



Ayurveda – eine ganzheitliche Heilkunst

Spannende Fakten leicht erklärt



WAS IST AYURVEDA?

Ayurveda ist ein ganzheitliches Heilsystem, das ursprünglich aus Indien stammt. Dort wird es bereits seit mehreren tausend Jahren praktiziert. Die Bezeichnung „Ayurveda“ leitet sich von „Ayus“ für Leben und „Veda“ für Wissen ab. Diese Worte entstammen dem Sanskrit, der bedeutendsten Sprache im Hinduismus. Der Übersetzung nach geht es im Ayurveda also um das Wissen vom Leben.

WAS VERBIRGT SICH HINTER DEN DREI DOSHAS?

Wenn du mit dem Ayurveda schon einmal in Berührung gekommen bist, wirst du sicherlich auch auf den Begriff Doshas gestossen sein. Doch wofür stehen die drei Doshas und welche zentrale Bedeutung wird ihnen im Ayurveda entgegengebracht?

Als Doshas werden die drei ayurvedischen Prinzipien Vata, Pitta und Kapha bezeichnet. Dabei handelt es sich um grundlegende bioenergetische Kräfte, die unseren Körper und damit sämtliche Prozesse und Funktionen im Körper beeinflussen. Im Ayurveda wird davon ausgegangen, dass jeder Menschen über eine einzigartige Zusammensetzung der drei Doshas verfügt. Sind diese im Gleichgewicht ist der Mensch glücklich und gesund. Liegt hingegen ein Ungleichgewicht vor, können Krankheiten entstehen.



VATA

Vata repräsentiert die bioenergetischen Kräfte von Luft und Äther. Es bildet das ayurvedische Bewegungsprinzip im Menschen und steuert beispielsweise die Muskelkontraktion, unsere Atmung und den Herzschlag.



PITTA

Im Gegensatz zum Vata spielt Pitta eine zentrale Rolle bei der Regulierung der Verdauung, für unsere Hormonsystem und den Wärmehaushalt. Pitta entspringt vorwiegend dem Element Feuer und einem kleinen Anteil Wasser. Es wird auch als das Umsetzungsprinzip bezeichnet.



KAPHA

Als drittes Dosha bildet Kapha das stabilisierende Prinzip. Es setzt sich aus den bioenergetischen Kräften von Erde und Wasser zusammen. Wie sich bereits erahnen lässt, sorgt Kapha für eine gute Struktur und Stabilität des Körpers. Es kann unsere Gelenke, die Muskeln und auch unser Immunsystem beeinflussen.

