Ayurveda im Alltag

(Mynewsdesk) Reinigungskuren, Ölmassagen, Atemübungen und Ernährungstipps zur Erhaltung der GesundheitAyurveda sieht uns Menschen stets unter Berücksichtigung unserer individuellen Beschaffenheit ? als Ergebnis verschiedener Energien und Stofflichkeiten, die sich in Körper, Geist und Seele unterschiedlich ausprägen. Deren Gleichgewicht ist unabdingbar zur Wiederherstellung wie auch zur Erhaltung unserer Gesundheit. Wie einfach sich dieses Wissen im Alltag umsetzen lässt, zeigt Birgit Frohns Ratgeber "Reinigen und Entgiften mit Ayurveda" .Alles Leben wirkt zusammenIn der ayurvedischen Vorstellung von der Natur und den Menschen ist alles ein Teil des großen Ganzen. Nur wenige Lehren umfassen das Zusammenwirken von allem Leben auf so einleuchtende und kompakte Weise. Dabei ist Ayurveda nicht dogmatisch wie manche Religion, hat keinen alleinigen Gültigkeitsanspruch und steht darüber hinaus allen Menschen offen. Im Ayurveda gibt es daher auch keine starren Gesetze und Regeln, sondern lediglich Empfehlungen. Ein nicht unbeträchtlicher Teil der Attraktivität des Ayurveda resultiert auch daraus, dass alle Empfehlungen durchweg einfach anzuwenden und leicht verständlich sind. Von grundlegender Bedeutung für die gute Wirksamkeit wie für die hohe Beliebtheit der ayurvedischen Lehre ist ferner, dass sie stets an die verschiedenen Konstitutionstypen und deren Erfordernisse angepasst ist.Vata, Pitta, Kapha ? welcher Konstitutionstyp bin ich?Im ayurvedischen Sinn bedeutet Gesundheit nicht einfach nur das Fehlen von Krankheit. Die Behandlung des Patienten schließt insofern die Behandlung der Krankheit mit ein. Bei der Behandlung von Krankheit muss die Therapie aber nicht unbedingt direkt am Patienten ansetzen, sondern kann beispielsweise auch eine Regulierung seines Umfelds betreffen. Menschen als Ganzes zu behandeln, bedeutet in der Praxis, die jeweiligen Bedürfnisse der unterschiedlichen Konstitutionstypen in vollem Umfang zu berücksichtigen. Die so genannten Doshas stehen dabei für Regelkreise oder Grundprinzipien, welche unsere verschiedenen Erscheinungstypen sowohl im gesunden als auch im kranken Zustand prägen und alle unsere körperlichen, geistigen und seelischen Vorgänge steuern. Mit Hilfe eines Fragebogens kann der individuelle Konstitutionstyp bestimmt werden. Detaillierte Fragen geben Aufschluss über die natürlichen Veranlagungen sowie über körperliche oder geistig-seelische Schwachpunkte, die sich als Befindlichkeitsstörungen oder Beschwerden bemerkbar machen können.Behandlungskanon im BiorhythmusDie ayurvedische Lehre befasst sich sehr genau mit den Biorhythmen, die jeder von uns tagtäglich sowie im Laufe seines Lebens durchläuft. Ziel ist es zu verhindern, dass man aus dem natürlichen Lebenstakt gerät. Denn nach ayurvedischer Auffassung wird dadurch die Entstehung von Krankheiten begünstigt: Wer sein inneres Gleichgewicht verliert, wird anfälliger für geistig-seelische und körperliche Störungen. Unser Anliegen sollte es daher stets sein, sich den biologischen Zyklen anzupassen und im Einklang mit ihnen zu leben. Ziel jeder Behandlung im Ayurveda ist es, die Harmonie zwischen den Doshas zu erhalten oder wiederherzustellen. Nach der ayurvedischen Lehre kann eine Therapie jedoch nur dann erfolgreich sein, wenn vorab Stoffwechselgifte aus unserem Körper herausgeleitet werden. Im Zentrum des Ratgebers stehen daher die Reinigungsbehandlungen, die von Ölmassagen, Nasen- und Mundspülungen über typgerechte Ernährung bis zu Atem-, Meditations- und Yogaübungen reichen. Denn Ayurveda ist darum bemüht, zur Vorbeugung wie zur Behandlung, den natürlichen Rhythmen gemäß zu leben und zu handeln.Buch-Tipp:Birgit Frohn: Reinigen und Entgiften mit Ayurveda - Reinigungskuren, Massagen und Ölbehandlungen- Atem-, Meditations- und Yogaübungen- Typgerechte ErnährungMankau Verlag, 1. Aufl. Februar 2014, Taschenbuch, 245 Seiten, ISBN 978-3-86374-150-1. 9,95 Euro (D) / 10,30 Euro (A). Link-Empfehlungen:* Mehr zum Ratgeber "Reinigen und Entgiften mit Ayurveda"

* Zur Leseprobe im PDF-Format
* Mehr zu Birgit Frohn
* Zum Internetforum mit Birgit Frohn

Diese Pressemitteilung wurde via Mynewsdesk versendet. Weitere Informationen finden Sie im Mankau Verlag GmbH .

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:
http://shortpr.com/1fmi39

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:
http://www.themenportal.de/gesundheit/ayurveda-im-alltag-42616

Pressekontakt

-

Juliane Hordenbach
Reschstraße 2
82418 Murnau

kontakt@mankau-verlag.de

Firmenkontakt

-

Juliane Hordenbach
Reschstraße 2
82418 Murnau

shortpr.com/1fmi39
kontakt@mankau-verlag.de

Unter dem Motto "Bücher, die den Horizont erweitern" veröffentlicht der im Jahr 2004 gegründete Mankau Verlag rund 20 Neuerscheinungen pro Jahr. Schwerpunkte des Verlagsprogramms sind Ratgeber aus den Bereichen Gesundheit, Heilung und Lebenshilfe.