



Presseinformation  
Stand: 2019

## BERÜHRUNG IM AYURVEDA IST BERÜHRUNG, DIE BEWEGT!

**Erziehungsstile und Verhaltenskodizes sowie die digitale Welt haben eine berührungsarme Gesellschaft aus sozialer Isolierung und mangelndem Sinneserleben entstehen lassen. Verstärkt wird dieses Gefühl der Unsicherheit von einer unruhigen Zeit durch neue politische Strömungen. Der Mensch braucht jedoch Berührung für körperliche und psychische Gesundheit, Stabilität und Selbstsicherheit. Dies wurde jüngst durch vielfältige Studien bestätigt.**

Bereits seit über 5.000 Jahren praktiziert Ayurveda ein ganzheitliches Gesundheitssystem, das alle Aspekte des Lebens, die Umgebung, den Körper und Geist, die Emotionen und das Bewusstsein, umfasst. Ayurveda geht daher über die rein körperliche Berührung hinaus. Berührt wird gezielt bei der ayurvedischen Gesundheitsvorsorge, in der Diagnostik und Therapie, in der Partnerdisziplin Yoga, beim bewussten Einsatz der Sinne in der Ernährung bis hin zur achtsamen Wahrnehmung der gesamten Umwelt. Ganzheitliche Berührung führt zu einem Leben in Balance und Stabilität und unterstützt so langfristig Gesundheit und Zufriedenheit.

### **Berührungsarme und verunsicherte Gesellschaft**

Mangel an körperlicher Zuwendung bei älteren Menschen und Singles führt zu Gefühlen wie Einsamkeit, Entfremdung, Hilflosigkeit, körperlichen und psychischen Problemen. Selbstachtsamkeit fehlt. Die digitale Welt hat Vorrang vor menschlichen Begegnungen<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Der unberührte Mensch: Warum wir mehr Körperkontakt brauchen Gebundene Ausgabe – 28. Oktober 2011 von Cem Ekmekcioglu (Autor), Anita Ericson



Körper und Geist haben zu funktionieren und werden durch Zeitmangel und beruflichen Stress vernachlässigt. Im schlimmsten Fall können verdrängte Gefühle und Probleme in der Vergangenheit Gründe einer Berührungsvermeidung sein. Zeiten der Unsicherheit und unbekannte politische Entwicklungen erzeugen aktuell zusätzlich Ängste.

### **Studien belegen: Berührung ist Überlebensmittel**

In den letzten 10 Jahren wurde durch vielseitige Studien bestätigt, dass der Mensch Berührung für die körperliche und psychische Gesundheit braucht. Es wurde belegt, dass Berührung u.a.

- die Risikobereitschaft<sup>2</sup>, Disziplin, Zufriedenheit und positives Denken fördert
- Angst reduziert<sup>7</sup> und beruhigend wirkt
- den Cortisolspiegel senkt<sup>3</sup> und Stress abbaut
- Depressionen<sup>4</sup> lindert
- chronische Schmerzen bei Arthritis lindert<sup>5</sup>
- das Immunsystem stärkt<sup>6</sup>
- den Blutdruck senkt<sup>7</sup>
- unterstützend und lindernd bei Krebsleiden<sup>8</sup> wirkt.

Voraussetzung für die positiven Wirkungen der Berührung ist das gegenseitige Einverständnis, sich zu berühren.

---

<sup>2</sup> Physical Contact and Financial Risk Taking: Jonathan Levav and Jennifer, J. Argo<sup>2</sup> Columbia University, University of Alberta; Jonathan Levav, Columbia University, Columbia Business School, 509 Uris Hall, 3022 Broadway, New York, NY 10027 E-mail: jl2351@columbia.edu

<sup>3</sup> Kim, M.S., Cho, K.S., Woo, H., and Kim, J.H. Effects of hand massage on anxiety in cataract surgery using local anesthesia. J Cataract Refract Surg. 2001; 27: 884–890

<sup>4</sup> Stötter, A., Mitsche, M., Endler, P.C., Oleksy, P., Kamenschek, D., Mosgoeller, W. & Haring, C. (2013): Mindfulness Based Touch Therapy and Mindfulness Practice in Persons with Moderate Depression. International Journal for Body, Movement and Dance in Psychotherapy. London

<sup>5</sup> Field, T., Figueiredo, B., Hernandez-Reif, M., and Shea, J. Hand arthritis pain reduced by massage therapy. J Bodyw Mov Ther. 2007; 2: 21–24

<sup>6</sup> A Preliminary Study of the Effects of a Single Session of Swedish Massage on Hypothalamic–Pituitary–Adrenal and Immune Function in Normal Individuals; Mark Hyman Rapaport, Pamela Schettler, and Catherine Bresee, The Journal of Alternative and Complementary Medicine. October 2010, Vol. 16, No. 10: 1079-1088

<sup>7</sup> Givi, M. Durability of effect of massage therapy on blood pressure. Int J Prev Med. 2013; 5: 511–516

<sup>8</sup> <http://www.amt.org.au/downloads/practice-resources/AMT-Classified-Research-January-2015.pdf>



## Das Konzept der ganzheitlichen Berührung im Ayurveda

Die ayurvedische Ganzheitsmedizin verfolgt und praktiziert bereits seit über 5.000 Jahren das Konzept der ganzheitlichen Berührung.

- **Berührung im Ayurveda** hat eine sehr tiefe Wirkung auf Körper, Geist und Emotionen, **durch Stille** mit den naturimmanenten Heilmechanismen, **durch Worte** zwischen Ayurveda Mediziner und Mensch und **durch Hände** in der Diagnostik und der ayurvedischen Massage.
- **Ayurvedische Berührung ist ganzheitlich**, denn sie wirkt in allen Aspekten des Lebens: Umgebung, Körper, Geist, Emotionen und Bewusstsein. Sie erzeugt Gefühle von Wohlempfinden, Entspannung, emotionaler Harmonisierung, Sicherheit, Geborgenheit, Zugehörigkeit und Stabilität. Insbesondere über die Haut als größtes Sinnesorgan sorgt die Ayurveda Therapie für eine Stärkung des Immunsystems und der Psyche, für die Reinigung von psychischen und physischem Balast, Balance, Regeneration, Heilung und Verjüngung.
- Der individuelle Behandlungsansatz **mit verschiedenen Berührungsformen (Massagen) und Materialien** wie Öle, Abkochungen, Seidenhandschuhe, Gazesäckchen (boli), Kräuterpulver, aber auch die Qualität der Berührung sind notwendig, um die unterschiedlichen Störungen in der Therapie auszugleichen und die Heilungsmechanismen in Körper und Geist wieder zu beleben.

Auch die geistige Haltung der ausführenden Therapeuten und ihre energetische Qualität tragen maßgeblich zur positiven Wirkung jeder Berührung bei.

- **Berührung als Alltagskultur**

Im Ayurveda spielt Berührung auch in der Tagesroutine zur Gesunderhaltung in Form der Selbstanwendung (Selbstmassage) oder bei Familienangehörigen eine wichtige Rolle.



Schon vor der Empfängnis, während der Schwangerschaft und in der Babymassage gehören im Ayurveda Berührungen zum Werden und zur Gesunderhaltung.

- **Berührung in der Ernährung**

Beim Essen werden alle Sinne angesprochen, der Geschmacks-, Geruchs-, Tast- und Hörsinn. Ernährung berührt den Menschen als Ganzes. Insbesondere die Geschmacksrichtung einer Substanz (Rasa) hat einen direkten Einfluss auf die Doshas.

- **Berührung beim Yoga als Schwesterdisziplin des Ayurveda**

Beim Yoga wird die Berührung gezielt eingesetzt, um Informationen durch Körperkontakt vom Yogalehrer auf den Yogaschüler zu übertragen. Dies vertieft die Erfahrung des Yogaschülers, verbessert seine Ausrichtung und führt zu tieferer Entspannung, zunehmender Stabilität und größerer Dehnung in den einzelnen Übungen.

- **Achtsame Wahrnehmung**

In der Natur, aber auch in jeder anderen Umgebung gilt es, die Aufmerksamkeit auf die sinnliche Wahrnehmung zu lenken, sich auf eine Erfahrung einzulassen, bewusst Hören, Spüren, und Empfinden, aber auch Loslassen, Entspannen, Erkennen und Teil des Ganzen zu sein.

### **Berührung im Ayurveda Parkschlösschen heißt...**

- Berührung vom Eintritt in die Stille des Hauses über die herzliche Begrüßung und ehrliche Offenheit, die Diagnostik und eingehenden Worte bis hin zur individuellen Ayurveda Therapie
- gelebte Berührungsrituale bei den Behandlungen
- Therapeutenachtsamkeit
- Yoga mit Touch
- Ernährung für und mit allen Sinnen
- und einfühlsame Mitarbeiter



AYURVEDA IM  
PARKSCHLÖSSCHEN



**Berührung im Ayurveda Parkschlösschen bewegt ganzheitlich und schenkt dem Gast innere und äußere Stärke, Gesundheit und tiefes Glück.**

---

**Weitere Informationen erteilen Ihnen gerne:**

Martina Trautner, +49 6541-705-164, [trautner@parkschloesschen.de](mailto:trautner@parkschloesschen.de)

Christine Huesgen, +49 6541-705-155, [huesgen@parkschloesschen.de](mailto:huesgen@parkschloesschen.de)

Irina Fenov, +49 6541-705-116, [fenov@parkschloesschen.de](mailto:fenov@parkschloesschen.de)

**Abteilung Presse- und Öffentlichkeitsarbeit:**

Ayurveda Parkschlösschen | Wildbadstraße 201 | 56841 Traben-Trarbach | Deutschland

[www.ayurveda-parkschloesschen.de](http://www.ayurveda-parkschloesschen.de)

[www.ayurveda-parkschloesschenblog.de](http://www.ayurveda-parkschloesschenblog.de)

[www.ayurveda-parkschloesschenshop.de](http://www.ayurveda-parkschloesschenshop.de)

[www.mein-ayurveda-lifestyle.de](http://www.mein-ayurveda-lifestyle.de)