-, Kopf- und Nackenmassage, die der Hautpflege und der Beruhigung dient. Die erlangte Entspannung lässt Spuren von Stress und Ärger sowohl äußerlich als auch im Geiste verschwinden. Die Behandlung erfolgt mit warmen und individuell auf die Haut abgestimmten Ölen und Düften.

Padabhyanga – Ayurvedische Fußmassage

Ein Traum für Ihre Füße mit positiver Auswirkung auf Ihren gesamten Körper und Geist! Bei dieser Behandlung werden Ihre Füße mit warmem Öl und Ghee (reines Butterfett) bis zu den Knien hinauf eingecremt. Ähnlich wie bei der Akupressur werden Ihre Organe zu gesunder Funktion stimuliert, über spezielle Punkte wird der Energiefluss in Ihrem Körper angeregt und Ihre Selbstheilungskräfte werden aktiviert.

Ayurvedische Rückenmassage

Diese regenerierende ayurvedische Rückenmassage stammt aus Indien und wird bereits seit Jahrhunderten wirkungsvoll angewendet. Durch wärmendes Öl und tiefenwirksame Massagetechniken werden Verspannungen im Rücken sowie im Nacken- und Schulterbereich sanft gelockert. Ihr Rücken fühlt sich nach dieser Massage wieder leicht und entspannt an.

Im MeridianSpa bringen erfahrene Therapeuten mit regelmäßigen ayurvedischen Ölmassagen Ihren Körper in Balance.

AYURVEDA IM MERIDIANS SPA

Gerne geben wir Ihnen die folgenden Empfehlungen, damit Sie eine rundum entspannende Ayurveda-Anwendung im MeridianSpa zu genießen können.

Ankommen und Wohlfühlen.

Bitte planen Sie vor Ihrer Behandlung ausreichend Zeit (ca. 15 Min.) für den Check-in im MeridianSpa und das Umkleiden ein. Etwa 5 Minuten vor Ihrem Termin erwarten wir Sie im Bademantel im Bodycare-Bereich.

Innere Unruhe vermeiden.

Wir empfehlen Ihnen, vor der Behandlung die Toilette aufzusuchen, um Ihre Ayurveda-Anwendung genießen zu können.

Entspannung steht an erster Stelle.

Wir bitten Sie, Ihr Handy auszuschalten. In dringenden Fällen übernehmen wir gerne das „Handysitting“.

Genügend Zeit mitbringen.

Um die Ayurveda-Anwendung entspannt abzuschließen, bieten wir auch Nicht-Mitgliedern nach der Behandlung eine kostenlose, 45-minütige Nachruh- und Duschzeit im Wellness-Bereich des MeridianSpa an. Das Mitbringen eines eigenen Duschtuchs und Bademantels sowie Badeschuhen wird erbeten, alle Dinge können aber auch gegen Gebühr ausgeliehen bzw. gekauft werden.



AYURVEDA

Die Wissenschaft vom langen, gesunden Leben.

MeridianSpa Wandsbek
Wandsbeker Zollstr. 87-89
22041 Hamburg
Tel. 040/65 89-10 43

MeridianSpa City
Schaarsteinweg 6
20459 Hamburg
Tel. 040/65 89-11 00

MeridianSpa Eppendorf
Quickbornstraße 26
20253 Hamburg
Tel. 040/65 89-13 44

MeridianSpa Alstertal
Heegbarg 6
22391 Hamburg
Tel. 040/65 89-14 90

MeridianSpa Spandau Arcaden
Klosterstraße 3
13581 Berlin
Tel. 030/33 89 06-0

MeridianSpa Sophienhof
Sophienblatt
24103 Kiel
Tel. 0431/200 07-0

Termine nach Vereinbarung • www.meridianspa.de

AMAYĀNA
beauty massage ayurveda

Das Day Spa im MeridianSpa.

Stand 02/2011



MERIDIANS PA
Fitness. Wellness. Bodycare.