

Balance für Körper, Geist und Seele

☰ 14.09.2010 14:30 Uhr

Vorsichtig tunken meine beiden Therapeutinnen jeweils ein Baumwollsäckchen gefüllt mit frischen und zermahlenden Kräuterblättern in warmes Kräuteröl. Synchron massieren sie immer wieder meinen ganzen Körper. 45 Minuten lang. Wenn ich schnurren könnte wie ein Kätzchen, ich würde es sofort tun. Ab und zu wende ich mich ganz langsam um, damit die beiden jede Stelle meines Körpers mit Öl einreiben. Ich wünsche mir nur eins, dass es niemals aufhört!



Synchronmassage

Meinen diesjährigen Urlaub verbringe ich in Südindien, in Kerala - Land der Palmen - und Hochburg für Ayurvedakuren. Jeden Morgen um 11 Uhr freue ich mich auf meine zweistündige Anti-Stress-Behandlung. Nach einer eingehenden Erstuntersuchung haben zwei erfahrene Ärztinnen aus 30 unterschiedlichen ayurvedischen Anwendungen das passende Programm für mich ausgesucht. Ziel ist es, mich wieder in die richtige Balance zu bringen. Die kleinen Sünden des Alltags wie ein gutes Glas Wein, Schokolade und wenig Sport, beruflicher Stress und was es sonst noch gibt, verschieben das natürliche Gleichgewicht. Diese Störung kann dann der Grund für Krankheiten sein. Damit es gar nicht soweit kommt, steht bei Ayurveda die Vorbeugung durch Entschlackungs- und Vitalisierungsbehandlungen im Vordergrund.

Ayurveda bedeutet „Wissen vom Leben“

Und so wächst meine Liebe zum Kräuteröl in den nächsten zehn Tag immer mehr: Ich schwitze beim Auftragen warmer, medizinischer Reispuddings in Baumwollsäckchen, bade in Öl während einer synchronen Massage auf einem speziellen Holztisch, genieße die Nasenspülungen und liebe den "königlichen Stirnguss" Shirodhara, der von Schlafstörungen, Müdigkeit, Nervosität oder Erschöpfung befreit und das Nervensystem stärkt. Nur den Einlauf mit Öl lehne ich dankend ab.

Ayurveda bedeutet „Wissen vom Leben“ und ist das älteste überlieferte Gesundheitssystem, mindestens 5.000 Jahre heilt man schon nach dieser Methode. Jeder Behandlungsplan geht auf die individuellen Bedürfnisse des Patienten ein. Wichtig dabei ist es, den sogenannten Dasha-Typ, also die unterschiedliche Grundkonstitutionen festzulegen. Die Heilwissenschaft ist komplex und es gilt noch viel mehr zu beachten. Ich halte mich einfach an den Rat meiner Ärztin: viel Schlafen, kein Alkohol, Nikotin und Kaffee, zwei Stunden vor den Anwendungen und zwei danach nichts essen und sich ausruhen.

Begleitprogramm sind Yoga und Meditation

Da die Anwendungen mit Streicheleinheiten oder „Wellness light“ nichts zu tun haben, sondern entspannend und anstrengend zu gleich sind, fällt mir das Ausruhen erstaunlich leicht. In der herrlichen Anlage direkt am Wasser und unserem traditionellen Keralaholzhaus kein Kunststück. Als Begleitprogramm stehen Yoga und Meditation auf der Tagesordnung. Das schaffe ich nicht immer, aber zu den drei Mahlzeiten raffe ich mich gerne von meiner Liege inmitten eines grünen Gartenparadieses auf: Zu einer Ayurvedakur gehört ein persönlicher ayurvedischer Speiseplan mit verschiedenen Obst- und Gemüsesorten, frisch gepressten Säften und exotisch gewürzten Speisen, immer den individuellen Doshas entsprechend.

DIE DREI DOSHAS

Vata (Wind, Luft und Äther), das Bewegungsprinzip

Pitta (Feuer und Wasser), das Feuer- bzw. Stoffwechselprinzip

Kapha (Erde und Wasser, Phlegma), das Strukturprinzip

Ayurveda-Anti-Stress-Kur dauert zehn Tage



Kizhi

Vor den Behandlungen gehe ich jeden Tag ins Ärztehaus. Bei einer Tasse Kräutertee fragt mich meine Ärztin, wie es mir geht und stellt bei Bedarf Behandlungen und Medikamente um. Regelmäßig und pünktlich vor oder nach dem Essen muss ich zum Teil bittere Tinkturen, klebrige Pasten und Kräutertabletten einnehmen. Körper, Geist und Seele stehen im Mittelpunkt der Kur und reagieren nach ein paar Tagen. Ich bin wunderbar entspannt, schlafe wie ein Murmeltier, nur die Haut zeigt Pusteln. Nicht weiter schlimm, irgendwie muss der Körper ja entschlacken. Auch wenn meine Ayurveda-Anti-Stress-Kur nur zehn Tage gedauert hat, so fühle ich mich ungewohnt tiefe gelöst und gelassen. Meine Haut ist auf dem Weg nach Hause rosig und glatt wie seit Jahren nicht mehr. Meine Haare locker und weich. Und so soll es doch sein. Ich bin überzeugt von Ayurveda - Balance für Körper, Geist und Seele.

Reiseinformationen

Kerala – Land der Kokospalmen

Der südindische Bundesstaat Kerala ist die Hochburg ayurvedischer Kurangebote. Neben einem mild-tropisches Klima bietet Kerala lange Sandstränden, die Backwaters, ein verzweigtes Wasserstraßennetz im Hinterland der Malabarküste, eine erstaunliche Flora und Fauna, Paläste und Tempel, traditionelle Dörfer, Nationalparks, Reisfelder und Teeplantagen. In der Zeit von Juni bis Oktober herrscht Monsun. Sonst fällt kaum Regen und die Tagestemperaturen schwanken um die 27° Grad. Die Kost ist vegetarisch und eher mild gewürzt. Die Englischkenntnisse der Bevölkerung sind gut. <http://www.keralatourism.org/>



Somatheeram Ayurvedic Health Resort

Das Somatheeram Ayurvedic Health Resort liegt an der malerischen Malabarküste in Kerala. Vom internationalen Flughafen Trivandrum (Thiruvananthapuram) ist das Resort 30 Minuten bzw. 21 Kilometer entfernt. Das Resort liegt direkt am Strand in der ruhigen

Nachbarschaft des Dorfes Chowara. Gleich mehrfach zeichnete die Landesregierung das Somatheeram Ayurvedic Health Resort für seine Qualität im Service als „Best Ayurvedic Centre“ aus.

www.somatheeram.org

Lotus Travel Service – authentisches Ayurveda in Asien

Wer authentisches Ayurveda erleben will, ist bei Lotus Travel goldrichtig. Als Spezialist für Reisen in das Mutterland des Ayurveda hatte Lotus Travel bereits 1996 als erster Anbieter Ayurveda-Kuren in Indien als Pauschalangebot im Programm. Mittlerweile zählt der Veranstalter mit 27 Resorts in sieben Destinationen zu den führenden Ayurveda-Spezialisten im deutschsprachigen Raum. Alle von Lotus Travel ausgewählten Resorts werden persönlich getestet und praktizieren authentisches Ayurveda als Heilwissenschaft. Wer Körper und Geist revitalisieren will, kann bei Lotus Travel aus einem breiten Angebot an Ayurveda-Resorts wählen. Ob Indien



Keralahaus im Somatheeram Ayurvedic Health Resort

oder Sri Lanka, Mauritius, Malediven oder Bali, Luxus-Palast oder familiäres Refugium – im Mittelpunkt steht immer die Regeneration von Körper und Seele. Das Somatheeram Ayurvedic Health Resort hat der Münchener Reisespezialist ebenfalls im Programm. www.lotus-travel.com

Mehr Informationen gibt die Ayurvedabroschüre <http://www.lotus-travel.com/pdf/Ayu-Broschuere.pdf>

Fotos zum Somatheeram Ayurvedic Health Resort finden Sie [hier](#).

business-on.de Ostwestfalen-Lippe - Wirtschaft und Business aus der Region Ostwestfalen-Lippe.
2010 © Business-on.de Redaktion Ostwestfalen-Lippe. Alle Rechte vorbehalten.