

Kerstin Rosenberg

Das Ayurveda-Praxisbuch für Frauen

Leseprobe

[Das Ayurveda-Praxisbuch für Frauen](#)

von [Kerstin Rosenberg](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b6961>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH

Blumenplatz 2

D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Fax +49 7626 9749 709

Email info@narayana-verlag.de

<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



Die weibliche Natur in neuem Licht betrachten

Wie sich bereits gezeigt hat, sind nach ayurvedischer Sichtweise die drei Doshas Vata, Pitta, Kapha bei Männern und Frauen naturgemäß unterschiedlich ausgeprägt. Aufgrund der spezifischen Lebensaufgaben, welche die Natur den Geschlechtern zugeordnet hat, differieren die Doshas in Verteilung und Ausdrucksform: Mann und Frau können zwar dieselbe Grundkonstitution aufweisen, werden diese aber geschlechtsspezifisch erleben und dementsprechend zum Ausdruck bringen.

Auf vielen Ebenen ergänzen sich die weibliche und die männliche Konstitution. Zusammen ergeben weibliche und männliche Persönlichkeitsanteile eine vollkommene Einheit aller göttlichen Aspekte des Menschen. Wie wir gesehen haben, ist die Kapha-Energie das Fundament der Frau und die Pitta-Energie die Basis des Mannes. Dieser grundlegende Unterschied lässt sich unter anderem an den individuellen Funktionsweisen des Stoffwechsels, des Hormonsystems und des Hautaufbaus erkennen.

Jede Frau trägt durch die Fähigkeit, Leben zu empfangen, auszutragen und zu gebären, einen universellen Anteil der Schöpfung in sich. Diese niemals abbrechende Verbindung der nährenden, liebenden und empfangenden Aspekte Gottes schenkt ihr in jeder Lebenssituation neue Kraft und Inspiration. Dadurch erfährt die weibliche Persönlichkeit eine unvergleichliche Tiefe und gefühlsbetonte Intuition.

Sind Sie in Kontakt mit sich und Ihrem Körper, können Sie eine unbeschreibliche Kraft und innere Inspiration erfahren. Sie strahlen umfassende Wärme, Harmonie und Liebe aus, mit der Sie jeden Menschen in ihrem Umfeld erreichen können. Diese weibliche Kraft entspringt ihren feinstofflichen

Kapha- und Vata-Anteilen in Körper und Seele.

Das moderne Zeitgeschehen und die heutige Arbeitswelt sind von Vata- und Pitta-Energien geprägt. Unser Leben ist enorm schnell geworden; es fehlt die Zeit, alles in Ruhe und mit Genuss zu tun. Technische Veränderungen, berufliche Herausforderungen, permanente Informationsflut - all dies lässt uns im »Dauerlauf« durchs Leben hetzen. Der Kampf um Kompetenz, Einfluss und Erfolg stärkt das Rückgrat und die Ellenbogen. Menschliche Wärme, Herzensqualitäten und Verständnis werden auf vielen Ebenen eher als Hindernis betrachtet statt als herausragende Qualitäten persönlicher Reife.

Die Werte, die Frauen in das Leben einbringen können, kommen häufig zu kurz. Nicht selten werden in der männlich dominierten Welt Frauen als weich, inkonsequent und nicht vollwertig betrachtet. Geprägt von diesen Erfahrungen, negieren Frauen mitunter ihre Weiblichkeit und stärken lediglich ihre männlichen Persönlichkeitsanteile, um durchsetzungsfähiger, erfolgreicher und unabhängiger zu sein. Dieses Ideal wird von den Medien, der Mode und den Fitnesscentern offensichtlich propagiert und führt dazu, dass sich viele Frauen stählen. Sie werden hart und drahtig, um im Lebenskampf zu bestehen.

Wie sich in meiner Einzelarbeit und in meinen Seminaren immer wieder zeigt, werden die meisten Frauen nicht glücklich, wenn sie ihre weibliche, weiche und hingebungsvolle Natur verneinen. Die extrovertierte Lebensweise in Beruf und Freizeit hinterlässt Spuren im weiblichen Körper und Seelenleben. Leistungsdruck und Stress rauben dem Körper wertvolle Reserveenergien und deaktivieren

den Zellaufbau. Zweifelsohne ist jede Frau anders, und die introvertierten, in sich selbst ruhenden Kapha-Anteile der weiblichen Natur sind unterschiedlich stark ausgeprägt. Doch sicher ist, dass jede Frau durch ihre natürlichen Zyklusphasen diese Persönlichkeitsanteile besitzt und das innere Bedürfnis verspürt, sie zu entfalten. Durch die Unterdrückung stellen sich körperliche oder seelische Probleme ein, die zeigen, dass es einer Harmonisierung der Energien bedarf. Häufig auftretende Migräne, Depressionen, Schlafstörungen, Hautprobleme und auffällige Menstruations- oder Wechseljahrsbeschwerden sind typischen Warnsignale des Organismus.

Mittels Ayurveda können wir lernen, die Bedürfnisse unserer weiblichen Natur vorurteilsfrei zu betrachten. Mit dem Wissen um die drei Doshas und ihre Gewichtung in der eigenen Konstitution - aber auch in bestimmten Tages-, Jahres- und Zyklusphasen - können wir den Zustand unseres körperlichen und geistigen Wohlbefindens selbst bestimmen und einen harmonischen Ausgleich der inneren Wünsche und äußeren Lebensbedingungen schaffen.

Der von der individuellen Konstitution unabhängige Kapha-Vata-Anteil im weiblichen Organismus bildet sich aus den Elementen Wasser, Erde und Äther. Dadurch ist die Frau eng mit ihren Gefühlen verbunden, sucht die Verbindung zum Kosmos und eine stabile Verbindung von Handeln, Denken und Fühlen. Es entstehen frauenspezifische Bedürfnisse auf körperlicher, emotionaler und sozialer Ebene, die den Alltag maßgeblich bestimmen. Unterdrücken wir diese elementaren Bedürfnisse, werden sie sich durch psychosomatische Beschwerden und Störungen im Hormonhaushalt und Stoffwechsel bemerkbar machen.

Durch die jahrhundertelange Fremdbestimmung der Frauen in der Gesellschaft betrachten wir heute unsere weiblichen Fähigkeiten oft als minderwertig oder unwichtig. Viel lieber möchten wir den leistungsorientierten, intellektuell ausgerichteten und wirtschaftlich interessanten Erfolgskurs einschlagen, der uns

Svenja, eine meiner Patientinnen, die mich vor einigen Jahren in meiner Ayurveda-Praxis wegen ihrer Gewichtsprobleme aufsuchte, kam aus Skandinavien und war eine sehr erfolgreiche Marketing-Managerin in einem weltweit operierenden Unternehmen. Ich lernte Svenja als eine ausgesprochen nette, in sich gekehrte und disziplinierte Person kennen. Sie war 43 Jahre alt, nahm ihre Arbeit sehr ernst und genoss den großen Erfolg. Dass sie täglich mehr als zwölf Stunden arbeitete, fast kein Privatleben hatte und alle zwei bis drei Jahre in einem anderen Land lebte, störte sie wenig. Sehr stark litt sie jedoch unter ihren Gewichtsproblemen. Bei 1,65 Meter Größe brachte sie zirka 76 Kilogramm Gewicht auf die Waage. Und als Frau in einem Männerberuf war es ihr sehr unangenehm, »immer ein bisschen geringgeschätzt angesehen zu werden«.

Als ich Svenja fragte, seit wann sie unter Übergewicht litt, erzählte sie mir, dass sie seit zirka zehn Jahren immer dann drei bis fünf Kilogramm zunahm, wenn sie von ihrer Firma in ein neues Land versetzt wurde, um dort den Markt neu aufzubauen. Nach nun vier Umzügen hatte sie, trotz Diäten und Abmagerungskuren, über vierzehn Kilogramm zugenommen. In einem halben Jahr würde sie von Deutschland nach Kanada gehen und sie habe schon jetzt Horrorvisionen vor dem Umzug und der weiteren Gewichtszunahme. Am Essen könne es nicht liegen, denn sie esse oft nur ein- bis zweimal am Tag und auch nur geringe Mengen.

Nach eingehender Diagnose und Anamnese stellte ich fest, dass Svenja eine Kapha-Pitta-Konstitution besaß. Ihr etwas gedrungener Körperbau, die disziplinierte und ausdauernde Arbeitsweise, der intelligente und gut strukturierte Geist und ihr ausgesprochen ausgeglichenes und fürsorgliches Temperament sprachen eindeutig für ihre Kapha- und Pitta-Anteile. Als Svenja mir jedoch ihren Tagesablauf eingehend schilderte, wurde mir schnell klar, dass ihr Kapha auf emotionaler Ebene völlig unterversorgt war. Für alle Dinge, die das Kapha nähren, wie beispielsweise in Ruhe essen, private Kontakte pflegen, gemeinsam mit Freunden ausgehen, kochen, entspannen, hatte sie keine Zeit. Stattdessen war ihr Tag von einem strengen Terminkalender bestimmt, und selbst in ihrer dreißigminütigen Mittagspause arbeitete sie noch Unterlagen durch oder gab anwesenden Mitarbeitern Instruktionen. Die Abende verbrachte sie vor hohen Aktenbergen oder mit Geschäftsessen. Ich erklärte Svenja, dass sie



einem großen Anteil ihrer Persönlichkeit keinen Lebensraum lasse. Dadurch versuche ihr Körper, diesen Mangel aus eigener Kraft auszugleichen, und reiche ihr Kapha in Form von Körperfülle und Fettsubstanz an. Gelänge es ihr jedoch, eine positive Ausdrucksform von Kapha in ihr tägliches Leben zu integrieren, so würde sich ihr Stoffwechsel automatisch wieder umstellen.

Svenja begann mit großer Begeisterung, ihr Leben in kleinen Schritten zu verändern: Sie studierte in ihrer Mittagspause keine Unterlagen mehr, sondern nahm einen frisch gepressten Gemüsesaft und ein warmes Mittagessen zu sich. In den ersten zehn Minuten ihrer Mittagspause gönnte sie sich, an die frische Luft zu gehen oder mit einer sympathischen Kollegin einen kleinen privaten Plausch zu halten. Als zweiter Schritt gelang es ihr, bei den abendlichen Geschäftsessen erst nach dem Dessert mit den Verhandlungen zu beginnen. Die wohltuende und befreiende Wirkung dieser kleinen Veränderung konnte sie direkt spüren. Nach einer Weile entwickelte Svenja in ihrer Freizeit ihre Leidenschaft als Hobbyköchin. Einmal in der Woche kochte sie viele gesunde und leckere Gerichte, lud Freunde und Bekannte ein, und gemeinsam verbrachten sie einen schönen, spannenden Abend.

Allein durch diese kleinen Verhaltensänderungen und Svenjas »Ja« zu ihrem innewohnenden Kapha-Anteil gelang es ihr, innerhalb von sechs Monaten zehn Kilogramm abzunehmen. Sie wurde insgesamt lockerer, entspannter und vitaler. Als besonderes Bonbon gönnte sie sich in den ersten drei Monaten ayurvedische Massagen und Schwitzbehandlungen, welche ihr innerlich und äußerlich sichtbar gut taten. Nach einem weiteren Jahr erhielt ich aus Kanada einen sehr netten Brief von Svenja, die mir mitteilte, dass sie ihr Gewicht um weitere drei Kilogramm reduziert hatte, sie sich äußerst wohl fühle und viele kleine Alltagsbeschwerden wie Müdigkeit, Blähungen, leichte Einschlafprobleme und latent auftretende Verstopfung nahezu vollkommen verschwunden waren.

so lange verwehrt blieb. Die Möglichkeit, das Leben nach den eigenen Wünschen zu gestalten, eine gute Bildung zu genießen und allen Persönlichkeitspotenzialen Ausdruck zu verleihen, ist eine wunderbare Gelegenheit, die verschiedenen Aspekte des Lebens auszukosten. Zu einem erfüllten Dasein gehört jedoch immer eine Balance zwischen weltlicher, seelischer und spiritueller Ebene.

Als Frau sollten wir immer darauf achten, dass wir unser Lebens- und Arbeitsfeld in einer weiblichen, uns angemessenen Form gestalten. Es empfiehlt sich beispielsweise an einem neuen Arbeitsplatz, der männlich geprägt ist, - je nach Möglichkeit - Veränderungen vorzunehmen und den persönlichen Stil zum Ausdruck zu bringen. Gelingt es Ihnen, die äußeren Aktivitäten auf die inneren Bedürfnisse abzustimmen, werden Sie mit jedem Tag neue positive Erfahrungen sammeln und innerlich wachsen. Als Frau besitzen Sie die Fähigkeit, die Dinge mit Ruhe, Leichtigkeit und Gelassenheit zu meistern. Mit ihrem weiblichen Potenzial können Sie ein Höchstmaß an Effektivität, Kraft und Schöpfungsenergie in einer Form der Fülle, Liebe und gemeinschaftlichen Teamarbeit entfalten. Verleugnen Sie hingegen ihre sensitive, gefühlsbetonte Natur, blockieren Sie den unendlichen Strom der göttlichen Kraft, Liebe und Inspiration, der Sie eigentlich immer durchfließen könnte.

Kapha repräsentiert Ruhe, Stabilität und Ausdauer. Für einen gesunden Kapha-Ausdruck benötigt eine Frau ein stabiles und liebevolles Umfeld. Ebenso sind genügend Freiraum, private Freundschaften, tiefe Begegnungen und kreative Entfaltungsmöglichkeiten wesentliche Aspekte für die Gesundheit. Ein beständiges Privatleben, das von festen Beziehungen und zuverlässigen Freundschaften geprägt ist, bietet unschätzbare Sicherheit. Bei Freundinnen und Seelengefährtinnen können wir Frauen nach den Stürmen des Lebens immer wieder vor Anker gehen und neue Ruhe, Kraft und Liebe auftanken.

Erfahrungsgemäß ist es für viele Frauen schwierig, sich vorurteilsfrei zu betrachten.

Saundarya - innere und äußere Schönheit mit Ayurveda

Im Ayurveda wird Schönheit definiert als innerer und äußerer Ausdruck des ganzen Menschen und umfasst persönliche Ausstrahlung, Liebesfähigkeit und seelische Ausgeglichenheit. Unser Körper drückt mit jeder Zelle die gegenwärtige Lebensenergie aus und spiegelt sowohl Gefühle als auch Lebenseinstellung.

Die meisten Menschen glauben, sich Anerkennung, Liebe und Glück immer erst verdienen zu müssen. Sehr deutlich wird dies in unserer Einstellung zum eigenen Körper und zu dessen natürlicher Schönheit. »Schön« ist für viele von uns gleichbedeutend mit harter Arbeit, strenger Diät, anstrengendem Sport und Fitnesstraining sowie dem täglichen Kampf gegen überflüssige Pfunde, Falten und Pickel.

Um die wahre Schönheit zu entdecken, bedarf es lediglich der Zeit und Liebe zu sich selbst. So wie eine Blume in jedem Stadium ihrer Blüte durch Farbe und Duft betörend wirkt, so leuchtet innere Schönheit aus einem erfüllten Selbst heraus. Das Leben an sich zu genießen und die eigene Persönlichkeit und dessen körperliche Ausdrucksform wirklich mit offenem Herzen anzunehmen und ohne Vorbehalte zu schätzen, ist der erste und wichtigste Schritt zur Entfaltung von Schönheit und Anziehungskraft.

Ich kenne keine Frau, der es gelungen ist, nur aufgrund äußerer Ziele oder rein ästhetischer Gründe ihre Lebensweise wirklich zu ändern. Jene Frauen, die ihr gewünschtes Idealgewicht erreichen (und halten) oder einen echten Regenerations- und Verjüngungserfolg verbuchen konnten, verfügten über eine innere Reife und entschieden sich ganz bewusst für eine neue Lebensform sowie einen neuen Umgang mit körperlichen und psychischen Bedürfnissen.

Um schön zu sein, bedarf es der Bewusstheit für den eigenen Körper und die inneren Bedürfnisse. Wenn Sie Freude und Lust an der Auseinandersetzung mit sich selbst empfinden, werden Sie sich auch die Zeit nehmen, sich zu pflegen und zu verwöhnen. Ein tiefes Selbstwertgefühl und vitale Spannkraft werden dann von Ihrer ganzen Erscheinung ausgehen; Ihr Charme und Ihre Kraft übertragen sich schließlich auf die Umgebung.

Für jede Frau ist die persönliche Erscheinung von großer Wichtigkeit. Selbst wenn sie der Ansicht ist, dass innere Werte wichtiger sind als äußere, so legt sie doch Wert auf ihre Figur, ihren Teint und ihre Ausstrahlung. Ich kenne viele intelligente, gebildete und erfolgreiche Frauen, die mir ihr geheimes Leid klagen, dass der Busen zu groß oder zu klein ist, sie sich zu dick oder zu dünn finden, die Haare nicht sitzen oder die Nase zu spitz ist.

Wir identifizieren uns häufig sehr stark mit dem eigenen Körper und so genannten Unzulänglichkeiten. Selbst wenn anderen die »Unvollkommenheiten« lächerlich erscheinen, ist es für die betroffene Frau eine große Belastung. Allem Anschein nach waren Frauen zu keiner Zeit mit ihrem Äußeren zufrieden. Bereits im alten Indien und Ägypten finden wir eine große Auswahl an Rezepturen, die der Brustvergrößerung, der Poverkleinerung und der Hautstraffung dienen sollten.

Anders als die Kosmetikindustrie und Werbung mit ihren suggestiven Schönheitsidealen, existiert im Ayurveda kein Schönheitsmaßstab. Jung, schlank und faltenfrei sind demnach nicht die Kriterien, die innere und äußere Schönheit definieren. Viel wichtiger ist es, dass eine Frau (oder ein Mann) eine positive und vitale Ausstrahlung hat, sich selbst an-

nimmt und liebevolle Umgangsformen mit sich und anderen pflegt. Der Glanz der Augen, der Schimmer der Haut, aber auch die anziehende Aura, die einen Menschen umgibt, sind im Ayurveda Zeichen wahrer Schönheit. Umfassende und richtige Körperpflege sind im Ayurveda die Grundlage für Schönheit und ein langes, gesundes und glückliches Leben. Ist der Körper gesund und besteht eine geistig-seelische Zufriedenheit, stellt sich eine ausdrucksvolle Schönheit von ganz alleine ein.

Je nach Konstitutionstyp zeichnet sich Schönheit auf unterschiedlichste Weise aus. Die Schönheit der Vata-Frau ist wie der Morgentau auf einer frischen Knospe - zart und elfenhaft, rein und unberührt. Ihr Körper ist mädchenhaft und fein, die Haut durchsichtig, und die gesamte Erscheinung wirkt ätherisch, rein und jugendlich. Diese reizvolle Mischung von Weiblichkeit und inspirierender, sprudelnder Lebendigkeit macht Vata-Frauen unwiderstehlich und löst in jedem Betrachter den Wunsch aus, sie zu halten und zu beschützen.

Pitta entfaltet die weibliche Schönheit feurig, prickelnd und ausdrucksstark. Es wirkt mit seiner lebhaften und extrovertierten Dynamik verführerisch. Pitta-Frauen sind voller Glut und faszinieren mit ihrer pulsierenden Anziehungskraft. Sie stehen als strahlende Schönheit im Mittelpunkt des Interesses - ihre kräftigen Farben leuchten, ihre verheißungsvollen Augen sprühen Funken, und ihre vibrierende Ausstrahlung bringt das Blut in Wallung. Wie ein in Farbe, Geruch und Leuchtkraft explodierendes Blumenbeet im Sommer hat die Pitta-Frau eine intensive Schönheit von durchdringender und einnehmender Kraft.

Kapha ist die volle weibliche Schönheit, die uns wie ein tiefer Gebirgssee erfüllt und zum Fließen bringt. Hingebungsvolle Blicke aus großen glänzenden Augen, verführerische Rundungen und Formen, samtartige Lippen und kräftige, glänzende Haare - das sind die bezaubernden Attribute der Kapha-Kraft. Die Schönheit einer Kapha-Frau gleicht einer reifen, saftigen Frucht: Sie ist sehr weiblich, weich und üppig und umfängt die Menschen

Als Anette das erste Mal zu mir in die Praxis kam, war sie 32 Jahre alt, hatte eine unreine Haut, Ränder unter den Augen und Übergewicht. Sie hatte von den großen und schnellen Erfolgen der ayurvedischen Schönheitstherapie gehört und wollte eine effiziente Hautkur machen. Nach einer gründlichen Diagnose stellte ich fest, dass ihr Kapha- und Pitta-Dosha gestört waren, der gesamte Leber- und Nierenstoffwechsel nicht richtig arbeitete und sich sehr viel Ama im Körper abgelagert hatte. Als ich Anette erklärte, dass ihre äußeren Haut- und Gewichtsprobleme nur die Spitze des Eisbergs darstellten und sie eine wirklich gründliche Reinigungs- und Regenerationskur benötigte, war sie nicht sehr erbaut. Sie erwartete von mir ein paar Ernährungstipps, Kräuterpräparate und wirkungsvolle Gesichtsbehandlungen, um nach vier Wochen fit, vital und schön mit ihrem Mann eine wichtige Geschäftsreise zu unternehmen. Natürlich blieb die erhoffte Langzeitwirkung unserer ayurvedischen Behandlungsreihe aus, da Anette nicht wirklich ihr Leben änderte, sondern sich lediglich nach einem äußeren Effekt sehnte. Nach einem Jahr konsultierte sie mich erneut, diesmal hatten sich die Hautprobleme in eine entzündliche Akne gesteigert, und sie litt unter starken Wassereinlagerungen und gelegentlichem Sodbrennen. »Ich fühle mich leer und ausgebrannt. Mein Leben erscheint mir hoffnungslos, und ich kann nichts von dem, was ich habe oder erlebe, wirklich genießen. Vielleicht kann ich ja jetzt mit Ayurveda wirklich neu anfangen und das finden, wonach ich mich schon so lange innerlich sehne.« Mit diesen Worten beschrieb Anette ihren erneuten Anlauf und war bereit und offen, grundlegende Veränderungen im Umgang mit sich selbst einzuleiten. Schritt für Schritt stellte sie ihre Ernährung auf eine säurearme, entwässernde Kost mit viel bitterem Gemüse, gekochtem Getreide und Agni anregenden Getränken um; sie gestaltete ihren Tagesablauf neu, integrierte Morgenrituale und ein tägliches Meditationsprogramm, genoss lange Spaziergänge am Wochenende mit ihrem Mann und wurde eine echte Expertin für Aromaöle und energetisierende Baderlebnisse. Gezielte Vitamin- und Kräuterpräparate und ein ayurvedisches Kosmetikpflegeprogramm ließen ihre Haut schnell gesund werden, und bereits nach sechs Monaten war sie schlanker, dynamischer und attraktiver als je zuvor. »All dies hätte ich niemals gemacht, nur um schöner zu werden. Erst als aus meiner inneren Not ein wirklicher Lebenswandel anstand - weil ich keine andere Alternative mehr sah - und ich meinen ganzen Frust und die ständig nagende Unzufriedenheit in mir nicht mehr akzeptieren wollte, konnte ich die unglaubliche Veränderung durch Ayurveda in mir zulassen.«

mit ihrem Charme und Liebreiz. Aus jeder Pore des Kapha-Seins strahlt eine voll erblühte Sinnlichkeit mit Liebe und tragender Stärke. Es geht eine sanft beschienene Aura von der Kapha-Frau aus, die sie in genussvollen Augenblicken unwiderstehlich macht.

Das Geheimnis jeder Schönheit ist die Menge und Qualität der essenziellen Lebensenergie Ojas, dem letzten Körpergewebe, das als feinstoffliches Stoffwechselprodukt aus der Gewebserneuerung entsteht. Ojas heißt übersetzt »die feinste Essenz« oder »die feinste Lebensenergie«. Arbeitet der Stoffwechsel Agni in ausgewogener Weise und verfügt unser Organismus über alle Vitalstoffe und Bausteine, die er benötigt, dann werden alle Körpergewebe ständig erneuert. Die Haut ist das erste Körpergewebe, das sich bildet und damit eine Art Seismograph für die Harmonie und Gesundheit des Einzelnen.

Ojas ist maßgeblich für die persönliche Ausstrahlung und Stimmung verantwortlich. Es bringt die Augen zum Strahlen, die Haut zum Schimmern und bewirkt eine unwiderstehliche Anziehungskraft. Freude, Glück und Liebe sind ebenfalls Gefühle, die mit Ojas einhergehen. Erfahren wir diese Gefühle von außen, wird Ojas in uns angeregt. Und produziert der eigene Körper viel Ojas, dann erscheint uns das ganze Leben in einem goldenen Glanz, wir spüren tiefe Liebe und freudiges Glück in unserem Inneren. Leben wir unter Zeitdruck, Anspannung und Überforderung, streichen wir häufig zuallererst die Dinge vom Tagesplan, die wohltuend wären. Die Bedürfnisse anderer und die alltäglichen Verpflichtungen von Familie und Beruf versuchen wir Frauen hingegen meist so lange wie möglich zu erfüllen, anstatt gezielt Erholungs- und Entspannungsphasen einzubauen.

Die ayurvedischen Schönheitsbehandlungen schenken Ihnen alles, was Sie für Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden benötigen. Sie sollten sie insbesondere dann anwenden, wenn Sie mit Stress und Überlastung konfrontiert werden, um Ausgleich zu verschaffen. Nehmen Sie sich täglich fünfzehn

Minuten Zeit für Ihre Schönheit und Ihren Energieausgleich; Sie gewinnen dadurch ein Vielfaches an innerer Kraft und Gelassenheit, um Anforderungen zu begegnen.

Das ayurvedische Schönheitskonzept beruht auf den drei Säulen Snehana (Behandlung/Ölung), Yoga (Bewegung) und Annavi-janna (Ernährung). Durch Snehana -- die äußeren Ölbehandlungen und Massagen - wird der Körper bis tief in die einzelnen Körpergewebe gereinigt und genährt. Über die Haut wird der ganze Organismus tief entspannt, und besonders das Kapha-Prinzip erfährt wirkungsvolle Regeneration, Streichel-einheiten und neue Fülle. Yoga oder andere ganzheitliche Bewegungsformen wirken besonders intensiv auf das Vata-Prinzip der inneren und äußeren Bewegung. Der harmonische Energiefluss wird gefördert, Hormon- und Nervensystem werden neu belebt und stabilisiert. Die Ernährung ist ebenfalls ein wichtiger Baustein für die Gesundheit und Schönheit. Über das Pitta-Prinzip wird der Stoffwechsel aktiviert, der Zellaufbau gestärkt und die Entgiftung gefördert

Ein komplettes ayurvedisches Schönheitsprogramm besteht aus einer individuell abgestimmten Haut- und Körperpflege, einer konstitutionsgerechten Ernährungs- und Lebensweise sowie aus speziellen Körperübungen, Massagen und Ölbehandlungen zur Tiefenreinigung, Zellerneuerung und Körpermodellierung. Der Organismus wird dadurch mit allem versorgt, was er braucht, und kann sich aus eigener Kraft regenerieren. Dieser intensive Erneuerungsprozess stärkt Körper, Geist und Seele, bringt uns in Kontakt mit unserem innewohnenden Potenzial an Schönheit, Jugendlichkeit und Dynamik.

Mit Saundarya bezeichnet man eine umfassende Palette von äußerst wohltuenden Schönheitsbehandlungen. Hierzu zählen entspannende und vitalisierende Gesichtsmassagen, natürliche Kosmetikanwendungen mit Frischfrucht- und Kräutermasken, spezielle Behandlungen für die Augen, Haare, Nägel und Problemzonen des Körpers.



Kerstin Rosenberg

[Das Ayurveda-Praxisbuch für Frauen](#)

Gesund, schön und sinnlich

176 Seiten, geb.
erschienen 2006



bestellen

Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de