



ERKENNE DEIN PRAKRITI

Das ayurvedische Präventionskonzept

Wissen, Verstehen und Akzeptieren des eigenen Prakriti oder des ureigenen Selbst trägt laut Ayurveda in hohem Maße zur Prävention und Vermeidung von Krankheiten bei. Denn nur wer sein Prakriti erkennt und danach handelt, seinen Lebensstil in Einklang mit sich und seiner Natur bringt, findet das Gleichgewicht von Körper und Geist und kann sein Leben bewusst führen oder steuern.

Bedeutung des Prakriti oder des ureigenen Selbst

Die jahrtausendealten Prinzipien des Ayurveda liefern eine besondere Auffassung von mentaler und emotionaler Individualität und wie diese das Leben beeinflusst. Zum Zeitpunkt der Zeugung wird nicht nur das einzigartige Aussehen festgelegt, sondern auch die geistige und emotionale Ausstattung, auch bekannt als Körper-Geist-Konstitution, genannt *Prakriti*. Diese Konstitution bleibt während des gesamten Lebens unverändert. Betrachtet der Mensch sich selbst heute in einem Spiegel, sieht er sicherlich das physische Selbst, geprägt durch die Einflüsse von Alter, Krankheiten oder anderen Faktoren. Aber erkennt er auch alle anderen Qualitäten des „ureigenen Selbst“ oder Prakriti?

Durch Schwächen, mentale oder körperliche Krisen oder Krankheiten können Veränderungen oder Störungen in den körperlichen oder geistigen Funktionen eines jeden Menschen verursacht worden sein. Äußere Faktoren wie Umweltschadstoffe, ein ungesunder Lebensstil, eine unbeachtete Work-Life-Balance, Bakterien oder Viren und eine schlechte Ernährungsweise und nicht zu vergessen natürliche Faktoren,



wie das Alter, können das „Selbst“ verändert erscheinen lassen. So sehr, dass der Einzelne aus dem Gleichgewicht mit seiner eigenen Natur geraten sein kann. Als Folge werden Geist und Körper versuchen, dieses Ungleichgewicht auszubalancieren. Findet der Mensch nicht wieder zur eigenen Balance zurück, kann dies zu Krankheiten oder zumindest zu schlechter Gesundheit führen, weit entfernt vom eigenen Prakriti.

Wie kann das Wissen um das ureigene Prakriti das Leben beeinflussen?

Im Konzept des Prakriti schreibt der traditionelle Ayurveda dem Menschen viele Charakteristika zu, die die Körper-Geist-Natur einer Person ausmachen. Für jede Existenz, für jeden Einzelnen, für jedes existierende Wesen bedeutet das Prakriti seine absolute Individualität, seine Einzigartigkeit, sein Ganzes. Prakriti definiert die Fähigkeiten, das Temperament und die Persönlichkeit eines Jeden.

Ayurveda basiert auf Ganzheitlichkeit und Gleichgewicht. Nach ayurvedischem Verständnis ist das Wissen über sich selbst, über seine eigene individuelle Urnatur, über seine eigene Ganzheitlichkeit und sein inneres Gleichgewicht, die Grundvoraussetzung zur Erlangung von Gesundheit, Zufriedenheit und einem glücklichen Leben.

Während der Einzelne sich mit seiner ureigenen Natur auseinandersetzt, erfährt er die Faktoren, die die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden schützen. Umgekehrt lernt er, was ihn im täglichen Leben aus dem Gleichgewicht bringt, was Krankheiten oder schlechte Gesundheit verursachen. Alles, von der Ernährung über den Schlaf bis hin zur Arbeit, das ganze Leben und der individuelle Lebensstil sind mit einbezogen.

So lernt der Mensch auch die verschiedenen Ausprägungen seines Ungleichgewichts kennen. Dinge, die er bisher nicht bemerkt hatte, an die er sich gewöhnt hatte, gute Eigenschaften, die sich in schlechte Eigenschaften verwandelt haben, werden ihm bewusst.



Beispiel: Wie konnte die natürliche Reaktion auf Hunger und die physische Notwendigkeit nährstoffreicher Nahrungsmittel in schlechte Ernährungsgewohnheiten oder in einen Appetit nach ungesunden und nicht notwendigen Nahrungsmitteln umschlagen? Wie konnte aus Durst ein ständiger Wunsch nach Softdrinks oder anderen ungesunden Getränken werden?

Wenn der Mensch sein ureigenes Selbst nicht kennt, kann es ihm nicht bewusst sein, wie er im eigenen Gleichgewicht zur Vermeidung von Krankheiten bleibt oder, wie er möglicherweise sein Ungleichgewicht ändern kann, um wieder gesund zu werden.

Die Qualitäten des Prakriti

Über tausende von Jahren hat der Ayurveda sich nicht nur mit der physischen Konstitution des Menschen auseinandergesetzt, sondern auch mit der mentalen. So kann das Prakriti in sehr genaue Qualitäten unterteilt werden. Beispiele:

Deha Prakriti legt die physiologischen und psychologischen Merkmale fest. Wie wir wissen, bleibt das Prakriti während des ganzen Lebens unverändert. Dennoch definiert die Kombination der Elemente – Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde – in Form der „Doshas“ genannt Vata (Äther + Luft = Vata, bestimmt Bewegung), Pitta (Feuer + Wasser = Pitta, reguliert den körperlichen Stoffwechsel) und Kapha (Erde + Wasser = Kapha, definiert Stabilität) die physiopathologischen Veränderungen im Körper. Diese können sich nicht nur aufgrund von Veränderungen in der Umwelt oder durch Krankheiten ändern, sondern auch durch das Alter der Person.

Kapha herrscht bei Kindern bis zu einem Alter von 10 Jahren vor und äußert sich in Form von Schlaf und Wachstum. Vom 11. bis 18. Lebensjahr wird Kapha langsam durch Pitta abgelöst. Von 19 bis 40 Jahren hält Pitta den Menschen mit seiner Arbeit sehr aktiv, und wechselt im Alter von 41 bis 55 hin zu Vata; bis zu diesem Zeitpunkt haben die meisten Menschen ihre materiellen Ziele erreicht.



Vata gewinnt im Alter ab 56 die Oberhand, und zeigt sich nicht nur in mehr körperlichen Einschränkungen und Beschwerden, sondern auch in verstärkten sozialen Aktivitäten und Spiritualität. *Deha Prakriti* kann durch den Lifestyle, die Ernährung und Emotionen beeinflusst werden.

Janma Prakriti bezieht sich auf die genetische Konstitution, alles was durch die Eltern weitergegeben wurde. Es steht auch für das *Karma Prakriti*, ein Konzept, das sich mit Ursache und Wirkung im eigenen Leben beschäftigt.

Manas Prakriti beschreibt die mentalen Qualitäten eines Menschen und seine spirituelle Entwicklung seit Geburt und wird im Folgenden dem Begriff *Gunas* zugeordnet.

Die Gunas oder Mentalqualitäten des *manas Prakriti*

Das grundlegende *manas Prakriti* ist unveränderlich von der Zeit der Empfängnis bis zum Tod. Es ist zusammengesetzt aus den drei primären Mentalqualitäten oder *Gunas*, genannt *Sattva*, *Rajas* und *Tamas*. Diese *Gunas* legen den Grundstein für die Ausrichtung des Temperaments und des psychologischen Erscheinungsbildes. Auch wenn wir *Sattva*, *Rajas* und *Tamas* bis zu einem bestimmten Anteil in uns tragen, herrscht das eine oder andere *Guna* in unserer Veranlagung vor. Die *Gunas* spielen in der ayurvedischen Therapie eine wichtige Rolle, mit dem Ziel die positiven Ausprägungen, d.h. sattvischen Qualitäten zu mehren.

Eine Person mit sattvischer Konstitution ist sensibel, einfühlsam und verständnisvoll, immer suchend nach Gleichgewicht und Harmonie. Sattvische Typen sind rein, gehen achtsam mit sich um und zeigen Wohlwollen gegenüber anderen. Sie erlauben anderen ihre Sache gut zu machen und sind ständig bestrebt mehr zu lernen. *Sattva* ist gleichzusetzen mit Freundlichkeit, Ruhe, Fröhlichkeit, Glaube an Gott und Wahrheit.



Rajasische Konstitutionen sind unruhig, ständig aktiv und aggressiv, leicht erregbar und ruhelos. Diese Menschen versuchen andere zu übertrumpfen und sind häufig eifersüchtig. Sie sind sehr egozentrisch und neigen dazu, nicht zuzuhören. Sie sind aber auch dynamisch und intelligent. Rajasische Menschen sind ehrgeizig und fleißig, fahren aber auch leicht aus der Haut und verursachen Konflikte und Kummer. Sie haben eine Tendenz zu mehr scharfen und sauren Speisen und nutzen manchmal Stimulanzen.

Menschen mit Charakteristika von Tamas haben grundsätzlich eine negative Einstellung und stören die Prinzipien von Harmonie. Sie sind im Allgemeinen ignorant und nachlässig, und strengen sich nicht an, ihre Lebensaufgaben zu bewältigen. Aufgrund ihrer Ignoranz sind sie ängstlich. Sie können schnell depressiv werden und folgen kaum medizinischen Anweisungen. Dafür tolerieren tamasische Menschen eine Vielzahl von Dingen und sind belastbar.

Ihr Prakriti im Ayurveda Parkschlösschen erkennen und leben lernen

Im Ayurveda Parkschlösschen erfährt der Gast im Rahmen eines intensiven Diagnosegesprächs mit einem traditionellen und erfahrenen Ayurveda Mediziner mehr über sein wahres Selbst und seine physiologischen, psychologischen und mentalen Charakteristika. Er lernt die negativen und positiven Qualitäten erkennen, die sein jetziges Selbst aktuell bestimmen. Er lernt, wie wichtig es ist nicht nur nach den Jahreszeiten zu leben, sondern auch die Bedeutung von regelmäßiger Bewegung und mentaler Reinigung durch Yoga und Meditation. Nicht nur während des Aufenthaltes im Ayurveda Parkschlösschen, sondern auch danach, wird der Gast sich bewusst, wie wichtig Zeit für sich selbst und die Akzeptanz des eigenen Prakriti ist.

Im Ayurveda Parkschlösschen dient das Konzept des Prakriti als Grundlage für die therapeutischen Überlegungen der Ayurveda Mediziner. Das Ayurveda Parkschlösschen bietet Raum und Möglichkeiten, das neu gewonnene Wissen zu reflektieren und neue Lebensansätze auszuprobieren.



Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Prakriti und all seiner Facetten ist eine Chance für jeden Einzelnen zu mehr Gesundheit und Zufriedenheit im Leben.

Weitere Informationen erteilen Ihnen gerne:

Martina Trautner, +49 6541-705-164, trautner@parkschloesschen.de

Christine Huesgen, +49 6541-705-155, huesgen@parkschloesschen.de

Irina Fenov, +49 6541-705-116, fenov@parkschloesschen.de

Abteilung Presse- und Öffentlichkeitsarbeit:

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

www.ayurveda-parkschloesschen.de

www.ayurveda-parkschloesschenblog.de

www.ayurveda-parkschloesschenshop.de

www.mein-ayurveda-lifestyle.de