



## Ayurvedische Schmerztherapie

Die Ziele der ayurvedischen Schmerztherapie sind:

1. *Vāta*-Beruhigung, evtl. auch Beruhigung von anderen beteiligten *Doṣas*,
2. Förderung des Verdauungsfeuers,
3. Kräftigung und Stabilisierung der Gewebe und
4. wenn nötig: Ausleiten der massiv veränderten *Doṣa*

Damit ist das ayurvedische Konzept der Schmerztherapie das einer kausalen Therapie, denn alle diese Schritte führen zur Beseitigung der Ursachen und deren energetischen Folgen. Dies wird in folgender Weise umgesetzt:

### Verhindern der Ursachen

Da die Ursachen von *Vāta*-Erkrankungen im Verhalten, Denken, Fühlen, den Lebensgewohnheiten etc. liegen kann, erfolgt

eine individuelle Lebensstilberatung mit dem Ziel, alle *Vāta*-erregenden Verhaltens- und Ernährungsweisen zu reduzieren, damit *Vāta* nicht immer wieder neu gereizt werden kann. Dabei werden u. a. Ernährungsmuster, Schlafgewohnheiten, die emotionale Situation und Denkmuster angesprochen, aber auch Dinge wie der Beruf oder Reisen mit einbezogen.

### Yoga

Yoga ist ursprünglich ein vedisches System zur Persönlichkeitsentwicklung und hat nichts mit einer Therapie zu tun. Wegen seiner gut nachgewiesenen gesundheitsfördernden Effekte wird er aber zunehmend therapeutisch eingesetzt. Yoga reduziert *Vāta*. Je nach Auswahl der Methoden können verschiedene Funktionen gezielt gestärkt werden. Yoga umfasst ein breites Spektrum an therapeutisch sinnvollen Einsatzmöglichkeiten mit Verhaltensweisen (*Yama-Niyāma*), körperlichen Übungen (*Āsanas*), Atemkontrolle (*Prāṇāyāma*) und

den Konzentrations-, Kontemplations- und Tiefenrelaxationstechniken (*Pratyāhāra*, *Dhāraṇa* und *Dhyāna*). Auch Visualisationstechniken, Autosuggestion und Klangtherapie werden im Yoga vermittelt. Zur Entfaltung der therapeutischen Wirkung des Yoga ist ein tägliches Üben von etwa 15 Minuten empfehlenswert.

### Dosa-beruhigende Maßnahmen

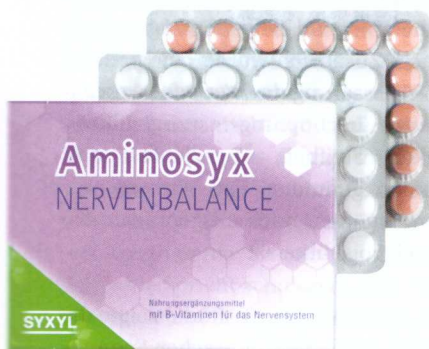
Es gibt zwei Arten von *Doṣa*-beruhigenden Methoden. Dies sind zum einen äußerliche Anwendungen, zum anderen innerliche Anwendungen.

#### ■ Äußerliche Anwendungen

Sie beruhen auf den Prinzipien von Öl, Wärme und *Vāta*-reduzierenden Kräutern. Es gibt eine Vielzahl von verschiedenen Anwendungsformen und Techniken wie zum Beispiel die Ganzkörpermassage (*Abhyanga*) mit Ganzkörperdampfbad

Anzeige

Mit B-Vitaminen für das Nervensystem!



**Aminosyx**  
NERVENBALANCE

TAG UND NACHT IM TAKT



**SYXYL**