

AYURVEDA GRUNDLAGEN, KONSTITUTION & MINDSET

Dr. med. Janna Scharfenberg



Was ist Ayurveda?

- traditionelle, indische Naturheilkunde
- universelle Lebensphilosophie
- stammt zwar aus dem indischen Raum, lässt sich grundsätzlich aber überall auf der Welt anwenden
- umfasst neben der reinen Gesundheitslehre auch spirituelle, soziale, kulturelle Aspekte
- sehr an der Natur orientiert



Wichtige Grundlagen

- Leben im natürlichen Rhythmus
- typgerechte und individuelle Gesundheit
- undogmatisch
- keine Regeln, sondern Empfehlungen
- stark intuitiv
- wir sind ein Mikrokosmos im Makrokosmos



Wichtige Grundlagen

- Integration der Naturelemente
 - Äther/Raum
 - Luft
 - Wasser
 - Feuer
 - Erde
- diese 5 Elemente setzen sich zu 3 Bioenergien/Regelkräften zusammen, den DOSHAS



Die drei Doshas als Herzstück (?)

- Vata
 - Äther & Luft
 - das dynamische Prinzip
- Pitta
 - Feuer (und Wasser)
 - das Transformationsprinzip
- Kapha
 - Erde und Wasser
 - das Stabilitätsprinzip



Konstitutionsanalyse

- die Doshas werden gerne als Grundlage genommen um anhand von ihren Eigenschaften unterschiedliche Typen zu kategorisieren
- z.B. Kapha-Typ, Vata-Typ, Mischtypen, etc.
- jeder Typ benötigt etwas anderes um in seine Gesundheit (seine persönliche Balance zu kommen)
- ABER: auch zwei gleiche Dosha-Typen sind niemals gleich!



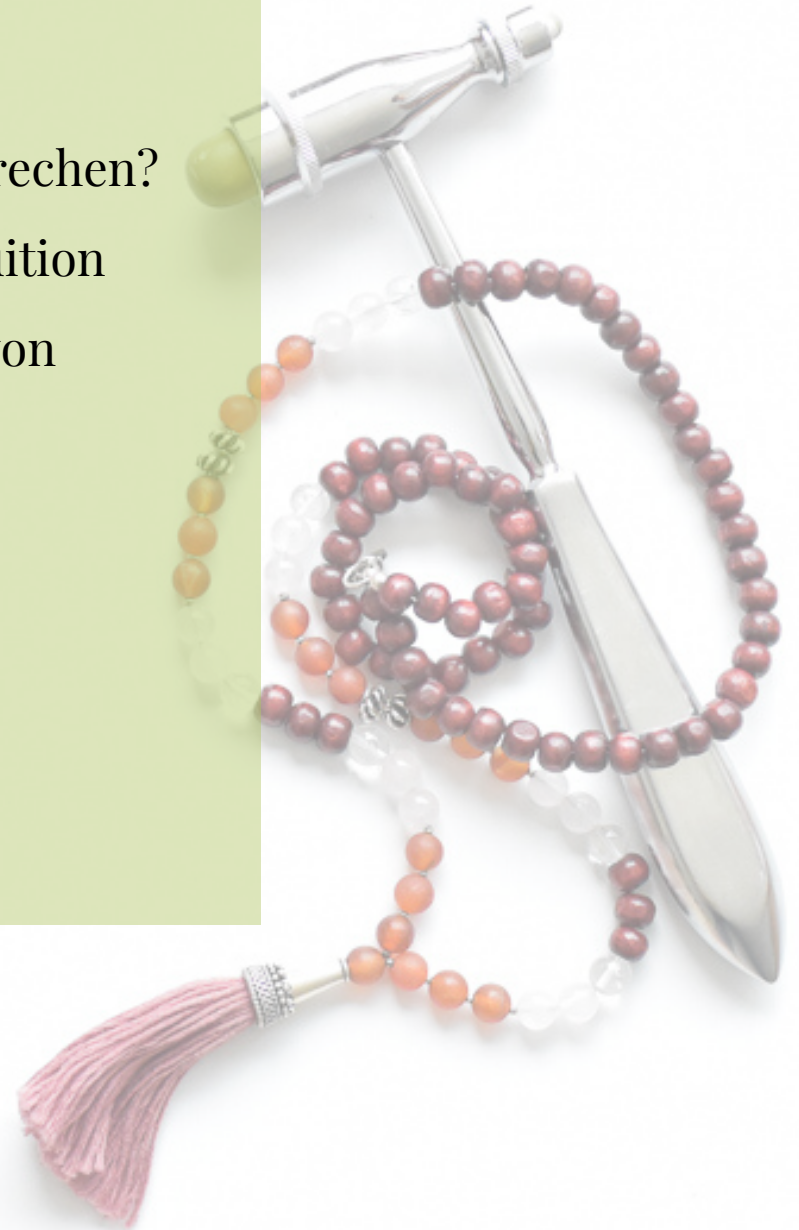
Konstitutionsanalyse Vor- & Nachteile

- Vorteil:
 - geben Orientierung, Halt und Struktur
- Nachteil:
 - werden häufig sehr dogmatisch eingesetzt, falsch interpretiert und zu eindimensional betrachtet



Mythos Konstitutionsanalyse

- können wir wirklich von einer Analyse sprechen?
- Konstitutionsanalyse vs. Konstitutionsintuition
- Fallstricke der eigenen Konstitution und von Selbsttests



Westliches Mindset:

- Analytisch
- Bewertend
- Ziel- und Problemorientiert
- Reagierend
- Eindimensional
- Kategorisierend



Ayurvedisches Mindset:

- Umfassend
- Neutral
- Informationsorientiert
- Präventiv
- Multidimensional
- Intuitiv
- Mehr als nur Ratio



Fallstricke Ayurveda & westliches Mindset:

- Empfehlungen werden zu Dogmen
- Theorie wird zu einer starren Praxis
- Ggf. Erhebung falscher Rückschlüsse
- Erzeugung von Kategorien und "Schubladen"
- Starres Bild
- Keine dynamische Entwicklung
- Wenig Offenheit
- Verlust Intuition



Was tun?

- Konstitutionstest als Anhaltspunkt nehmen
- Auf sich selbst achten: Was tut mir gut?
- allgemeine Ayurveda Grundlagen umsetzen und persönlich anpassen
- “müssen”, “sollen” aus dem Sprachgebrauch streichen



Was tun?

- Konstitutionstest als Anhaltspunkt nehmen
- Auf sich selbst achten: Was tut mir gut?
- allgemeine Ayurveda Grundlagen umsetzen und persönlich anpassen
- “müssen”, “sollen” aus dem Sprachgebrauch streichen

Fazit: Meistens tragen wir sehr viele Antworten schon in uns - wenn wir es schaffen nach Innen zu hören



Basic Ayurveda Empfehlungen

- warmes Essen
- regional, saisonal, natürlich
- Achtsamkeit für sich selbst
- warmes Wasser über den Tag verteilt trinken
- morgendliche Reinigungsritual



Ayurveda is simply
the science of
understanding your
own unique self and
being who you are
meant to be!

(Manjiri
Nadkarni)



Danke!

