

Ayurveda Lexikon

Stand: 09.02.07

In Indien gibt es rund 1700 Dialekte. Daher kann sich die Schreibweise in einigen Punkten unterscheiden, die bekannten Schreibweisen und Synonyme sind im Lexikon mit aufgenommen. Wir hoffen das Lexikon ist nützlich all denen, die sich für Ayurveda interessieren. Klick auf einen Buchstaben um im Alphabet zu navigieren:

A	B	C	D	E
F	G	H	I	J
K	L	M	N	O
P	Q	R	S	T
U	V	W	X	Y
		Z		Copyright und Nutzungsbedingungen

A

Abhyanga:

Gesprochen: "Abhjanga"
Wörtlich: Salbung.

Synchronmassage.

Abhyanga ist eine (meist von 2 Ayurveda-Therapeuten gleichzeitig, vierhändig) sehr sanft durchgeführte Ganzkörper-Massage. Weil die Massage mit Öl durchgeführt wird ist Abhyanga auch für Personen mit trockener Haut sehr gut geeignet.

Abhyanga wird oft als Vorbereitung einer [Panchakarma-Kur](#) (= Reinigungs-Kur) durchgeführt. Die Synchronmassage wirkt allgemein stärkend, harmonisierend, befreit von Schmerzen und regt den Lymphfluss an, wodurch der Abtransport von angestaumtem [Ama](#) (= Schlacken) begünstigt wird.

NACH
OBEN

Acharya:

Ayurveda-Arzt. (Siehe auch: "[Vaidyas](#)").

NACH
OBEN

Agni:

Synonym: "[Tejas](#)".

Agni steht für das Feuer, den Feuerschein ... Agni ist eines der 5 [Mahabuta](#) (= Elemente aus denen das Universum geschaffen wurde). Es wird in diesem Zusammenhang auch manchmal als "Agni Mahabuta" bezeichnet).

"Agni" wird hauptsächlich im Zusammenhang mit "Verdauungsfeuer" verwendet.
"[Tejas](#)" bezieht sich mehr auf die [Mahabuta](#).

Es gibt verschiedene Arten von "Verdauungsfeuer": Z. B.: Sathasagni, Dhatuagni, Bhutagni ...

NACH
OBEN

Agnivesa:

Gilt als Schreiber der "[Charaka Samhita](#)".

NACH
OBEN

Agantuja:

Exogene Faktoren, z. B. bei psychiatrischen Störungen. (Siehe auch: "[Nija](#)").

NACH
OBEN

Ahita:

Schädlich für die Gesundheit.

NACH
OBEN

Ahita-Ayu:

Eine für die Gesundheit der Gesellschaft nicht förderliche Lebensführung.

Hier beginnt: "[Dukha-Ayu](#)".

NACH
OBEN

Ahamkara:

Ist das dritte der insg. [8 reinen Prinzipien der Schöpfung](#).

Im Ahamkara-Prinzip gehts um den Beginn der Individualität. In diesem Prinzip sind die 3 [Gunas](#) in ihrer reinen (= [prakriti](#)) Form, nehmen aber gleichzeitig andere Zustände an, die Möglichkeit zur Aktivität und Kreativität haben.

NACH
OBEN

Airavata:

Weisser Elefant. (Siehe: "[Samudra Manthan](#)").

NACH
OBEN

Akasa:

Synonym: "Akasha".

Akasa steht für Raum, Weite, Freiheit von jeder Begrenzung und jedem Widerstand.

Akasa ist eines der 5 [Mahabuta](#) (= Elemente aus denen das Universum geschaffen wurde).

NACH
OBEN

Ama:

"Ama" ist ein Sammelbegriff für "Giftstoffe" / "Toxine" / "Verunreinigungen" / "Schlacken"; der Begriff wird verwendet für Substanzen und Stoffwechselprodukte, die sich am falschen Ort angesammelt haben (z. B. in einer [Gewebeart](#)) und von da am besten abtransportiert werden.

Bei Personen im höheren Lebensalter ist Ama oft in höherer Stoffmengenkonzentration vorhanden als bei jungen Personen. Von dieser Beobachtung gibts natürlich Ausnahmen. Alter und Ama-Stoffmengenkonzentration ist kein zwangsläufiger Zusammenhang. Es ist aber einer, der auffällig ist.

Ein wesentlicher Teil der [ayurvedischen Behandlung](#) ist die Reinigungs-Behandlung (= [Panchakarma-Kur](#)). Diese läuft in 3 aufeinanderfolgenden Phasen:

1. "[Ama-pachana](#)":
In der ersten Phase wird die Gift-Ausleitung / Entgiftung vorbereitet. Man beruhigt die [Doshas](#), gleichzeitig erhöht man auf zellulärer Ebene die Verdauungskraft / Verdauungsfeuer (= [Agni](#)). Der Stoffwechsel wird angeregt. Die Ernährung auf leicht Verdauliches gestellt. Oft wird hier auch [Abhyanga](#) angewendet.
2. "[Shodana](#)":
[Ama](#) wird aus Zellen und Körper-Geweben entfernt. Z. B. mit [Svendana](#).
3. "[Shamana](#)":
Phase der Stabilisierung.

NACH
OBEN

Amalaki:

Synonym: "Amla"

Amalaki ist eine Frucht, die am besten frisch gegessen wird.

Manchmal wird die Amalaki getrocknet (und ähnlich / oder an Stelle von Rosinen in ein Müsli gestreut.)

Zu einem Pulver zerrieben findet man die Amalaki als Bestandteil vieler ayurvedischen Nahrungsergänzungen.

NACH
OBEN

Amrit:

Wörtlich: "Lebenselixier". (Siehe: "[Kumbah Amrit](#)".)

NACH
OBEN

Anti-Aging-Kur:

Die ayurvedische Anti-Aging-Kur heisst "[Rasajana](#)", auch bekannt als [Verjüngungskur](#).

[Rasajana](#) ist eine der am häufigsten nachgefragten [Ayurveda](#)-Anwendungen.

NACH
OBEN

Apa:

(Siehe: "[Jala](#)".)

NACH
OBEN

Apa Mahabuta:

(Siehe: "[Jala](#)".)

NACH
OBEN

Artha:

Wohlstand.

NACH
OBEN

Asatmyendriyarha samyoga:

"Asatmyen" bedeutet "unnatürlich".

"Driyarha" bedeutet "Sinnengebrauch".

*Some rights reserved, © www.hypnose.in
"Ayurveda-Lexikon"; Stand: 09. Februar 2007*

Der Ausdruck bezieht sich auf die "unnatürliche" Exposition von extrem schwachen oder extrem starken Sinneseindrücken.

Die Verhaltenstherapie kennt mit den Methoden "Flooding" und "Deprivation" etwas entfernt Vergleichbares.

NACH
OBEN

Asava:

Flüssige Zubereitung aus fermentierten Kräutern. Vor dem Trinken werden oft Gewürze zugesetzt.

NACH
OBEN

Asha Prakriti:

[Ayurveda](#) lehrt 8 reine Prinzipien der Schöpfung. Diese sind:

1. Avyakta.
2. Mahat.
3. Ahamkara und
4. die 5 Tanmatra.

Alle 8 Prinzipien liegen in reiner (= [prakriti](#)), ursprünglicher und unvermischter Form vor. Von diesen [8 reinen Prinzipien](#) ist das gesamte Universum entstanden.

NACH
OBEN

Ashrama:

Wörtlich: "Ashram" = "Ort"

Genau wie es 4 [Lebensphasen](#) gibt ("[Purusharta](#)") gibts auch 4 Orte, an denen man sich den Lebensphasen entsprechende Werte aneignet.

Diese Orte sind:

1. Brahmacharya
2. Garhasthya
3. Vanaprastha
4. Sanyasa

NACH
OBEN

Asuras:

Synonym: "Ashuras".

Dämonen.

NACH
OBEN

Atharva Veda:

Die Atharva Veda gilt als einer der wichtigsten Haupttexte des [Ayurveda](#). In Hymnen und Versen beschreibt sie Gesundheitsstörungen, Behandlungsmöglichkeiten sowie Möglichkeiten zur Gesunderhaltung.

NACH
OBEN

Atma:

Wörtlich: "Seele".

Alles, was man denkt, fühlt, tut ... kann das Atma krank oder gesund machen, kann es schwächen oder kräftigen, kann die Harmonie fördern oder stören. Das Atma kann den Körper auch verlassen. Solang das Atma im Körper ist, kann es von Gedanken, Gefühlen, Handlungen ... beeinflusst werden.

NACH
OBEN

Atreja:

Gilt als Begründer der indischen Medizin.

NACH
OBEN

Avyakta:

Wörtlich: "Ungreifbar".

Synonym: "[Mula Prakrit](#)", "Mula" bedeutet "Wurzel". Und "Prakrit" in diesem Fall "reine Natur".

Avyakta ist das erste der insg. 8 reinen Prinzipien der Schöpfung. Es ist die Ursache des Univesums, die selber keine Ursache hat.

Die Ursache hat jedoch 3 Eigenschaften die man im [Ayurveda](#) als "[Gunas](#)" bezeichnet. Diese [Gunas](#) sind: [Sattva](#), [Rajas](#) und [Tamas](#). Sie liegen in Avyakta rein vor, überlagern sich nicht, sind unvermischt.

NACH
OBEN

Ayurveda:

Wörtlich: "Ayur" von "Ayush" = "Leben". Und "Veda" = "Wissen" und "Schrift".

Ayurveda ist die Wissenschaft vom guten Leben. Es zeigt Wege, wie man das Leben lange lebt, gesund lebt und sein Leben genießt. Ayurveda bedeutet: Dem Leben mehr Jahre und den Jahren mehr Leben geben. Es bedeutet: Die Gesundheit des Gesunden schützen und fördern, und die Krankheit des Erkrankten behandeln und lindern. Es bedeutet: Ein gutes, die Gesundheit stärkendes Leben zu führen. Die Botschaft ist relativ einfach: "Tu, was gesund ist. Meide, was krank macht."

Ayurveda gilt als ältestes Medizin-System der Welt.

Historisch hat sich Ayurveda aus einem Teil der Veden (insbesondere der "[Atharva Veda](#)") entwickelt.

NACH
OBEN

B

Bala:

Synonym: "Kaumura".

Kind.

NACH
OBEN

Bala Chikitsa:

Synonym: "Kaumura-Britya-Tantra".

Texte über die Fachrichtung Pädiatrie.

NACH
OBEN

Basti:

Der Begriff "Basti" hat zwei Bedeutungen:

*Some rights reserved, © www.hypnose.in
"Ayurveda-Lexikon"; Stand: 09. Februar 2007*

1. "Basti" bezeichnet bestimmte Arten von Einläufen, z. B. im Rahmen einer [Panchkarma-Kur](#). Im [Ayurveda](#) kennt man rund 30 verschiedene Arten von Basti: Entgiftende, reinigende, abführende, schmerzstillende, ... In dieser Bedeutung wird auch der Begriff "[Vasti](#)" verwendet.

2. In einer zweiten Bedeutung wird "Basti" für Stauungen von Öl- oder [Ghee](#) verwendet. In dieser zweiten Bedeutung werden die Bastis an verschiedenen Körperregionen äusserlich angewendet. Um das Öl oder [Ghee](#) an bestimmten Regionen zu können, verwendet man Teigringe oder spezielle Haltevorrichtungen.

Beispiele für Stauungs-Bastis:

Shiro-Basti (= Kopf-Basti, um das Öl zu halten wird eine spezieller, zylinderartiger Hut verwendet)

Kati-Basit (= Rücken-Basti)

[Netra-Basti](#) (= Augen-Basti)

NACH
OBEN

Bharadwaja:

Der erste Mensch, der das ayurvedische Wissen erhielt.

NACH
OBEN

Bhutadi:

Synonym: "Bhutadi Ahamkara".

Bhutadi ist das dritte der insg. [8 reinen Prinzipien der Schöpfung](#) (= [Ahamkara](#)) der Zustand, den [Tamas](#) einnimmt um kreativ werden zu können.

NACH
OBEN

Brahimi:

Ayurvedisches Medikament, macht bei einer bestimmten Dosha-Konstellation Bewusstsein und Psyche frisch und klar macht, ohne jedoch Gedanken und Emotionen zu unterdrücken.

NACH
OBEN

Brihat Trayi:

Wörtlich: "Die grossen Drei".

Brihat Trayi meint die 3 wichtigsten ayurvedischen Texte.

Diese Texte stammen aus einer Zeit von 500 v. Chr. bis 1000 n. Chr. Das Wort "[Samhita](#)" bedeutet: "Sammelwerk". Über mehrere Epochen haben sehr viele Personen mit ihren Erfahrungen dazu beigetragen, dass diese Sammelwerke entstehen konnten. Benannt sind die Texte nach den 3 berühmtesten indischen Ärzten:

1. Die "[Charaka Samhita](#)" (auch "Caraka Samhita"):
Der Text wird als heilig angesehen und präsentiert die Grund-Einteilung der ayurvedischen Behandlung in die 8 Fach-Richtungen. In 120 Kapiteln finden sich detaillierte Beschreibungen über Vorbeugung, Ursache, Diagnose, und Behandlung von Krankheiten.
2. Die "[Sushruta Samhita](#)".
Hier wird die Behandlung von Verletzungen, Abszessen, Geschwüren beschrieben - eben das Entfernen von "Fremdkörpern". Beschrieben werden Operations-Techniken, Nachsorgemassnahmen wie Alkaliätzung (= "Kashara"), Wundnaht sowie eine Vielzahl an Operations-Instrumenten.
3. Die "[Vagbhata Samhita](#)".

NACH
OBEN

Britya:

Pflege.

NACH
OBEN

Buddhi:

Intellekt.

Das Wort "Buddhi" umfasst die kognitiven Funktionen von Wissen, Unterscheidung, Verständnis und Einschätzung von Wahrnehmungen ... Es spielt eine wichtige Rolle, wann immer eine bewusste Wahl getroffen wird ... (Siehe: "[Manasa](#)").

NACH
OBEN

Buta:

Synonym: "Butha".

Wort für Dinge und Energien, die man normalerweise nicht sehen kann. "Buta" wird auch für [Dämonen](#) und Geister verwendet.

NACH
OBEN

Buta Chikitsa:

Synonym: "Butha Chikitsa".

Texte über die Fachrichtung Psychiatrie.

NACH
OBEN

C

Chakshurindrya:

Organ des Sehens.

NACH
OBEN

Charaka:

Gesprochen: "Tscharaka".

Synonym: "Caraka".

Indischer Arzt. Lebte etwa 200 n. Chr. Die nach ihm benannten Werke wie z.B. die "[Charaka Samhita](#)" wurden bereits in der Zeit vor 800 n. Chr. ins Arabische übersetzt. Sein Name taucht auch in vielen lateinischen Übersetzungen auf.

NACH
OBEN

Charaka Samhita:

Synonym: "Caraka Samhita".

Von [Charaka](#) begründeter (und von [Agnivesa](#) aufgeschriebener) sehr wichtiger und als heilig angesehener Grundlagen-Text des [Ayurveda](#). Die Charaka Samhita enthält unter anderem die Grund-Einteilung der ayurvedischen Behandlung in 8 Fach-Gebiete.

In insgesamt 120 Kapiteln finden sich detaillierte Beschreibungen über Vorbeugung, Ursache, Diagnose, und Behandlung von Krankheiten.

NACH
OBEN

Chaturvinshati Purusha:

Theorie der Entstehung des Universums in 24 Prinzipien.

8 der Prinzipien liegen in [Prakriti](#) (= in reiner Form) vor.

Die [Shodasha](#) (= 16) Prinzipien liegen in [Vikara](#) (= gemischter Form) vor.

Die Chaturvinshati Purusha ist wichtig um die Entstehung der 5 grundlegenden Elemente (= [Pancha-Mahabuta](#)) zu verstehen. Im menschlichen Körper spiegeln sich diese 5 Elemente wieder und setzen sich dort zu den 3 [Doshas](#) zusammen.

NACH
OBEN

Chikitsa:

Behandlung. (Siehe auch: "[Swastha](#)".)

NACH
OBEN

Chitta:

Gedächtnis.

Chitta speichert Sinnes-Eindrücke und Erfahrungen.

Im [Ayurveda](#) ist Chitta idealerweise koordiniert mit den anderen mentalen Funktionen. Oft ist das aber nicht so. Dann werden zahlreiche verschiedene Dinge aufgewirbelt und wetteifern (oft in Form interner Stimmen oder Bilder) darum, die Aufmerksamkeit von [Manasa](#) zu bekommen damit ihre Wünsche und Bedürfnisse in die externe Welt hinausgetragen werden.

Meditation kann helfen Chitta zu kultivieren. Man lenkt sein Bewusstsein auf den Strom der inneren Stimmen, Bilder, Gedanken und Emotionen ... die vor dem [Manasa](#) auftauchen. Man beobachtet, wie der Strom dieser inneren Wahrnehmungen von irgendwo aufsteigt, vor dem [Manasa](#) auftaucht ... und dann wieder an den Ort, von dem sie aufgetaucht sind, zurückkehren. Dieser Ort heisst Chitta und bezieht sich auf bewusste wie unbewusste, körperliche wie nicht-körperliche Teile des Gedächtnisses.

NACH
OBEN

D

Dal:

Indische Speise aus Hülsenfrüchten (Erbsen, Bohnen, Linsen ...). Dal hat wenig Fett, wenig Kalorien, wenig Kohlenhydrate und sehr viele Proteine. Daher ist der Dal eine fast ideale Nahrung für Muskelaufbau bei Sport, sowie bei Ernährungsumstellung bei Personen die Körperfett reduzieren wollen. Die hohe Protein-Konzentration verursacht ein überzeugendes und anhaltendes Sättigungsgefühl.

NACH
OBEN

Daksha Prajapati:

Schutzgott.

NACH
OBEN

Dhanvantari:

Gesprochen: "Dhan-want-hari".

Gott der Medizin und erster Lehrer des [Ayurveda](#).

Dhanvantari ist eine historische Person, die später in den Götterstand erhoben wurde. (Ähnlich wie Chiron und Äskulap in der griechischen Mythologie.)

Erstmals erwähnt wird Dhanvantari in der [Samudra Manthan](#).

Bilder und Statuen zeigen Dhanvantari manchmal mit 2 Armen, manchmal mit 4 Armen. Oft hält er als Attribut einen Topf in einer Hand. (Siehe: "[Kumbah Amrit](#)").

NACH
OBEN

Devas:

Götter.

NACH
OBEN

Dharma:

Tugend.

NACH
OBEN

Dhatu:

Wörtlich: "7 Gewebe".

Die 7 Arten von Dhatu sind:

1. [Rasa](#) (= Lymphe)
2. [Rakta](#) (= Blut)
3. [Mansa](#) (= Muskel)
4. [Meda](#) (= Fett)
5. [Asthi](#) (= Knochen)
6. [Majja](#) (= Knochengewebe)
7. [Shukra](#) (= Samen)

NACH
OBEN

Dinacharya:

Täglich angewendete Regeln / Gewohnheiten / Rituale für Gesunderhaltung.

NACH
OBEN

Dosha:

Der Begriff Dosha spielt im [Ayurveda](#) eine zentrale Rolle. [Ayurveda](#) lehrt: In jedem lebenden Körper gibts (mindestens) 3 Energien (verschiedentlich auch "Tempramente" oder "grundlegende Funktionsprinzipien" genannt).

Diese 3 Energien werden mit dem Sammelbegriff "Dosha" bezeichnet. Weil Doshas immer 3 sind, nennt man sie auch "[Tri-Doshas](#)". Diese sind:

1. [Vata](#) (entspricht Wind, Luft. Steht z.B. für Bewegung, Atmung, Herz & Nerven-Aktivität, Stofftransport, Ausscheidungen, Begeisterung ...)
2. [Pitta](#) (entspricht Feuer. Steht z.B. für Stoffwechsel, Nährstoffaufnahme, Verdauung, Regulierung der Körperwärme und Sehschärfe, Kommunikation ...)

3. [Kapha](#) (entspricht Erde und Wasser. Steht z. B. für Struktur und Festigkeit, Muskeln und Knochen, Immunsystem, Geduld ...)

Ist der Körper gesund, befinden sich die 3 Doshas in harmonischem Gleichgewicht.

Dieses harmonische Gleichgewicht ist bei jedem Menschen individuell und heisst "[Dosha-Konstitution](#)". Diese Konstitution ist von Person zu Person individuell. Jeder Mensch bekommt sie mit der Empfängnis sozusagen als Serienausstattung.

Wo Gleichgewicht ist, sind auch Dinge, die Gleichgewicht stören können.

Gestörtes Gleichgewicht bedeutet, dass ein Dosha oder - was öfter vorkommt - eine Kombination von 2 Doshas dominant ist.

Für die [Ayurveda](#)-Anwendung ist es überaus wichtig zu wissen welche Doshas das sind und wie sie verteilt sind. Einfach weil jeder Dosha-Typ benötigt eine andere Behandlung. (Siehe: "[Kriyakala](#)").

Damit erklärt auch die unterschiedliche Wirkung der Ayurveda-Medikamente: Was für den einen Dosha-Typ heilsam ist, wirkt auf den anderen neutral oder schädlich. (Im Unterschied dazu sollen die Medikamente der Schulmedizin auf alle gleich wirken - bzw. so, wie es auf dem Beipackzettel steht.)

NACH
OBEN

Dravya:

Etwas, das Zustände oder Modifikationen haben kann.

NACH
OBEN

Dukha-Ayu:

Synonym: "Dukh Ayu".

Ungesunder Zustand. Ungesunde Lebensführung. Unglückliches Leben.

Dukha-Ayu geht meist den 6 Stadien voran, wie Symptome entstehen und Krankheit verläuft. (Siehe: "[Kriyakala](#)")

NACH
OBEN

Durvasa Muni:

Names eines [Rishis](#).

Durvasa Muni spielt bei den mythologischen Ursprüngen des [Ayurveda](#) eine Rolle: Er schenkt [Indra](#) eine [Halskette](#) und löst durch eine Bemerkung über die Zukunft das "[Rühren des Ozeans](#)" aus.

NACH
OBEN

G

Ganapathy:

Ist der Elefantengott. Räumt Hindernisse aus dem Weg.

Ganapathy ist Sohn von [Shiva](#) und [Parvati](#).

NACH
OBEN

Garshan:

Trockene Ganzkörper-Massage mit einem Seidenhandschuh. Gut bei Personen mit fettiger Haut. (Siehe auch: "[Pindaswed](#)")

NACH
OBEN

Ghee:

Butterfett.

Wird als Arzneiträgerstoff und zur Massage verwendet.

Manchmal wird es im Rahmen einer [Panchakarma-Kur](#) verabreicht - zu einer speziellen "[Breckkur](#)" - um den Körper von fettlöslichen [Giftstoffen](#) zu befreien. (Die Brechkur dauert mehrere Tage und benötigt ärztliche Aufsicht!)

Am besten wird Ghee kühl gelagert (bei etwa 10 Grad), es sollte vor Licht und Luft geschützt werden. Am besten in einem Steingut-Gefäß. Verfärbt sich das Ghee gelblich oder riecht es ranzig, sollte es entsorgt werden.

NACH
OBEN

Ghranendriya:

Organ des Geruchs.

NACH
OBEN

Gunas:

Gunas sind die Eigenschaften in den ersten 3 reinen Prinzipien der Schöpfung (= [Avyakta](#)).

Es gibt 3 Gunas:

1. [Sattva](#).
2. [Rajas](#).
3. [Tamas](#).

Keines dieser [Gunas](#) kann normalerweise sinnlich wahrgenommen werden. Nur Störungen der [Gunas](#) sind sichtbar. Aus den 3 [Gunas](#) entsteht das Universum.

Umgangssprachlich sagt man auch:

"[Vata](#), [Pitta](#), [Kapha](#)" seien die "3 körperlichen [Doshas](#)".

"[Sattva](#), [Rajas](#), [Tamas](#)" seien die "3 geistigen Doshas". (Wobei diese letztgenannten korrekterweise besser "[Gunas](#)" genannt werden.)

NACH
OBEN

H

Halahala:

Gift der Schlange [Vasuki](#).

Symbol für möglichen Schmerz und mögliche Leiden. Es steht auch für eine bestimmte Art, wie Bewusstsein und Körper auf den Beginn von Veränderungen (z. B. Umstellen einer Gewohnheit) reagieren können. (Siehe: "[Samudra Mantahn](#)").

NACH
OBEN

Hastha:

Hände.

NACH
OBEN

Hita:

Gesundheitsförderlich.

NACH
OBEN

Hita-Ayu:

Eine für die Gesundheit der Gesellschaft förderliche Lebensweise. Hier beginnt "[Sukha-Ayu](#)".

NACH
OBEN

I

Indra:

Indra hat unter den [Devas](#) eine sehr wichtige Funktion, ähnlich wie der "König oder erster Minister unter den Göttern"

Von Indra berichtet die Hindu-Mythologie, dass er das Wissen um [Ayurveda](#) - das erst nur den [Devas](#) vorbehalten war - an die Menschen weitergab.

NACH
OBEN

Indriyas:

Wörtlich: "Fühler".

Es gibt insgesamt 11 Indriyas.

Die lassen sich in 3 Gruppen unterteilen:

Gruppe 1 sind die 5 nach innen gerichteten, rezeptive Sinnesorgane, die auch als "[Jnaendriyas](#)" bezeichnet werden.

Gruppe 2 sind die 5 nach aussen gerichtete Sinne, die motorische Organe, die als "[Karmendiyas](#)" bezeichnet werden.

Das menschliche Sein ist diesem Sinn vergleichbar mit einem Haus mit 10 Türen:

5 Türen sind Eingangstüren ([Jnaendriyas](#)).

5 Türen sind Ausgangstüren ([Karmendiyas](#)). Durch beide Arten von Türen fließt Information hin und her.

Gruppe 3 bezieht sich auf den Geist. Die Sinnesorgane und die motorischen Organe können ohne den Geist nichts tun. Deshalb sind es 11 und nicht 10 Indriyas. Die Sinne und der Körper werden als Instrumente des Geistes verstanden.

NACH
OBEN

J

Jala:

Synonym: "Apa".

Jala steht für das Wasser, das Fließende ... Jala ist eines von den 5 [Mahabuta](#) (= Elemente, aus denen das Universum geschaffen wurde).

NACH
OBEN

Jihwa:

Sprachorgane (zählen zu den 5 motorischen Organen).

NACH
OBEN

Jihwa Pariksha:

Siehe: "[Zungendiagnose](#)".

NACH
OBEN

Jnaenendriyas:

Wörtlich: "Jnaena" bedeutet "Wissen".

Jnaenendriyas ist ein Sammelbegriff für die "5 rezeptiven Organe".

1. Sabdendriya (= Organ des Hörens)
2. Ghranendriya (= Organ des Geruchs)
3. Chakshurindriya (= Organ des Sehens)
4. Rasnaendriya (= Organ des Geschmacks)
5. Sparsendriya (= Organ der Berührung)

Als Metapher für die Jnaendriyas verwendet man die Beschreibung der "5 Türen, die nach innen führen". Zu den Jnaendriyas zählt die Wahrnehmung von Dingen der Umwelt wie auch die Proprio-Rezeption (= Eigenwahrnehmung). Konzentriert man seine Sinneswahrnehmung auf ein Objekt, in eine Richtung oder auf ein Thema ist es so, als würde man seine "Sinnes-Antennen" in diese Richtung orientieren. Daher sind die Jnaendriyas bei der Meditation wichtig.

NACH
OBEN

Jyotish:

Gesprochen: "Dschotisch".

Vedische Astrologie.

NACH
OBEN

K

Kama:

Genuss.

NACH
OBEN

Kansu:

Massage der Fußsohlen mit einer Metallschale.

Die Fußsohlen werden mit Öl oder [Ghee](#) eingerieben, dann mit einer runden, speziell legierten Schale aus Metall massiert. Die Kansu-Massage wirkt allgemein belebend und harmonisiert die Verdauung. Wird auch eingesetzt um bei der Verarbeitung belastender Erlebnisse zu helfen.

NACH
OBEN

Kapha:

Ist eins der 3 [Dosha](#). Es wird auch "Strukturprinzip" genannt.

NACH
OBEN

Kalari:

Eine ayurvedische Beobachtung ist, dass es im Körper Regionen gibt, die störungsanfälliger und sensibler sind, als andere Regionen. "Kalari" ist ein aus diesen ayurvedischen Beobachtungen hergeleitetes Selbstverteidigungssystem. (Siehe: "[Marma](#)").

Kalvri Ksha:

Synonym: "Kalpavriksha".

Es sind 3 Bäume, die in der Geschichte über das [Rühren des Ozeans](#) eine Rolle spielen.

Es handelt sich um eine besondere Art von Bäumen:

1. Es sind Wunschbäume. (Man wünscht sich Ernährung, Gesundheit, Medizin).
2. Es sind Symbole für Heilpflanzen.
3. Es sind Hinweise auf vegetarische Ernährung.

Kamadhenu:

Name für eine wunscherfüllende Kuh. (Siehe: "[Samudra Manthan](#)").

Karmendiyas:

Synonym: "Karmendriyas".

Wörtlich: "Karma" bedeutet "Handlung".

"Karmendiyas" ist ein Sammelbegriff für die "5 motorischen Organe":

1. [Hastha](#) (= Hände)
2. [Pada](#) (= Beine)
3. [Jihwa](#) (= Sprachorgane)
4. [Upastha](#) (= Fortpflanzungsorgane)
5. [Payu](#) (= Ausscheidungsorgane)

Als Metapher für die Karmendiyas verwendet man die Beschreibung der "5 Türen, die nach aussen führen".

Kashara:

Alkaliätzung. (Siehe: "[Sushruta Samhita](#)").

Kaumura-Brihya-Tantra:

Synonym: "Bala-Chikitsa".

Texte über die Fachrichtung Pädiatrie.

Kaustubhamani:

Seltene Edelsteine. (Siehe: "[Samudra Manthan](#)").

Konstitution:

Siehe: "[Doshā](#)".

Kriyakala:

Ist die ayurvedische Theorie über Entstehung und Verlauf von Symptomen und Krankheiten in 6 Stadien. (Siehe auch: "[Samprapti](#)").

Ayurveda lehrt, dass diese 6 Stadien mit [Dukha-Ayu](#) beginnen (= Stadium 0) und danach folgendermassen verlaufen:

1. Stadium der Akkumulation (= "Sanchaya"):

Durch Störungen (wie Stress oder auch Gift) entsteht ein Ungleichgewicht. Folge kann zum Beispiel sein, dass sich in bestimmten Körper-Regionen "[Dosha](#)" ansammelt. Folge: Man fühlt sich nicht so gut, ist noch nicht krank - fühlt sich aber auch nicht so richtig wohl.

Beispiel 1:

Gestörtes [Pitta](#) akkumuliert sich z. B. im Magen und führt zu Aufstossen oder Sodbrennen, oder führt zu leicht gelblichen Regionen auf der Haut ...

Beispiel 2:

Gestörtes [Vatta](#) akkumuliert sich z. B. im Verdauungstrakt und führt zu Völlegefühl und Obstipation ...

Beispiel 3:

Gestörtes [Kapha](#) akkumuliert sich z. B. im Atmungstrakt und führt zu Bronchitis, kann auch zu herabgesetzter Körpertemperatur führen oder zu Müdigkeit ...

Ayurveda sagt: Du brauchst nicht erst krank werden um was Gutes für Deine Gesundheit zu tun. Sondern: Als Hinweis Dir was Gutes zu tun, reicht schon, wenn Du Dich nicht 100% wohlfühlst ...

2. Stadium der Reizung (= "Prakropa"):

Zur Akkumulation kommt eine Reizung hinzu.

Beispiel: Jemand hat Alkohol getrunken. Und reizt den Körper, indem er noch mehr trinkt.

Es gilt aber auch für Reizung durch psychische Belastung: Stress, Sorgen, Angst, Ärger, Verlust von Ehepartner oder Job ...

Es gilt für biologische Reizung: Schlafentzug, Überanstrengung ...

Und es gilt für klimatische Reizung: Temperaturschwung, Wetter- oder Jahreszeitenwechsel ... (Zum Begriff der Spontanheilung siehe: "[Prashama](#)")

3. Stadium der Ausbreitung (= "Parasa"):

Das durch Akkumulation und Reizung entstandene "Ungleichgewicht" breitet sich in andere Körperregionen aus. Das "Ungleichgewicht" wandert zu einer oder mehreren bestimmten Stellen und erzeugen eine Schwächung oder Krankheit.

4. Stadium der Festsetzung (= "Sthana Samsraya"):

Das Ungleichgewicht setzt sich an einer oder mehreren bestimmten Stellen fest und bereiten den Boden für eine Erkrankung vor.

5. Stadium der Manifestation (= "Vyakti"):

Die typische Symptomatik eines Krankheitsbildes zeigt sich. Z. B. Fieber ...

6. Stadium der Differenzierung (= "Bheda"):

Hier entscheidet sich ob eine Krankheit akut ist oder chronisch wird. Hier zeigt sich auch ob eine Grunderkrankung bereits zu Folgeerkrankungen geführt hat.

NACH
OBEN

Kumbh:

Synonym: "Kalash".

Topf, Kessel.

NACH
OBEN

Kumbh Amrit:

Wörtlich: "Honigtopf".

Synonym: "Amrit Kalash".

Der Begriff taucht in der hinduistischen Mythologie in der Bedeutung des "Lebenselexiers" auf, das [Dahavantari](#) in einem Topf in der Hand hält, als er aus dem zu Butter gerührten Ozean aufsteigt. Jeden, der davon trinkt verheißt es Gesundheit und ewige Jugend.

NACH
OBEN

Kumbh Mela:

Religiöses Fest, das alle 12 Jahre gefeiert wird. Der Ursprung des Festes beruht auf der mythologischen Überlieferung aus den [Puranas](#): [Nachdem der Ozean gerührt worden war](#), schnappten sich die [Devas](#) (= Götter) den "[Kumbh Amrit](#)" (= Honigtopf) und wollten ihn alleine für sich haben. Sie flüchteten 12 Tage lang. (12 Tage der Götter entsprechen 12 menschlichen Jahren).

Während der Flucht tropfte der Honig viermal auf die Oberfläche der Erde.

Ein Tropfen da, wo heute die Stadt Allahabad ist.

Ein Tropfen da, wo heute die Stadt Hardwar ist.

Ein Tropfen da, wo heute die Stadt Ujjain ist.

Ein Tropfen da, wo heute die Stadt Nasik ist.

In diesen 4 Städten wird seit alters her bis heute, abwechselnd die Kumbh Mela gefeiert. Im Zentrum des Festes steht das rituelle Reinigungs-Bad: Je nachdem, welche Stadt mit an der Reihe ist, baden die Pilger im Ganges, oder im Yamuna oder im Saraswati an genau den Stellen, an denen nach der Überlieferung der Honig auf die Erde tropfte. Die Kumbh Mela gilt als ältestes Fest der hinduistischen Tradition.

NACH
OBEN

Kurma:

Schildkröte.

Ist ein Symbol für Meditation, für Freiheit der Sinne von äusseren Störungen. (Siehe: "[Pratyahara](#)").

NACH
OBEN

L

Lakshmi:

Göttin der Gesundheit. (Siehe: "[Samudra Manthan](#)").

NACH
OBEN

M

Manasa:

Synonym: "Manas".

Geistige Konstitution.

Manasa ist wie der Aufseher im Bewusstsein. Es lenkt die anderen 10 [Indriyas](#). Manasa folgt überwiegend Anweisungen und Regeln die vom [Buddhi](#) (= Intellekt, Verständnis ...) kommen. Solang das Buddhi noch unklar ist, hat das Manasa die Eigenschaft Fragen zu stellen und nach Anweisung und Info zu suchen. Es hört dann oft die Anweisungen und Regeln, die am einfachsten anzunehmen bzw. wahrzunehmen sind. Diese Anweisungen und Regeln werden als Erinnerung im [Chitta](#) (= Gedächtnis) gespeichert.

Manasa kann durch Meditation kultiviert werden. Ein Weg ist seine Handlungen und seine Kommunikation zu beobachten. Es lässt sich auch gut über die Wahrnehmungen der Sinneskanäle meditieren. Manasa ist das, was hinter den Handlungen und der Kommunikation steht. Manasa ist der Teil, der die Handlungen und Wahrnehmungen lenkt und leitet. Manasa ist *nicht* der Teil, der bestimmt, was wahrgenommen oder kommuniziert wird.

NACH
OBEN

Maha:

Gross.

NACH
OBEN

Mahabuta:

Synonym: "Maha-Butha".

"Maha" bedeutet "gross".

"Butha" bedeutet "Geist".

Als "Pancha-Mahabuta" bezeichnet man die 5 grundlegenden Elemente des Universums, die durch Kombination verschiedener [Tanmatras](#) entstanden sind (= "5 Elemente Lehre").

Die 5 grundlegenden Elemente liegen immer in Mischformen vor ([Vikara](#)).

Die 5 [Tanmatras](#) sind:

1. [Akasa](#) (= Raum, Weite, Freiheit von Begrenzung und Widerstand);
2. [Vayu](#) (= Der Wind, das Wehen, die Luft, die Bewegung);
3. [Agni](#) (= Feuer, der Feuerschein);
4. [Jala](#) (= Das Wasser, das Fliessende ...);
5. [Prithvi](#) (= Die Erde, das Stoffliche, Feste, Materielle ...)

NACH
OBEN

Mahata:

Ist das zweite der insg. [8 reinen Prinzipien der Schöpfung](#). Im Mahata-Prinzip konzentrieren sich die 3 [Gunas](#). Die Gunas bleiben dabei [prakriti](#) (= rein, unvermischt), sie berühren oder überlagern, sich nicht.

NACH
OBEN

Mahat-Tattva:

Wörtlich: "Das grosse Prinzip".

Der Begriff spielt eine Rolle im zweiten der insg. [8 reinen Prinzipien der Schöpfung](#).

NACH
OBEN

Mandhara:

"Mana" bedeutet "Bewusstsein".

"Dhara" bedeutet "eine bestimmte Linie".

Beides zusammen bedeutet: "Konzentration", "Sein Bewusstsein auf ein Ziel konzentrieren".

Mandhara ist der Name des Bergs in der "[Samudra Mantahn](#)".

NACH
OBEN

Mala:

Bedeutung 1: Halskette.

Bedeutung 2: Ausscheidungsfunktionen.

NACH
OBEN

Mela:

Fest, Festival.

Mohini:

Symbol einer engelsartigen Frau.

Symbol für Stolz etwas erreicht zu haben. Egoismus. (Siehe: "[Samudra Manthan](#)").

Moksha:

(Synonym: "Mukti")

Stellt eines der obersten Ziele dar. Vereinfacht gesprochen: "Freiheit". Auch Freiheit vom Kreislauf der Wiedergeburt.

Moksha ist unabhängig von guten wie von schlechten Taten. Man will ja weder in guten noch in schlechten Taten für immer verhaftet bleiben. Sondern frei werden. Der Handelnde ist nicht identisch mit dem Handeln oder den Folgen seines Handelns. Um Moksha zu erreichen muss man selbst aktiv werden, aus eigenem Wollen und Bemühen bestimmte Arten von Wissen und Eigenschaften erwerben. Wenn man Moksha umsonst haben will - geht nicht. Man muss selber aktiv werden, aus eigenem Impuls heraus selber was tun.

Marma:

Wörtlich: "Vitalpunkte", "Wichtige Knotenpunkte".

Die ayurvedischen Ärzte beschreiben Regionen am menschlichen Körper, die sind anfälliger für Störungen sind als andere. Beim [Ayurveda](#) finden diese Regionen besondere Beachtung. "Marma" ist ein Sammelbegriff für diese Körperregionen. (Siehe: "[Kriyakala](#)").

Der Begriff Marma wird im [Ayurveda](#) zweifach verwendet: Einmal im Rahmen der Diagnose: "Wo manifestieren sich die Symptome der Störung?" Und dann bei der Behandlung (z. B. bei Massage, Akupressur) ...

Desweiteren gibts auch ein ayurvedisches Selbstverteidigungs-System namens "Kalari", bei dem gezielt diese Punkte in Verteidigungs-Schutz und Verteidigungs-Angriff einbezogen werden.

Mula-Prakrit / Mulapraktit:

Siehe: "Avyakta".

N

Nadi Pariksha:

Pulsdiagnose.

Herz-Kreislaufsystem und Atmung reagieren unmittelbar auf körperliche Änderungen und geben so Auskunft über seelisches und körperliches Befinden. Die Pulsdiagnose dient der Planung der [Ayurveda](#)-Behandlung.

Man sollte dabei noch nichts gegessen, nichts getrunken, nicht die Zähne geputzt haben. Die Pulsdiagnose wird (wie die [Zungendiagnose](#)) meist morgens durchgeführt, wenn der Klient noch frei ist von Tageseinflüssen. Bester Zeitpunkt ist unmittelbar nach dem Aufwachen im Bett.

Nasya:

Nasya ist die Nasenbehandlung mit speziellen Nasentropfen.

Nasya findet Verwendung bei Allergien, Heuschnupfen, chronischen Nebenhöhlenentzündungen, ... aber auch bei Behandlungen der Halswirbelsäule und im Bereich der Schultern.

Nasya wird auch manchmal im Rahmen der [Panchkarma-Kur](#) eingesetzt.

NACH
OBEN

Netra Basti:

Die Augen werden in körperwarmen, reinem [Ghee](#) gebadet. (Siehe: "[Basti](#)")

NACH
OBEN

Netra Tarpana:

Behandlung bei der ein Teigring um die Augen gelegt wird. In den Teigring wird körperwarmes [Ghee](#) gegossen. Anwendungsgebiete sind z. B. brennende, rote, oder überanstrengte Augen.

NACH
OBEN

Nidan Parivarjana:

"Nidan" bedeutet "Ursache".

Parivarjana" bedeutet "nicht nehmen", "vermeiden".

[Ayurveda](#) legt besonderen Wert auch auf die [Ursachenvermeidung von Krankheit](#). Der Begriff "Nidan Parivarjana" ist also besonders bei der [Pathogenese](#) (= Krankheitsentwicklung) wichtig.

NACH
OBEN

Nidra:

Im [Ayurveda](#) ist Nacht- und Schlafenszeit gleichzusetzen. "Nidra" bedeutet in diesem Sinn: "Ruhezeit". Eine wichtige Bedeutung kommt Nidra bei der ayurvedischen Verjüngungs-Behandlung zu: Der Biorhythmus des Körpers produziert nachts Hormone wie HGH (= Human Growth Hormone), das ganz wesentlich zur Regeneration des Körpers beiträgt. Folge: Am Morgen nach einem guten Schlaf sieht man sehr viel frischer, "jünger" aus, als am Morgen nach einer durchgefeierten Nacht. (Siehe: "[Yoga Nidra](#)")

NACH
OBEN

Nija:

Endogene Faktoren, z. B. bei psychiatrischen Störungen. (Siehe: "[Agantuja](#)").

NACH
OBEN

P

Pada:

Beine.

NACH
OBEN

Panchkarma:

Synonym: Panchakarma

Wörtlich: "Panch" bedeutet "5".

"Karma" bedeutet "Handlung"

"Panch-karma" heisst "5 Handlungen".

Die Panchkarma-Kur ist ein fünfteiliges ayurvedisches Reinigungs-Programm bei dem Giftstoffe und Schlacken (= "[Ama](#)") im Körper gelöst und auf natürliche Weise ausgeschieden werden. Die "Reinigungs-Kur" ist zentraler Bestandteil des [Ayurveda](#). Sie wird auch verwendet um die [Doshas](#) wieder ins Gleichgewicht zu bekommen

Die 5 Handlungen im einzelnen:

1. [Vamana](#) (= Therapeutisches Erbrechen)
2. [Virecana](#) (= Abführen)
3. [Bastis](#) (= Einläufe, Stauungen von Öl oder [Ghee](#))
4. [Nasya](#) (= Applikation von Arzneistoffen in die Nase, auch um den Kopf-Hals-Bereich zu behandeln)
5. Raktamokshana (= Blutreinigung)

NACH
OBEN

Pancha Mahabuta:

Siehe "[Mahabuta](#)".

NACH
OBEN

Payu:

Ausscheidungsorgane (zählt zu den "5 motorischen Organen").

NACH
OBEN

Parvati:

Ehefrau von [Shiva](#).

Mutter von [Ganapathy](#).

NACH
OBEN

Pindaswed:

Trockene Ganzkörper-Massage mit warmen Kräutersäckchen. Je nach Befund - manchmal auch je nach Körperregion - werden die Kräuter anders zusammengemischt wobei auch der Duft der Kräuter eine Rolle spielt. Die Massage beginnt bei den Füßen. Pindaswed wird bei der ayurvedischen Verjüngungs-Behandlung eingesetzt. Diese Art der Massage hilft bei Fettabbau, Zellulitis, Gelenk-Steifheit, Arthritis, ... (Für eine andere, trockene Ganzkörper-Massage siehe: "[Garshan](#)")

NACH
OBEN

Pitta:

Ist eins der 3 [Dosha](#). Es wird auch "Stoffwechselprinzip" genannt. Hauptsitz ist im Dünndarm. (Siehe: "[Dosha](#)")

NACH
OBEN

Pizzichilli

Synonym 1: Malayalam.

Synonym 2: Pizhichil.

Synonym 3: Pizichil.

Wörtlich: "Königsguss".

Pizzichilli ist eine Kombinations-Behandlung von Massage-, Öl- und gezielter Wärmebehandlung.

Während beim [Shirodhara](#) der Ölstrahl hauptsächlich auf den Bereich der Stirn konzentriert wird, wird der Ölstrahl beim Pizzichilli über den gesamten Körper geführt.

Zudem wird die Temperatur des Ölstrahls langsam und behutsam erhöht. Durch das Schwitzen und Verwendung von Öl wird vor allem die Entfernung von fettlöslichem [Ama](#) begünstigt.

Pizzichilli wird oft im Rahmen einer [Panchkarma-Kur](#) angewendet.

NACH
OBEN

Pradhanakarma:

Pradhanakarma ist die wichtigste Phase einer [Panchkarma-Kur](#).

Die Phase beginnt mit einem Vorbereitungstag, der aus Fasten, Abführen und vorbereitenden Behandlungen besteht (Z. B.: Verschiedene [Bastis](#) und [Nasya](#) und blutverdünnenden Behandlungs-Methoden ...)

NACH
OBEN

Prakriti:

1. Wenn etwas in ursprünglicher und unvermischter Form vorliegt.

2. Die Grund-Eigenschaften, aus denen die für jeden Menschen individuelle [Dosha-Verteilung](#) / Grund-Konstitution entsteht. Die [Dosha-Verteilung](#) ist nicht mehr praktiti, sondern [vikriti](#), da sie immer eine Mischform darstellt. In jeder ayurvedischen Erstkonsultation findet diese Grund-Konstitution Berücksichtigung, da auf ihr die weitere Behandlung basiert.

Mit so einer individuellen Grund-Konstitution wird man geboren. Sie bleibt immer gleich, gilt als ursprünglich und unvermischt und stellt die individuelle (wie ein Fingerabdruck) unverwechselbare bioenergetische [Dosha-Verteilung](#) dar, die kurz eben "[Praktiti](#)" genannt wird.

Die [Dosha-Verteilung](#) kann durch Störungen (z. B. Stress) aus dem Gleichgewicht gebracht werden.

Das Gleichgewicht kann sich ändern.

Die Grund-Konstitution ändert sich nicht.

Diese [Dosha-Verteilung](#) bestimmt körperliches Aussehen, persönliches Verhalten, Vorlieben (z. B. für scharfe oder milde Gewürze; helle oder dunkle Farben ...), Krankheitsneigung und emotionalen Tendenzen ... (Siehe auch: "[Vikriti](#)")

NACH
OBEN

Prana:

Lebensspendende Energie, Atem-Energie.

Der Begriff wird im [Ayurveda](#) auch synonym mit "Nervenenergie" verwendet.

NACH
OBEN

Prashama:

Ein Begriff mit dem das [Ayurveda](#) spontane Heilung beschreibt: Die spontane Rückbildung einer Symptomatik oder Krankheit (= "Spontanremission").

[Ayurveda](#) unterscheidet insgesamt [6 Krankheitsstadien](#). Spontanremission findet sich oft zwischen dem Stadium 2 (= Stadium der Reizung / "[Prakropa](#)") und Stadium 3 (= Stadium der Ausbreitung / "[Parasa](#)"). (Die 6 Krankheitsstadien sind beschrieben bei: "[Kriyakala](#)").

NACH
OBEN

Pratyahara:

Wörtlich: "Navigation der Sinne".

*Some rights reserved, © www.hypnose.in
"Ayurveda-Lexikon"; Stand: 09. Februar 2007*

Pratyahara ist ein konzentrativer Vorgang, der das Zurückziehen der [Indriyas](#) von Objekten der materiellen Welt beschreibt. Pratyahara wird für die Bezeichnung einer bestimmten Stufe bei der Meditation verwendet. Es ist nicht die Meditation selbst. Es ist eher eine Vorbereitung für eine bestimmte Art der Meditation.

Als Metapher für Pratyahara dient das Bild der Schildkröte, die ihren Kopf und alle ihre Pfoten unter den vor Störungen schützenden Panzer zurückzieht und sich so einen sicheren Ort schafft ... (Siehe: "[Kurma](#)").

NACH
OBEN

Prithvi:

Synonym: "Prithivi".

Prithvi steht für die Erde, das Stoffliche, Feste, Materielle ...

Prithvi ist eines der 5 [Mahabuta](#) (Elemente aus denen das Universum geschaffen wurde und wird in dem Zusammenhang auch als "Prithvi Mahabuta" bezeichnet.).

NACH
OBEN

Purgieren:

Ausleitende Behandlung über den Darm durch Verabreichung [konstitutionsgerechter](#) Abführmittel.

NACH
OBEN

Purana:

Die "18 Puranas" sind eine hinduistische Mythensammlung mit Ursprüngen bis ca. 1500 v. Chr. [Die berühmteste dieser Geschichten ist die Samudra Manthan und erzählt das Rühren des Ozeans.](#)

NACH
OBEN

Purusharta:

Gemäss vedischer Empfehlung wird das Leben in 4 Phasen eingeteilt (= 4 Purushartas):

1. [Dharma](#)
2. [Artha](#)
3. [Kama](#)
4. [Moksha](#)

Die ersten 3 dieser Purushartas sind wie "Gewürze", die man in seine Lebenssuppe tut.

NACH
OBEN

R

Rajas:

Ist eines der 3 [Gunas](#). Rajas steht für die Eigenschaften der Aktivität, des Handelns, der Veränderung. Es steht auch für Rastlosigkeit.

NACH
OBEN

Rasa:

Bedeutung 1: Geschmack (Siehe: "[Tanmatra](#)")

Bedeutung 2: Lymphe (Siehe: "[Dhatu](#)")

NACH
OBEN

Rasayana:

"Rasa" bedeutet "Nahrungssenz" und "richtige Bewegung"
"Ayana" bedeutet richtige "Bewegung".

"Rasa-Ayana" bedeutet Körperkräfte und -säfte auf den richtigen Weg bringen.

Die Rasayana-Kur gilt als ayurvedische Verjüngungsbehandlung (Anti-Aging-Kur). Durch richtige Ernährung, sollen Körperzellen und Körpergewebe regeneriert werden, und die Leistungsfähigkeit gestiegt werden.

Rasayana basiert auf mehreren Faktoren:

Einmal auf einer Zubereitung aus ayurvedischen Heilpflanzen und Mineralien die als Nahrungsergänzung und Kräftigungsmittel dienen. Um den Kräftigungseffekt zu verstärken werden auch Gewürze (z. B. Pippali) gezielt eingesetzt.

Zur Verjüngungskur gehören auch Verhaltensweisen anderen gegenüber: Freundlichkeit, Wahrhaftigkeit, Hilfsbereitschaft, Achtung und Selbstachtung ...

Dann wird zwischen Männern und Frauen unterschieden, da beide einen unterschiedlichen Hormonhaushalt haben:

Bei Frauen steht Schönheit (= Saundara) im Vordergrund
Bei den Männern steht die Steigerung der Manneskraft (= Vajikrana) im Vordergrund.

Sinnvoll ist Rasayana nur dann, wenn eine [Panchkarma-Kur](#) vorausgegangen ist.

NACH
OBEN

Rishi:

Weiser.

NACH
OBEN

Rasnaendriya:

Organ des Geschmacks.

NACH
OBEN

S

Sabdendriya:

Organ des Hörens.

NACH
OBEN

Samprapti:

Wörtlich: Pathogenese.

Samprapti ist das Wissen von Entstehen und Verlauf der Krankheiten.

Zur ayurvedischen Theorie zum Verlauf von Symptomen und Krankheiten in 6 Stadien siehe: "[Kriyakala](#)".

NACH
OBEN

Samhita:

Hymne.

Sammelwerk.
(Siehe auch: "[Brihat trayi](#)").

NACH
OBEN

Samudra Manthan:

Synonym 1: Samudra manthanam. (Wörtlich: "Manthanam" ist synonym mit "Manthan" und bedeutet "umrühren")

Synonym 2: Sagar manthan. (Wörtlich: "Sagar" ist synonym mit "Samudra" und bedeutet "Ozean" bzw. "grosse Menge Flüssigkeit").

Synonym 3: Ksheersagar manthan ("Wörtlich: "Ksheersagar" setzt sich zusammen aus den Worten "Ksheer" für "Milch" und "Sagar" für "Ozean")

Synonym 4: "Churning of the ocean"

Die Samudra Manthan ist die bekannteste Geschichte in den [Puranas](#). Die Geschichte wird alle 12 Jahre mit dem Fest "[Kumbh Mela](#)" gefeiert.

NACH
OBEN

Satayuga:

Wörtlich: "Die gute Zeit".

NACH
OBEN

Sattva:

Ist eines der 3 [Gunas](#). Sattva steht für das Eigenschaften der Helligkeit, Klarheit, Reinheit. Auch für das Streben nach Wissen und Bewusstsein.

NACH
OBEN

Shirodhara:

Gesprochen: "Schiiorara".

Synonym: Sirodara.

Der Stirnguss gilt als einer der erlebnismässigen Höhepunkte der [Ayurveda](#)-Behandlung: Warmes Öl, individuell versetzt mit ayurvedischen Kräutern / Heilmitteln, wird in einem feinen Strahl aus einem Topf langsam und gleichmässig auf die Stirn gegossen. Der Ölstrahl wird in feinen, langsamen Pendelbewegungen hin und her geschwenkt. Während der Behandlung wird das Öl mehrfach nachgefüllt.

Dauer der Behandlung hängt ganz von der Person ab, für die man den Shirodhara macht (etwa zwischen 30 bis 60 min).

Der ayurvedische Stirnguss befreit von Stress und Anspannung, gleicht hohen Blutdruck aus, hilft bei Tinnitus, Schlafstörungen, Migräne und Depressionen ...

NACH
OBEN

Shiva:

Synonym: "Neelakantha".

Wörtlich: "Neela" bedeutet "blau". "Kantha" bedeutet "Hals" / "Kehle".

Shiva ist der Gott der Leidenschaft, Zerstörung und Erneuerung.

Weitere Eigenschaften, die von Shiva verkörpert werden sind: Mut, Einfachheit, Leidenschaft, reine Liebe etc.

Shivas Ehefrau heisst "[Parvati](#)". (Siehe: "[Samudra Manthan](#)").

NACH
OBEN

Shodasha:

Ist ein Begriff der bei der Theorie der Entstehung des Universums in 24 Prinzipien eine Rolle spielt.
8 der Prinzipien liegen in [Prakriti](#) (= in reiner Form) vor.
Die Shodasha (= 16) Prinzipien liegen in [Vikara](#) (= gemischter Form) vor.

NACH
OBEN

Siddhis:

Spezielle Fähigkeiten, die man im Lauf einer bestimmten Entwicklung gewinnt. Diese Fähigkeiten werden als Beiwerk gesehen, nicht als Ziel. Siddhis können vom Ziel sogar erheblich ablenken.

NACH
OBEN

Siroroga:

Gesprochen: "Schiroroga"

Kopfschmerzen.

NACH
OBEN

Sparsendriya:

Organ der Berührung.

NACH
OBEN

Sukha-Ayu:

Synonym: "Sukh Ayu".

Gesunder Zustand. Gesundes Leben. Glückliches Leben.

NACH
OBEN

Sushruta:

Synonym: "Susruta".

Indischer Arzt. Lebte etwa im 600 v. Chr. (Siehe: "[Sushruta Samhita](#)").

NACH
OBEN

Sushruta Samhita:

Synonym: "Susruta Samhita".

Nach Sushruta benannter wichtiger Text über Chirurgie. Beschrieben wird die Behandlung von Verletzungen, Abszessen, Geschwüren, das chirurgische Entfernen von "Fremdkörpern", Operations-Instrumente und -Techniken, Nachsorgemaßnahmen wie Alkaliätzung (= "[Kashara](#)") und Wundnaht (z. B. nach einem Kaiserschnitt), Hauttransplantation, Nasenplastik.

2000 Jahre vor Erfindung des Mikroskop wird beschrieben, wie lebende Körper aus Zellen und verschiedenen Gewebearten bestehen. Es werden Hygienemaßnahmen vor und während Operationen beschrieben und etwa 20 Mikroorganismen aufgelistet, die Erkrankungen verursachen können.

NACH
OBEN

Svedana:

Svedana ist die traditionelle ayurvedische Wärme- und Schwitztherapie.

Oft wird hierbei ein Schwitzkasten aus Naturholz verwendet. Es gibt aber auch Svedana aus Zelttuch-Material. Der Kopf guckt oben aus dem Schwitzkasten raus während der Körper in einer Art Dampfbad mit auf die [Dosha-Konstitution](#) abgestimmten Heilkräutern behandelt wird.

Nach der Svedana wird eine milde Suppe gereicht um durch das Schwitzen verbrauchte Mineralstoffe zu ergänzen.

NACH
OBEN

Swastha:

Wörtlich: "Swa" = "in sich selbst". "Sthita" = "ruhen".

Gesundheit.

Prävention. (Siehe auch: "[Chikitsa](#)".)

NACH
OBEN

T

Tamas:

Ist eines der 3 [Gunas](#). Tamas steht für die Eigenschaften der Ruhe, Passivität, Trägheit, Müdigkeit, Dunkelheit, ...

Der Ausdruck "Tamas" ist keine Wertung im Sinne von "gut" oder "schlecht". Es ist vielmehr eine Beschreibung für ein Regulierungs-Prinzip, also eines "Stopp-" oder "Brems-Mechanismus".

NACH
OBEN

Tanmatras:

"Tan" bedeutet "klein".

"Matra" bedeutet "kleine Menge", "kleines Stück", "kleines Mass" ...

Die Tanmatras sind ein Sammelbegriff für die kleinsten Grundprinzipien des Universums.

Bhutadi Ahamkara verwandelt sich mit Hilfe von Tejas Ahamkara in die 5 Tanmatras:

1. Shabda (= Schall)
2. Spasha (= Berührung)
3. Rupa (= Sicht)
4. [Rasa](#) (= Geschmack)
5. Gandha (= Geruch)

In der Entstehungsgeschichte des Universums entstanden zuerst die Tanmatras. Danach erst entstanden die 11 [Indryias](#) (= Sinnesorgane).

Die Tanmatras sind nicht hörbar, nicht anfassbar, nicht sehbar, nicht schmeck und nicht riechbar. Sie gelten daher als in reiner Form vorliegend und werden deshalb als "[praktiti](#)" bezeichnet.

Von sich aus können die Tanmatras nichts tun ausser [Mahabuta](#) schaffen. (Erst [Mahabuta](#) ist dann sinnlich wahrnehmbar, gemischt vorliegend und wird als "[vikara](#)" bezeichnet.)

NACH
OBEN

Taijas:

Synonym = "Taijas Ahamkara".

Taijas ist im dritten reinen Prinzip der Schöpfung (= [Ahamkara](#)) der Zustand, den [Rajas](#) einnimmt um kreativ werden zu können.

*Some rights reserved, © www.hypnose.in
"Ayurveda-Lexikon"; Stand: 09. Februar 2007*

NACH
OBEN

Tejas:

Siehe "[Vayu](#)".

NACH
OBEN

Tejas Mahabuta:

Siehe "Vayu".

NACH
OBEN

Tetrayuga:

Wörtlich: "Die Zeit in der sich das Gute zu ändern begann".

NACH
OBEN

Tridosha:

Siehe: "[Dosha](#)".

NACH
OBEN

Tridosha-Diagnose:

Mit dieser speziellen Diagnose stellt man fest, welche der 3 [Doshas](#) aus dem Gleichgewicht geraten sind.

Die Tridosha-Diagnose bietet Orientierung über:

1. Die individuelle [Dosha-Konstitution](#) des Klienten.
2. Ob die Grundlage der Erkrankung eine ([Vata](#)-, [Pitta](#)- oder [Kapha](#)-Störung ist)
3. Ob sich Giftstoffe (= "[Ama](#)") in bestimmten [Gewebearten](#) angesammelt haben.

NACH
OBEN

U

Uchairsaca:

Weisses Pferd. (Siehe: "[Samudra Manthan](#)").

NACH
OBEN

Upana Sveda:

Trockene Wärmebehandlung.

NACH
OBEN

Upanahasveda:

Gesprochen: "Upanahasveda".

Wärmebehandlung für einen Teil der Wirbelsäule.

NACH
OBEN

Upastha:

Fortpflanzungsorgane.

NACH
OBEN

Udvardana:

Udvardana ist eine Ganzkörper-Peeling-Massage. Als Peeling-Substanz wird eine Mischung aus Gersten- und Kichererbsenmehl verwendet, die mit etwas Öl (meist Sesamöl) vermischt wird.

Das Öl wird kurz erhitzt, dann mit den Peeling-Substanzen vermischt, dann körperwarm angewendet.

Die Udvardana regt den Stoffwechsel an und ist gut für die Haut.

Sesamöl wirkt desinfizierend und hat auf alle drei [Doshas](#) eine beruhigende Wirkung.

NACH
OBEN

V

Vagbhata:

Indischer Arzt. Lebte um 625 n. Chr.

NACH
OBEN

Vagbhata Samhita:

Sammelbegriff für 2 medizinische Schriften: "Ashtanga Hrdayam" und "Asthanga Sangraha". (Siehe: "[Brihat trayi](#)":)

NACH
OBEN

Vaidyas:

In [Ayurveda](#) gebildete Ärzte.

Die Ausbildung in Indien dauert ca. 6 Jahre. Dann muss ein Staatsexamen absolviert werden. Nach weiteren 3 Jahren darf man sich "Doctor of Ayurved Medicine" nennen.

Den Vaidyas scheint es sehr wichtig zu sein [Ayurveda](#) von Wellness abzugrenzen. (Siehe auch: "[Acharya](#)").

NACH
OBEN

Vaikaria:

Synonym: "Vaikaria Ahamkara".

Vaikaria ist im dritten reinen Prinzip der Schöpfung (= [Ahamkara](#)) der Zustand, den [Sattva](#) einnimmt um kreativ werden zu können.

NACH
OBEN

Vamana:

Brechkur.

Ist ein wichtiger Teil einer [Panchkarma-Kur](#).

Wird bei [Kapha](#)-Störungen in Erwägung gezogen

Die Brechkur dauert mehrere Tage und benötigt ärztliche Aufsicht! (Siehe: "[Ghee](#)")

NACH
OBEN

Vata:

Synonym: "Vatta".

Gesprochen: "Wata".

Vata ist eins der 3 [Dosha](#). Es wird auch "Bewegungsprinzip" genannt.

Hauptsitz ist im Dickdarm.

NACH
OBEN

Vasti:

Siehe: "[Basti](#)".

NACH
OBEN

Vayu:

Synonym: "Vaju".

Vaju steht für den Wind, das Wehen, die Luft, die Bewegung ... Vayu ist eines von den 5 [Mahabuta](#) (= Elemente aus denen das Universum geschaffen wurde) und wird in dem Zusammenhang auch als Vayu Mahabuta bezeichnet.

NACH
OBEN

Vasuki:

Ist der Name einer Schlange, die in der [Geschichte über das Rühren des Ozeans](#) auftaucht. In der Geschichte verbindet sie die gemeinsamen Bemühungen von [Devas](#) und [Ashuras](#).

NACH
OBEN

Verjüngungs-Behandlung:

Die ayurvedische [Anti-Aging-Kur](#) heisst "[Rasajana](#)".

[Rasajana](#) ist eine der am häufigsten nachgefragten [Ayurveda](#)-Anwendungen.

NACH
OBEN

Vikara:

Wenn etwas in Mischformen vorliegt.

NACH
OBEN

Vikriti:

1. Bedeutung: Synonym für "Krankheitszustand".

2. Bedeutung: Beschreibung für den veränderbaren und gegenwärtigen Zustand der [Dosha-Verteilung](#).

3. Bedeutung: Momentante Konstitution der Bioenergien (Siehe "[Dosha-Verteilung](#)")

[Ayurveda](#) lehrt, dass durch diese Veränderbarkeit der [Dosha-Verteilung](#) der Körper anfällig wird für Krankheiten.

NACH
OBEN

Virecana:

Gesprochen: "Wiretschana"

Synonym: "Virechana"

Abführ-Therapie.

Virecana gehört mit zur [Panchkarma-Kur](#).

NACH
OBEN

Vishnu:

Gott der Erhaltung und Erneuerung.

NACH
OBEN

W

X

Y

Yogini:

Bezeichnung für eine Frau, die Yoga übt.

NACH
OBEN

Yoni Mudra:

Yoga-Übung, bei der mittels der zehn Finger die Energie der fünf Sinne nach innen gelenkt wird.

NACH
OBEN

Yoga Nidra:

ist eine dem Autogenen Training recht ähnliche Meditationsübung. (Siehe: "[Nidra](#)")

NACH
OBEN

Yuvanapidaka:

Pustel, Akne.

NACH
OBEN

Z

Zarathustra:

Synonym: "Zoroaster".

Persischer Philosoph. Begründer des [Zoroastrismus](#).

NACH
OBEN

Zend Avesta:

wichtigste Schrift des [Zoroastrismus](#).

NACH
OBEN

Zoroastrismus:

Synonym 1: Zarathustrismus

Synonym 2: Mazdaismus

Synonym 3: Parsismus

Von [Zarathustra](#) begründetes philosophisches System.

NACH
OBEN

Zungendiagnose:

Die Zungendiagnose (= [Jihwa Pariksha](#)) ermöglicht vom Zustand der Zunge (Belag, Farbe, Geruch ...) auf die [Viktiti](#) und den Gesundheitszustand zu schliessen.

Um einen unverfälschten Eindruck der Zunge zu bekommen, sollte vor der Zungendiagnose nichts gegessen, nichts getrunken und auch nicht die Zähne geputzt werden. Die Zungendiagnose wird daher (wie übrigens auch die [Nadi Pariksha](#)) meist morgens durchgeführt, wenn der Klient noch frei ist von "Tageseinflüssen". Bester Zeitpunkt ist unmittelbar nach dem Aufwachen noch im Bett.

Während man in westlichen Ländern Mundhygiene meist nur auf Zahnputzen, Zahnseide und Gurgellösungen beschränkt, ist es in asiatischen Ländern durchaus üblich zusätzlich auch die Zunge vom Belag zu reinigen. Man hat dafür spezielle Zungenschaber, die dies besonders sanft und effektiv ermöglichen.

NACH
OBEN

Dieser Text kann eine Heilbehandlung nicht ersetzen; für medizinischen Rat wenden Sie sich bitte an einen Arzt, Apotheker oder Psychotherapeuten. Wir hoffen, dass Ihnen dieses Ayurveda-Lexikon nützlich ist und wünschen Ihnen viel Gesundheit und Glück. Text und Datei gehören www.hypnose.in

© 2006 - 2007

Für Versions-Datum dieses Textes bitte hier klicken "[Stand](#)"

Das Ayurveda-Lexikon darf unter zwei Voraussetzungen auf privaten und kommerziellen Homepages veröffentlicht werden:

Erstens: Text und .pdf Datei müssen kostenfrei und ohne Registrierung zugänglich sein.

Zweitens: Text und .pdf Datei dürfen nicht inhaltlich verändert werden; insbesondere nicht gekürzt oder am .pdf Quellcode verändert werden. Alle anderen Rechte sind vorbehalten. Dies gilt insbesondere auch für Ausdruck und kommerzielle Nutzung. Das Ayurveda-Lexikon ist ein Gemeinschafts-Werk mehrerer Autoren. Bitte lassen Sie den Link auf hypnose.in / hypnosis.in als Hinweis auf Herkunft, Autoren und Co-Autoren bestehen. Das Lexikon erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Das Ayurveda-Lexikon wird von Zeit zu Zeit aktualisiert und erweitert. Die jeweils aktuellste Form des Ayurveda-Lexikons ist bei www.hypnose.in hinterlegt.

Anregungen, Ergänzungen, Feedback sind jederzeit willkommen:

hypnose.in