

Altern im Ayurveda

„Ayus, das Leben, ist die Verbindung von Körper, Sinnen, Geist und Atman, dem Selbst.“
(Ca. Sa. Su. 1:42) | Dr. Hedwig Gupta

Leben wird im Ayurveda definiert als die Kombination von vier Aspekten des Daseins, nämlich Körper, Sinne, psychomente Ebene und „Atman“, das Selbst. Diese Kombination bewegt sich durch die Zeit. Das Leben beginnt mit dem Zusammenreffen dieser Aspekte und es endet, wenn die endlichen Aspekte sich von den ewigen Aspekten trennen. Dazwischen liegt das individuelle Leben.

Phasen des Lebens

Der Ayurveda beschreibt die Entwicklung eines Menschen im Verlauf der Zeit. Diese verläuft in Phasen mit spezifischen Themen:

Balyavastha: das Kindesalter

Dies ist die Zeit bis zum 16. Lebensjahr. Dieser Lebensabschnitt ist gekennzeichnet durch den Aufbau: Körperwachstum, Entwicklung der Sinne, der Sprache, Bildung des Urvertrauens, der sozialen Kompetenzen, Lernen der Kulturgüter etc.

Da in der Kindheit der **Aufbau** die zentrale Rolle spielt, wird die Kindheit nach der Art der Ernährung weiter eingeteilt:

- Garbha** – intrauterine Ernährung, Embryo
- Kshirada** – Milchgenährt
- Kshirannada** – Abstillperiode
- Annada** – durch Getreide etc. genährt

Die Kindheit unterliegt besonders dem Einfluss von *Kapha*.

Daher ist für Kinder alles Stabile für die Entwicklung wichtig: stabile Beziehungen, regelmäßige Abläufe, klare Grenzen und eindeutige Kommunikation.

Umgekehrt sind Kinder sehr anfällig für klassische *Kapha*-Erkrankungen wie Asthma, Erkältungen, Naselaufen etc.

Yuvavastha: das Erwachsenenalter

Hierunter versteht man die Zeitspanne, die vom 16. bis zum 60. (nach Caraka) bzw. zum 70. (nach Sushruta) Lebensjahr geht.

Diese Zeiten sind geprägt von der **vollen Blüte** der körperlichen und geistigen Kraft. Der Mensch arbeitet, übernimmt zunehmend Verantwortung in der Gesellschaft, heiratet, baut seine eigene Familie auf, erzieht und begleitet die Kinder, verheiratet die eigenen Kinder und hilft bei der Erziehung der Enkel.

Am Ende des Abschnittes beginnt schon die Degeneration, zunächst der Haut, der Sehkraft, dann der sexuellen Kraft und des Gehöres.

Die *Yuvavastha* wird noch einmal in vier Abschnitte unterteilt:

Vridhhi, die Adoleszenz:

bis zum 20. Lebensjahr – hier schließt das Wachstum ab

Yauvana, das junge Erwachsenenalter:

bis zum 30. Lebensjahr – dies ist die Phase von **Chavi**, Schönheit

Sampurna, das reife Erwachsenenalter:

bis zum 40. Lebensjahr – das Jahrzehnt wird auch **Medha**, Intellekt genannt

Parihani, das beginnende Alter

bis zum 60. / 70. Lebensjahr – mit jedem Jahrzehnt beginnt der Mensch jetzt weiter abzubauen

Diese Phase steht unter dem Einfluss von *Pitta*. Daher sind Menschen hier etwas schärfer, klarer, flexibler, aber auch schneller ärgerlich als in anderen Phasen. *Pitta*-Erkrankungen wie Hypertonie, Spannungskopfschmerz oder Sehfehler treten eher auf.

Vridhnavastha: das höhere und hohe Alter

Körperlich ist diese Phase vom Abbau der Substanz und Elastizität geprägt. Auch der Verstand ist in Gefahr, weniger exakt zu funktionieren.

Sozial gesehen ist diese Phase die Zeit der größten **Freiheit**. Die Pflichten gegenüber Gesellschaft und Familie sind erfüllt.



Dr. med. Hedwig H. Gupta

Fachärztin für Orthopädie und Rheumatologie, Ayurveda, therapeutischer Yoga, Akupunktur, manuelle Medizin. Leiterin der Vidya-Sagar Akademie für Ayurveda und des Purnam Institutes für Yogatherapie

Kontakt:

Seestr. 5, D-71638 Ludwigsburg
Tel.: 07141 / 9900844
Fax: 07141 / 9900855
www.vidya-sagar.de

Diese Zeit wird traditionell voll für die spirituelle Entwicklung eingesetzt. Von dieser Phase werden drei Jahrzehnte beschrieben

Das 8. Lebensjahrzehnt ist die Phase von **Vikrama**, körperliche Kraft.

Das 9. Lebensjahrzehnt ist die Phase von **Buddhi**, Weisheit.

Das 10. Lebensjahrzehnt ist die Phase von **Karmendriya**, Motororgane.

Dieser Lebensabschnitt wird geprägt von *Dosha Vata*. *Vata* führt zu Gewebsverlust und Trockenheit. Gleichzeitig fördert er die Durchdringung des Menschen mit der Unendlichkeit des Akasha.

Vata-Erkrankungen wie Arthrose, Demenz Schlaganfall, Schwäche etc. treten häufige auf.

Das **Alter** ist also die letzte Phase des Lebens. Um es zu erreichen, ist es Voraussetzung, dass die Verbindung der vier Aspekte des Lebens über eine lange Zeitspanne Bestand hat.