

# Ayurveda Lifestyle

Coaching  
Ausbildung

[www.drjannascharfenberg.com](http://www.drjannascharfenberg.com)



## Modul 1

Grundlagen

# Modul 1

## Grundlagen

### Kursplattform

#### Auf der Kursplattform findest du folgende Inhalte

- ▶ Intro-Video
- ▶ 1 PDF für das ganze Modul
  - ▶ Diverse Audios zum Anhören und Herunterladen
- ▶ Vertieftes Wissen/Studien
  - ▶ Freiwillige Multiple-Choice-Lernkontrolle
    - ▶ Aufzeichnungen der Live-Webinare



Audios



Videos



PDFs

### Theorie

- ▶ die Herkunft des Ayurveda
- ▶ die einzelnen Komponenten des Ayurveda
- ▶ die acht Hauptzweige der ayurvedischen Medizin
- ▶ die unterschiedliche Betrachtungsweise der westlichen Schulmedizin und des Ayurveda
- ▶ die Gemeinsamkeiten von Yoga und Ayurveda
- ▶ die Eigenschaften der einzelnen Elemente
- ▶ die Sinnesorgane aus ayurvedischer Sicht
- ▶ die Bewegungsorgane aus ayurvedischer Sicht
- ▶ die Tridoshas und ihre Eigenschaften
- ▶ die einzelnen Sub-Doshas
- ▶ die Grundlagen unseres Biorhythmus (zirkadianer Rhythmus)
- ▶ die Grundlagen des ayurvedischen Tagesrhythmus (die Dosha-Uhr)
- ▶ die einzelnen Dosha-Saisons im Jahresverlauf
- ▶ die 20 Gunas

### Praxis

- ▶ die Bestandteile der ayurvedischen Morgenroutine
- ▶ wie das Ölziehen funktioniert und welche Öle sich eignen
- ▶ wie Zungenschaben funktioniert
- ▶ die Bedeutung und die unterschiedlichen Varianten des morgendlichen warmen Wassers

### Rezepte

- ▶ Zen-Oats mit gedünsteter Birne und Mandelcreme
- ▶ Porridge Grundrezept
- ▶ Kompott Grundrezept

### Selbstreflexion

- ▶ dein Individueller Tagesverlauf

### Coaching

- ▶ die Grundzüge des Coachings
- ▶ das «TRANSFORM» Modell
- ▶ wie sich das Coaching von der Beratung abgrenzt

**Audio**

Hör dir hierzu unbedingt die Audiodatei auf deiner Kursplattform an!



Was ist Ayurveda

**Vertieftes Wissen/Studien**

Zu diesem Thema gibt es vertieftes Wissen in Form von Studien auf deiner Kursplattform.

**Ayurveda – Traditionell Indische Medizin (TIM)**

- ▶ die indische Heil- und Lebensphilosophie ist mehr als 5'000 Jahre alt.
- ▶ **Ayurveda = Die Wissenschaft des Lebens**  
**Ayus** = das Leben (häufig auch Gesundheit)  
**Veda** = Wissenschaft, das Wissen

**Was ist Ayurveda?**

- ▶ eines der ältesten Medizin- und Heilsysteme der Welt
- ▶ die Kunst der täglichen Lebensführung
- ▶ ein naturheilkundlich verwurzeltes System

**Ayurveda ist weitaus mehr als ein medizinisches System. Es versteht sich als holistische Wissenschaft, welche auch spirituelle und philosophische Komponenten umfasst:**

**Ayurveda in Indien**

- ▶ Neben der immer grösser werdenden westlich-naturwissenschaftlichen Medizin ist der Ayurveda immer noch das am weitesten verbreitete Heilsystem in Indien.
- ▶ Jedes Dorf verfügt über einen Ayurveda-Arzt. Die Behandlungen sind im Gegensatz zu den teureren modernen medizinischen Systemen auch für die ländliche und häufig ärmliche Bevölkerung zugänglich.
- ▶ Mittlerweile gibt es viele Spitäler und Einrichtungen, in denen Schulmedizin und Ayurveda gemeinsam praktiziert werden.
- ▶ Zusätzlich ist die pharmazeutische Branche, welche Ayurveda-Medikamente herstellt, im stetigen Wachstum – für den indischen und internationalen Markt.
- ▶ Früher wurde das heilige Wissen des Ayurveda über Generationen weitergegeben. Mittlerweile hat sich daraus ein fundiertes 5–6 jähriges universitäres Studium entwickelt.

**Ayurvedische Medizin**

In der Ayurvedischen Medizin gibt es **acht Hauptzweige:**

- ▶ Kinderheilkunde
- ▶ Frauenheilkunde
- ▶ Geburtshilfe
- ▶ Augenheilkunde
- ▶ Chirurgie
- ▶ Allgemeinmedizin
- ▶ Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde
- ▶ Geriatrie (Medizin des alternden Menschen)

Der grösste Anteil der ayurvedischen Medizin liegt vermutlich bei der Allgemeinmedizin, welche keine chirurgischen Aspekte enthält. Hier werden die meisten präventiven Ansätze durchgeführt.

## Unterschiedliche Betrachtungsweise der ayurvedischen Medizin und der Schulmedizin

Ayurveda	Schulmedizin
Beobachten, Erfahren, Aufnahme von Sinneseindrücken	Fragen, Analysieren, Logisches Folgern
Individualisierung der Norm, Beachtung der individuellen Konstitution	Verallgemeinerung des Individuellen und Kategorisierung, Erschaffen einer Norm
Tendenziell eine subjektive Medizin	Tendenziell eine objektive Medizin

Hierbei ist zu betonen, dass weder der eine noch der andere Weg als vollkommen richtig, besser oder absolut angesehen werden sollte. Unterm Strich machen gerade diese beiden unterschiedlichen Betrachtungsweisen bei einem Zusammenwirken der beiden Disziplinen den bestmöglichen Effekt aus!

### Warum Yoga und Ayurveda so gut zusammenpassen

Die Verbindung zwischen Yoga und Ayurveda ist keine zufällige, denn es herrscht seit jeher eine tiefe Verknüpfung zwischen diesen beiden Systemen.

### Gemeinsamer Ursprung in der vedischen Tradition

Sowohl für den Ayurveda als auch für den Yoga lassen sich die ersten Erwähnungen und Ursprünge in den Jahrtausende alten vedischen Texten finden. Schon dort werden sie immer wieder in einen Kontext gestellt und es strotzt nur so vor Querverweisen.

Der Ayurveda umfasst in seinem ganzheitlichen medizinischen Ansatz auch Bewegung, Meditation und Atemübungen und bezieht sich dabei auf die unterschiedlichen Praktiken des Yoga. Neben den Asanas bietet der Yoga zahlreiche Empfehlungen für eine gesunde Lebensführung. Die verschiedenen Reinigungstechniken und viele Ernährungsempfehlungen finden ihre Ursprünge wiederum im Ayurveda.

Natürlich haben sich mit der Zeit und durch die unterschiedlichen Strömungen viele Ansätze auch auseinanderentwickelt oder mögen erstmal gegensätzlich erscheinen. Im Kern verfolgen sie aber stets eins: **in der eigenen Balance ausgeglichen Leben!**

### Ayurveda und Yoga haben die gleichen Ziele

Ayurveda und Yoga streben unter anderem **Gesundheit, Achtsamkeit, Zufriedenheit und Ausgeglichenheit** an. Übersetzt man das Wort «Yoga» aus dem Sanskrit so bedeutet dies so viel wie Vereinigung oder Verbundenheit. Damit ist die Verbindung von Körper, Geist und Seele gemeint. Asanas, Pranayama und Meditation dienen als unterschiedliche «Werkzeuge», um sich diesem Zustand anzunähern und ihn letztendlich zu erreichen. Dies kann uns mit unserem Atma, unserem ICH, wahren Selbst oder unserer inneren Identität in Verbindung bringen und ein offenes Bewusstsein dafür schaffen.

Ayurveda bedeutet hingegen die Wissenschaft des Lebens und setzt sich konkret mit der täglichen Lebensführung auseinander. «Ayu» bedeutet aber nicht nur «Leben», sondern auch «lebendes Wesen» und umfasst in diesem Begriff alle Facetten des Menschen, also den physischen, feinstofflichen und spirituellen Körper. Wenn sich all diese Facetten im Einklang und in Balance miteinander befinden, ist ein vollkommener Gesundheitszustand erreicht.

Zudem bilden im Ayurveda die drei Doshas Vata, Pitta und Kapha ein wichtiges Kernstück. Diese drei Bioenergien setzen sich zu einer Gesamtheit zusammen, machen unser Wesen aus und wir benötigen die ausgeglichene Verbindung aller drei, um gesund leben zu können.

Es zeigt sich also, dass beide Systeme neben dem Fokus auf ein gesundes Leben auch die Verbindung zum höheren Selbst und die Verbindung von Körper, Geist und Seele als essenzielle Bestandteile sehen.

### Kernstücke beider Disziplinen

#### Der klassische Yoga basiert auf den folgenden acht Stufen

- ▶ Yama (Kontrolle)
- ▶ Niyama (Disziplin)
- ▶ Asana (Übung)
- ▶ Pranayama (Atmung/Zurückhaltung der Lebensenergie)
- ▶ Pratyahara (Rückzug der Sinne)
- ▶ Dharana (Konzentration)
- ▶ Dhyana (Meditation)
- ▶ Samadhi (Erleuchtung)

#### Die drei Grundsäulen (TRAYOPASTAMBHA) des Ayurveda umfassen folgende Bereiche

- ▶ Nahrung (AHARA)
- ▶ Gesunder Schlaf (NIDRA)
- ▶ Lebensenergie/Sinnlichkeit/Lebensfreude/Sexualität (BRAHMCHARYA)

Beide Systeme erfordern durch ihre Leitsätze eine gewisse **Disziplin, Selbstverantwortung und bewusste Lebensentscheidung** zur Umsetzung. Beispielsweise empfehlen sowohl Ayurveda als auch Yoga das Aufstehen vor dem Sonnenaufgang, regelmässiges Selbststudium, Achtsamkeit gegenüber Mitmenschen und Natur sowie ein einfaches Leben.

Ein weiterer Begriff, den beide Systeme als integralen Bestandteil sehen, ist «sauca», die innere und äussere Reinigung. Der Ayurveda beinhaltet eine Vielzahl von ausleitenden Verfahren, die Körper, Geist und Seele reinigen und von Ama («gift-ähnliche Schlacken», die sich im Körper ansammeln und feinstoffliche Energiekanäle blockieren können) zu befreien. Die Asanas im Yoga sowie verschiedene Kriyas (yogische Reinigungstechniken) können dies wunderbar unterstützen.

## GRUNDLAGEN – MULA SIDHANTA

### Audio

Hör dir hierzu unbedingt die Audiodatei auf deiner Kursplattform an!



Grundlagen

### Veden

Unter den Veden (oder Vedas) versteht man die ältesten Weisheiten der indischen Geschichte, welche über Jahrtausende mündlich weitergegeben worden sind und vor vier- bis sechstausend Jahren schriftlich festgehalten worden sind.

#### Insgesamt umfassen die Veden vier wichtige Sektionen

- ▶ Rigveda
- ▶ Yajurveda
- ▶ Samaveda
- ▶ **Adharvaveda**

Der Ayurveda hat sich hauptsächlich aus dem **Adharvaveda** geformt, da dieser viele elementare Bestandteile der Kräuterheilkunde, Krankheiten und Gesundheit beinhaltet.

### Mikrokosmos und Makrokosmos Der Mensch als Teil der Natur

Die ayurvedische Lehre betrachtet den Menschen als einen Mikrokosmos – ein in sich perfektes Konstrukt. Dieser Mikrokosmos ist eine Abbildung des Makrokosmos, der äusseren Umwelt oder des Universums.

Dies impliziert, dass das Leben des einzelnen Menschen vom Kosmos und der Natur nicht zu trennen ist. Auf dieser Annahme formiert sich ein grosser Anteil der ayurvedischen Wissenschaft, da alle Beobachtungen und Vorkommnisse aus unserer Umwelt in uns existieren. Dieses Wissen wird genutzt, um die natürlich existierenden Elemente und deren Eigenschaften auch auf uns zu übertragen.

### Die fünf Elemente – PANCHAMAHA BHOTAS

In der Natur finden wir laut dem Ayurveda fünf Naturelemente, die unsere Natur und Erde formen (Achtung, diese unterscheiden sich von den fünf Elementen der Traditionell Chinesischen Medizin).

### Die fünf Elemente im Menschen



#### Äther

Hohlräume gelten als Manifestation des Äthers. Im menschlichen Körper finden sich zahlreiche **Hohlräume**, die entweder durch andere Substanzen gefüllt sind oder hohl bleiben. Hierzu zählen unter anderem der Magen-Darm-Trakt, der Atemtrakt und auch der Brustraum.



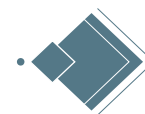
#### Luft

Die Luft wird im Menschen auch als der sich bewegende Raum oder die **Bewegung** bezeichnet. Deshalb findet man das Luftelement z.B. in der Muskelbewegung, dem Herzschlag, beim Ein- und Ausatmen und den Bewegungen der Magenwand und des Darms, ebenso in den Nervenbahnen (hier werden Nervenimpulse bewegt).



#### Feuer

Feuer ist im menschlichen Körper vor allem der **Stoffwechsel**. Dieser kann in den Verdauungsprozessen des Magen-Darm-Traktes gefunden werden, ebenso auf Zellebene im Zellstoffwechsel, aber auch in der grauen Substanz des Gehirns, wo sich das Feuer als Intelligenz manifestiert. Alle enzymatischen Vorgänge werden ebenfalls zum Feuer gezählt.



#### Wasser

Wasser oder alle **flüssigen Bestandteile** des Körpers sind an und in vielen Orten des menschlichen Körpers zu finden; beispielsweise die Verdauungssäfte, in den Schleimhäuten, Körpersekreten und im Blut.



#### Erde

Der Erde werden alle festen und **substantiellen Strukturen** zugeordnet. Diese zeigen sich im Körper beispielsweise in Form von Knochen, Knorpel, Nägeln, Muskulatur und Sehnen.

## Die Sinnesorgane – JNANENDRIYAS

Insgesamt gibt es fünf Sinnesorgane im Ayurveda. Jedem wird eines der vorher genannten Elemente zugeordnet:



**Ohren** (Hörvermögen): **Äther**  
 • Äther ist das Medium, welches Schall überträgt, daher ist das Hörvermögen diesem Element zugeordnet



**Haut** (Tastsinn): **Luft**  
 Um etwas über unseren Tastsinn wahrzunehmen, benötigt es meist eine sich bewegende Komponente (z.B. leichte Vibration)



**Augen** (Sehvermögen): **Feuer**  
 Feuer wird symbolisch als Licht gesehen und es benötigt Licht, um die Netzhaut zu aktivieren, daher sind Sehen und Feuer eng miteinander verknüpft



**Zunge** (Geschmackssinn): **Wasser**  
 Ohne Wasser könnte die Zunge nicht schmecken



**Nase** (Geruchssinn): **Erde**  
 Die Erde können wir riechen, Geruchsmoleküle werden in Substanz gebunden, Erde entspricht Substanz

## Die Bewegungsorgane – KARMENDRIYAS

Im Ayurveda werden zusätzlich zu den Sinnesorganen fünf wichtige «Aktionsorgane» beschrieben, welche essentiell für den Menschen sind und ebenso den Elementen zugeordnet werden:



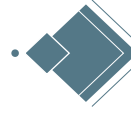
**Zunge** (Sprechen):  
**Äther**



**Arme und Hände** (Handlung und Aktion, Festhalten):  
**Luft**



**Beine und Füße** (Fortbewegung, Gehen):  
**Feuer**



**Genitalien** (Fortpflanzung):  
**Wasser**



**Anus** (Ausscheidung):  
**Erde**