



Lauwarm fließt das warme Pflanzenöl auf die Stirn. Dieser Guss entspannt sehr – das zentrale Nervensystem wird beruhigt, erklärt Dr. Thomas Reji, außerdem fördert der warme Ölguss den Schlaf und löst Spannungen im Körper.



Thema der Woche: Heilkunst aus Fernost

Wenn Körper, Geist, Seele und Umwelt miteinander im Einklang stehen, fühlt sich der Mensch wohl. So sagt die indische Lehre vom richtigen und langen Leben, die in Sanskrit, der Gelehrten-Sprache, Ayurveda heißt. Nur dann stehen ihr zufolge die so genannten Doshas (energetische Kräfte, die in allen Lebewesen vorkommen) Vata, Pitta und Kapha im Gleichgewicht. Sind sie gestört, können Krankheiten entstehen. Damit es nicht soweit kommt, setzt man bei Ayurveda ganz auf die Natur. Aus Tausenden von Pflanzen werden Öle, Tinkturen und Pasten gerührt, die in Massagen, Bädern und Kosmetik ihre wohltuende und gesundheitsfördernde Wirkung entfalten. Außerdem helfen Übungen, die die Energiezentren, auf Sanskrit „Chakren“, stärken (s. unten) sowie eine spezielle Ernährung – vegetarische Küche mit ungeheurer Würzvielfalt, schonender Zubereitung und Ausgewogenheit der Zutaten und Geschmacksrichtungen.



Vitalität und Lebensfreude

Ayurveda

Die 3000 Jahre alte indische „Wissenschaft vom Leben“, Ayurveda, ist ein ganzheitlicher Ansatz, in dem rationales Denken und spirituelle Aspekte keine Gegensätze sind, sondern sich ergänzen. Die ayurvedischen Pancha-Karma-Behandlungen erfreuen sich seit Jahren auch in unseren Regionen großer Beliebtheit, weil sie einen neuen Zustand von Vitalität, Leistungsfähigkeit und Lebensfreude bringen. Der Organismus wird sanft und zugleich dauerhaft entschlackt – mittels Ölmassagen und gezielter Stoffwechselaktivierung durch Kompressen.

Klangmassagen

Bei der bereits vor 5000 Jahren in der tibetischen Heilkunst angewandten Klangmassage werden unterschiedliche Klangschalen – meist aus Kupfer, Eisen, Zinn, Silber oder Gold – auf verschiedene Körperteile aufgesetzt und angeschlagen. Der Schall überträgt sich über den Boden der jeweiligen Schale als Vibration in den Körper und breitet sich aus. Dieses Phänomen löst tiefe Entspannung aus. Damit können Blockaden in feinstofflichen Bereichen gelöst und Verspannungen gelindert werden. Der Atem wird ruhig und tiefer. Man kommt in einen Zustand tiefer Entspannung. Eine gute Basis für die Neubelebung und Stärkung der Selbstheilungskräfte.

Loslassen und entspannen

Gleichmäßig fließt das warme Öl in dünnem Strahl aus der Kanne, es verteilt sich sanft auf der Stirn. Dr. Thomas Reji massiert sanft die Schläfen und reibt das Öl, dessen Duft kaum bestimmt werden kann, über den Haaransatz. Ziel dieses Stirngusses ist es, das zentrale Nervensystem zu beruhigen, den Schlaf zu fördern und Spannungen im Körper zu lösen. Die Augen fallen zu, ich spüre eine angenehme Schwere. Doch der Körper will jetzt nicht schlafen. Er ist ganz auf Aufmerksamkeit eingestellt – aufmerksam gegenüber den Berührungen der indischen Heilkünstler. Dieser Teil der Ayurveda-Massage nennt sich Shirodhara.

In unregelmäßigen Abständen massiert Gopi Manoj, der Assistent des Doktors, mit sachten Berührungen den Körper. Er beginnt an den Fingerspitzen, fährt die Arme hoch und hinab über Schulter, Brust, Bauch, Hüfte, Schenkel und Füße bis zu den Zehenspitzen – so als wollte er alle Anspannung sanft aus dem Körper streichen. Es gelingt ihm.

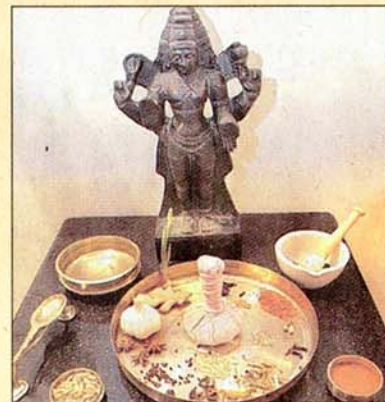
Abhyanga ist das Wort für eine klassische indische Ganzkörpermassage mit pflanzlichen Ölen. Sie beginnt im Sitzen. Mit seinen kräftigen Händen massiert der junge

Gopi Manoj minutenlang die Kopfhaut. Dazu ölt er immer wieder nach. Er reibt auch die Ohren und das Gesicht. Später den Hals. Weiter geht es mit den Armen. Besonders wohltuend: Die kräftige Massage der einzelnen Finger.

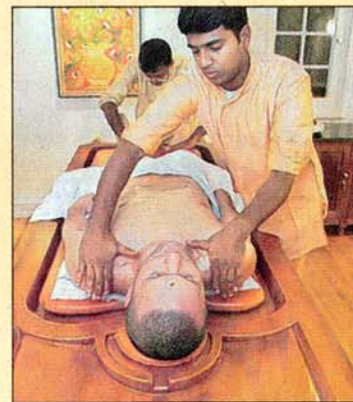
Weiter geht es auf einer Pritsche aus rotem Holz. Mal mit schnellen, mal mit langsamen und ausholenden Bewegungen werden Brust und Bauch massiert, besonders kräftig dann die Schenkel, Waden, Füße und sogar die Zehen. Eine besondere Wohltat, obwohl vollkommen ungewohnt: Das Reiben der Haut zwischen den Zehen.

Der Stirnguss und die klassische indische Ganzkörpermassage sind nur zwei von 25 Massagen, die im Indian Forum in der Gelbinger Gasse angeboten werden. Dort gibt es neben einem Restaurant und einer Yoga-Schule auch spezielle Anwendungen im ältesten Naturheilsystem Ayurveda. Das Wort stammt aus der altindischen Hoch-Kunstsprache Sanskrit und bedeutet soviel wie ganzheitliches Wissen vom Leben.

Dr. Thomas Reji ist Ayurveda-Spezialist. Er hält damit eine Familientradition aufrecht. Schon sein Vater, sein Großvater, dessen Vater und Opa waren Ayurveda-Mediziner. Thomas Reji studierte die Heilkunst



Zutaten für Ayurveda-Behandlungen stehen in Griffnähe parat.



Gopi Manoj massiert den Oberkörper, Dr. Thomas Reji Beine und Füße.



Einganguntersuchung bei Dr. Thomas Reji. Der Ayurveda-Arzt fühlt mit drei Fingern, wie sich der Pulsschlag verändert. Nach jahrelanger Erfahrung kann er anhand dieses Merkmals erkennen, ob jemand ernsthafte Beschwerden hat.

an der Rajiv Gandhi Universität of Medical Sciences in Bangalore. Der 36-Jährige macht jeden Tag Yoga und ist völlig gesund.

So sieht er auch aus. Sein Lächeln ist erfrischend und sein wacher Blick verrät: Der Mann ist blitzgescheit.

Jürgen Stegmaier

HABEN SIE FRAGEN?

Nächste Woche in unserer Schönheitsserie: „Cellulite“
Wenn Sie Fragen zu diesem Thema haben, senden Sie bis Dienstag, 20. Februar 2007, eine E-Mail an redaktion@hallertagblatt.de.
In unserer Freitagsausgabe beantworten wir eine Auswahl der eingesandten Fragen, indem wir verschiedene Experten zu Rate ziehen.

Das Geheimnis der Energiezentren

Nach buddhistischer Lehre durchzieht ein Netz aus unsichtbaren Energiebahnen unseren Körper. Wo viele dieser Wege aufeinander treffen, liegen die Chakren. Von solchen Lebensenergiezentren haben wir insgesamt sieben, jedem einzelnen sind verschiedene Organe und Körperteile sowie psychische Eigenschaften zugeordnet. Wenn die Chakren frei sind und die Energie ungehindert fließt, sind Körper und Seele gesund, wir fühlen uns wohl. Kommt es jedoch zu einem Energiestau, löst dies Beschwerden aus. Die traditionelle chinesische Medizin stimuliert diese „Knotenpunkte“ gezielt zu Heilzwecken, bekannt als Akupunktur.

Sakral-Chakra „Svadhistanal“
Farbe: Orange
Ort: Handbreit unter dem Nabel

Wirkungsort im Körper: Geschlechts- und Fortpflanzungsorgane, Niere,

Blase, Becken, Kreuzbein, Lendenwirbel, Hüftknochen, Lymphsystem.
Das gibt es der Seele: Sinnlichkeit, Lebensfreude, Kreativität.
So stärken Sie Ihr Sakral-Chakra: Stand mit geraden, aber nicht durchgedrückten Knien, Hüfte langsam im Uhrzeigersinn kreisen lassen. Bewegung fünf Atemzüge lang.

Solarplexus-Chakra „Manipura“
Farbe: Gelb
Ort: Nabel

Wirkungsort im Körper: Magen, Leber, Milz, Galle, Dünndarm, vegetatives Nervensystem, Bauchspeicheldrüse.
Das gibt es der Seele: Vitalität, Willenskraft, starke Persönlichkeit, gute Intuition.
So stärken Sie Ihr Solarplexus-Chakra: Stand mit leicht gebeugten Knien, Hüften drehen wie beim „Twist“-Tanzen. Vorsichtig einen Fuß anheben, dabei weiterhin die Hüften

twisten. Fuß für etwa 30 Sekunden in der Luft lassen, dann langsam absetzen. Übung mit dem anderen Fuß wiederholen. Fünfmal auf jeder Seite.

Wurzel-Chakra „Muladhara“
Farbe: Rot
Ort: Ende der Wirbelsäule

Wirkungsort im Körper: Knochen, Zähne, Nägel, Darm, Beckenboden, Prostata, Blut und Blutbildung, Nieren.
Das gibt es der Seele: Lebenskraft, gute Gesundheit, Urvertrauen, Sicherheit.
So stärken Sie Ihr Wurzel-Chakra: Stand mit leicht gebeugten Knien. Einen Fuß etwa 10 cm anheben. Mit der gesamten Fußsohle hart aufstampfen. Die Energie des Trettes bewusst einige Sekunden lang durch den Fuß und das Bein fließen lassen. Die Übung mit dem anderen Fuß wiederholen. Fünfmal auf beiden Seiten.

Herz-Chakra „Anahata“
Farbe: Grün
Ort: Körpermitte in Herzhöhe

Wirkungsort im Körper: Brustkorb, Arme, oberer Rücken, Schultern, Herz, Lunge, Bronchien, Blutkreislauf, Haut, Immunsystem.
Das gibt es der Seele: Liebe, Menschlichkeit, Toleranz, Kunstsinne.
So stärken Sie Ihr Herz-Chakra: Bequemer Stand mit den Füßen hüftweit auseinander, die Arme hängen locker herab. Beim Einatmen die Arme langsam gestreckt bis über den Kopf heben, die Handflächen zeigen zueinander. Den Brustkorb dabei weit öffnen. Mit dem Ausatmen die Hände langsam sinken lassen. Übung fünfmal wiederholen.

Stirn-Chakra „Ajna“
Farbe: Dunkelblau
Ort: Stirn, „Drittes Auge“

Wirkungsort im Körper: Gesicht, Au-

gen, Ohren, Nase, Nebenhöhlen, Tastsinn, Kleinhirn, zentrales Nervensystem.
Das gibt es der Seele: Weisheit, Erkenntnis, rationales Denken.
So stärken Sie Ihr Stirn-Chakra: Bequemer Sitz auf einem Stuhl oder kniend auf dem Boden. Der Blick richtet sich nach unten auf die Nasenspitze. Konzentration fünf Atemzüge lang anhalten. Übung fünfmal wiederholen.

Kronen-Chakra „Sahasrara“
Farbe: Violett/Weiß
Ort: Schädeldecke

Wirkungsort im Körper: Großhirn, Zirbeldrüse.
Das gibt es der Seele: Spiritualität, Erleuchtung, tiefer innerer Frieden.
So stärken Sie Ihr Kronen-Chakra: Ausgestreckt auf dem Rücken liegen, Füße leicht auseinander, Hände neben dem Körper mit den Handflächen nach oben. Tief ein und ausat-

men. Beginnend mit den Füßen jede Muskelgruppe des Körpers anspannen, dann locker lassen. Über Beine, Bauch, Oberkörper, Arme bis zu den Gesichtsmuskeln hochwandern. Einige Minuten nachspüren.

Hals-Chakra „Visuddha“
Farbe: Hellblau
Ort: Kehlkopf

Wirkungsort im Körper: Kiefer, Hals, Speise- und Luftröhre, Atmung, Stimme, Halswirbelsäule, Nacken, Schultern, Ohren, Schilddrüse.
Das gibt es der Seele: Kommunikative, Sprachgewandtheit, Musikalität.
So stärken Sie Ihr Hals-Chakra: 1/4 Teelöffel Salz in einem Becher mit warmem Wasser auflösen. Einen großen Schluck nehmen, den Kopf in den Nacken legen und gurgeln. Dabei die Tonhöhe und den Druck der Atemluft variieren. Nach 30 Sekunden ausspucken und den Mund mit klarem Wasser ausspülen.

REDAKTION: SABINE LENZ
REPORTAGE: JÜRGEN STEGMAIER
FOTOS: UFUK ARSLAN