



KOMMENTAR

Bernd Martinschitz

Jeweilige Stärkung des Yin und Yang

In der letzten Ausgabe haben Sie erfahren, was die polaren Kräfte Yin und Yang bedeuten. Heute geht es darum zu erklären, wie wir versuchen können, innerhalb dieser Polaritäten zu leben. Yin ist also die ruhende Kraft, aus der das Yang, die aktive Kraft, seine Energie bezieht. Will man nun eine Heilmahlzeit zusammenstellen, sollte man wissen, ob man sein Yin oder sein Yang damit stärken will. Fühle ich mich überlastet und erschöpft, ist das Yin zu kräftigen; fühle ich mich aber beispielsweise antriebslos und träge, sollte ich eher dem Yang Aufmerksamkeit schenken.

Was aber stärkt das Yin und was das Yang? Es gibt verschiedenste Möglichkeiten, seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Um sein Yin zu kräftigen, sollte man beim Essen darauf achten, den Getreide- und Hülsenfrüchteanteil zu erhöhen. Unbedingt vermeiden sollte man zu scharfe Speisen oder Gewürztees. Entspannungsübungen und viel Schlaf sind in diesem Fall angebrachter als anstrengender Sport, der wiederum unserer Basiskraft, dem Yin, wertvolle Energie entziehen kann. Ist nun aber das Yang reduziert, sollte man also gerade das Gegenteilige bevorzugen. Zwei bis drei warme Mahlzeiten, etwas Fleisch und auch wärmend-scharfe Gewürze wie Zimt, Ingwer oder Basilikum sind wichtig. Auch körperliche Bewegung wie moderates Ausdauertraining ist empfehlenswert, um sein Yang zu erhöhen. In der nächsten Ausgabe stehen die Organe und ihre Meridiane im Mittelpunkt.

Bernd Martinschitz arbeitet in selbstständiger Praxis als Shiatsu-Praktiker und ist Lehrer für Yoga und Meditation.

@ b.martinschitz@gmx.at

Ayurvedamassage

Ayurveda – die indische Heilmethode – lehrt uns eine gesunde Lebensweise. Durch ihre Anwendungen gelangt man zu körperlicher und geistiger Fitness. Der Stirnguss ist nur eine von vielen angenehmen Behandlungsformen.

VON BETINA GERMANN

Ayurveda – zu Deutsch das Wissen vom Leben – ist die Bezeichnung für eine traditionelle indische Heilkunst, die bis heute viele Anwender in Indien, Nepal und Sri Lanka hat und in den westlichen Ländern immer mehr an Popularität gewinnt. „Wörtlich übersetzt verbirgt sich hinter dem Begriff Ayurveda die Weisheit vom Leben. Es geht darum, einen gesunden Lebensstil zu führen, um geistige und körperliche Fit-

ness zu erlangen“, klärt der gebürtige Inder und nunmehr in Villach lebende Ayurveda-therapeut Anton Pieries auf.



Auf welche Art und Weise die indischen Behandlung angewendet wird, ist je nach Typ unterschiedlich. Man spricht hier von verschiedenen Temperamenten oder Lebensenergien, den sogenannten Dos-

has. Dabei unterscheidet man zwischen Vata, Pitta und Kapha. Diese kommen nach ayurvedischer Vorstellung in jedem Organismus vor.

„Ein Mensch kann nie einer einzigen Dosha zugeordnet werden, es gibt immer Mischformen“, so Pieries. Ein gut ausgebildeter Therapeut ordnet die Menschen nach deren Erscheinungsbild oder beispielsweise mit der Pulsdiagnose zu. In einem gesunden Organismus sollten sich die drei Doshas in einem harmonischen Gleichgewicht befinden. Eine Typzuordnung vor-

Energetische Körperübung – Wechselatmung

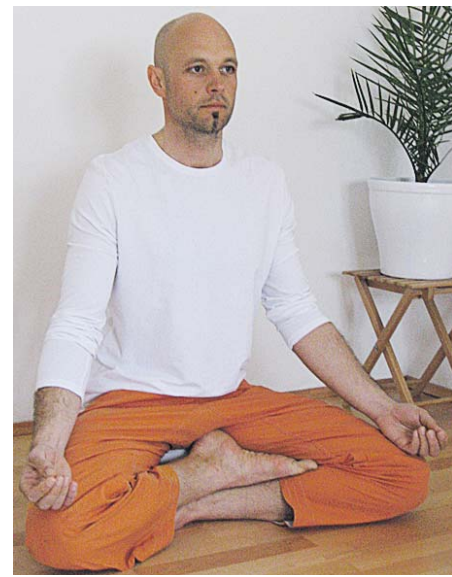
Die Übung lässt den Atem tiefer werden und harmonisiert die rechte und linke Gehirnhälfte, wodurch es zum Ausgleich der Yin- und Yang-Kräfte kommt. Wir fühlen uns wacher und konzentrierter als davor.

■ Setze dich in einen Meditationssitz deiner Wahl, beispielsweise in den Halbblotus (Bild). Nun richte die Konzentration einige Minuten lang auf deinen Atem. Beobachte, wie du ein- und

ausatmest, und wende deine Aufmerksamkeit dem Luftstrom in beiden Nasenlöchern zu. Verschiebe das rechte Nasenloch mit dem Daumen und atme durch das linke Nasenloch etwas tiefer als normal ein. Öffne das rechte Nasenloch wieder, verschließe gleichzeitig mit dem Ringfinger das linke Nasenloch und atme durch das rechte Nasenloch lange und entspannt aus – etwa doppelt so lange wie beim

Einatmen. Anschließend atme durch das rechte Nasenloch wieder ein und durch das linke Nasenloch aus.

Eine Runde ist also: links einatmen – rechts ausatmen – rechts einatmen – links ausatmen. Nach fünf Runden lege die Hand wieder auf das Knie und konzentriere dich einige Minuten auf den normalen Atem. Danach wiederhole die Atemübung beginnend mit dem rechten Nasenloch. Nach fünf Runden lege die Hand wieder zurück auf das Knie und konzentriere dich einige Minuten auf den normalen Atem und auf deinen Herzschlag. Wenn wir im Ablauf sicher geworden sind, können wir auch visualisieren, dass wir beim Einatmen neues Yin aufnehmen und beim Ausatmen verbrauchtes Yang von uns geben.



KK (2)

als Jungbrunnen



Verschiedene Kräuteresenzen sind die Grundlage der Ayurvedamassage (l.). Anton Pieries (r.) aus Sri Lanka therapiert in Villach.

einer Behandlung ist insofern notwendig, da die Anwendungen unterschiedlich sind. Ein breites Spektrum der Ayurveda nimmt die typgerechte Ernährung ein. Weiters gibt es die unterschiedlichsten Massagen, wobei der Stirnguss in unseren Kreisen die

bekannteste Behandlungsform ist. „Wie viel hinter so einer Behandlung steckt, wird einem erst bewusst, wenn man weiß, dass eine falsche Handhabung Kopfschmerzen auslösen kann“, stellt Pieries klar. Kinder sollten überhaupt nur von Spezialisten

behandelt werden. Die Ölaufbringung dient zur Reinigung. Die Kräutersubstanz dringt in die Poren ein und geht bis in die Unterhaut, wo sie Schadstoffe auslöst. Nach der Behandlung wird ein Kräuter- und Schwitzbad durchgeführt, welches den Abtransport der Schlacke unterstützt. „Eine Ayurvedamassage hat zum Ziel, den Körper zu reinigen. Der Effekt der Behandlung widerspiegelt sich in einer Verjüngung“, betont der Inder. Daher wird Ayurveda in den westlichen Kreisen mehr als Wohlfühl- denn als Heilmethode angesehen. Wer Ayurveda entdeckt, findet also einen echten Jungbrunnen.



KK/IN (4)

Der Stirnguss (Shirodhara) ist in unseren Kreisen die bekannteste Form der Ayurvedaanwendung. Massagearten gibt es – wie das Bild rechts zeigt – viele, wie zum Beispiel die Mukabhyanga (Gesichtsmassage), Garshan (Ganzkörpermassage) oder Ushnasnahna (Seifenschaummassage).



Auszug – Therapeuten

Hotel Hochschober, 9565 Turracher Höhe 5, Telefon 04275/8213.

Thermenhotel Ronacher, Thermenstraße 3, 9546 Bad Kleinkirchheim, Telefon 04240/282.

Thermenhotel Pulverer, Thermenstraße 4, 9546 Bad Kleinkirchheim, Telefon 04240/744.

Hotel Bleibergerhof, Drei Lärchen 150, 9530 Bad Bleiberg, Telefon 04244/2205.

Ayurvedaklinik Dr. Mathew, St.-Primus-Weg 68, 9020 Klagenfurt, Telefon 0463/46912.

Ayurveda-Landhaus Carnia, 9622 Weißbriach 4, Telefon 04286/8175.



Advertisement for Wuestenrot with text: Ihre Gesundheit ist uns viel wert! Nähere Informationen finden Sie unter www.wuestenrot.at

Wuestenrot logo with text: Wozu hat man Freunde