



VERBAND SCHWEIZER AYURVEDA-MEDIZINER & -THERAPEUTEN  
ASSOCIATION SUISSE DES PRATICIENS EN MÉDECINE & THÉRAPIE AYURVÉDIQUE  
ASSOCIAZIONE SVIZZERA DEI PROFESSIONISTI IN MEDICINA & TERAPIA AYURVEDICA

# Methodenidentifikation Ayurveda Therapie

Version: Januar 2020

## Inhaltsverzeichnis

1	Methodenbezeichnung	S. 2
2	Kurzbeschreibung der Methode	S. 2
3	Geschichte, Philosophie und Verbreitung	S. 3
4	Grundlegendes theoretisches Modell	S. 5
5	Formen der Befunderhebung	S. 7
6	Therapiekonzept	S. 8
7	Grenzen der Methodenausübung / Kontraindikationen	S. 16
8	Methodenspezifische Ressourcen	S. 20
9	Positionierung	S. 27
10	Gliederung und Umfang des methodenspezifischen Teils der KT-Ausbildung	S. 30

Anhang: Beilagendokument

# Methodenidentifikation (METID)

## Ayurveda Therapie

### 1 METHODENBEZEICHNUNG

Unter den nicht universitären Berufen im Bereiche KAM wird Ayurveda in der Schweiz auf den Niveaus Therapie und Medizin praktiziert. Das Therapie-Niveau wird von der OdA KT reglementiert, das Medizin-Niveau von der OdA AM, welche Ayurveda unter der Bezeichnung „Ayurveda-Medizin“ anerkennt.

Die Methodenbezeichnung im KT Bereich ist Ayurveda Therapie.

### 2 KURZBESCHRIEB DER METHODE

Der **Ayurveda** (Sanskrit: Ayus = Leben, Veda = Wissen), das **Wissen vom Leben**, stammt aus der vedischen Hochkultur Indiens und gilt als das älteste Gesundheitssystem der Welt. Seine Basis ist das zeitlose Wissen der Einheit des Menschen mit der Natur. Der Mikrokosmos wird als Abbild und untrennbarer Teil des Makrokosmos verstanden. Auch Laien können die Zusammenhänge schnell nachvollziehen.

Der Ayurveda ist von der Weltgesundheitsorganisation WHO nicht nur als weltweites Medizinsystem anerkannt, sondern die im 2010 von der WHO veröffentlichten Richtlinien zu Berufsausbildungen in Ayurveda entsprechen den neuen Berufsprofilen „Komplementärtherapeut Ayurveda Therapie“ und „Naturheilpraktiker Ayurveda-Medizin“ in der Schweiz (Detail siehe unter Punkt 10).

Für 70% der indischen Bevölkerung, und somit für einen Sechstel der Weltbevölkerung, ist der Ayurveda immer noch das aktuell genutzte Gesundheitssystem. Allein die grösste Standesorganisation der traditionellen Ayurveda Ärzte in Indien zählt rund 300'000 Mitglieder.

**Der Ayurveda betrachtet jeden Menschen als einzigartig und geht davon aus, dass jeder Klient eine individuelle Behandlung braucht.**

In der Ayurveda Therapie beruht der angestrebte Genesungsprozess in erster Linie auf der Wiederherstellung des Gleichgewichts der **drei bio-energetischen Funktionsprinzipien (dosha)**, bezeichnet als Vata, Pitta und Kapha. Dies nicht, indem sie aufeinander abgestimmt werden, sondern indem jedes Prinzip in sich selber ausgeglichen funktioniert.

Unterschiedliche Anteile der drei Funktionsprinzipien legen in jedem Menschen seit Geburt auf geistig-seelischer und körperlicher Ebene die Grundkonstitution oder den Konstitutionstypen fest. Dieselben drei Prinzipien definieren, und zwar im gleichen Masse, die physiologischen und pathophysiologischen Abläufe in jedem Organismus. Der Ayurveda kennt eine hohe Systematik in der Beurteilung von Gesundheit und Krankheit, welche auf einer detaillierten Definition von Gesundheit gründet:

*„Der Mensch, dessen Wirkprinzipien (dosha) im Gleichgewicht sind, dessen Verdauungskraft (agni) gut ist, dessen Ausscheidungen (mala) und Gewebe (dhatu) normal funktionieren und dessen Seele (atma), Geist (manas) und Sinne (indriya) sich in dauerhaftem Glück befinden, wird als gesund bezeichnet.“ (Susruta Samhita, Sutrasthana, IV.41)*

Gleiche oder ähnliche Krankheitsbilder werden individuell von verschiedenen Störungen der Funktionsprinzipien bedingt und deshalb auf individuell angepasste Weise behandelt.

Die KomplementärTherapeutin und der KomplementärTherapeut Ayurveda Therapie hilft dem Klienten im Therapieprozess die verschiedenen Aspekte von Gesundheit und Krankheit besser zu verstehen, aufgetretene physiologische Störungen zu beseitigen und in Zukunft zu vermeiden. Neben der wichtigen **geistig-seelischen Begleitung** (siehe 6.2.2.3) setzt er das Wissen individuell angepasster **Ernährung (inklusive Gewürze) und Lebenshygiene** (siehe 6.2.2.2) ein und wendet differenzierte **manuelle Teil- und Ganzkörper-Behandlungen** (siehe 6.2.2.1) an. Diese werden entweder trocken oder unter Verwendung von Ölen, Pulvern und Pasten durchgeführt (siehe 6.2.2.1.2).

Die ganze therapeutische Arbeit verlangt einen individuell abgestimmten **Umsetzungsprozess** über eine individuell definierte Anzahl von Konsultations- und Therapiestunden. Dabei werden die zeitlichen und räumlichen Vorgaben des Klienten berücksichtigt. Die ayurvedischen Prinzipien sind angepasst auf die loko-regionalen und europäischen Verhältnisse.

## 3 GESCHICHTE, PHILOSOPHIE UND VERBREITUNG

### 3.1 GESCHICHTE UND VERBREITUNG

Ayurveda wurzelt im Veda, dem zeitlosen Wissen der alt-indischen Hochkultur, das von Generation zu Generation weitergegeben und vor ca. 3000 Jahren das erste Mal schriftlich in den vier *Veden (Rigveda, Samaveda, Yajurveda, Atharvaveda)* festgehalten wurde. Ayurveda selber wurde mit den drei grossen Standardwerken um den Beginn unserer Zeitrechnung schriftlich verankert. Es sind dies die *Charaka Samhita* (mit dem Schwerpunkt Innere Medizin), die *Susruta Samhita* (mit dem Schwerpunkt Chirurgie) und die *Ashtanga Hridaya* (eine Kompilation der vorigen Werke). Die ayurvedische Wissenschaft hat sich über die Jahrhunderte weiter entwickelt und zusätzliche Standardwerke hervorgebracht.

Nach Jahrhunderte langer Unterdrückung des Ayurveda wurde dieses Gesundheitssystem im Zusammenhang mit der Unabhängigkeitsbewegung im eigenen Lande neu institutionalisiert, allerdings nach westlichen Kriterien. Seither entwickelt sich Ayurveda gleichzeitig traditionell und modern weiter.

Ayurveda wird an mehreren hunderten Colleges in Indien auf universitärer Ebene parallel zur westlichen Medizin gelehrt. Die Ausbildung kann mit einem zweijährigen MD und einem zusätzlich dreijährigen PhD im Bereiche Klinik, Forschung und Ausbildung erweitert werden. Gleiche Ausbildungen laufen in Sri Lanka, Nepal, Mauritius und Indonesien, wo Ayurveda ebenfalls als offizielles Medizinsystem anerkannt ist.

In Indien sind rund 300'000 traditionelle Ärzte (Vaidya) in der Standesorganisation des *All India Ayurveda Congress* zusammengeschlossen, während seit 1978 die modernen Ayurveda-Ärzte in der *Ayurveda Medical Association of India (AMAI)* vereint sind. Nach Angaben der indischen Regierung werden 70% der indischen Bevölkerung (welche einen Sechstel der Weltbevölkerung ausmacht) nach wie vor mit Ayurveda versorgt.

Die WHO anerkennt Ayurveda als weltweites Medizinsystem und hat Ende 2010 die Richtlinien für Berufsbildung in Ayurveda publiziert, die mit den in der Schweiz definierten Ausbildungsbereichen identisch sind (Ärzte, Naturheilpraktikerinnen/Naturheilpraktiker Ayurveda-Medizin ED und

KomplementärTherapeutin und KomplementärTherapeut Ayurveda Therapie ED). Diese Entsprechungen werden unter Punkt 9 verdeutlicht.

Die in Sanskrit verfassten ayurvedischen Werke können heute im Originaltext von Schriftgelehrten studiert werden. Es gibt in der Zwischenzeit auch diverse Übersetzungen in moderne Sprachen. Ein akademisches Studium der Ayurveda-Medizin, wie dies heute an indischen Universitäten üblich ist, basiert auf dem Studium der klassischen Ayurveda-Texte und wird mit dem Studium der modernen Medizin und praktischen und klinischen Anwendung der ayurvedischen Heil- und Therapiemethoden komplettiert.

Gegen Ende des 20. Jahrhunderts wurde der Ayurveda im Westen (zuerst in den USA, dann in Europa) im Zusammenhang mit der Ausbreitung von Yoga vorerst hauptsächlich durch Massage- und manuelle Behandlungen bekannt und daraufhin im Wellness-Sektor angepriesen. Seit den neunziger Jahren haben sich international und auch in der Schweiz starke Bewegungen und Berufsverbände in den Bereichen Ayurveda Therapie und -Medizin etabliert und sich für deren Anerkennung und für die klare Abgrenzung zu Wellness eingesetzt.

Historisch gesehen und bis heute aktuell repräsentiert die KomplementärTherapeutin und der KomplementärTherapeut Ayurveda Therapie einen der vier unabdingbaren Pfeiler im traditionellen Gesundheitskonzept des Ayurveda.

***Caraka Samhita Sutrasthana 9.3: Quadruple of therapeutics***

*The four aspects of therapeutics are the physician, the medicament, the attendant and the patient. They are responsible for the cure of diseases, provided they have the requisite qualities.*

*(Caraka Samhita, Vol I., R.K. Sharma, Bhagwan Dash, Showkhamba Sanskrit Series office, Varanasi)*

*Übersetzung:*

***Der vierfache Aspekt der Therapie***

*Die vier Aspekte der Therapie sind der Arzt, das Medikament, der Assistent (Therapeut) und der Patient. Zusammen sind sie verantwortlich für die Heilung der Krankheit, vorausgesetzt sie haben die nötigen Qualitäten (Kenntnisse, Fertigkeiten, Haltungen).*

## 3.2 PHILOSOPHIE

Ayurveda heisst „Wissen vom Leben“, übersetzt einerseits von *Ayus*: Leben, Lebensqualität, Langlebigkeit und andererseits von *Veda*: vollständiges Wissen von den Naturgesetzen. Ayurveda ist daher die Wissenschaft vom Leben in seiner ganzen Reichweite: vom zeitlich begrenzten individuellen Leben bis zum unbegrenzten, kosmischen und zeitlosen Sein, das dem eigenen Selbst zugrunde liegt.

Das philosophische und spirituelle Verständnis des Ayurveda ankert in den 6 Standardwerken der vedischen Philosophie (*Nyaya, Visheshha, Samkhya, Yoga, Mimamsa, Vedanta*), hauptsächlich dem *Samkhya* und *Yoga*.

Ayurveda versteht den Menschen

- als eine Ganzheit, die im gegenseitigen Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele den unaufhörlichen Prozess des Lebens zum Ausdruck bringt
- als integralen Teil des Universums und der gesamten Schöpfung, welche als grosse Einheit verstanden wird. Alles ist aus den gleichen Grundelementen zusammengesetzt und unterliegt den gleichen kosmischen Gesetzmässigkeiten

Die fünf Grundelemente sind *Akasha* (Äther), *Vayu* (Luft), *Agni* (Feuer), *Jala* (Wasser) und *Prthvi* (Erde). Diese entsprechen den fünf Äusserungsmöglichkeiten der Schöpfung und den dafür bestimmten Sinnes- und Handlungsorganen. Die Kombination der fünf Grundelemente ergibt die drei *Dosha* (bio-energetische Funktionsprinzipien) *Vata* (Äther und Luft), *Pitta* (Feuer und Wasser) und *Kapha* (Wasser und Erde), welche die individuelle Konstitution (*Prakriti*) sowie alle kosmischen, physiologischen und geistigen Abläufe aber auch die Funktionsstörungen (*Vikriti*) auf diesen Ebenen bestimmen. Im menschlichen Organismus ist *Vata* für die Bewegung und Steuerung der Lebensvorgänge, *Pitta* für den Stoffwechsel und *Kapha* für Struktur und Zusammenhalt zuständig.

Die drei Qualitäten *Sattva* (Licht, Ausgeglichenheit, Leichtigkeit), *Rajas* (Verwandlung, Aktivität, Energie) und *Tamas* (Dunkelheit, Passivität, Schwere) beschreiben den wesentlichen Kern und die Wirkung jeder Manifestation im Schöpfungsprozess sowie das Entwicklungspotenzial auf geistiger Ebene. Im Weiteren werden die Rollen der kosmischen und individuellen Intelligenz sowie die des Egos und des Geistes im Schöpfungs- und Entfaltungsprozess klar beschrieben. All dies gibt eine Grundlage für ein ganzheitliches Verständnis der physiologischen und geistig-seelischen Abläufe im menschlichen Organismus.

## 4 GRUNDLEGENDES THEORETISCHES MODELL

Die Ayurveda Therapie hat zum Ziel, die Gesundheit, welche als fragiles Gleichgewicht im Zusammenspiel der körperlichen, geistigen und seelischen Funktionen des Organismus verstanden wird, über einen ganzheitlichen therapeutischen Prozess, welcher verschiedene komplementäre Therapieansätze kombiniert, wieder herzustellen. Der Grad der Bewusstseinsentwicklung des Menschen und sein dementsprechendes Verhalten sowie die natürlichen Regulierungsmechanismen des Organismus stellen die Ressourcen im Genesungsprozess dar.

Der Therapieprozess beruht auf folgenden Regulierungen:

- Reduktion der angesammelten Funktionsprinzipien, *Vata*, *Pitta* und *Kapha*
- Stärkung der Verdauungskraft (*agni*), welche dem Stoffwechsel zugrunde liegt
- Erneuerung der Gewebe (*dhatu*)
- Normalisierung der Ausscheidungen (*mala*) entsprechend der Grundkonstitution des Klienten
- Beruhigung oder Stimulierung, sowie adäquater Einsatz der Funktionen von Geist (*manas*) und Sinnesorganen (*jnanendriyana*)

All dies ist Voraussetzung, um die körperliche und geistige Widerstandskraft (Immunität) wieder her zu stellen.

Die entsprechenden Therapieansätze und Wirkungsweisen sind untenstehend sowie unter Punkt 6.2 und 6.3.

**Nach Ayurveda beheben entgegengesetzte Qualitäten die Störungen im Organismus.** Das heisst, der Gegensatz hilft, das der Gesundheit zu Grunde liegende Gleichgewicht wieder herzustellen. Dies anhand der universellen Qualitäten (*gunas*), die als entgegen gesetzte Attributen-Paare die ganze Manifestation definieren und im Lot halten. Die fünf Elemente (*pancha maha bhutas*) sowie die davon abgeleiteten bio-energetischen Funktionsprinzipien (*doshas*) sind also durch die jeweilige Zusammensetzung dieser Qualitäten bestimmt. Ein Überschuss jeweiliger Qualitäten im Organismus führt fortschreitend zu Funktions- und Strukturstörungen. Als primäre Krankheitsursache wird die Ansammlung der drei Funktionsprinzipien (*doshas*) *Vata*, *Pitta* und *Kapha* angesehen. Dies führt zu Struktur- und Funktionsstörungen in den Körpergeweben (*dhatu*), im Zirkulationssystem (*srotas*), im Stoffwechsel

(*agni*) und den Abfallprodukten (*mala und ama*). Ebenso wirken Dosha-Störungen auf das energetische, emotionale und psychische Gleichgewicht ein und führen zu einer Verminderung vitaler Lebensenergie (*prana*) und Immunkraft (*ojas*).

Da der Mikrokosmos und der Makrokosmos auf den gleichen Prinzipien aufgebaut sind, gibt es in der Umwelt jegliche Mittel (aus dem Reiche der Mineral-, Pflanzen- und Tierwelt sowie verschiedene Energieformen wie Licht, Farbe, Ton usw.), welche dem menschlichen Organismus regulierende Qualitäten für die physiologische und geistig-seelische Genesung liefern können.

**Die sechsfältige Einteilung der therapeutischen Methoden (*shad-vidhopakrama*) nach ihren Wirkungen** basiert auf dem Prinzip der Behebung von pathophysiologischen Störungen dank Anwendung von ihnen entgegengesetzten Qualitäten.

#### DIE SECHSFÄLTIGE EINTEILUNG DER THERAPEUTISCHEN METHODEN (*shad-vidhopakrama*)

AUFBAUENDE THERAPIEN <i>tarpana</i>	REDUZIERENDE THERAPIEN <i>apatarpana</i>
Nährende Therapien ( <i>brmhana</i> )	Leicht machende Therapien ( <i>langhana</i> )
Ölungen ( <i>snehana</i> )	Feuchtigkeitsreduktion ( <i>rukshana</i> )
Stillen von Sekreten und Ausscheidungen ( <i>stambhana</i> )	Sekretionsanregung, v.a. diaphoretische Massnahmen ( <i>svedana</i> )

Diese therapeutischen Methoden werden intern und extern angewendet, das heisst sie können über spezifische Anleitungen in Lebenshygiene und Ernährung, wie auch über manuelle Behandlungen (siehe 6.2.2.1) umgesetzt werden. Je nach Anwendung werden sie spezifisch ein oder mehrere *doshas* reduzieren und/oder das Verdauungsfeuer (*agni*) regulieren.

**Die Regulierung des Energiekörpers ist ein weiterer wichtiger Aspekt der Ayurveda Therapie.** *Prana*, die Lebens- und Vitalenergie, welche im Yoga einen zentralen Platz hat, ist auch im Verständnis der ayurvedischen Physiologie und Psychologie wichtig. Die Anatomie des Energiekörpers, durch welchen das *prana* strömt, ist seit Jahrtausenden im Detail bekannt, dies sowohl im Ayurveda wie auch in der chinesischen Medizin, in welcher sie die Grundlage der Akupunktur darstellt.

Die strukturellen Elemente der energetischen Anatomie im Ayurveda sind:

- *Marma* (peripherer Energiezentren)
- *Nadhi* (zentrale und periphere Energiebahnen)
- *Chakra* (die sieben grossen zentralen Energiezentren)

*Marma*, *nadhi* und *chakra* stehen in spezifischer Beziehung und gegenseitiger Wechselwirkung mit den verschiedenen grob- und feinstofflichen Komponenten sowie mit den Funktionsabläufen des ganzen Organismus. Störungen des Energieflusses durch den Energiekörper reflektieren sich auf physischer und geistiger Ebene und führen zu pathophysiologischen Störungen und Krankheit (siehe 6.3).

Die Ayurveda Therapie hat verschiedene Therapieformen (unter anderem aus dem Yoga-System), die dazu dienen, das energetische Gleichgewicht des menschlichen Organismus auf physischer und geistig-seelischer Ebene wieder her zu stellen (siehe 6.3).

Wichtig ist in der Ayurveda Therapie das Verständnis, dass gleiche oder ähnliche Krankheitsbilder durch individuell verschiedene Störungen der Wirkprinzipien bedingt sein können. Sie müssen deshalb auf individuell angepasste Weise behandelt werden.

Die Genesung wird als ein Prozess verstanden, in welchem die Ressourcen des Klienten dank verschiedenen natürlichen und nicht-invasiven Therapieansätzen (Ernährung, Lebenshygiene, geistig-seelischer Begleitung und manuelle Behandlungen, Yoga) spezifisch gefördert werden, dies auf der Basis einer detaillierten Befunderhebung (siehe 5).

Die Ayurveda Therapie verfolgt somit das Ziel von umfassender ganzheitlicher Genesung und unterstützt und fördert den Menschen überdies im Prozess der Bewusstseinsentwicklung hin zu mehr Eigenverantwortung gegenüber seiner körperlichen und geistigen Gesundheit. Dabei werden die Klienten zu einer verstärkten Selbstwahrnehmung hingeführt, um mögliche Ursachen und Folgen ihrer persönlichen Lebensgewohnheiten bewusst zu reflektieren und entsprechende Änderungen umzusetzen.

## 5 FORMEN DER BEFUNDERHEBUNG

Die Befunderhebung ist ein zentraler Aspekt der Ayurveda Therapie. Es handelt sich dabei um eine nicht invasive Befunderhebung, welche im Gegensatz zur Naturheilpraktikerin und zum Naturheilpraktiker Ayurveda-Medizin ED nicht zu Diagnose und Prognose führt. Sie wird in der Erstkonsultation im Detail durchgeführt und ist bei jedem weiteren Kontakt ein integrativer Teil der Therapie.

Sie berücksichtigt gegebenenfalls auch Diagnosen und andere Untersuchungen von Ayurveda-Medizin, Alternativmedizin und Schulmedizin.

### 5.1 INITIALE BEFUNDERHEBUNG

Durch methodenspezifisches (siehe 9.2)

- Befragen und Zuhören
- Beobachten und Wahrnehmen
- Untersuchen (wie Palpation der Gewebe und Zungenuntersuchung)

gewinnt der Ayurveda Therapeut zu Beginn einer Behandlung ein umfassendes Bild über

- Körperbau, Verdauung und Ausscheidungsprodukte
- die individuelle Konstitution (*prakriti*)
- physiologische Störungen (*vikriti*)
- geistig-seelische Belastungsfaktoren und Allgemeinzustand des Klienten
- Lebenshygiene, Ernährung und Gewohnheiten des Klienten
- soziales und berufliches Umfeld
- persönliche und familiäre Krankheitsgeschichte

Damit beurteilt er den Zustand des Klienten umfassend und bezieht die gesammelten Informationen in die Therapieplanung und den Behandlungsverlauf mit ein.

### 5.2 BEFUNDERHEBUNGEN WÄHREND DES THERAPIEPROZESSES

Diese liefern folgende Informationen:

- Reaktion auf die indizierten Therapiemethoden

- Entwicklungsverlauf der physischen und/oder geistig-seelischen Beschwerden des Klienten
- Entwicklungsverlauf der *Dosha*-Störungen (*vikriti*) und eventuelle Verdeutlichung der individuellen Konstitution (*prakriti*)
- Änderungen in Lebenshygiene, Ernährung und Gewohnheiten des Klienten
- Bewusstseinsweiterung des Klienten bezüglich seines Gesundheitszustandes und seiner Verhaltensmuster
- vertiefte Erkenntnisse und Klärung der Ursachen von auffälligen Bedürfnissen oder Befindlichkeitsstörungen auf körperlicher, geistig-seelischer oder sozialer Ebene
- Festlegen der weiteren Behandlungsmethoden

### 5.3 METHODENSPEZIFISCHE BEFUNDERHEBUNG

Die Funktionsprinzipien, welche der individuellen Konstitution sowie den physiologischen Abläufen und Störungen zugrunde liegen, werden folgendermassen analysiert:

- Detaillierte Befragung anhand von spezifischen physiologischen und geistig-seelischen Kriterien, wie Ablauf und Qualität von Verdauung, Ausscheidungen, Schlaf, persönliche Bedürfnisse und Verhaltensmuster, bevorzugte Geschmäcker, bevorzugtes Klima, usw.
- Detaillierte nicht invasive Untersuchung durch Beobachten und gegebenenfalls Palpieren des Klienten
  - für das Feststellen der Symptome
  - für die Bestimmung der Grundkonstitution
- Untersuchung der Zunge und des Pulses (letzteres fakultativ)

## 6 THERAPIEKONZEPT

### 6.1 THERAPIE-PLANUNG

Die Planung basiert auf der Befunderhebung, respektiert methoden- und klientenspezifische Indikationen und Kontraindikationen, ist prozessorientiert aufgebaut und muss sich auch nach den zeitlichen und finanziellen Möglichkeiten des Klienten richten. Es geht darum, eine klare Therapiestrategie auf der Basis folgender Kriterien zu definieren:

- Wahl der spezifischen Therapiemethoden
- Häufigkeit, Dauer sowie konstitutionspezifische und auf die Pathophysiologie bezogene Ausführung von Beratung, Begleitung und manuellen Behandlungen
- Inhalt und Aufbau der therapeutischen Beratung (Ernährung und Lebenshygiene) sowie der geistig-seelischen Begleitung, bezüglich der Empfänglichkeit und des Engagements des Klienten

### 6.2 BEHANDLUNGSANSÄTZE DER AYURVEDA THERAPIE

Jede Behandlung wird im Ayurveda auf die individuellen pathophysiologischen Störungen, auch innerhalb eines gleichen Krankheitsbildes, abgestimmt.

### 6.2.1 HAUPTZIELE DER THERAPEUTISCHEN ARBEIT SIND:

- Ursachen beseitigen
- Heilungsprozess einleiten und wenn möglich bis zur vollen Genesung begleiten
- Wiederherstellung der Fähigkeit zur Selbstregulation
- Anregung der Selbstheilungskräfte und der Immunität des Organismus
- Förderung der Selbstwahrnehmung sowie der Selbstverantwortung durch Bewusstwerdung der eigenen Stärken, Schwächen und Bedürfnissen sowie Kenntnisse von gesundheits-fördernder Lebensgewohnheiten

### 6.2.2 BEHANDLUNGSMETHODEN DER AYURVEDA THERAPIE:

- a. Manuelle Behandlungen
- b. Therapeutische Beratung (Ernährung und Lebenshygiene)
- c. Geistig-seelische Begleitung
- d. Hatha-Yoga, Pranayama (Atemführung), Kontemplation und Meditation sind Techniken aus dem Ayurveda verwandten Gebieten, welche die ayurvedischen Therapiemethoden ergänzend unterstützen

Die KomplementärTherapeutin, der KomplementärTherapeut Ayurveda Therapie begleitet dazu den Klienten prozessorientiert, indem er oder sie ihn als aktiven Partner in den Therapieprozess einbezieht und ihm hilft, die nötigen Änderungen in Lebensführung und Geisteshaltung praktisch umzusetzen.

#### 6.2.2.1 BESCHREIBUNG DER MANUELLEN BEHANDLUNGSFORMEN DER AYURVEDA THERAPIE

##### ABHYANGA - Ganz- oder Teilkörper-Ölbehandlung

Abhyanga heisst „Ölung“ und hat als Hauptfunktion die Erhöhung der Feuchtigkeit der Zellen und Gewebe über das Therapieprinzip „*snehana*“ sowie die Ernährung und Stärkung des Körpers über das Therapieprinzip „*bramhana*“. Diese Behandlung ist vornehmlich für die Reduzierung des Funktionsprinzips Vata indiziert.

Abhyanga wird in Form von Ganz- oder Teilkörper-Ölbehandlungen praktiziert, während denen warmes Pflanzenöl oder warmes Massageöl (Pflanzenöl und/oder Butterfett mit *dosha*-reduzierenden Gewürzen) in den Körper massiert wird.

Teilkörperbehandlungen sind: Kopf-Ölbehandlungen, Rücken-Ölbehandlungen, Fuss-Ölbehandlungen.

Die Behandlungstechnik basiert auf Bewegungen, welche

- auf die energetische Anatomie ausgerichtet sind und daher eine starke Wirkung auf den Fluss des *prana* und die Regulierung des Energiekörpers hat
- die Blutzirkulation und den Lymphfluss anregen und daher die Durchblutung aller Gewebe optimiert

Die Ölanwendung führt auch zur Gewebeentgiftung über die Haut. Die Wahl der Pflanzen- oder Massage-Öle kann dazu auch zur Reduzierung der *dosha* Pitta und Kapha beitragen.

##### PUSHTIKARA TIRUMU - Ganzkörper-Ölbehandlung für Kleinkinder und Kinder

Die Ganzkörper-Ölbehandlung für Kleinkinder und Kinder entspricht einem *abhyanga* für Kinder und hat die gleichen Wirkungen wie letzteres.

Es wird dafür ein klassisches Standardmassageöl verwendet: *Shishurakshak Taila*.

Am Ende der Massage, die nicht länger als 30 Minuten dauert, werden Dehnungen gemacht, die dem Hatha-Yoga gleichen.

### MARDANA TROCKEN – trockene energetische Ganzkörper-Behandlung

Die Mardana-Behandlung ist eine energetische Ganzkörper-Behandlung. Sie reguliert die Funktion der Vitalpunkte (*marma*) und den Energiefluss von *prana* in den Energiebahnen (*nadhi*) und über diese die entsprechenden Funktionen im Organismus.

Je nach Art der Stimulierung der Vitalpunkte wird deren Aktivität angeregt oder beruhigt. Die Behandlungstechnik basiert im Übrigen auf Bewegungen, welche den Energiefluss in den Energiebahnen regulieren.

Störungen im Energiefluss (zu langsamer oder zu schneller Energiefluss, Blockaden der Energiebahnen oder lokal überlaufender Energiefluss), welche sich im fein- und grobstofflichen Körper als pathophysiologische, organische und geistig-seelische Störungen ausdrücken, können mit der Mardana-Behandlung behoben oder zumindest positiv beeinflusst werden.

### MARDANA mit ÖL – energetische Ganzkörper-Behandlung mit Öl

Die Mardana-Behandlung mit Öl vereint die Wirkungen von Mardana und Abhyanga, d.h. von energetischer Behandlung zur Regulierung des Pranaflusses und von Ölbehandlung mit *snehana* und *brmhana* Effekt plus *dosha*-reduzierende Wirkungen je nach Wahl des Öls.

### KANSU - Fussbehandlung mit Ghee

Die Kansu Behandlung wird in der klassischen ayurvedischen Literatur noch nicht erwähnt, hat sich aber in der heutigen hektischen Zeit dank ihrer beruhigenden Wirkungen ihren Platz unter den ayurvedischen manuellen Behandlungsmethoden errungen.

Die Kansu Behandlung ist eine Fussbehandlung mit Butterfett (*ghee*) von Hand und mit Hilfe einer Kansu-Schale (gewölbte Metallschale aus spezifischen Metallen).

Ihre Hauptwirkung ist die Reduzierung der *dosha* Vata und Pitta und die Regulierung von *prana* über die Reflexzonen der Fusssohlen. Sie bewirkt eine tiefe Entspannung und kann alleine oder nach einer Ganz- oder Teilkörper-Ölmassage angewendet werden. Falls sie alleine angewendet wird, geht ihr normalerweise eine stimulierende Vorbehandlung (*krippalakarma*) der Füße mit Kalt-Heiss-Bad und intensiver Druckbehandlung (auf Steinen treten) voraus.

Die Kansu-Behandlung gehört nicht zu den traditionell erwähnten Ayurveda-Behandlungen. Sie hat sich aber in jüngerer Zeit dazu entwickelt.

### BASHPA-SVEDA - Ganzkörper-Dampfbad

Das Bhaspa-sveda ist ein Ganzkörper-Dampfbad, bei dem der Kopf ausserhalb des Dampfes und kühl gehalten wird. Es gehört zu den therapeutischen Methoden des *svedana* (Hitzetherapie). Seine Hauptwirkung sind die Reduktion der *dosha* Vata und Kapha, die Verstärkung der Verdauungskraft (*agni*), die Anregung der Blutzirkulation und die Entschlackung und Entgiftung über die Haut. Diese Behandlung wird klassischerweise nach Ganzkörper-Ölmassagen angewendet und verstärkt deren therapeutischen Effekt.

## UDVARTHANA / GARSHANA - Ganzkörper Trocken-Behandlungen mit Pulvern / Seidenhandschuhen

Die Udvarthana Behandlung ist eine der klassischen therapeutischen Behandlungsmethoden des Ayurveda. Sie gehört zu den therapeutischen Methoden des *rukshana* (Feuchtigkeits- und Fettreduktion) sowie *langhana* (leicht machende Therapien) und reduziert das *dosha* Kapha, erhöht aber das *dosha* Pitta.

Es ist eine rauhe, kraftvolle, intensive Massage mit pflanzlichen Pulvern und Gewürzen, welche je nach Indikation mit mehr oder weniger Öl oder Wasser vermischt werden, um die gewünschte therapeutische Wirkung auf die *dosha* zu erreichen.

Die Behandlungsrichtung geht nach oben und hat daher Wirkungen auf bestimmte Aspekte des *dosha* Vata einerseits und erhöht das *dosha* Pitta andererseits.

Es regt die Blutzirkulation und das Verdauungsfeuer an und ist wegen seiner therapeutischen Wirkungen von *rukshana* und *langhana* vor allem bei Übergewicht und Verschlackung des Organismus indiziert.

Die Garshana Behandlung ist eine milde Variante des Udvarthana und wird anstelle von Pulvern mit Seidenhandschuhen ausgeführt.

Entsprechend ihren vielfältigen Ansätzen und Wirkungen werden die verschiedenen manuellen Behandlungen individuell je nach Störungen in den Geweben, in den verschiedenen Körperfunktionen, im Stoffwechsel und auf geistig-seelischer Ebene eingesetzt.

Zu erwähnen ist, dass eine manuelle Behandlung, die auf einen Körperaspekt ausgerichtet ist, immer auch auf den anderen Ebenen wirkt und sogar spezifisch dafür eingesetzt werden kann:

- **Auf den physischen Körper ausgerichtete manuelle Behandlungen**  
Trocken oder mit Hilfe von Ölen, Pulvern und Pasten, die keine Heilmittel sind (siehe 6.2.2.1.1)
- **Auf den energetischen Körper ausgerichtete manuelle Behandlungen**  
Stimulierung der Vitalpunkte (*marma*) sowie der Energiebahnen (*nadi*) und –Zentren (*chakra*)
- **Auf den geistigen Körper ausgerichtete manuelle Behandlungen**

Hauptsächlich Anwendungen an Kopf und Füßen

### 6.2.2.1.1. ANWENDUNG IN ÖLEN, PULVERN UND PASTEN IN DEN MANUELLEN BEHANDLUNGEN

<b>ÖLE</b>	Reine Pflanzenöle, reines Butterfett, <i>dosha</i> -reduzierende (Vata-, Pitta- und Kaphashamak) Massageöle auf der Basis von Pflanzenölen und/oder Butterfett mit Gewürzen, die in geläufigen Massageölen verwendet werden
<b>PULVER</b>	Mehl von Hülsenfrüchten (z.B. Kichererbsen-Mehl) und/oder von Ölpflanzensamen (z.B. Leinsamen), alleine oder mit <i>dosha</i> -reduzierenden (Vata, Pitta- und Kaphashamak) Gewürzen
<b>PASTEN</b>	Mehl von Hülsenfrüchten (z.B. Kichererbsen-Mehl) und/oder von Ölpflanzensamen (z.B. Leinsamen), alleine oder mit <i>dosha</i> -reduzierenden (Vata, Pitta- und Kaphashamak) Gewürzen gemischt mit Pflanzenölen oder Wasser.

Verwendet werden traditionelle ayurvedische Präparate (Öle, Pulver, Pasten), welche keine Inhaltsstoffe enthalten, die gemäss schweizerischem Heilmittelgesetz als Heilmittel gelten.

#### 6.2.2.2 THERAPEUTISCHE BERATUNG UND PRAKTISCHES COACHING

Die therapeutische Beratung spielt in der Ayurveda Therapie eine ganz zentrale Rolle. Sie stützt sich auf eines der Spezialgebiete des Ayurveda ab, das *Svasthavrtta*. Dieses stellt ein individualisiertes und differenziertes Mittel zur Wiederherstellung und Aufrechterhaltung der physiologischen und geistig-seelischen Abläufe im menschlichen Organismus dar.

##### **Lebenshygiene**

- Individuell angepasste Ordnungstherapie - den pathophysiologischen Störungen und der Grundkonstitution angepasste Anordnungen betreffend Lebenshygiene in den Bereichen Aktivitäten, Schlaf und Rhythmus
- Tägliche Routine (*dinacharya*) – Anleitungen für einen den Organismus regulierenden Tagesablauf betreffend Schlaf/Wach- und Mahlzeitzyklen, sowie spezifische Aufsteh- und Bettruh-Routine
- Den Jahreszeiten entsprechende Lebensführung (*rtucarya*)

##### **Ernährung**

- Allgemeine Prinzipien der gesunden Ernährung nach Ayurveda (Verhütung von falschen Nahrungsmittel-Kombinationen, Regeln für die Zubereitung und Einnahme von Nahrung, Klassifizierung der Nahrungsmittel nach den ayurvedischen Qualitäten (*guna*))
- Individuell angepasste Ernährungspläne mit spezifischen Anweisungen betreffend Nahrungsmitteln und Gewürzen

#### 6.2.2.3 GEISTIG-SEELISCHE BEGLEITUNG

Nach Ayurveda ist das geistige und seelische Gleichgewicht des Menschen grundlegend für seinen allgemeinen Gesundheitszustand und Voraussetzung für den im Ayurveda sehr zentralen Aspekt der Persönlichkeits- und Bewusstseinsentwicklung.

- Gesprächsführung
- lösungsorientierte Lebenshilfe
- Anleitung zu Verhaltensmodifikation und Gewohnheitsänderung
- Schulung
- Kenntnisvermittlung der individuellen geistig-seelischen Eigenschaften und Persönlichkeitsstrukturen entsprechend der Konstitution und des persönlichen Entwicklungsstandes
- Vermittlung philosophischer Inhalte
- Individuelle Umsetzungsstrategien
- Wahrnehmungsübung und Selbstreflexion

#### 6.2.2.4 YOGA

Yoga Shastra ist das aus den Veden entsprungene *Darshana* (philosophischer Gesichtspunkt), das sich der Studie der Spiritualität widmet. Es stellt ein umfassendes Wissenssystem dar, welches verschiedene Fach-Gebiete abdeckt.

Traditionell wurde Ayurveda und Yoga immer komplementär praktiziert und Ayurveda Therapeuten setzen daher unterstützend Praktiken aus dem Yoga in den Bereichen der Lebenshygiene und der geistig-seelischen Begleitung, jedoch nicht als Yoga-Therapie ein. Aus den vielfältigen Yoga-Techniken praktiziert der Ayurveda Therapeut folgende drei:

### **Hatha-Yoga**

Körperliche Haltungen und Übungen verbunden mit richtigem Atemfluss

### **Pranayama**

Spezifische Atemübungen in bestimmten körperlichen Haltungen

### **Meditation**

Kontemplative Meditation: nachdenken oder visualisieren

Konzentrierte Meditation: Anweisungen mental umsetzen

Tiefenentspannungs-Techniken

Alle drei Praktiken wirken über die Regulierung des Prana auf den gesamten Organismus (Körper, Geist und Seele). Spezifische Wirkungen, siehe 6.3.

## HATHA-YOGA - KÖRPERLICHE POSITIONEN UND ÜBUNGEN (*asana*)

Einfache Yoga-Übungen sind:

<i>Tadasana</i>	Der Berg (aufrechtstehen und atmen)
<i>Dandasana</i>	Der Stock (sitzend mit aufrechtem Rücken, gestreckte Beine mit Dorsalflexion der Füße, Handflächen neben dem Körper am Boden)
<i>Bhadrasana</i>	Die sanfte Stellung (sitzend, Fusssohlen gegeneinander ans Schambein gezogen, die Hände halten die Füße)
<i>Marjariasana</i>	Die Katze (auf Knien und Handflächen abgestützt, alternativ runder und durchhängender Rücken mit entsprechender Kopfbewegung)
<i>Shashankasana</i>	Stellung des Hasen (Fersensitz, mit Stirne wo weit wie möglich gegen Boden, die Hände ergreifen die Fersen)

## PRANAYAMA - ATEMÜBUNGEN MIT VERSCHIEDENEN MUSKELGRUPPEN

Einfache Atemübungen sind:

<i>Nadi shodhana pranyama</i>	Wechselatmung
<i>Kumbhaki pranayama</i>	Übung mit Luftanhalten
<i>Sukaha pranayama</i>	Tiefe Bauchatmung

### 6.3 WIRKUNGSWEISE

Die Wirkungen der verschiedenen Behandlungsmethoden der Ayurveda Therapie unterstützen sich gegenseitig und werden in einem integrativen Heilungsprozess komplementär aufeinander abgestimmt zur

- Behebung von Krankheitsursachen und pathophysiologische Störungen
- Erneuerung des Organismus auf körperlicher (Gewebe und Funktionen) sowie geistig-seelischer Ebene

Dabei kennt die Ayurveda Therapie folgende grundsätzliche Wirkungsprinzipien:

1. Gegengesetzte Qualitäten (*guna*) der Behandlungsansätze reduzieren die Ansammlung der Funktionsprinzipien Vata, Pitta und Kapha, welche dem pathophysiologischen Prozess zu Grunde liegen. Entsprechende Therapieansätze und deren Wirkungen sind in der „Sechsfältigen Einteilung der ayurvedischen Behandlungsmethoden“ (*shad-vidhopakrama*) detailliert (siehe Punkt 4).
2. Die Behandlungsansätze mit *langhana*-Wirkung (siehe *shad-vidhopakrama*, Punkt 4) regulieren und stärken das Verdauungsfeuer (*agni*), dessen Dysfunktion den Stoffwechselstörungen zu Grunde liegt. Das Verdauungsfeuer (*agni*) ist auch für die Verarbeitung von geistig-seelischen Inhalten verantwortlich.
3. Über die Regulierung des Flusses der Vitalenergie *prana* können alle grob- und feinstofflichen Funktionen des Organismus beeinflusst werden. Sie wirkt somit auf körperlicher und auf geistig-seelischer Ebene.

Dysfunktionen des Flusses der Vitalenergie *prana* sind folgendermassen bedingt:

- Reduzierter Fluss
- Erhöhter Fluss
- Unterbrechung des Flusses durch Blockaden der Energiebahnen
- Lokales Überlaufen des Flusses

Durch lokale Druckbehandlung der Vitalpunkte und Energiebahnen reguliert die Mardana-Behandlung (energetische Ganzkörperbehandlung) den Energiefluss und die damit verbundenen Funktionen, Gewebe und Organe.

Hatha-Yoga reguliert den Energiekörper und den Fluss des *prana* über spezifische Übungen und Positionen, welche auf bestimmte Energiebahnen und -Zentren wirken. Pranayama sind Atemübungen, welche direkt auf den Fluss des *prana* über den Atem (in Sanskrit *prana* genannt) wirken.

Die geistig-seelische Begleitung trägt über Bewusstseinerweiterung zu Befreiung von Ängsten und Sorgen. Lösungen von tiefen Verspannungen auf geistiger und körperlicher Ebene führen zu befreitem Energiefluss, zu erhöhter Verdauungskraft, zu besserem Schlaf und somit zu allgemein harmonischen physiologischen Funktionen. Diese wiederum unterstützen die Bewusstseinsentwicklung.

Die energetischen Therapieansätze werden parallel und komplementär zu den sechsfältigen Therapiemethoden eingesetzt. Während Hatha-Yoga, Pranayama und Mardana-Behandlungen spezifisch auf den Energiekörper wirken, vereinen die meisten manuellen Behandlungen beide Therapieansätze

(siehe 6.2.2.1). Während die Ernährung hauptsächlich über die Qualitäten der sechsfältigen Therapiemethoden wirkt, beeinflusst die Lebenshygiene beide Aspekte, also auch Prana.

### 6.3.1 WIRKUNGEN DER VERSCHIEDENEN MANUELLEN BEHANDLUNGEN IN DER AYURVEDA THERAPIE

WIRKUNGEN	MANUELLE BEHANDLUNG* THERAPEUTISCHE METHODE**
Reduktion des Funktionsprinzips VATA	<b>Abhyanga</b> – <i>brmhana, snehana, prana</i> <b>Bashpa-sveda</b> – <i>svedana</i> <b>Mardana mit Öl</b> – <i>prana, snehana, brmhana</i> <b>Kansu</b> – <i>prana</i>
Reduktion des Funktionsprinzips PITTA	<b>Kansu</b> – <i>prana</i> <b>Mardana ohne oder mit Öl</b> – <i>prana, stambhana, langhana</i> <b>Abhyanga Pittashamak</b> – <i>stambhana, langhana, prana</i>
Reduktion des Funktionsprinzips KAPHA	<b>Udvarthana</b> – <i>rukshana, langhana</i> <b>Garshana</b> – <i>rukshana, langhana</i> <b>Bashpa-sveda</b> – <i>svedana</i>
Feuchtigkeitsförderung ( <i>snehana</i> ), Ernährung und Stärkung ( <i>brmhana</i> ) der Körpergewebe und des Immunsystems	<b>Abhyanga</b> - <i>brmhana, snehana, prana</i> <b>Pushtikara tirumu</b> – <i>brmhana, snehana, prana</i> <b>Mardana mit Öl</b> – <i>prana, brmhana, snehana</i>
Feuchtigkeits- und Fett-Reduktion	<b>Udvarthana</b> – <i>rukshana, langhana, prana</i> <b>Garshana</b> – <i>rukshana, langhana, prana</i> <b>Bashpa-sveda</b> – <i>svedana</i>
Sekretionsanregung	<b>Bashpa-sveda</b> – <i>svedana</i>
Stimulierung der Blutzirkulation und des Lymphsystem	<b>Alle</b> - <i>prana</i>
Stärkung des Bewegungsapparates (Knochen, Gelenke und Muskeln)	<b>Abhyanga</b> – <i>brmhana, snehana, prana</i> <b>pushtikara tirumu</b> – <i>brmhana, snehana</i> <b>Udvarthanam</b> – <i>prana, brmhana</i> <b>Mardana mit oder ohne Öl</b> - <i>brmhana, snehana, prana</i>
Regulierung der Verdauungsfunktionen	<b>Abhyanga, pushtikara tirumu</b> – <i>snehana, prana</i> <b>Mardana ohne/mit Öl, kansu*</b> – <i>prana*/snehana</i>
Ausscheidung von Stoffwechsel-Abfallprodukten der peripheren Gewebe über die Haut	<b>Abhyanga, pushtikara tirumu</b> - <i>snehana</i> <b>Udvarthana</b> - <i>rukshana</i> <b>Bashpa-sveda</b> - <i>svedana</i> <b>Mardana mit Öl</b> – <i>snehana</i>
Stimulierung der Ausscheidung über Verdauungstrakt, Leber und Nieren	Energetische Stimulierung der Vitalpunkte im <b>Mardana und Abhyanga</b> ( <i>prana</i> ) und mechanische der Peristaltik des Darms im <b>Abhyanga</b>
Regulierung der energetischen Funktionen und Abläufe	<b>Mardana</b> – <i>prana</i> <b>Abhyanga, pushtikara tirumu</b> – <i>prana</i> <b>Udvarthana + Kansu</b> – <i>prana</i>

Harmonisierung des \*Nervensystems,  
der Sinnesorgane und der geistigen  
Aktivität

**Abhyanga, pushtikara tirumu– snehana, brmhana**  
**Mardana ohne/mit Öl, kansu\* – prana\*/ snehana**

\*Erklärungen der manuellen Behandlungen siehe Punkt 6.2.2 und 6.2.2.1

## 7 GRENZEN DER METHODENAUSÜBUNG / KONTRAINDIKATIONEN

### 7.1 KOMPETENZLIMITEN

Die KomplementärTherapeutin, der KomplementärTherapeut Ayurveda Therapie arbeitet klassischerweise unter der Aufsicht des Ayurveda-Mediziners. Über das letzte Jahrzehnt hat sich der Beruf des Ayurveda Therapeuten im Rahmen der Globalisierung jedoch mit gewissen Therapieanwendungen wie manuelle Behandlungen und therapeutische Beratung (siehe Punkt 9) als unabhängiger und selbständiger Beruf entwickelt.

Die selbständige Behandlung durch den Ayurveda Therapeuten beschränkt sich auf die *Dosha*-Störungen des ersten bis dritten Grades des ayurvedischen Krankheitsprozesses. Im Normalfall ab dem vierten, definitiv ab dem fünften Grad muss die Hilfe der Ayurveda-, Alternativ- oder Schul-Medizin hinzugezogen werden, da in diesem Falle die Ayurveda Therapie eine schulmedizinische und/oder alternativmedizinische Behandlung nur unterstützen, aber nicht ersetzen kann.

Ayurveda beschreibt den Krankheitsprozess wie folgt:

- |                                 |   |
|---------------------------------|---|
| Grad 1: <i>Samchaya</i>         | = Stadium der Akkumulation der <i>Dosha</i>                   |
| Grad 2: <i>Prakopa</i>          | = Stadium der Provokation der <i>Dosha</i>                    |
| Grad 3: <i>Prasara</i>          | = Stadium der Ausbreitung der <i>Dosha</i> in andere Bereiche |
| Grad 4: <i>Sthana-Samshraya</i> | = Stadium der Lokalisation der <i>Dosha</i> in den Geweben.   |
| Grad 5: <i>Vyakti</i>           | = Stadium der Manifestation (organische Erkrankung)           |
| Grad 6: <i>Bheda</i>            | = Stadium der Entstehung von Komplikationen und Chronizität   |

Im Bereich der Palliativmedizin kann die Ayurveda Therapie die Hauptbehandlung darstellen. Der Klient sollte aber einen Kontakt mit einem Arzt oder Alternativmediziner haben und die KomplementärTherapeutin, die KomplementärTherapeut Ayurveda Therapie muss den Krankheitsverlauf bei Bedarf mit Letzterem besprechen können.

### 7.2 KONTRAINDIKATIONEN

Allgemeine Kontraindikationen

- Klienten mit schweren Krankheiten oder Verdacht auf eine Krebskrankheit dürfen nur in Absprache mit dem behandelnden Arzt oder Alternativmediziner therapiert werden
- Klienten mit schweren psychischen Krankheiten oder Suizidgefahr müssen an einen Arzt oder an einen Alternativmediziner weitergeleitet werden

Jede der Behandlungstechniken der Ayurveda Therapie kennt ihre eigenen Vorsichtsmassnahmen sowie relativen und absoluten Kontraindikationen. Diese sind nachfolgend zu lesen:

### ALLGEMEINE VORSICHTSMASSNAHMEN UND KONTRAINDIKATIONEN BEI MANUELLEN BEHANDLUNGEN

#### **Vorsichtsmassnahmen**

Ayurvedische manuelle Behandlungen sollten in folgenden Situationen nicht praktiziert werden:

- Unter Sonnenbestrahlung oder nach Sonnen- oder Hitzebad
- Nach einer grossen Mahlzeit
- Nach intensiver körperlicher Aktivität
- Während der ersten Tage der Menstruation
- Nach einer Darmreinigung

Nach einer Ganzkörperbehandlung ist das Verdauungsfeuer vorübergehend reduziert und kann bestehende Krankheitszustände während den folgenden Stunden verstärken, wie z.B. vermehrte Schleimasscheidungen bei Kapha Störungen. Daher sollte eine grosse Mahlzeit, eine intensive körperliche Anstrengung sowie starke Kälte nach der manuellen Behandlung vermieden werden.

#### **Absolute Kontraindikationen**

- Fieber
- Akuter Entzündungszustand
- Infekt (auch lokal)
- Akute Verdauungsstörungen, Erbrechen, Darmverschluss
- Herzinsuffizienz (akut)
- Niereninsuffizienz (akut und chronisch)
- Venenthrombose
- Venenentzündungen
- Feuchte und entzündliche Hautkrankheiten
- Verletzungen (vor allem Knochenbruch, schwere Verstauchung und offene Wunden)
- Schockzustand
- Hitzeschlag
- Sonnenbrand

#### **Relative Kontraindikationen**

- Die ersten 3 Monate einer Schwangerschaft : ausser Kansu und Kopfbehandlung
- Chronische Herzinsuffizienz (muss von Fall zu Fall beurteilt werden)
- Gewisse lokale Hauterkrankungen
- Bluthochdruck
- Erschöpfungszustand
- Post-operative Phase (Chirurgie)
- Diskushernie
- Geschwüre
- Lungeninsuffizienz
- Krampfadern

### SPEZIFISCHE VORSICHTSMASSNAHMEN UND KONTRAINDIKATIONEN BEI MANUELLEN BEHANDLUNGEN

#### ABHYANGA

##### **Absolute Kontraindikationen**

- Ama (starke Stoffwechselstörung)
- Unverträglichkeit oder Allergie der zu verwendenden Öle
- Erschöpfungszustand

### **Relative Kontraindikationen**

Polyneuropathie – Verminderte Sensibilität (Öltemperatur)  
Schwangerschaft (es gibt eine spezifische Ölbehandlung für die Schwangerschaft)

### **PUSHTIKARA TIRUMU**

#### **Absolute Kontraindikationen**

*Ama* (starke Stoffwechselstörung)  
Unverträglichkeit oder Allergie der zu verwendenden Öle  
Erschöpfungszustand

#### **Relative Kontraindikationen**

Polyneuropathie – Verminderte Sensibilität (Öltemperatur)  
Angeborene Missbildung

### **MARDANA MIT ÖL**

#### **Absolute Kontraindikationen**

*Ama* (starke Stoffwechselstörung)  
Unverträglichkeit oder Allergie der zu verwendenden Öle  
Erschöpfungszustand  
Schwangerschaft

#### **Relative Kontraindikationen**

Polyneuropathie – Verminderte Sensibilität (Öltemperatur)

### **MARDANA TROCKEN**

#### **Absolute Kontraindikationen**

Bluthochdruck  
Krampfadern  
Schwangerschaft

### **KANSU**

#### **Absolute Kontraindikationen**

Schwere Kapha-Störung  
Plantare Warzen  
Fusspilz

#### **Relative Kontraindikation**

Mässige Kapha-Störung

### **BASHPA-SVEDA**

#### **Absolute Kontraindikationen**

Herzkrankheiten  
Bluthochdruck  
Venöse Krankheiten wie Krampfadern und Veneninsuffizienz  
Kopfschmerzen, Migräne  
Hitzeunverträglichkeit  
Schwangerschaft

### **UDVARTHANA + GARSHANA**

#### **Absolute Kontraindikationen**

Verminderter Allgemeinzustand  
Starke Müdigkeit

Ödem, Prellung  
Akute Rückenschmerzen, vor allem falls sie in Beine oder Arme ausstrahlen  
Bluthochdruck  
Schwangerschaft und Stillen  
Knochenbrüche, die erst seit kurzem verheilt sind  
Nach Chemotherapie  
Pitta Störungen (Hitzeerhöhung)  
Auszehrung, starke Abmagerung  
Herzrhythmusstörungen, vor allem Tachykardie

#### **Relative Kontraindikationen**

Körperteile mit Akne (Narbenbildung)

### 7.2.2 KONTRAINDIKATIONEN – THERAPEUTISCHE BERATUNG

#### A. ERNÄHRUNG

##### **Absolute Kontraindikationen**

Fasten bei Vata-Störungen oder dominanter Vata-Grundkonstitution

##### **Muss in Kontakt mit einem Arzt oder Alternativmediziner behandelt werden**

Chronische Verdauungsstörung unklarer Ursache  
Magersucht, Bulimie

#### B. LEBENSHYGIENE

##### **Muss in Kontakt mit einem Arzt oder Alternativmediziner behandelt werden**

Schwere chronische Schlafstörungen

### 7.2.3 KONTRAINDIKATIONEN GEISTIG-SEELISCHE BEGLEITUNG

##### **Absolute Kontraindikationen**

Panikzustände  
Schwere akute Neurose  
Psychosen  
Persönlichkeitsstörung  
Fehlende Urteilsfähigkeit  
Bewusstseinsstörungen  
Schwere psychische Traumata

### 7.2.4 KONTRAINDIKATIONEN HATA YOGA

##### **Relative Kontraindikationen**

Atembeschwerden in den oberen und unteren Atemwegen  
Jede Yoga-Position hat ihre eigenen Kontraindikationen, zum Beispiel:  
Schwäche der Gelenke  
Menstruation, Schwangerschaft  
Reflux  
Gleichgewichts- und Koordinationsstörungen

## 8 METHODENSPEZIFISCHE RESSOURCEN

Die KomplementärTherapeutin, der KomplementärTherapeut Ayurveda Therapie:

- Weiss um den Einsatz, die Wirkung und die Grenzen der verschiedenen Behandlungsmethoden und therapeutischen Hilfsmittel (Öle, Pulver, Pasten) im Rahmen seiner Kompetenzen
- Begleitet Klienten prozessorientiert in der Umsetzung der therapeutischen Anweisungen im Alltag seines spezifischen sozialen und beruflichen Umfelds und unterstützt damit den ganzheitlichen Bewusstwerdungs- und Heilungsprozess zur Regulierung der körperlichen, geistigen und seelischen Kräfte
- Kann weitere, die Therapie begleitende und den Bewusstwerdungsprozess unterstützende Empfehlungen aus dem Ayurveda verwandten Wissenschaftsbereich *Yoga* (Hatha-Yoga, Pranayama, Meditation), auf freie und undogmatische Weise vermitteln
- Begleitet den Klienten prozessorientiert in der Umsetzung der therapeutischen Anweisungen im Alltag seines spezifischen sozialen und beruflichen Umfelds

Die Beschreibung der untenstehenden methodenspezifischen Ressourcen basiert auf folgenden Kriterien:

- Handlungsmodell IPRE (Informieren, Planen/Entscheiden, Realisieren, Evaluieren)
- Wissen, Fertigkeiten, Haltungen
- Behandlungsansätze der Ayurveda Therapie

### 8.1 GRUNDLAGEN AYURVEDA

Die folgenden Grundlagen sind Voraussetzung für alle unten aufgeführten Handlungskompetenzen und werden deshalb dort nicht mehr speziell aufgeführt.

- Geschichte
- Philosophie des Ayurveda (*padarta vijñana*)
- Anatomie des Ayurveda (*rachana sarira*)
- Energetische Anatomie des Ayurveda
- Physiologie des Ayurveda (*kriya sarira*)
- Grundlagen der Pathophysiologie des Ayurveda (*vikriti*)
- Therapeutische Konzepte und Therapieformen des Ayurveda (*cikitsa*)
- Manuelle Behandlungen des Ayurveda
- Ernährungslehre des Ayurveda (*ahara*)
- Lebenshygiene-Therapie des Ayurveda (*svasthavrtta*)
- Psychologie des Ayurveda (*manovijñana*)

### 8.2 AYURVEDISCHE BEFUNDERHEBUNG

Die KomplementärTherapeutin, der KomplementärTherapeut Ayurveda Therapie macht eine Befunderhebung auf der Basis

- der Grundlagen und spezifischen Kenntnisse (u.a. in Symptomatologie) des Ayurveda
- einer ausführlichen Anamnese gemäss Ayurveda

- Beobachtung und Untersuchung nach den ayurvedischen Prinzipien

welche ihm/ihr ein ganzheitliches Verständnis der Gesundheits- und Lebenssituation des Klienten vermittelt.

Ein detaillierter Fragebogen stellt die zielgerichtete ayurvedische Befunderhebung basierend auf der ayurvedischen Symptomatologie sicher. Diese wird mittels Rücksprache mit dem Klienten sowie über evt. andere vorliegende Befunderhebungen verifiziert.

Anamnese, Beobachtung und Untersuchung in Ayurveda Therapie dienen der

- Identifikation
  - von pathophysiologischen Störungen: Ansammlung der *doshas Vata, Pitta, Kapha (vikriti)*
  - von Anhäufung von Stoffwechselzwischenprodukten
- Bestimmung
  - der Grundkonstitution (*prakriti*)
  - der geistig-seelischen Konstitution (*sattva*)
- Evaluierung
  - der Verdauungskraft (*agni*)

Analyse von Verdauung, Ausscheidungen, Appetit, Schlaf-Bedarf und -Qualität, Blutzirkulation, Thermoregulation, körperliche Ausdauer, psychische Widerstandskraft, Konsistenz und Qualität der Gewebe (inklusive Haare und Nägel), Körperbau, Form, Farbe und Belag der Zunge, Puls sowie verschiedene Symptome ermöglichen die Bestimmung der erwähnten Aspekte.

### 8.2.1 WISSEN – AUVRVEDISCHE BEFUNDERHEBUNG

- Kennt die ayurvedischen Kriterien für die Bestimmung der Grundkonstitution (*prakriti*) und der geistig-seelischen Konstitution (*sattva*)
- Verfügt über Basisverständnis der ayurvedischen Symptomatologie und Pathophysiologie (*vikriti*)
- Weiss, wie Fragebogen ausgearbeitet, eingesetzt und interpretiert werden
  - Weiss, wie man mit einem Klienten kommuniziert, der weder mit den Grundlagen des Ayurveda noch mit seiner Terminologie vertraut ist

### 8.2.2 FERTIGKEITEN – AUVRVEDISCHE BEFUNDERHEBUNG

- Macht Anamnese (gegenwärtige und vergangene Krankheiten, familiäre Vorgeschichte, detaillierte Symptome der gegenwärtigen Beschwerden, bestehende schulmedizinische Diagnose und Medikation, Lebensgewohnheiten inkl. Ernährung, Aktivitäten, Berufs- und soziales Umfeld)
- Vermittelt dem Klienten das Verständnis für detaillierte Aussagen im Prozess der Anamnese
- Beobachtet aufmerksam und präzise bezüglich der ayurvedischen Beobachtungskriterien
- Führt die Zungenuntersuchung und optional die Pulsuntersuchung durch
- identifiziert anhand von Symptomen die physiopathologischen Störungen oder Dosha-Störungen (*vikriti*)
- Bestimmt die ayurvedische Grundkonstitution (*prakriti*) und die geistig-seelische Konstitution (*sattva*).

## 8.3 THERAPIEPLANUNG UND AUSFÜHRUNG – MANUELLE BEHANDLUNGEN

Ayurvedische manuelle Behandlungen werden je nach Indikation trocken, mit Öl, Pulvern, Pasten oder Seidenhandschuhen ausgeführt. Dabei ist nicht nur die technische Ausführung wichtig, sondern auch die innere Haltung und geistige Einstellung des Therapeuten.

Die KomplementärTherapeutin, der KomplementärTherapeut Ayurveda Therapie erstellt einen Behandlungsplan für manuelle Behandlungen und führt diese auf der Basis einer ausführlichen Anamnese, von Beobachtung, Untersuchung, Ursachen, Symptomen und pathophysiologischen Störungen (*vikriti*) durch. Das Ziel ist dabei, pathologische Ansammlungen im Körper auszuleiten, die *doshas* auszugleichen sowie Belastbarkeit und Widerstandskraft des Klienten zu erhöhen. Mit berücksichtigt werden dabei die zeitlichen Faktoren (Jahreszeit, Alter).

### 8.3.1 WISSEN – MANUELLE BEHANDLUNGEN

- Kennt die ayurvedische energetische Anatomie der Vitalpunkte (*marma*), Energiebahnen (*nadhi*) und Energiezentren (*chakra*)
  - Kennt und verfügt über ein Repertoire von klassischen manuellen Behandlungsformen der Ayurveda Therapie (siehe 6.2.2.1) und wendet sie entsprechend ihrer klassischen Indikationen und Kontraindikationen (siehe 7.2 )an
  - Kennt die sechsfältige Einteilung therapeutischer Methoden (*tarpana, apatarpana* mit je drei Unter-Rubriken)
  - Kennt den *dosha*-bezogenen Therapie-Ansatz
  - Kennt die Wirkung, Indikationen und Kontraindikationen der manuellen Behandlungen
  - Kennt gewebereduzierenden Behandlungen (*apa-tarpana*) und gewebeaufbauenden Behandlungen (*tarpana*)
  - Kennt die Grundtechniken und Bewegungsabläufe der manuellen Ayurveda Behandlungen
  - Kennt die ayurvedische energetische Anatomie im Detail (*marma, nadhi, chakra*)
  - Kennt die Basisöle für die manuellen Behandlungen der Ayurveda Therapie mit den entsprechenden *dosha*-Wirkungen
  - Kennt die Abläufe und Ausführung der Ganzkörper-Ölbehandlungen (*abhyanga*) sowie die Teilkörper-Behandlungen wie Kopf- (*mukhabhyanga*), Rücken- (*pristabhyanga*) und Fussbehandlungen (*padabhyanga*)
  - Kennt Technik und Durchführung der trockenen und öligen energetischen Ganzkörperbehandlung der Vitalpunkte (*mardana*)
  - Kennt Technik und Durchführung der trockenen und öligen Pulverabreibung (*udvarthana snigdha/ruksha*)
  - Kennt Technik und Behandlungsablauf der Seidenhandschuhbehandlung (*garshana*)
  - Kennt Technik und Behandlungsablauf der Ganzkörper-Ölbehandlung für Kleinkinder und Kinder (*pushtikara tirumu*)
  - Kennt Technik und Behandlungsablauf der Fussbehandlung mit Butterfett (*kansu*)
- Kennt die Ganzkörper-Dampfbehandlung (*bhashpa-sveda*): Durchführung, Anwendung, Kennzeichen einer erfolgreichen, unzureichenden Behandlung, inkl. Komplikationen und Gegenmassnahmen

### 8.3.2 FERTIGKEITEN – MANUELLE BEHANDLUNGEN

- Erarbeitet einen Therapieplan zur Behebung von physiologischen Störungen, zur Förderung der Ausscheidung von Stoffwechsel-Abbauprodukten, zur symptombezogenen Einzeltherapie und zur Wiederherstellung des physiologisch-energetischen Gleichgewichtes
- Richtet bei der Anwendung den Rhythmus und die energetische Qualität der Behandlung nach den individuellen pathophysiologischen Störungen sowie der therapeutischen Absicht aus
- Führt falls indiziert innerhalb eines Behandlungsablaufes mehrere Anwendungen gleichzeitig oder nacheinander aus
- Erstellt die Therapiestrategie und begründet sie nach den Grundlagen des Ayurveda
- Beachtet die Vermeidung der Ursachen (*nidana-parivarjana*)
- Führt die manuellen Behandlungen den Limitierungen und Bedürfnissen des Klienten entsprechend fachgerecht durch
- Setzt Druckintensität, Rhythmus und Dauer nach den ayurvedischen Prinzipien fest
- Erkennt die Symptome und Zeichen einer erfolgreichen, mangelhaften oder exzessiven Durchführung
- Erkennt Komplikationen und wendet die notwendigen Gegenmassnahmen an  
Erkennt Notfälle und leitet die entsprechenden Schritte ein

### 8.4 THERAPIEPLANUNG UND AUSFÜHRUNG, THERAPEUTISCHE BERATUNG, ERNÄHRUNG UND LEBENSHYGIENE

Die KomplementärTherapeutin, der KomplementärTherapeut Ayurveda Therapie erstellt einen Ernährungsplan und vermittelt Ernährungsanweisungen auf der Basis der

- Kenntnisse der Wirkungsweise von Getränken und Nahrungsmitteln auf den Körper gemäß ayurvedischer Prinzipien
- ayurvedischen Befunderhebung und Diagnose beim Klienten

Die KomplementärTherapeutin, der KomplementärTherapeut Ayurveda Therapie

- macht im Rahmen der Befunderhebung eine detaillierte Analyse der Lebens- und Essgewohnheiten (Tagesablauf, Aktivitäten, Ernährung und Schlaf)
- erstellt einen Ordnungsplan mit
  - allgemeinen Verhaltensempfehlungen
  - täglichen Routinemassnahmen
  - einer den Jahreszeiten gemässen gesunden Lebensweise
  - allgemeinen Ernährungsregeln
  - Empfehlungen für eine ethische Lebensweise
  - Modifizierung von allgemeinem Fehlverhalten und falschen Ernährungsgewohnheiten, was zur Gesundheitsförderung, Gesundheitserhaltung und geistig-seelischen Balance beiträgt.

#### 8.4.1 WISSEN – ERNÄHRUNG

- Kennt das ayurvedische Prinzip der Ähnlichkeit und Verschiedenheit (*samanya vishesh siddhant*), das den Einfluss von Substanzen (Nahrung) auf den Organismus beschreibt und seine therapeutische Anwendung in der diätetischen Verschreibung

- Kennt die Wirkung der Geschmacksrichtungen (*rasa*), der Qualitäten (*guna*), der Wirkungskraft (*virya*), der Nachverdauung (*vipaka*) und der spezifischen Wirkung (*prabhava*) der Nahrungsmittel auf die verschiedenen Funktionsebenen des Organismus (*doshas, dhatus, malas, srotas, agni*)
- Kennt die Einteilung der Nahrungsmittel gemäß den drei *dosha* und den drei *guna* (*Sattva, Rajas, Tamas*)
- Kennt den Unterschied zwischen einer aufbauenden und einer reduzierenden Ernährung (*tarpana/brmhana – apatarpana/langhana*)
- Kennt die Unverträglichkeit von bestimmten Nahrungsmittelkombinationen (*viruddhahara*)
- Kennt die allgemeinen ayurvedischen Prinzipien einer gesunden Ernährungsweise (einschließlich des Verhaltens während des Essens)
- Kennt die Wirkung von verschiedenen Zubereitungsarten (*karan*) von Lebensmitteln und kann einfache Rezepte selber zubereiten
- Kennt den Einfluss der Tages- und Jahreszeit, des Klimas, des Alters und des Gesundheitszustandes auf die Verdauungskraft und den Stoffwechsel
- Kennt die große Bedeutung der individuellen Verdauungskraft und Stoffwechselleistung verschiedene Funktionszustände von *agni* für die Aufrechterhaltung von Gesundheit
- Kennt die Ergebnisse einer vegetarischen Ernährungsweise und weiß um die Bedeutung von biologischen Lebensmitteln (schadstofffrei und ohne Gentechnik)
- Kennt die Wirkung von Gewürzen und speziellen Lebensmitteln
- Kennt die Grundprinzipien von anderen gängigen Ernährungslehren und Diäten

#### 8.4.2 WISSEN - LEBENSHYGIENE

- Kennt die ayurvedischen Konzepte zur Gesundheitserhaltung und Gesundheitsförderung
  - Kennt die ayurvedische Gesundheitskunde (*svasthavritta*) und deren Umsetzung
  - Kennt die täglichen Routinemassnahmen (*dinacarya*)
  - Kennt die Regulierung der physiologischen Bedürfnisse (*avegadhara*)
  - Kennt die gesunde Lebensweise gemäss der Jahreszeiten (*rtucarya*)
- Kennt die ethische Lebensweise (*acara*)

#### 8.4.3 FERTIGKEITEN - ERNÄHRUNG

- Schätzt die Arbeitsweise von *agni*, bzw. eine Vata, Pitta oder Kapha Verdauungsstörung sowie die Verschlackung des Körpers (*ama*) ein
- Wählt für den Klienten Nahrungsmittel (Kombinationen) und Zubereitungsmethoden aus, um generell seine Verdauungskraft zu stärken und/oder spezifische Störungen auszugleichen und/oder für die Gesundheitserhaltung
- Erstellt aufgrund von Befunderhebung einen individuellen Ernährungsplan, welcher die gegenwärtige Störung, Konstitution, Jahreszeit, Lebensalter, Verdauungskraft, Unverträglichkeiten und Allergien, berufsbedingte Essenszeiten, usw. adäquat berücksichtigt
- Erstellt einen Plan mit allgemeinen, individuell angepassten Ernährungsregeln und Zubereitungsvorgaben, in welchen Nahrungsmittel und Gewürze auf die Behebung der körperlichen und geistigen Beschwerden abgestimmt werden
- Vermittelt dem Klienten die Ernährungsempfehlungen einfach und nachvollziehbar und verwendet dabei möglichst wenige für den Klienten unbekannte ayurvedische Begriffe
- Motiviert den Klienten für die Notwendigkeit einer Ernährungsumstellung

- Macht dem Klienten annehmbare alternative Ernährungsvorschläge, falls einige Empfehlungen nur schwer umgesetzt werden könnten oder den Geschmacksvorlieben und Essgewohnheiten des Klienten ganz widerstehen
- Bespricht den Gesundheits-, Ernährungsplan und die entsprechenden Modifikationen mit dem Klienten und passt den Plan den Lebensumständen an

#### 8.4.4 FERTIGKEITEN LEBENSHYGIENE

- Evaluiert die Lebenshygiene des Klienten in seinem beruflichen und sozialen Umfeld
- Erstellt aufgrund der pathophysiologischen Störungen und den individuellen Lebensumständen einen Beratungsplan unter Berücksichtigung individuell angepasster
  - Ordnungstherapie
  - täglicher Routine (*dinacharya*)
  - Vorgaben für den Jahreszeiten entsprechende Lebensgewohnheiten (*rtucarya*)  
(Details siehe 6.2.2.2)
- Übermittelt Anweisungen für Änderungen in Lebenshygiene basierend auf den Kenntnissen des *svasthavrtta*, des *dinacarya* und des *rtucarya*  
Gibt praktische Tipps für die Umsetzung im Alltag

### 8.5 THERAPIEPLANUNG UND AUSFÜHRUNG – GEISTIG-SEELISCHE BEGLEITUNG

Die KomplementärTherapeutin, der KomplementärTherapeut Ayurveda Therapie erstellt einen Strategieplan für die geistig-seelische Begleitung mit dem Ziel, dem Klienten das Wissen um seine geistig-seelischen Abläufe, Stärken, Schwächen, Bedürfnisse sowie der Mittel zur Aktivierung seiner Ressourcen zu vermitteln.

Sie, er begleitet

- Klienten ohne psychologische Krankheiten in einer Lebenskrise, in einem Umwandlungsprozess oder zur Persönlichkeitsentwicklung
- Klienten mit milden psychologischen Krankheiten ohne Bewusstseinsstörungen parallel zu einer psychologischen oder psychiatrischen Behandlung

#### 8.5.1 WISSEN – GEISTIG-SEELISCHE BEGLEITUNG

- Kennt die philosophischen Grundlagen des *Samkhya* und des *Yoga*
- Kennt die verschiedenen Schichten der geistig-seelischen Strukturen im Menschen
- Kennt die allgemeinen Ursachen für die Beeinträchtigung des geistig-seelischen Gleichgewichtes
- Kennt den Einfluss der Tages- und Jahreszeit, des Klimas, des Alters und des Gesundheitszustandes auf das geistig-seelische Gleichgewicht
- Kennt ayurvedische Massnahmen zur Aufrechterhaltung und Wiederherstellung des geistig-seelischen Gleichgewichtes
- Kennt die Wirkungsweise von Yoga (Hatha-Yoga, Pranayama und Meditation) auf das geistig-seelische Gleichgewicht

#### 8.5.2 FERTIGKEITEN – GEISTIG -SEELISCHE BEGLEITUNG

- Gewinnt ein Verständnis der geistig-seelischen Verfassung des Klienten in seinem gesamten Setting durch aktives Zuhören und Nachfragen
- Definiert eine den Bedürfnissen entsprechende Strategie in geistig-seelischer Begleitung

- Übermittelt dem Klienten das Verständnis seiner geistig-seelischen Konstitution und deren Mechanismen nach ayurvedischen Gesichtspunkten, sowie individuell angepasste Mittel, um das geistig-seelische Gleichgewicht wieder herzustellen
- Begleitet den Klienten mit lösungsorientierter Gesprächsführung durch Krisensituationen oder Verwandlungsprozesse, dank individuell angepasster geistig-seelischer Unterstützung und Beratung
- Fördert die Persönlichkeits- und Bewusstseinsentwicklung des Klienten durch Übermittlung der ayurvedischen geistigen und spirituellen Grundprinzipien und unterstützt deren praktische Umsetzung im Alltag
- Motiviert den Klienten zur Unterstützung des therapeutischen Prozesses, seine eigenen Beobachtungen, Zweifel und Fragen einzubringen
- Fördert die Selbstverantwortung des Klienten auf dem Weg zu neuer Lebensführung und geistig-seelischer Einstellung
- Unterstützt ihn in der Überwindung von inneren Widerständen, destruktiven Verhaltensmustern und Motivationsmangel  
Weist den Klienten auf neue Möglichkeiten im Umgang mit sich selbst, dem familiären und beruflichen Umfeld, Stresssituationen usw. hin.

## 8.6 THERAPIEPLANUNG UND AUSFÜHRUNG – YOGA

Wendet Hatha-Yoga, Atemübungen (*pranayama*) und Meditation im Rahmen seiner Kompetenzen an und verweist, falls angezeigt, die Klienten an Spezialisten dieser Gebiete.

### 8.6.1 WISSEN – YOGA

- Kennt verschiedene Formen von Hatha-Yoga, Atemübungen und Meditation
- Kennt allgemeine Indikationen und Kontraindikationen

### 8.6.2 FERTIGKEITEN – YOGA

- Führt einfache Übungen in Hatha-Yoga, Atemübungen und Meditation aus
- Setzt Übungen den therapeutischen Bedürfnissen und den Möglichkeiten des Klienten entsprechend unterstützend im Bereiche der Lebenshygiene und der geistig-seelischen Begleitung ein
- Übermittelt die Übungen, indem er sie vorzeigt und die Ausführung des Klienten kontrolliert  
Schätzt ab, ob eine Vertiefung in Hatha-Yoga, Atemübungen und Meditation bei einem Spezialisten dem Klienten helfen kann

## 8.7 EVALUATION THERAPIEPROZESS

Die KomplementärTherapeutin, der KomplementärTherapeut Ayurveda Therapie evaluiert mit kritischem Bewusstsein die Behandlungspläne der Klienten anhand einer ausführlichen Betrachtung der Therapie-Effekte und der Compliance, auf der Basis von Beobachtung, Untersuchung, Ursachen, Symptomen und pathophysiologischen Störungen (*vikriti*).

### 8.7.1 WISSEN – EVALUATION

- Kennt die Grundlagen der ayurvedischen Pathophysiologie und Symptomatologie
- Hat ein Basisverständnis der Systematik der Ayurveda Therapie (*trisutra*-Ayurveda)
- Kennt die Wirkung, Indikationen und Kontraindikationen der Therapien
- Kennt die Grenzen der Ayurveda Therapie und die Möglichkeiten der Ayurveda-Medizin

- Ist informiert über die ausleitenden Therapien (*shodhana*); externe Ausleitung (*bahih-parimarjana*), interne Ausleitung (*antah-parimarjana*)

### 8.7.2 FERTIGKEITEN – EVALUATION

- Beurteilt differenziert den Erfolg bzw. Misserfolg einer Therapiestrategie und begründet sie
- Integriert Kenntnisse und Beobachtungen in einen ganzheitlichen Evaluationsprozess
- Reagiert flexibel und zeitnah
- Beachtet die Vermeidung der Ursachen (*nidana-parivarjana*)

## 8.8 ANPASSUNG DES THERAPIEPROZESSES

Die KomplementärTherapeutin, der KomplementärTherapeut Ayurveda Therapie passt mit kritischem Bewusstsein die Behandlungspläne der Klienten der vorgängigen Evaluation an.

### 8.8.1 FERTIGKEITEN

- Erstellt die neue, aktualisierte Therapiestrategie und begründet sie
- Beachtet die Vermeidung der Ursachen (*nidana-parivarjana*)

Ist in der Lage, verschiedene Therapieansätze sinnvoll miteinander zu verbinden und im Lichte des ayurvedischen Wissens den Behandlungserfolg zu optimieren

## 8.9 HALTUNGEN UND FÄHIGKEITEN

Die KomplementärTherapeutin, der KomplementärTherapeut Ayurveda Therapie

- Ist verständnisvoll für die Schwierigkeiten, welche ein Klient antreffen kann im neuen Bezugsrahmen, welcher Ayurveda darstellt
- Versteht den Klienten als Ganzheit im Sinne des Ayurveda
- Weiß um die Schwierigkeit der praktischen Umsetzung einer Ernährungsumstellung und versucht daher den Ernährungsplan so einfach wie möglich zu erstellen
- Hat Verständnis für die individuellen Vorlieben und Abneigungen und versucht nicht dem Klienten dogmatisch eine spezifische Ernährungsweise aufzudrängen, sondern versucht diese Faktoren in den Ernährungsplan zu integrieren
- Ist empathisch
- Ist aufmerksam
- Ist präzise
- Ist ruhig
- Ist ausgeglichen
- Ist verantwortungsbewusst
- Arbeitet gewissenhaft und überprüft seine Arbeit
- Kann vernetzt denken
- Kann genau beobachten

## 9 POSITIONIERUNG

Die Ayurveda Therapie positioniert sich innerhalb des Ayurveda neben der Ayurveda-Medizin und dem Ayurveda-Wellness – ausserhalb des Systems neben dem verwandten Wissenssystem des Yoga und

zudem neben Berufen mit ähnlichen Fachbezeichnungen wie Ernährungstherapie und Coaching/Beratung.

Die KomplementärTherapeutin, der KomplementärTherapeut Ayurveda Therapie repräsentiert einen der vier Pfeiler im Gesundheitskonzept des Jahrhunderte alten ayurvedischen Medizinsystems (siehe 3.1 Geschichte und Verbreitung)

Die Richtlinien der WHO für Berufsbildung in Ayurveda (Benchmarks for Training in Ayurveda, WHO 2010) definieren 3 Berufskategorien: Medizin – Therapie – Heilmittelvertrieb

*Kategorie 1, Typ I: Der Ayurveda-Mediziner ohne Studium in Schulmedizin*

*Kategorie 1, Typ II: Der Ayurveda-Mediziner mit Studium in Schulmedizin*

*Kategorie 2, Typ I: Der Ayurveda Therapeut in Manual-Therapie (Pancha karma)*

*Kategorie 2, Typ II: Der Ayurveda Ernährungs-Therapeut*

*Kategorie 3: Ayurveda Heilmittel—Zubereitung und Vertrieb*

Die Kategorie 1, Typ I entspricht der Ayurveda-Medizin im Berufsbild der OdA-AM

Die Kategorie 1, Typ II entspricht dem Schulmediziner mit komplementärmedizinischer  
Zusatzausbildung

Die Kategorien 2, Typ I + II entsprechen dem Ayurveda Therapeuten im Berufsbild der OdA-KT.\*

Die Kategorie 3 ist im Bereich der Schweizer Berufsbildung bis heute nicht relevant.

\*Mit dem Unterschied, dass der OdA-KT Beruf im Gegensatz zum WHO-Beruf unabhängig praktiziert werden kann und daher die Kompetenzen betreffend Indikation und Anwendung der manuellen Behandlungen anders geregelt sind.

## 9.1 ABGRENZUNG ZU AYURVEDA-WELLNESS

Ayurveda-Wellness wird traditionell weder dokumentiert noch praktiziert und existiert auch nicht in den WHO Richtlinien für die Berufsbildungen in Ayurveda. Ayurveda-Wellness entstand aus einer neuzeitlich businessorientierten Entwicklung, sowohl in der westlichen Welt wie in Indien.

Die Wellnessangebote sind von der Ayurveda Therapie über folgende Kriterien einfach abzugrenzen:

- Es findet keine Befunderhebung statt
- Es wird kein Therapieplan erstellt
- Der Klient erhält keine therapeutische Beratung
- Es wird keine prozessorientierte Betreuung angeboten

## 9.2 ABGRENZUNG ZU AYURVEDA-MEDIZIN

Die Ayurveda-Medizin ist eine Fachrichtung der Berufsreglementierung zum eidgenössisch diplomierten Naturheilpraktiker und entspricht dem Kompetenzbereich eines traditionellen ayurvedischen Arztes in Indien (siehe Berufsbild OdA AM, speziell das Ressourcenpapier Ayurveda-Medizin).

In der Ayurveda Therapie , im Gegensatz zur Ayurveda-Medizin

- Erstellt der Therapeut keine ayurveda-medizinische Diagnose, sondern eine therapeutische Befunderhebung

- Verschreibt er keine Heilmittel, sondern stützt sich auf Ernährung, Lebenshygiene und geistig-seelische Begleitung
- Praktiziert er die individuell ausgerichteten manuellen Behandlungen ohne Einsatz von äusserlich angewendeten Heilmitteln
- Praktiziert er keine invasiven Methoden

Unter invasiven Ayurveda – Behandlungen versteht man:

- Ausleitende Verfahren (therapeutisches Erbrechen, Abführen, Einläufe, Behandlungen der oberen Atemwege, Aderlass)
- Ohren-, Augen-, Anus-, Vagina- Behandlungen

### 9.3 ABGRENZUNG ZU YOGA

Ins Therapiekonzept des Ayurveda gehören auch Inhalte aus dem Wissenssystem des Yoga, wie Hatha-Yoga, Pranayama und Meditation. Grundsätze dieses Wissenssystems werden innerhalb der Ayurveda Therapeuten Ausbildung vermittelt, machen aber nur einen kleinen Teil aus und werden im Rahmen der Lebenshygiene und der geistig-seelischen Begleitung angewendet. Der Ayurveda Therapeut ist befugt, einfache Anweisungen und Übungen (einfache Atemübungen, einfache Dehnungen und Beugungen, welche die Wirbelsäule nicht zu stark in Anspruch nehmen) zu vermitteln, soll den Klienten aber falls indiziert für Yoga-Therapie an einen Yoga-Spezialisten verweisen.

### 9.4 ABGRENZUNG ZU ERNÄHRUNGSTHERAPIE

Die ayurvedische Ernährungslehre, welche eine differenzierte Gewürzlehre beinhaltet, ist seit der Antike integraler Teil jeglicher Ayurveda Therapie- und Medizinbehandlung, und unterscheidet sich von anderen Ernährungstherapien wie folgt:

- Jedes Nahrungsmittel entspricht im Ayurveda spezifischen Qualitäten (*guna*), Attributen (*guru vadi guna*), Funktionsprinzipien (*dosha*) und Geschmacksrichtungen (*rasa*), welche seine Wirkung und Rolle im Organismus bestimmen
- In der ayurvedischen Ernährungs-Therapie hat jedes indizierte Nahrungsmittel und Gewürz eine therapeutische Wirkung (bezüglich Reduktion von angesammelten Funktionsprinzipien Vata, Pitta und Kapha, sowie bezüglich Stärkung des Verdauungsfeuers) und jedes kontra-indizierte Nahrungsmittel hat entgegengesetzte störungsverstärkende Wirkungen
- Menge und Rhythmus der Mahlzeiten, sowie Wahl und Reihenfolge der indizierten Nahrungsmittel für die spezifischen Mahlzeiten spielen im Ayurveda eine therapeutische Rolle
- Falsche Kombinationen von Nahrungsmitteln können als Krankheitsursachen identifiziert werden

### 9.5 ABGRENZUNG ZU COACHING / BERATUNG

In der Ayurveda Therapie sind die therapeutische Beratung in Ernährung und Lebenshygiene sowie die geistig-seelische Begleitung zentrale und komplementäre Behandlungsaspekte im ganzheitlichen Therapieprozess.

In Beratung von Ernährung und Lebenshygiene geht es darum, die therapeutischen Prinzipien, Ratschläge und Behandlungspläne zu vermitteln, im Coaching geht es darum, die praktische Umsetzung zu unterstützen.

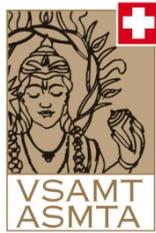
In der geistig-seelischen Begleitung werden die Prinzipien der ayurvedischen Philosophie sowie Anregungen zu Verhaltensänderungen vermittelt. Das Coaching dient der praktischen Umsetzung der Selbstbeobachtung und der Verhaltensänderungen im therapeutischen Prozess.

Daraus geht hervor, dass die Aspekte der Beratung und des Coaching im Ayurveda nur bezüglich dessen therapeutischen Inhalte und praktischer Umsetzung verstanden werden und somit keine Überschneidungen mit anderen Berufen im Bereiche Beratung und Coaching bestehen.

## 10 GLIEDERUNG UND UMFANG DES METHODENSPEZIFISCHEN TEILS DER KT-AUSBILDUNG

Die Ausbildung zur KomplementärTherapeutin, zum KomplementärTherapeuten Ayurveda Therapie fordert mindestens 500 Kontaktstunden / 1250 Lernstunden in Ayurveda Therapie, inklusive Lernkontrollen und Zwischenprüfungen, über mindestens 3 Jahre Ausbildungszeit.

Die Schulen legen in ihrem Ausbildungslehrgang die Gewichtung in den Bereichen Ayurveda-Grundlagen, manuelle Behandlungen, therapeutischer Beratung (Ernährung und Lebenshygiene) und geistig-seelische Begleitung fest.



## BEILAGENDOKUMENT

# Methodenidentifikation Ayurveda-Therapie

Version: Oktober 2015

### Inhaltsverzeichnis

BEILAGE 1	
Sechsfältige therapeutische Methoden - Beispiele	S. 2
BEILAGE 2	
Beispiele für die Wirkungsweise der Ayurveda-Therapie	S. 3
BEILAGE 3	
Beschreibung der manuellen Behandlungsformen der Ayurveda-Therapie	S. 4
BEILAGE 4	
Wirkungen der manuellen Behandlungen der Ayurveda-Therapie	S. 7
BEILAGE 5	
Beschreibung von einfachen Hatha-Yoga- und Pranayama-Übungen	S. 8
BEILAGE 6	
Kontraindikationen der Ayurveda-Therapie	S. 9

## BEILAGE 1

### THERAPEUTISCHE MASSNAHMEN UND BERATUNG ENTSPRECHEND DER SECHSFÄLTIGEN THERAPEUTISCHEN METHODEN – BEISPIELE

AUFBAUENDE THERAPIEN <i>tarpana</i>	REDUZIERENDE THERAPIEN <i>apatarpana</i>
Nährende Therapien ( <i>brmhana</i> )	Leicht machende Therapien ( <i>langhana</i> )
Ölungen ( <i>snehana</i> )	Feuchtigkeitsreduktion ( <i>rukshana</i> )
Stillen von Sekreten und Ausscheidungen ( <i>stambhana</i> )	Sekretionsanregung, v.a. diaphoretische Massnahmen ( <i>swedana</i> )

#### Nährende Therapien (*brmhana*) – ↓ [Vata](#)

- Manuelle Ölbehandlungen (siehe METID 6.2.2.1 und Beilage 3)
- Fetthaltige, süsse, zuckerhaltige Nahrungsmittel, sowie Milch, Butterfett und gesundes Fleisch
- Ausreichend Schlaf
- Bäder

#### Leicht machende Therapien (*langhana*) – ↓ [Kapha + Pitta](#), stimuliert die Verdauungskraft (*agni*)

- Trockene manuelle Behandlungen (siehe METID 6.2.2.1 und Beilage 3)
- Agni (Verdauungskraft) anregende Ernährung und Gewürze
- Fasten
- Intensive körperliche Betätigung
- Wind- und Sonnenexposition

#### Ölung (*snehana*) – ↓ [Vata](#)

- Jegliche innere und äusserliche Anwendung von Ölen und Butterfett:
  - Ganz oder Teilkörper-Ölbehandlungen (siehe METID 6.2.2.1 und Beilage 3)
  - fetthaltige Nahrung

#### Feuchtigkeitsreduktion (*rukshana*) – ↓ [Kapha](#)

- Trockene manuelle Behandlungen (siehe 6.2.2.1 und Beilage 3)
- Trockene, scharfe, bittere und adstringierende Nahrungsmittel und Gewürze

#### Stillen von Sekreten und Ausscheidungen (*stambhana*) – ↓ [Pitta](#)

- Alle kühlenden Massnahmen
- Süsse, bittere und adstringierende Nahrungsmittel und Gewürze

#### Sekretionsanregung (*swedana*) – ↓ [Vata + Kapha](#), stimuliert die Verdauungskraft (*agni*)

- Dampfbehandlung (siehe 6.2.2.1 und Beilage 3)
- Warme Bäder
- Sonnenexposition
- Intensive körperliche Betätigung
- Fasten

## BEILAGE 2

### BEISPIELE FÜR DIE WIRKUNGSWEISE DER AYURVEDA-THERAPIE

WIRKUNGEN	THERAPIEANSÄTZE*
Regulierung des Überschusses der bio-energetischen Funktionsprinzipien ( <i>Vata, Pitta, Kapha</i> ) und somit aller Körperfunktionen	<b><i>Brmhana, snehana, stambhana, langhana, rukshana, svedana, prana</i></b> Alle Therapieansätze inklusive geistig-seelische Begleitung, Hatha-Yoga, Pranayama, Meditation
Stärkung des Verdauungsfeuers ( <i>Agni</i> )	<b><i>Langhana, prana</i></b> bevorzugt über Gewürze und Ernährung, sekundär über mardana, geistig-seelische Begleitung, Hatha-Yoga, Pranayama
Reinigung der Körperkanäle ( <i>Srota</i> )	<b><i>Langhana, prana</i></b> Gewürze, Ernährung und manuelle Behandlungen, mardana, Hatha-Yoga, Pranayama, geistig-seelische Begleitung
Förderung von Ausscheidungen von unverdauten Nahrungsbestandteilen sowie von angesammelten Stoffwechsel-Abfallprodukten und Umweltgiften ( <i>Ama</i> )	<b><i>Langhana, rukshana, svedana, prana</i></b> Gewürze, Ernährung, manuelle Behandlungen, mardana, Hatha-Yoga, Pranayama
Erneuerung der Gewebe ( <i>Dhatu</i> ) durch Dynamisierung deren Stoffwechsel, d.h. Stärkung des Anabolismus und eines ausgeglichenen Katabolismus	<b><i>Langhana, snehana, brmhana, stambhana, prana</i></b> Ernährung, Gewürze, manuelle Behandlungen, Hatha-Yoga, Pranayama
Regulierung (reduzieren, erhöhen oder Blockade lösen) des Energiekörpers ( <i>Marma, Nadi, Chakra</i> )	<b><i>Prana</i></b> Mardana, Hatha-Yoga, Pranayama
Verarbeiten und Abbauen von geistig-seelischen Belastungen	<b><i>Langhana, prana</i></b> bevorzugt geistig-seelische Begleitung Gewürze, Ernährung und manuelle Behandlungen, mardana, Hatha-Yoga, Pranayama
Bewusstseinsweiterung ( <i>Buddhi</i> )	<b><i>Langhana, Prana</i></b> bevorzugt geistig-seelische Begleitung und Meditation sowie Hatha-Yoga, Pranayama und Ernährung

\* Erklärungen der Sanskritbegriffe siehe Beilage 1

## BEILAGE 3

### BESCHREIBUNG DER MANUELLEN BEHANDLUNGSFORMEN DER AYURVEDA-THERAPIE

#### ABHYANGA - Ganz- oder Teilkörper-Ölbehandlung

Abhyanga heisst „Ölung“ und hat als Hauptfunktion die Erhöhung der Feuchtigkeit der Zellen und Gewebe über das Therapieprinzip „*snehana*“ sowie die Ernährung und Stärkung des Körpers über das Therapieprinzip „*bramhana*“. Diese Behandlung ist vornehmlich für die Reduzierung des Funktionsprinzips Vata indiziert.

Abhyanga wird in Form von Ganz- oder Teilkörper-Ölbehandlungen praktiziert, während denen warmes Pflanzenöl oder warmes Massageöl (Pflanzenöl und/oder Butterfett mit *dosha*-reduzierenden Gewürzen) in den Körper massiert wird.

Teilkörperbehandlungen sind: Kopf-Ölbehandlungen, Rücken-Ölbehandlungen, Fuss-Ölbehandlungen.

Die Behandlungstechnik basiert auf Bewegungen, welche

- auf die energetische Anatomie ausgerichtet sind und daher eine starke Wirkung auf den Fluss des *prana* und die Regulierung des Energiekörpers hat
- die Blutzirkulation und den Lymphfluss anregen und daher die Durchblutung aller Gewebe optimiert

Die Ölanwendung führt auch zur Gewebeentgiftung über die Haut. Die Wahl der Pflanzen- oder Massage-Öle kann dazu auch zur Reduzierung der *dosha* Pitta und Kapha beitragen.

#### PUSHTIKARA TIRUMU - Ganzkörper-Ölbehandlung für Kleinkinder und Kinder

Die Ganzkörper-Ölbehandlung für Kleinkinder und Kinder entspricht einem *abhyanga* für Kinder und hat die gleichen Wirkungen wie letzteres.

Es wird dafür ein klassisches Standardmassageöl verwendet: *Shishurakshak Taila*.

Am Ende der Massage, die nicht länger als 30 Minuten dauert, werden Dehnungen gemacht, die dem Hatha-Yoga gleichen.

## MARDANA TROCKEN – trockene energetische Ganzkörper-Behandlung

Die Mardana-Behandlung ist eine energetische Ganzkörper-Behandlung. Sie reguliert die Funktion der Vitalpunkte (*marma*) und den Energiefluss von *prana* in den Energiebahnen (*nadhi*) und über diese die entsprechenden Funktionen im Organismus.

Je nach Art der Stimulierung der Vitalpunkte wird deren Aktivität angeregt oder beruhigt. Die Behandlungstechnik basiert im Übrigen auf Bewegungen, welche den Energiefluss in den Energiebahnen regulieren.

Störungen im Energiefluss (zu langsamer oder zu schneller Energiefluss, Blockaden der Energiebahnen oder lokal überlaufender Energiefluss), welche sich im fein- und grobstofflichen Körper als pathophysiologische, organische und geistig-seelische Störungen ausdrücken, können mit der Mardana-Behandlung behoben oder zumindest positiv beeinflusst werden.

## MARDANA mit ÖL – energetische Ganzkörper-Behandlung mit Öl

Die Mardana-Behandlung mit Öl vereint die Wirkungen von Mardana und Abhyanga, d.h. von energetischer Behandlung zur Regulierung des Pranaflusses und von Ölbehandlung mit *snehana* und *brmhana* Effekt plus *dosha*-reduzierende Wirkungen je nach Wahl des Öls.

## KANSU - Fussbehandlung mit Ghee

Die Kansu Behandlung wird in der klassischen ayurvedischen Literatur noch nicht erwähnt, hat sich aber in der heutigen hektischen Zeit dank ihrer beruhigenden Wirkungen ihren Platz unter den ayurvedischen manuellen Behandlungsmethoden errungen.

Die Kansu Behandlung ist eine Fussbehandlung mit Butterfett (*ghee*) von Hand und mit Hilfe einer Kansu-Schale (gewölbte Metallschale aus spezifischen Metallen).

Ihre Hauptwirkung ist die Reduzierung der *dosha* Vata und Pitta und die Regulierung von *prana* über die Reflexzonen der Fusssohlen. Sie bewirkt eine tiefe Entspannung und kann alleine oder nach einer Ganz- oder Teilkörper-Ölmassage angewendet werden. Falls sie alleine angewendet wird, geht ihr normalerweise eine stimulierende Vorbehandlung (*krippalakarma*) der Füße mit Kalt-Heiss-Bad und intensiver Druckbehandlung (auf Steinen treten) voraus.

## BASHPA-SVEDA - Ganzkörper-Dampfbad

Das Bhaspa-sveda ist ein Ganzkörper-Dampfbad, bei dem der Kopf ausserhalb des Dampfes und kühl gehalten wird. Es gehört zu den therapeutischen Methoden des *svedana* (Hitzetherapie). Seine Hauptwirkung sind die Reduktion der *dosha* Vata und Kapha, die Verstärkung der Verdauungskraft (*agni*), die Anregung der Blutzirkulation und die Entschlackung und Entgiftung über die Haut.

Diese Behandlung wird klassischerweise nach Ganzkörper-Ölmassagen angewendet und verstärkt deren therapeutischen Effekt.

## UDVARTHANA / GARSHANA

### Ganzkörper Trocken-Behandlungen mit Pulvern / Seidenhandschuhen

Die Udvarthana Behandlung ist eine der klassischen therapeutischen Behandlungsmethoden des Ayurveda. Sie gehört zu den therapeutischen Methoden des *rukshana* (Feuchtigkeits- und Fettreduktion) sowie *langhana* (leicht machende Therapien) und reduziert das *dosha* Kapha, erhöht aber das *dosha* Pitta.

Es ist eine rauhe, kraftvolle, intensive Massage mit pflanzlichen Pulvern und Gewürzen, welche je nach Indikation mit mehr oder weniger Öl oder Wasser vermischt werden, um die gewünschte therapeutische Wirkung auf die *dosha* zu erreichen.

Die Behandlungsrichtung geht nach oben und hat daher Wirkungen auf bestimmte Aspekte des *dosha* Vata einerseits und erhöht das *dosha* Pitta andererseits.

Es regt die Blutzirkulation und das Verdauungsfeuer an und ist wegen seiner therapeutischen Wirkungen von *rukshana* und *langhana* vor allem bei Übergewicht und Verschlackung des Organismus indiziert.

Die Garshana Behandlung ist eine milde Variante des Udvarthana und wird anstelle von Pulvern mit Seidenhandschuhen ausgeführt.

## BEILAGE 4

### WIRKUNGEN DER VERSCHIEDENEN MANUELLEN BEHANDLUNGEN IN DER AYURVEDA-THERAPIE

WIRKUNGEN	MANUELLE BEHANDLUNG* THERAPEUTISCHE METHODE**
Reduktion des Funktionsprinzips VATA	<b>Abhyanga</b> – <i>brmhana, snehana, prana</i> <b>Bashpa-sveda</b> – <i>svedana</i> <b>Mardana mit Öl</b> – <i>prana, snehana, brmhana</i> <b>Kansu</b> – <i>prana</i>
Reduktion des Funktionsprinzips PITTA	<b>Kansu</b> – <i>prana</i> <b>Mardana ohne oder mit Öl</b> – <i>prana, stambhana, langhana</i> <b>Abhyanga Pittashamak</b> – <i>stambhana, langhana, prana</i>
Reduktion des Funktionsprinzips KAPHA	<b>Udvarthana</b> – <i>rukshana, langhana</i> <b>Garshana</b> – <i>rukshana, langhana</i> <b>Bashpa-sveda</b> – <i>svedana</i>
Feuchtigkeitsförderung ( <i>snehana</i> ), Ernährung und Stärkung ( <i>brmhana</i> ) der Körpergewebe und des Immunsystems	<b>Abhyanga</b> – <i>brmhana, snehana, prana</i> <b>Pushtikara tirumu</b> – <i>brmhana, snehana, prana</i> <b>Mardana mit Öl</b> – <i>prana, brmhana, snehana</i>
Feuchtigkeits- und Fett-Reduktion	<b>Udvarthana</b> – <i>rukshana, langhana, prana</i> <b>Garshana</b> – <i>rukshana, langhana, prana</i> <b>Bashpa-sveda</b> – <i>svedana</i>
Sekretionsanregung	<b>Bashpa-sveda</b> – <i>svedana</i>
Stimulierung der Blutzirkulation und des Lymphsystem	<b>Alle</b> – <i>prana</i>
Stärkung des Bewegungsapparates (Knochen, Gelenke und Muskeln)	<b>Abhyanga</b> – <i>brmhana, snehana, prana</i> <b>pushtikara tirumu</b> – <i>brmhana, snehana</i> <b>Udvarthanam</b> – <i>prana, brmhana</i> <b>Mardana mit oder ohne Öl</b> – <i>brmhana, snehana, prana</i>
Regulierung der Verdauungsfunktionen	<b>Abhyanga, pushtikara tirumu</b> – <i>snehana, prana</i> <b>Mardana ohne/mit Öl, kansu*</b> – <i>prana*/snehana</i>
Ausscheidung von Stoffwechsel- Abfallprodukten der peripheren Gewebe über die Haut	<b>Abhyanga, pushtikara tirumu</b> – <i>snehana</i> <b>Udvarthana</b> – <i>rukshana</i> <b>Bashpa-sveda</b> – <i>svedana</i> <b>Mardana mit Öl</b> – <i>snehana</i>
Stimulierung der Ausscheidung über Verdauungstrakt, Leber und Nieren	Energetische Stimulierung der Vitalpunkte im <b>Mardana</b> <b>und Abhyanga</b> ( <i>prana</i> ) und mechanische der Peristaltik des Darms im <b>Abhyanga</b>
Regulierung der energetischen Funktionen und Abläufe	<b>Mardana</b> – <i>prana</i> <b>Abhyanga, pushtikara tirumu</b> – <i>prana</i> <b>Udvarthana + Kansu</b> – <i>prana</i>
Harmonisierung des Nervensystems, der Sinnesorgane und der geistigen Aktivität	<b>Abhyanga, pushtikara tirumu</b> – <i>snehana, brmhana</i> <b>Mardana ohne/mit Öl, kansu*</b> – <i>prana*/snehana</i>

\* Erklärungen der manuellen Behandlungen siehe METID 6.2.2

## BEILAGE 5

### EINFACHE HATAH-YOGA- UND PRANAYAMA-ÜBUNGEN

#### HATHA-YOGA : körperliche Positionen und Übungen (*asana*)

Einfache Yoga-Übungen sind:

<i>Tadasana</i>	Der Berg (aufrechtstehen und atmen)
<i>Dandasana</i>	Der Stock (sitzend mit aufrechtem Rücken, gestreckte Beine mit Dorsalflexion der Füße, Handflächen neben dem Körper am Boden)
<i>Bhadrasana</i>	Die sanfte Stellung (sitzend, Fusssohlen gegeneinander ans Schambein gezogen, die Hände halten die Füße)
<i>Marjariasana</i>	Die Katze (auf Knien und Handflächen abgestützt, alternativ runder und durchhängender Rücken mit entsprechender Kopfbewegung)
<i>Shashankasana</i>	Stellung des Hasen (Fersensitz, mit Stirne wo weit wie möglich gegen Boden, die Hände ergreifen die Fersen)

#### PRANAYAMA : Atemübungen mit verschiedenen Muskelgruppen

Einfache Atemübungen sind:

<i>Nadi shodhana pranyama</i>	Wechselatmung
<i>Kumbhaki pranayama</i>	Übung mit Luftanhalten
<i>Sukaha pranayama</i>	Tiefe Bauchatmung

# KONTRAINDIKATIONEN DER AYURVEDA-THERAPIE

## 6.1 Kontraindikationen - Manuelle Behandlungen

### ALLGEMEINE VORSICHTSMASSNAHMEN UND KONTRAINDIKATIONEN BEI MANUELLEN BEHANDLUNGEN

#### **Vorsichtsmassnahmen**

Ayurvedische manuelle Behandlungen sollten in folgenden Situationen nicht praktiziert werden:

Unter Sonnenbestrahlung oder nach Sonnen- oder Hitzebad

Nach einer grossen Mahlzeit

Nach intensiver körperlicher Aktivität

Während der ersten Tage der Menstruation

Nach einer Darmreinigung

Nach einer Ganzkörperbehandlung ist das Verdauungsfeuer vorübergehend reduziert und kann bestehende Krankheitszustände während den folgenden Stunden verstärken, wie z.B. vermehrte Schleimausscheidungen bei Kapha Störungen. Daher sollte eine grosse Mahlzeit, eine intensive körperliche Anstrengung sowie starke Kälte nach der manuellen Behandlung vermieden werden.

#### **Absolute Kontraindikationen**

Fieber

Akuter Entzündungszustand

Infekt (auch lokal)

Akute Verdauungsstörungen, Erbrechen, Darmverschluss

Herzinsuffizienz (akut)

Niereninsuffizienz (akut und chronisch)

Venenthrombose

Venenentzündungen

Feuchte und entzündliche Hautkrankheiten

Verletzungen (vor allem Knochenbruch, schwere Verstauchung und offene Wunden)

Schockzustand

Hitzeschlag

Sonnenbrand

#### **Relative Kontraindikationen**

Die ersten 3 Monate einer Schwangerschaft : ausser Kansu und Kopfbehandlung

Chronische Herzinsuffizienz (muss von Fall zu Fall beurteilt werden)

Gewisse lokale Hauterkrankungen

Bluthochdruck

Erschöpfungszustand

Post-operative Phase (Chirurgie)

Diskushernie

Geschwüre

Lungeninsuffizienz

Krampfadern

## SPEZIFISCHE VORSICHTSMASSNAHMEN UND KONTRAINDIKATIONEN BEI MANUELLEN BEHANDLUNGEN

### ABHYANGA

#### **Absolute Kontraindikationen**

Ama (starke Stoffwechselstörung)  
Unverträglichkeit oder Allergie der zu verwendenden Öle  
Erschöpfungszustand

#### **Relative Kontraindikationen**

Polyneuropathie – Verminderte Sensibilität (Öltemperatur)  
Schwangerschaft (es gibt eine spezifische Ölbehandlung für die Schwangerschaft)

### PUSHTIKARA TIRUMU

#### **Absolute Kontraindikationen**

Ama (starke Stoffwechselstörung)  
Unverträglichkeit oder Allergie der zu verwendenden Öle  
Erschöpfungszustand

#### **Relative Kontraindikationen**

Polyneuropathie – Verminderte Sensibilität (Öltemperatur)  
Angeborene Missbildung

### MARDANA MIT ÖL

#### **Absolute Kontraindikationen**

Ama (starke Stoffwechselstörung)  
Unverträglichkeit oder Allergie der zu verwendenden Öle  
Erschöpfungszustand  
Schwangerschaft

#### **Relative Kontraindikationen**

Polyneuropathie – Verminderte Sensibilität (Öltemperatur)

### MARDANA TROCKEN

#### **Absolute Kontraindikationen**

Bluthochdruck  
Krampfadern  
Schwangerschaft

### KANSU

#### **Absolute Kontraindikationen**

Schwere Kapha-Störung  
Plantare Warzen  
Fusspilz

#### **Relative Kontraindikation**

Mässige Kapha-Störung

## BASHPA-SVEDA

### **Absolute Kontraindikationen**

Herzkrankheiten  
Bluthochdruck  
Venöse Krankheiten wie Krampfadern und Veneninsuffizienz  
Kopfschmerzen, Migräne  
Hitzeunverträglichkeit  
Schwangerschaft

## UDVARTHANA + GARSHANA

### **Absolute Kontraindikationen**

Verminderter Allgemeinzustand  
Starke Müdigkeit  
Ödem, Prellung  
Akute Rückenschmerzen, vor allem falls sie in Beine oder Arme ausstrahlen  
Bluthochdruck  
Schwangerschaft und Stillen  
Knochenbrüche, die erst seit Kurzem verheilt sind  
Nach Chemotherapie  
Pitta Störungen (Hitzeerhöhung)  
Auszehrung, starke Abmagerung  
Herzrhythmusstörungen, vor allem Tachykardie

### **Relative Kontraindikationen**

Körperteile mit Akne (Narbenbildung)

## 6.2 Kontraindikationen - Therapeutische Beratung

### A. ERNÄHRUNG

#### **Absolute Kontraindikationen**

Fasten bei Vata-Störungen oder dominanter Vata-Grundkonstitution

#### **Muss in Kontakt mit einem Arzt oder Alternativmediziner behandelt werden**

Chronische Verdauungsstörung unklarer Ursache  
Magersucht, Bulimie

### B. LEBENSHYGIENE

#### **Muss in Kontakt mit einem Arzt oder Alternativmediziner behandelt werden**

Schwere chronische Schlafstörungen

## 6.3 Kontraindikationen - Geistig-seelische Begleitung

### **Absolute Kontraindikationen**

Panikzustände  
Schwere akute Neurose  
Psychosen  
Persönlichkeitsstörung  
Fehlende Urteilsfähigkeit  
Bewusstseinsstörungen  
Schwere psychische Traumata

## 6.4 Kontraindikationen – Hatha-Yoga

### **Relative Kontraindikationen**

Atembeschwerden in den oberen und unteren Atemwegen

Jede Yoga-Position hat ihre eigenen Kontraindikationen, zum Beispiel:

- Schwäche der Gelenke
- Menstruation, Schwangerschaft
- Reflux
- Gleichgewichts- und Koordinationsstörungen