

# Einführung



## Shalini Centro Ayurveda



traditionelle Heilmethoden  
aus Kerala-Indien

**Ayurveda ist Wissen und Bewusstsein. Es lehrt die Pflege der Gesundheit des Menschen. Die Ölbehandlungen sehen ihre Herkunft in einer medizinischen Wissenschaft, die sich über Jahrhunderte hinweg erhalten hat.**

Sie stammen aus der medizinischen Schrift *Caraka Samhitâ* überliefert aus dem VI und dem II Jh.v.Chr., welche unter anderem sagt, dass *Ayurveda* seit jeher existiert, aber weder den Menschen noch irgendeinem spezifischen Volk gehört.

**Heute anerkennt die WHO Ayurveda als Alternativ- und Komplementär- gegenüber der westlichen Medizin.**

**Die Therapeutin des Studios Shalini kann sich auf ihre ganzheitliche Ausbildung in Karala, in Indien stützen. Während regelmässigen und zeitintensiven Ausbildungsaufenthalten in verschiedenen Kliniken an der Seite von führenden, ayurvedisch traditionell behandelnden Ärzten erlernte und praktizierte sie das breite Feld der Behandlungsmethoden.** Heilung von Krankheiten wie Diabetes, Übergewicht, Mager-sucht, Nervenkrankheiten, Migränen, Mittelohrent-zündungen und Sinusitis, Hautkrankheiten, Ohrenpfeifen, Störungen des Atem- und Verdauungsapparats, aber auch Vorbeugen von Krankheitszuständen sowie Behandlungen in Spezialgebieten: Gynäkologie, Menstruationsunregel-mässigkeiten und -beschwerden, Suchtkrankheiten, Unfruchtbarkeit, Vor- und Nachschwangerschafts-begleitung und Gewebever-jüngung, waren einige ihrer Schwerpunkte während ihrer Ausbildung.

Die Heilmittel der Natur erfordern eine arbeitsintensive und präzise Vorbereitung. Während des Vorber-eitungsprozesses werden die natürlichen Produkte nach genauen Richtlinien zubereitet und auf das Individuum ausgerichtet her- und zusammengestellt.

**Die im Studio Shalini verwendeten Produkte wie z.B. medizinische, pflanzliche Produkte, Wurzeln, Früchte, Blüten, Blätter und Reis sind reine Naturprodukte aus dem Herkunftsland Indien-**

Die Anwendung der ayurvedischen Techniken bei Unwohlsein oder Krankheit führt den Menschen wieder hin zu seinem ursprünglichen gesunden und gewissermassen neutralen Gesundheitszustand.

Die Massagen, die unter Einbezug verschiedenster Techniken und warmem Öl ausgeführt werden, sind rein manueller Art.



Shalini Centro Ayurveda  
Via Lugia 44  
6914 Carona  
Mobile: 076 470 00 24

mail: [info@shalini.ch](mailto:info@shalini.ch)  
[www.shalini.ch](http://www.shalini.ch)



## Prakriti

die Suche nach der individuellen

Vata Pitta Kapha

Konstitution

- Ayurveda fordert während des Diagnoseprozesses ein konstantes Inbe-trachtziehen der Interaktion zwischen gewünschtem (Gesundheit) und uner-wünschtem Zustand (Krankheit/ Unwohlsein) des Körpers.
- Die Krankheit hat immer einen Zusammen-hang mit einem Ungleichgewicht des Tridoshas (Vata, Pitta und Kapha).
- Die klinische ayurvedische Diagnose baut auf den Ist-Zustand der Doshas und deren gegenseitigen Einfluss im Organismus.
- **Der Therapeut erkennt den Grund des Ungleichgewichts der Doshas**, und kann darum mit den individuell angepassten ayurvedischen Eingriffen **das Gleichgewicht wieder herstellen**.

### ❖ **Ayurveda berücksichtigt:**

die psychische und physische individuelle Verfassung  
 die psychische Konstitution oder Grundhaltung des Individuums  
 den Ursprung der Krankheit oder des Unwohlseins  
 die Beschaffenheit des Gewebes  
 die Willensstärke  
 die Lebensgewohnheiten  
 das Alter

### ❖ **Für den Sportler:**

Er lernt Instrumente kennen, die es ihm ermöglichen seine biophysischen Energien in seinen sportlichen Leistungen gezielt zu optimieren und einzusetzen.

## Methoden

*Snehana, Svedana, Dhara,  
 Pindasveda, Nasya, Vasti,  
 Kaya-Seka, Karnapurana,  
 Udvartana, Udsadana und andere.*

### ❖ **Wann bin ich gesund?**

**Die ayurvedisch medizinische Wissen-schaft versteht den Körper als untrenn-bare Einheit von Geist und Körper. Eine Person ist dann gesund, wenn sie keine körperlichen Beschwerden hat und der Geist, die Sinnesorgane und die Seele sich in perfektem Gleichgewicht befindet.**

Der Mensch charakterisiert sich der ayurvedischen Philosophie entsprechend nach der Zusammensetzung der drei Doshas, die konstitutionelle Verfassung, seine Art soziale Kontakte aufzubauen und Beziehungen zu leben und seinen Geist.

Den drei Doshas werden Disfunktionen der Organe, der Enzyme des Verdauungsapparats und des Metabolismus zugeschrieben. Das Datus, das Gewebe, welches bei der Entwicklung und dem Unterhalt der gesamten körperlichen Struktur eine zentrale Rolle spielt, muss funktionstüchtig sein. Die Malas, die Abfallprodukte, müssen ihren WEG aus dem Körper finden.

Nur wenn das Zusammenspiel dieser Komponenten gewährleistet ist, befindet sich das Individuum im Gleichgewicht und erfreut sich seiner vollständigen psychischen und physischen Gesundheit .

**Ayurveda bietet komplexe Therapie-methoden um dieses Ziel zu erreichen. Es werden dabei jedoch nicht nur Krankheiten und Unwohlsein angegangen sondern auch das Selbstbewusstsein, das Zusammenspiel der Eigen- und Fremdwahrnehmung verfeinert und hiermit das Erleben von Geben und Nehmen auf einer neuen Ebene vermittelt.**

## Pañchakarma

Die Kernmethode, die den Menschen stärkt, heilt und verjüngt

**Pañchakarma** ist ein Zusammenspiel unter-schiedlicher Techniken, die das Ausscheiden von den, den Körper belastenden Stoffen stimuliert. Diese haben Einfluss in den Organismus durch falsche Ernährungsgewohnheiten, über die Umwelt oder über die Gedankenwelt gefunden.

**Panchakarma ist eine sehr effiziente Heilmethode, um dieser durch diese Stoffe verursachten Probleme Herr zu werden und dem Altern der Zellen entgegenzusteuern.**

### ❖ **Einfluss auf die Gesundheit:**

- Schönheit des Körpers, Ausstrahlung und Festigkeit der Haut
- Verjüngung der 7 Gewebeschichten
- Erziehung zu einer korrekten Ernährung, zu einer Verbesserung der Hygiene und Förderung des täglichen Wohlbefindens
- Förderung der Aufnahmefähigkeit der nutzbringenden Substanzen durch das Gewebe und Stärkung des Immunsystems
- Sauerstoffförderlich und stimulierend für den Kreislauf
- Stimulierung der inneren Organe und der Sinne
- Förderung der Durchlässigkeit und Elastizität der Membrane und der Blutkörperchen
- Tonifizierende Wirkung auf die Muskeln und die Elastizität der Gelenke
- Entzündungshemmend
- Entfernen von Fettablagerungen wie z.B. der Zellulite
- Erleichterung von Schmerzzuständen, Magenbrennen und Jucken der Haut
- Stärkung des Gedächtnisses
- Erleichterung bei Schweregefühlen und Hilfe bei Schlaflosigkeit
- Verringerung bei Stresssymptomen und Nervosität
- Verbesserung der Schlafqualität