



AYURVEDA-MASSAGE-PRAXIS  
[www.ayurveda-stommel.de](http://www.ayurveda-stommel.de)

## Ayurveda – die Philosophie

„Das Wissen vom langen und gesunden Leben“, ist die Übersetzung aus dem Sanskrit, der indischen Ursprache. Ayurveda gilt als das älteste und umfassendste Gesundheitssystem der Welt. Ursprünge dieser Lehre reichen über 5000 Jahre zurück.

Als Einheit von Körper, Geist und Seele, die in Wechselwirkung mit ihrer Umwelt steht – so wird der Mensch in dieser Weise betrachtet. Das Ziel im Ayurveda ist, die Gesundheit zu fördern, zu unterstützen und zu festigen.

Die Ärzte im alten Indien haben drei grundlegende Organisationskräfte der Natur entdeckt. Die drei Doshas:

- **Vata** – repräsentiert Bewegung, Aktivität und Kommunikation
- **Pitta** – repräsentiert Energie (Feuer)
- **Kapha** – biologische Stärke, Zusammenhalt, Ausdauer und Kraft

Entsprechend sind diese Doshas – unterschiedlich ausgeprägt – in der Natur eines jeden Menschen vorhanden (Konstitutionstypen).

Durch ayurvedische Behandlungen soll das dynamische Gleichgewicht der Doshas in einer sich ständig ändernden Umwelt aufrechterhalten und somit Stabilität für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit hergestellt werden.

Dosha gerechte Lebensweise, Ernährung, Yoga, Meditation, Körperpflege und Reinigungsbehandlungen, wie die ayurvedische Ölmassage stärken die Selbstheilungskräfte und somit das Wohlbefinden.