

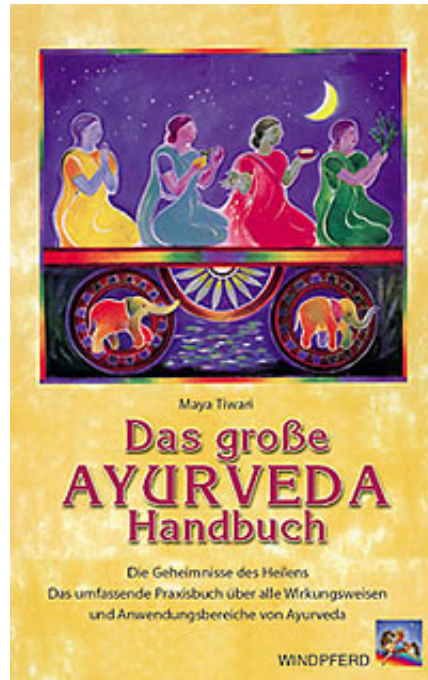
Maya Tiwari

Das grosse Ayurveda Handbuch

Leseprobe

[Das grosse Ayurveda Handbuch](#)

von [Maya Tiwari](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b7011>

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.



TÄGLICHE REINIGUNG DER SINNESORGANE

Die Snehana-Therapien für Augen, Nase und Mund sind eine Kunst, die in der heutigen Zeit immer mehr verlorengeht. Die tägliche Durchführung dieser Verfahren wirkt verjüngend und verbessert die Funktion der Sinnesorgane; sie hält Klarheit, Frische, Kräftigung und Freude in unserem Leben aufrecht. Die Sinnesorgane sind unser einziges sichtbares Kommunikationsmittel mit der äußeren Welt. Wenn wir sie bei hervorragender Gesundheit halten, sind wir besser dafür ausgerüstet, die uns innewohnenden kognitiven Fähigkeiten zu nutzen, die uns mit dem Universum und unseren eigenen heiligen Reisen von Beginn der Zeit an verbinden. Krankheiten können uns unmöglich befallen, wenn wir unsere Sinnesorgane bei hervorragender Gesundheit halten.

KAVALAGRAHA — GURGELBEHANDLUNG

Es gibt im wesentlichen zwei ayurvedische Gurgelverfahren, nämlich *Kavalagraha*, bei dem eine angenehme Flüssigkeit zum Gurgeln im Mund behalten wird, und *Gandusa*, bei dem der Mund vollständig mit Flüssigkeit gefüllt wird und so das Gurgeln unmöglich ist.

Bei beiden Verfahren ist es ratsam, aufrecht zu sitzen und den Geist von anstrengenden Gedanken zu befreien. Das Gurgeln regt die Sinnesorgane an und beruhigt sie, es erfrischt den Atem und kräftigt den Geist. Es ist empfehlenswert, dieses Sadhana jeden Morgen nach dem Zähneputzen auszuführen.

KAVALAGRAHA UND GANDUSA



Jahreszeit: ganzjährig

Körpertyp: alle Typen

Zeit der Anwendung: frühmorgens

Beschwerden

Schlechter Atem, Trockenheit der Gesichtshaut, Stumpfheit der Sinne, Erschöpfung, Magersucht, Geschmacksverlust, beeinträchtigt Sehvermögen, Halsschmerzen, alle kapha-bezogenen Beschwerden.

Wirkung

Über die Linderung der oben aufgeführten Beschwerden hinaus hat diese Behandlung die zusätzliche Wirkung, daß sie überschüssige Doshas aus den Augen, Ohren, der Nase und dem Mund herauszieht.

Anmerkung: Es werden spezielle Gurgelflüssigkeiten verwendet, um die Normalität jedes Doshas wiederherzustellen. Wärmende, fettige Flüssigkeiten werden bei Vata-Störungen verwendet. Für Pitta sind süße, kühlende, scharfe und salzige Flüssigkeiten vorgeschrieben; um Kapha wiederherzustellen, werden hitzeproduzierende und austrocknende Flüssigkeiten verwendet.

Anweisungen für das Gurgeln

- Bereiten Sie Ihre Gurgelflüssigkeit vor, und stellen Sie sie zusammen mit einem sauberen Baumwollhandtuch in das Waschbecken.
- Befreien Sie den Geist von anstrengenden Gedanken, indem Sie vor dem Gurgeln für kurze Zeit meditieren.
- Setzen Sie sich bequem, aber aufrecht, auf einen Stuhl.
- Füllen Sie Ihren Mundraum zu zwei Dritteln mit der Gurgelflüssigkeit. Behalten Sie sie eine Minute lang im Mund.
- Spucken Sie die Flüssigkeit aus, und füllen Sie dann erneut Ihren Mundraum mit derselben Menge Flüssigkeit; behalten Sie sie zwei Minuten lang im Mund. Dann spucken Sie sie wieder aus.
- Füllen Sie schließlich Ihren Mundraum noch ein weiteres Mal mit der Abkochung. Neigen Sie den Kopf leicht nach hinten, und gurgeln Sie mit der Flüssigkeit weit hinten im Rachen. Dann spucken Sie sie wieder aus.

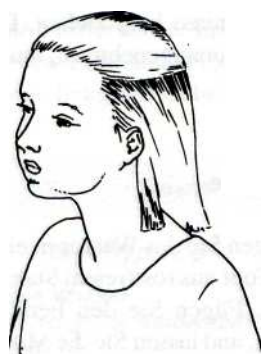


Abb. 33: Gandusa



Abb. 34: Kavalagraha

Bei ernstesten Beschwerden wie Magersucht und Geschmacksverlust gehen Sie nach dem obengenannten Verfahren vor, behalten Sie die Flüssigkeit aber jeweils zwei Minuten lang im Mund oder solange, bis die Augen zu tränen und die Nase zu laufen anfängt. Dann spucken Sie die Flüssigkeit wieder aus.

AKSHITARPANA — REINIGUNG DER AUGEN

Akshitarpana ist der Prozeß, bei dem Flüssigkeiten und/oder fettige Substanzen in die Augen eingebracht werden. Diese Therapie verbessert das Sehvermögen, heilt Steifheit, Schmerz und Rauheit um die Augen herum. Sie stärkt die Augen und schützt sie vor den stechenden Sonnenstrahlen. Akshitarpana ist auch sehr hilfreich bei schweren Augenkrankheiten wie Grüner Star, Vereiterung der Hornhaut oder entzündlichen Verletzungen um die Augen herum.

AKSHITARPANA

Jahreszeit: Folgen Sie den jahreszeitlichen Richtlinien für Snehana

Körpertyp: alle Typen

Zeit der Anwendung: frühmorgens

Dauer der Behandlung: vierzehn Tage

Beschwerden

Verlust des Sehvermögens/verschwommenes Sehen, Augenverletzungen, Augenschmerzen, Dunkelheit um die Augen herum, Blässe um die Augen herum, Rauheit um die Augen herum, Abnahme der Tränenflüssigkeit, übermäßige Tränensekretion, Blutungen der Augen, Grüner Star, Vereiterung der Hornhaut, Entzündungen in den Augen.

Wirkung

Über die Linderung der obengenannten Beschwerden hinaus trägt diese Behandlung zu einer allmählichen Verbesserung ernster Augenkrankheiten bei und hat den zusätzlichen Nutzen, daß sie geistige Klarheit bringt.

Notwendige Hilfsmittel

- ein sauberes Baumwollaken zum Zudecken
- ein sauberer Baumwollkittel aus Baumwolle
- zwei saubere Baumwolltücher (30 qcm groß)
- ein sauberes, feuchtes Baumwollhandtuch
- eine Baumwollbandage für die Augen (60 x 20 cm groß)
- eine große Tasse mit Triphala-Abkochung (für die vorhergehende Augenwaschung und die Gurgelverfahren)
- eine kleine Schüssel aus rostfreiem Stahl, die die Masha(Urad-Bohnen-)Paste enthält und mit einem feuchten Tuch zugedeckt ist
- ein kleiner Turmtopf, um das arzneiliche Ghee warmzuhalten
- eine kleine Tonteekeanne mit Deckel, die das arzneiliche Ghee enthält
- eine saubere Holzoberfläche auf einem Beistelltisch, um die Masha-Paste auszurollen
- ein Waschbecken zum Abwaschen

Anweisungen

Um bestmögliche Ergebnisse zu erzielen, sollte dieses Verfahren nach den vorbereitenden Brech-, Purgier- und Klistiertherapien durchgeführt werden. Akshitarpana ist eine Therapie, die viel Fingerspitzengefühl verlangt und eine gewisse Zeit dauert, damit die Doshas und die Augen gründlich gereinigt werden. Genau wie das bei den Pancha-Karma-Therapien der Fall ist, sollte diese Behandlung nur unter der Leitung eines ayurvedischen Arztes oder von ausgebildeten Pancha-Karma-Begleitern ausgeführt werden. Das Eindringen des Sonnenlichtes in einen gut belüfteten Raum am frühen Morgen ist ebenfalls eine Standardanforderung für diese Therapie. Der Behandlungstisch sollte mit einem sauberen Baumwolltuch bedeckt sein. Alle notwendigen Substanzen und Geräte sollten bereitgestellt sein, bevor der Patient eintrifft. Akshitarpana wird am frühen Morgen durchgeführt, nachdem sowohl die Begleiter als auch der Patient die notwendigen Waschungen vollzogen haben.

Behandlung

Erster Tag:

- Bitten Sie den Patienten, sich zu entkleiden und sich einen sauberen Baumwollkittel anzuziehen.
- Helfen Sie dem Patienten bei der vorbereitenden Augenwaschung und dem Gurgeln, bevor Sie mit den Akshitarpana-Verfahren beginnen (vergleichen Sie die Details unten).
- Bitten Sie den Patienten, sich bequem auf den Rücken zu legen.
- Legen Sie dem Patienten ein Baumwolltuch über, und lassen Sie Gesicht und Kopf dabei frei.
- Reiben Sie sanft sein Gesicht mit einem sauberen Gesichtstuch ab, und überziehen Sie es mit einer dünnen Schicht Sesamöl.
- Massieren Sie sanft mit Ihren Daumen um die geschlossenen Augen herum.
- Nehmen Sie eine Handvoll Masha-Paste, und teilen Sie sie in vier walnuß große Portionen, die Sie zu Klumpen verkneten.

Nehmen Sie zwei Klumpen, und legen Sie sie auf die saubere Oberfläche des Beistelltisches. Drücken Sie jeden Klumpen mit Ihrem Handballen flach, und formen Sie ihn dann zu einem rechteckigen, flachen, plätzchenähnlichen Teig, der etwa 3,8 cm breit, 10 cm lang und 1,25 cm hoch ist (Abb. 35).

Wiederholen Sie diesen Prozeß mit den zwei übrigen Klumpen. Nachdem alle vier rechteckigen Stücke fertig sind, nehmen Sie vorsichtig eines in die Hand und formen es zu einem großen Ring, der wie ein Serviettenhalter geformt ist (mit etwa 5 cm Durchmesser und 3,8 cm Höhe).



Abb. 35: Herstellung von Pastenbehältern für Akshitarpana

- Stecken Sie den Zeige- und den Mittelfinger durch den Ring, und drücken Sie die beiden Ringenden fest zusammen, in dem Sie die beiden Finger fest gegen den Daumen drücken. Diese Ringkonstruktion aus Paste heißt Behälter.
- Legen Sie jeden der Pastenbehälter sanft auf die Augen des Patienten.
- Bitten Sie den Patienten, weitere zehn Minuten lang zu ruhen, bis der Pastenbehälter getrocknet ist.
- Während die Augen des Patienten geschlossen sind, gießen Sie das warme arzneiliche Ghee in jeden Behälter, bis das Augenlid vollständig bedeckt ist (Abb. 36). (Es wird etwa ein Eßlöffel Ghee in jeden Behälter gegossen.)
- Nach zwei Minuten bitten Sie den Patienten, die Augen langsam zu öffnen und langsam mehrere Male ohne größere Anstrengung zu blinzeln.
- Setzen Sie diesen Prozeß fünf Minuten lang fort.
- Dann entfernen Sie sanft einen Behälter nach dem anderen und wischen das arzneiliche Ghee mit einem sauberen Baumwolltuch ab. Bitten Sie den Patienten, die Augen während dieser Reinigung geschlossen zu lassen.
- Wischen Sie mit dem sauberen und feuchten Handtuch das überschüssige Ghee vom Gesicht, und legen Sie die Baumwollbandage über die Augen.
- Bitten Sie den Patienten, sich zwanzig Minuten lang auszuruhen, bevor er sich erhebt. Die Augen dürfen fünf Stunden lang weder Licht noch Kälte ausgesetzt werden und danach nur gefiltertem oder gedämpftem Licht.

Anmerkung: Da der Patient mit bandagierten Augen nach Hause geschickt wird, muß er begleitet werden.



Abb. 36: Ghee auf die Augen gießen

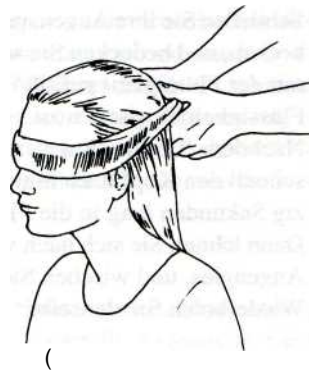
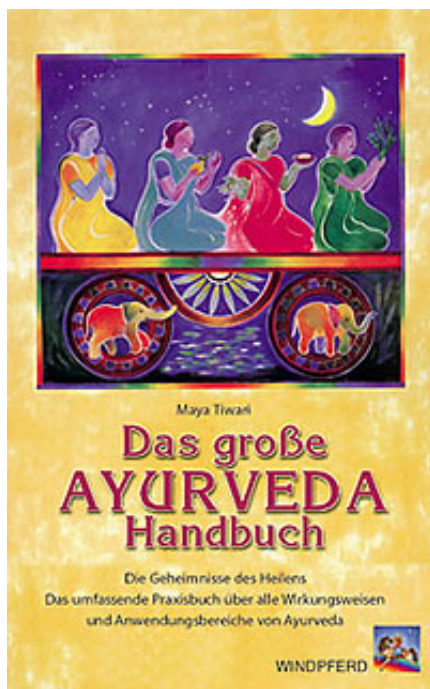


Abb. 37: Schützen der Augen

Behandlung

Zweiter und dritter Tag: Wiederholen Sie den obigen Ablauf, und erhöhen Sie die Zeit der Ghee-Anwendung auf sechs Minuten.

Dritter bis siebter Tag: Wiederholen Sie den obigen Ablauf und erhöhen Sie die Zeit der Ghee-Anwendung um eine zusätzliche Minute pro Tag.



Maya Tiwari

[Das grosse Ayurveda Handbuch](#)

Die Geheimnisse des Heilens. Das umfassende Praxisbuch über alle Wirkungsweisen und Anwendungsbereiche von Ayurveda

528 Seiten, kart.
erschienen 2001



Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de