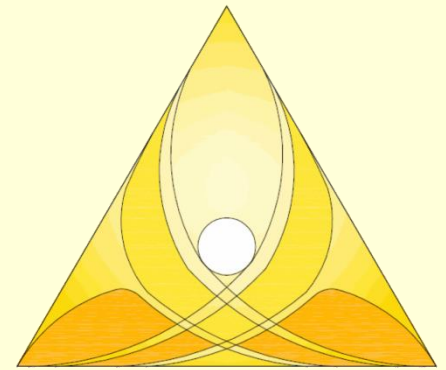


Tri-Sana

Gesundheitszentrum für Körper, Geist und Seele



Herzlich willkommen

zur

Yoga Expo

2013

Tri-Sana

Gesundheitszentrum für Körper, Geist und Seele



Ayurveda erleben - zertifizierte Fortbildung in Pune, Indien
für Ayurveda-Ärzte, - HP und – Therapeuten

10.2.2013– 24.2.2013

mit Dr. Annette Müller-Leisgang und Ram Prahlad Sharma, BAMS
Ayurveda-Institut München

unter der Leitung von Dr. Atulchandra Thombare,
an der Bharati Vidyapeeth Deemed University Pune



Kursprogramm und im Preis enthaltene Leistungen :

Fortbildung

Jeweils Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag :

vormittags drei Stunden Theorie zu den unten genannten Krankheitsbildern
nachmittags drei Stunden Praktikum zu den erarbeiteten Krankheitsbildern

Rheuma Discopathien Arthritis Arthrose Osteoporose Gicht

Yogastunden morgens

Einführung in die Meditation und gemeinsames Meditieren abends

Gründliche Massageanleitung, Marmatherapie, Pulsdiagnose

Vollpension

Unterbringung im EZ im renommierten International Guesthouse der

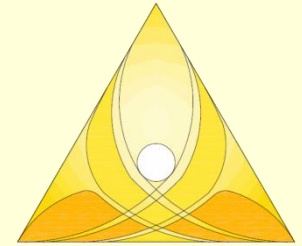
Bharati Vidyapeeth Deemed University, SataraRoad, Dhanakwadi Campus, Pune 411 043

<http://coayurved.bharatividyaapeeth.edu>

Kursgebühr incl. Unterbringung und Vollpension

pro Person im EZ € 990,-

Ayurveda-Institut-München



Living Ayurveda
Treatment of Locomotive-disorders
Bharati Vidyapeeth University, Pune
February 10th-24th 2013

- Dr. Atulchandra S. Thombare,
Head of the department of Ayurveda in
Deenanath Mangeshkar Hospital, Pune
- Dr. Annette Müller Leisgang,
Ayurveda-Institut-Muenchen

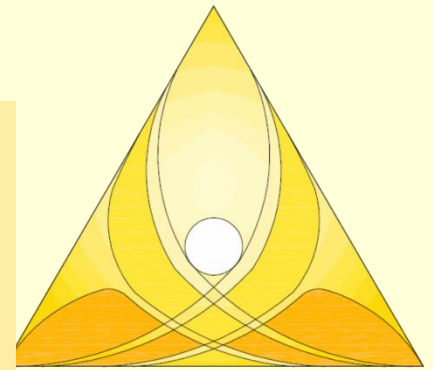


Ursula Martha Elster

Ayurvedaärztin seit 2000
Praktische Ärztin,
hausärztliche, diabetologische,
psychosomatische Grundversorgung seit
1993

Herterichstrasse 97
81477 München, Solln

www.die-doktorin.de



Tri-Sana

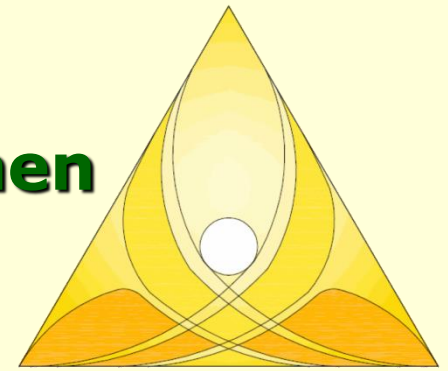
Gesundheitszentrum für Körper, Geist und Seele



Einklang
von Körper, Geist
und Seele



Definition des gesunden Menschen



सामदोष सामग्निष्व सामधातु मलक्रिय

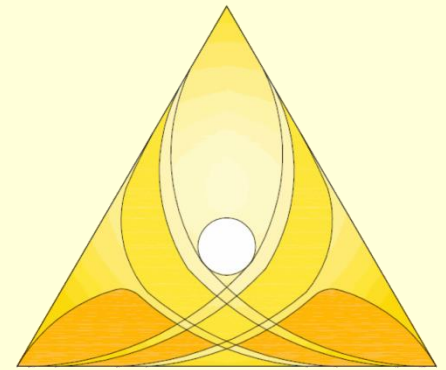
प्रासनात्मेन्द्रियमन स्वस्थ इत्यभिद्यते

Sāma**doṣa** sām**agni**ṣca sām**dhātu** malakriya

Prāsanātmendriyamana **svastha** ityabhidya

**Der Mensch, dessen Doshas im Gleichgewicht,
dessen Agni gut,
dessen Dhatus und Malas
normal funktionieren,
und dessen Seele, Geist und Sinne stets voller
Glückseligkeit sind,
der wird als gesund bezeichnet.**

Quelle: Sushruta, Su XV, 38



Ayurveda umfasst alle Bereiche des Lebens

- 1. Harmonisierung des Körpers**
- 2. Klärung des Geistes**
- 2. Fluss der Seelenkräfte**

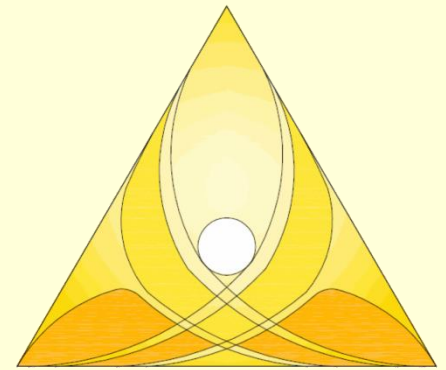
Tri-Sana

Gesundheitszentrum für Körper, Geist und Seele



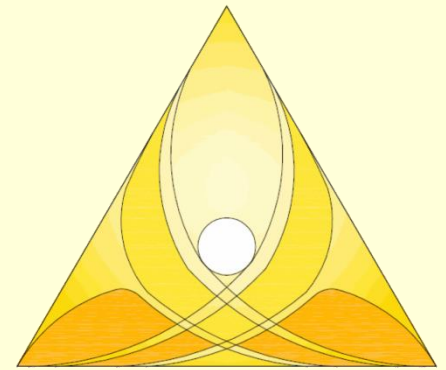
- Dreifache Gesundheit
- Swastha Einheit
- Vollkommenheit





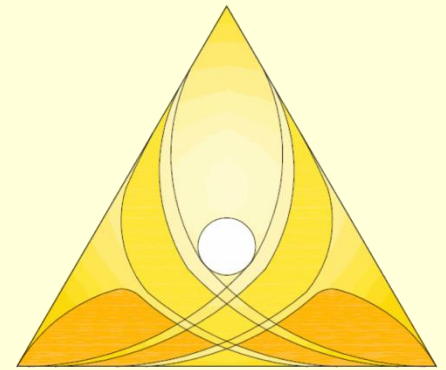
Harmonisierung des Körpers

Der Mensch als Körperwesen



Harmonisierung des Körpers

- 1. Heilsame Nahrung**
- 2. Lebensführung**
- 3. Pflege der Sinneswahrnehmung**
- 4. Diagnose**
- 5. Körpertherapie**
 - Pancha Karma**
 - Kräutermedizin**



Wichtige Begriffe im Ayurveda

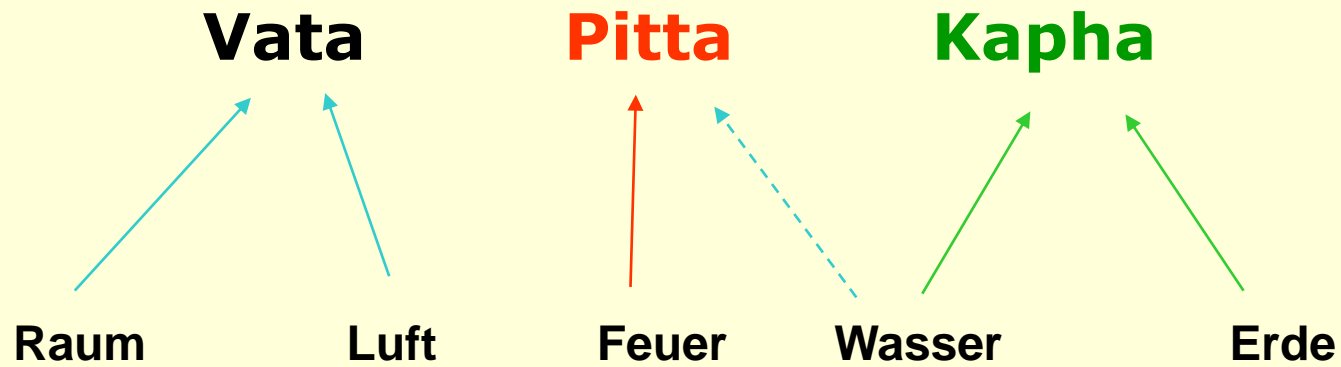
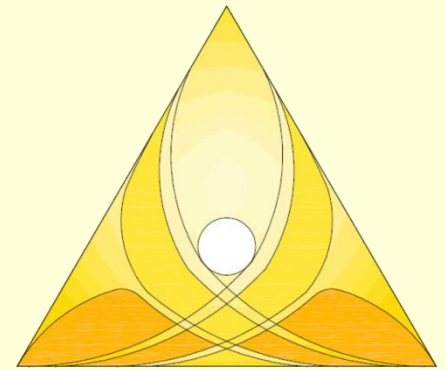
Doshas

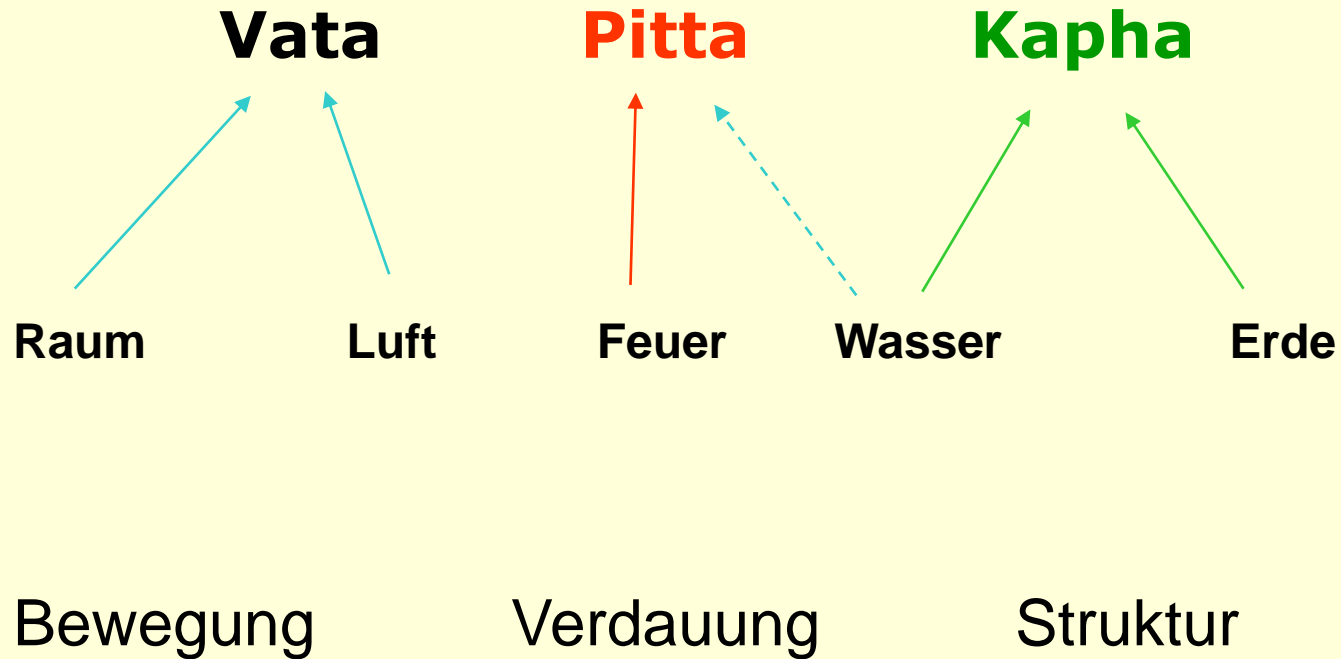
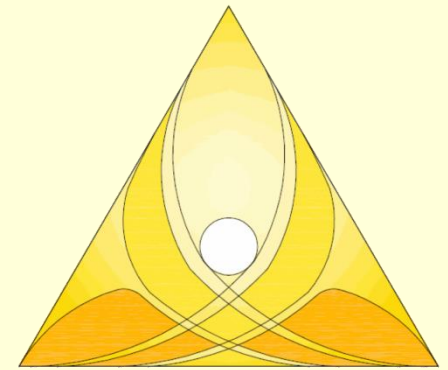
Ama

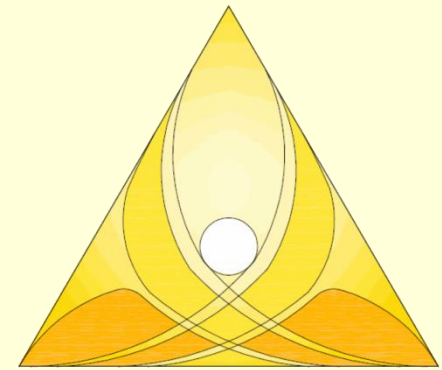
Dhatus

Agni

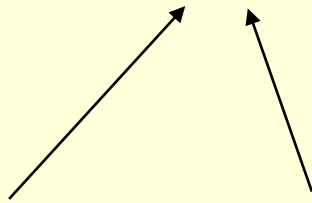
Ojas







Vata

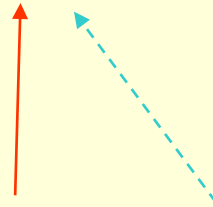


Raum Luft

Bewegung

kalt
leicht
schnell
trocken
beweglich
subtil
rau
die anderen
Doshas führend

Pitta

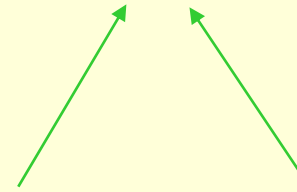


Feuer Wasser

Verdauung

warm
leicht
scharf
etwas ölig
flüssig
sauer

Kapha



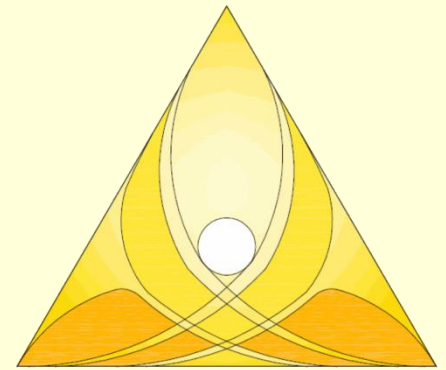
Erde

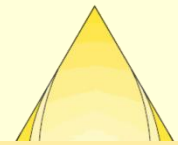
Struktur

kalt
schwer
ölig
süß
beständig
langsam
weich
klebrig

Entstehung von Ama

- unvollständige Verdauung der Nahrung
statt kleinster zerlegter Nahrungsbausteine bleiben größere Bruchstücke sinnloser Moleküle zurück, die der Körper ablagert.
Stoffwechselschlacken
- Toxine
Schadstoffe von außen
- Geistiges Ama
ständige Sorgen, negative Gedanken, „Stress“ führen zu hohem Adrenalin, unbalancierten Neuropeptiden, Biochemie des Gedächtnisses





Das Konzept von Ama (Stoffwechselschlacken) im Ayurveda

Amaya : Synonym für Krankheit (aus Ama entstanden)

Ama kann jede Störung und jede Krankheit im Körper verursachen, aber es muss nicht die einzige Ursache von einer Krankheit sein

Definition:

Das erste der Dhatus – Körpergewebe, nämlich Rasa, wird durch die Schwäche des Verdauungsfeuers Agni nicht weiterverdaut – bleibt unverdaut und sammelt sich im Magen (Amashaya) an.

Stress ist ein wichtiger Faktor für das Entstehen von Ama.

Ama entsteht auch durch die Vermischung stark gestörter/erhöhter Doshas

Saama-Zustand der Doshas

Saama bedeutet: zusammen mit Ama

Achtung: es gibt ein andres Vorgehen der Behandlung, wenn nur die Doshas allein erhöht sind, besonders vor Panchakarma muss man sich im Klaren sein, ob ein Saama-Zustand vorliegt.



Ama Pachana mit Gewürzwasser:

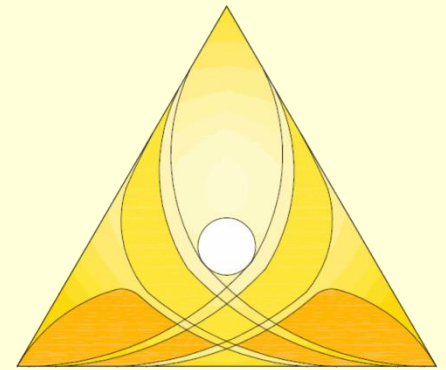
500 ml Wasser kochen, in Thermosflasche füllen.

**Drei dünne Scheiben Ingwer,
1/4 TL Kreuzkümmel,
1/4 TL Fenchel,
2 Körner schwarzen Pfeffer,
2 Blätter Pfefferminze zugeben,
ziehen lassen.**

Über den Tag verteilt schluckweise trinken!

Dhatus

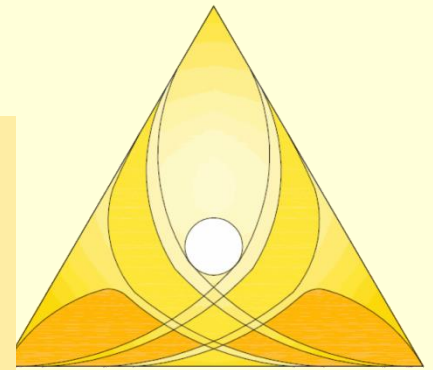
- 7 Körpergewebe
- Sequentiell aus verdauter Nahrung aufgebaut
- Elementare kosmologische Strukturprinzipien
- Energetisch und geistig miteinander verbunden



Voller Saft und Kraft

Das 1. Dhatu Rasa entsteht
bei gutem Agni
aus gesunder Nahrung
bei heiterem Geist

Bei Störung entsteht
Ama







Verdauungsfeuer Agni



Heißes Wasser
Warmes Essen
Regelmäßige Mahlzeiten
Frische Nahrung
Wenig Fett
Ghee
Gewürze

Verdauungsfeuer Agni

Kalte Getränke
Kaltes Essen
Konserven
TK-Kost
Tierisches Fett
Milch + Salziges, Saures
+ Fleisch, Fisch, Alkohol



Dhatus

7 Körpergewebe

- Rasa Plasma, Lymph e erster Nährsaft
- Rakta Blutzellen Energie,Atmungskette
- MamsaMuskulatur Bewegung
- Meda Fett Energiespeicher
- Asthi Knochen Struktur
- Majja Knochenmark, Gehirn, ZNS Kommunikation
- ShukraKeimzellen genetische Information



Rasayana für die Dhatus

Rasa Weintrauben, Datteln, Shatavari (Asparagus)

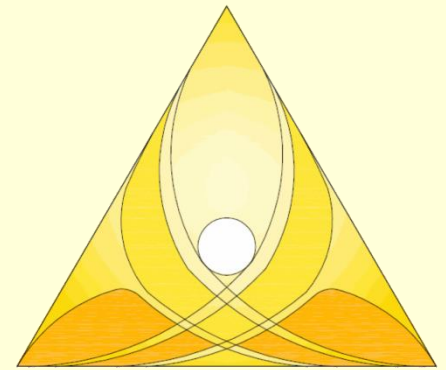
Rakta Amla (Emblica off.), Bhringaraj (Eclipta alba)

Mamsa Ashwagandha (Withania s.), Bala (Sida cordifolia)

Meda Guggul (Commiphora mukul), Shilajit (Steinpech), Haritaki (Terminalia chebula), Guducci (Tinospora cordifolia), Knoblauch

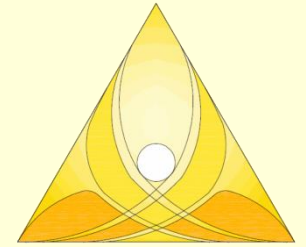
Majja Loha (Eisen), Gold, Kalmus, Shankapushpi (Convolvulus Pluricaulis), Brahmi (Herpestis monniera)

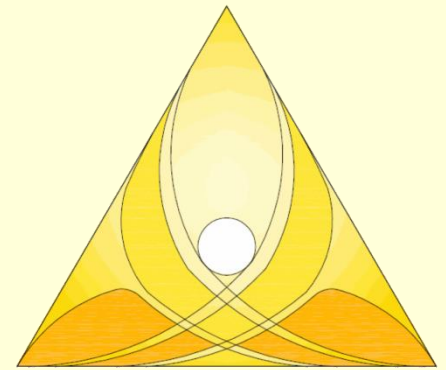
Shukra Kuhmilch, Ghee, Kapikacchu (Mucuna pruriens), Vidari Kanda (Ipomea digitata), Shatavari, Ashwagandha



Heilsame Nahrung (sanskrit: ahara)

- Essen in Ruhe
- Regelmäßige Essenszeiten
- 5 Minuten ruhiges Sitzen nach dem Essen
- Mittagessen als Hauptmahlzeit
- 3 Stunden vor dem Schlafen nichts mehr essen
- Keine kalten Getränke zum Essen
- Milch nicht zum Essen
- Essen frisch zubereiten, Gewürze verwenden
- Honig nicht über 40°C erhitzen
- Kräuter, Vitamine und Mineralien ergänzen die Nahrung
- Dem eigenen Geschmack vertrauen lernen



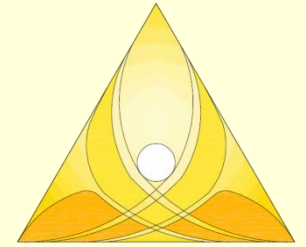


Klärung des Geistes

Meditation

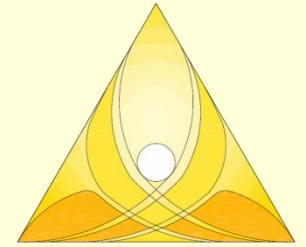
Pranayama

Lebensführung



Shiropichu - Stirnaufgabe mit Öl

- Stofftaschentuch auf Stirngröße falten,
- in warmes Öl (Mahanarayanam Thailam, Dhanvantaram Thailam)
-Ziegenmilch, Asparagus, Withania Sida cordifolia, Withania
tauchen,
- ausstreifen,
- auf die Stirn breiten und abdecken (Stirnband)
- 15 Minuten liegen lassen – dabei liegen bleiben.



von den 8 Tropfen Ojas im Körper
sind 3 schon bei der Geburt im Herzen





Funktionen und Eigenschaften von Ojas

Gesundheit

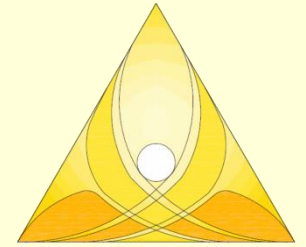
Immunität

Ausgeglichenheit

geistige Klarheit

Reinheit

Glücklichsein



Funktionen und Eigenschaften von O j a s

O j a s

ist die feinste Essenz von Nahrung

nährt alle Körpergewebe

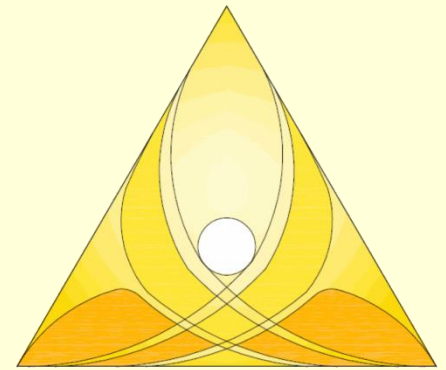
verbindet Bewusstsein mit dem Körper



Fluss der Seelenkräfte

Ojas

Quantenheilung

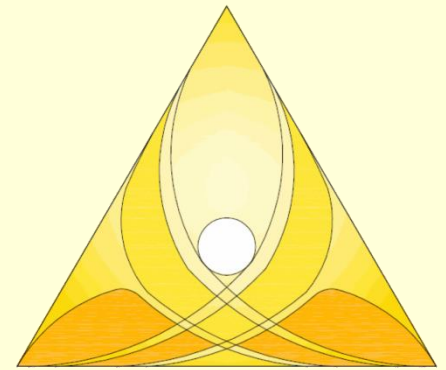


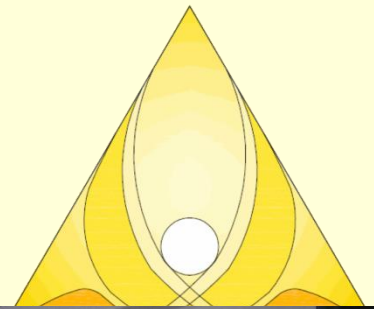
von den 8 Tropfen Ojas im Körper
sind 3 schon bei der Geburt im Herzen



Tri-Sana

Gesundheitszentrum für Körper, Geist und Seele

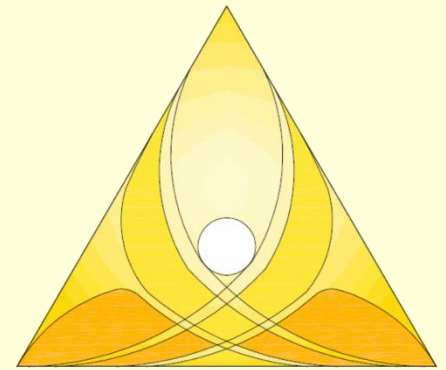




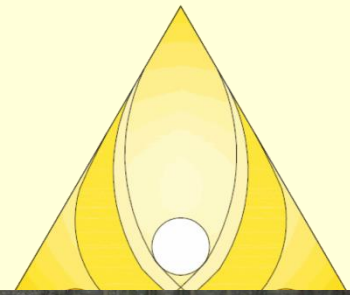
Pulsdiagnose

Erfassung von

- Amazuständen
- Prakriti = Veranlagung der Doshas
- Aktueller Zustand der Doshas
 - Vata
 - Pitta
 - Kapha

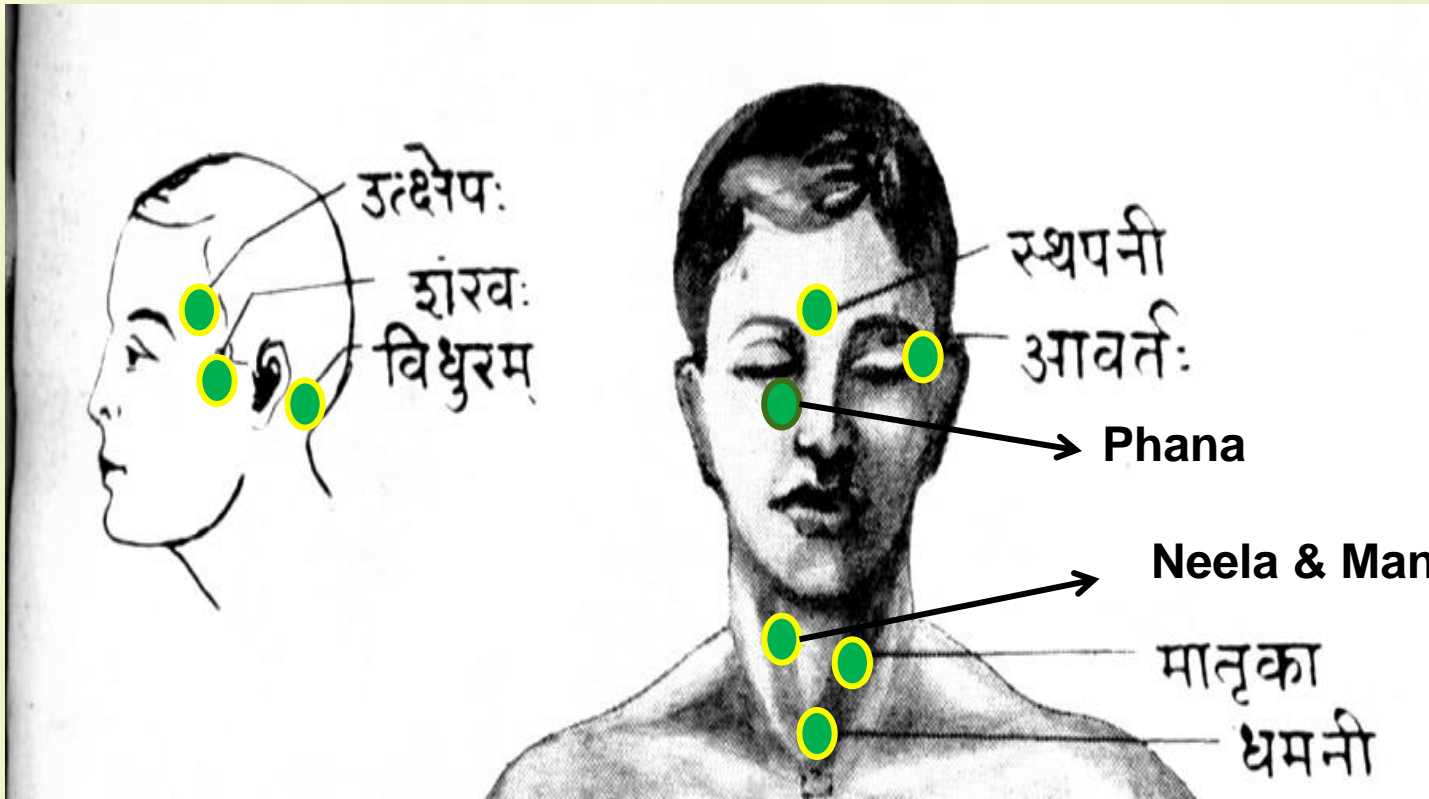
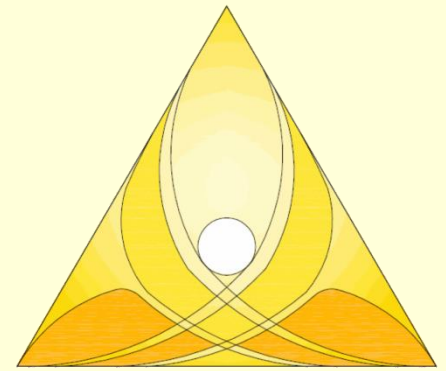


Pulsdiagnose

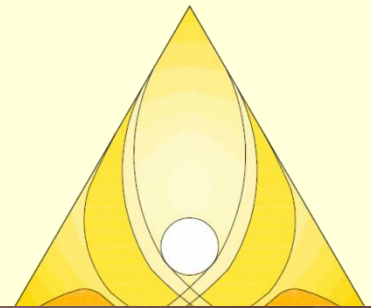




Marmapunkte



Marmatherapie



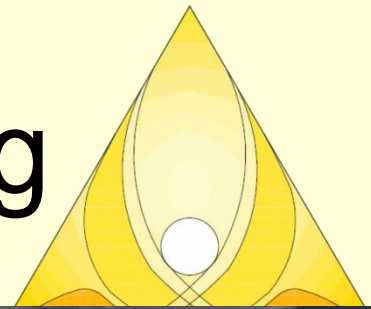
Kopfmassage, -lymphdrainage



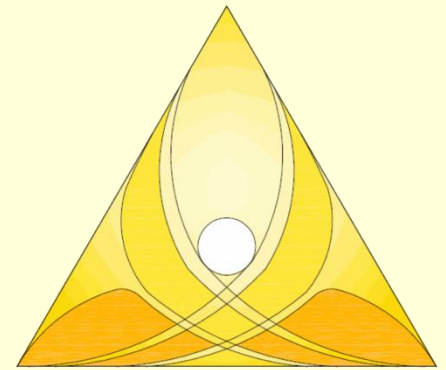
Abhyanga = liebende Hände vierhändige Synchronmassage



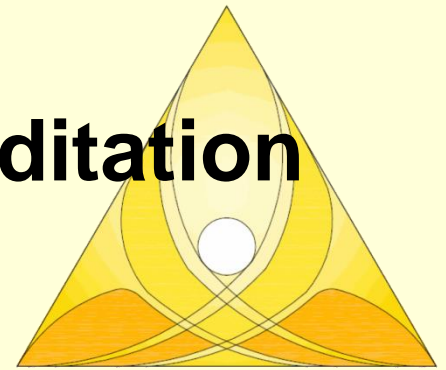
Nasya Behandlung



Shirodara - Stirnölguß zur Tiefenentspannung



Vata reduzieren: Stressprophylaxe durch Meditation





Meditations- techniken



- Bindu Tratak: Konzentration auf einen Ort
- Jyoti Tratak: Konzentration auf eine Flamme
- Surya Tratak: Blick in die aufgehende Sonne
- Deegha Shwasan: langsames Atmen
- Namasmaran: Chanten von Mantren im Kopf
- Manas pooja: Anbetung Gottes im Kopf



Meditation zur Ruhe kommen



Autosuggestion

Lachyoga – Hasya Yoga

Lesen spiritueller Literatur: Upanishaden, Bibel, Veden

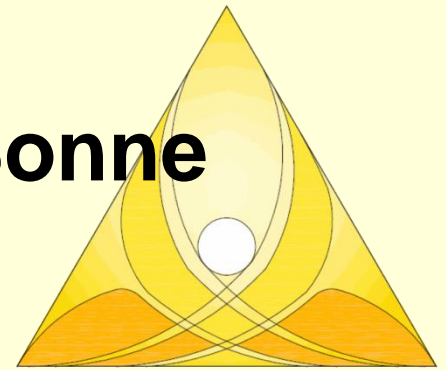
Lesen von Büchern, die das Herz erfreuen

Hören heilsamer Musik: Ghandarvaveda, Bhajans

Gesunde Lebensweise

mit spirituellen Techniken verknüpfen

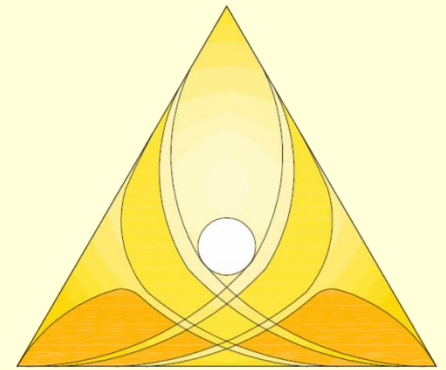
Blick in die aufgehende Sonne

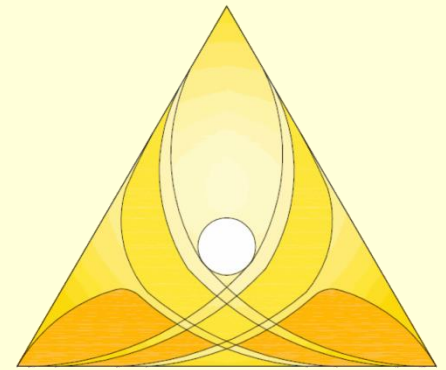




Tri-Sana

Gesundheitszentrum für Körper, Geist und Seele





Achara Rasayana

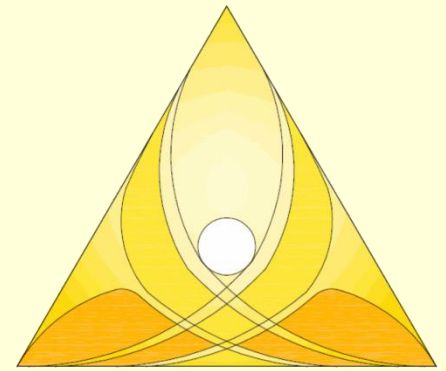
Positives Verhalten als Rasayana

“Ein guter Charakter und gutes Benehmen sind das beste Hirntonikum.”

Alle Vorzüge von Rasayanas können direkt ohne Medikamente erreicht werden.

Achara Rasayana

Positives Verhalten als Rasayana



Gut über andere reden

Bußfertig sein

Heilige Mantren chanten

Beständig sein in der spirituellen Lebensführung

Gerne Gott, Priester, Lehrer und Ältere achten

Mitgefühl zeigen, mäßig sein, gewaltlos sein

Kenntnis über Medizin und Gesundheit erwerben

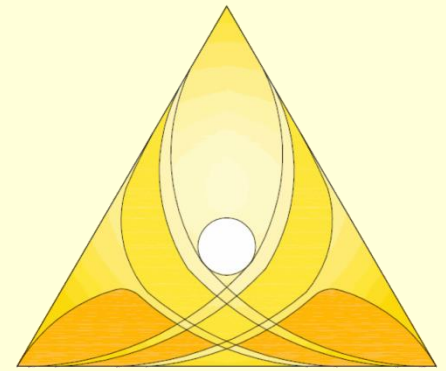
Nicht egoistisch sein

Guten moralischen Charakter haben

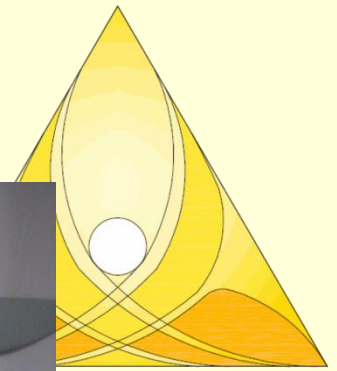
Sich in Gesellschaft von religiösen Personen bewegen

Achara Rasayana

Positives Verhalten als Rasayana



Die Wahrheit sprechen
Ohne Ärger sein
Sich nicht berauschen
Zölibatär leben
Niemand blind vertrauen
Überlastung meiden
Immer ruhig bleiben
Die anderen Standpunkte respektieren
Hilfsbereit sein
Regelmäßig schlafen und arbeiten
regelmäßig Kuhmilch und Ghee einnehmen





Vaidya Atulchandra S. Thombare

M. D. (Ayu.)

M.I.I.M., B.A. (Sanskrit)

Consulting Ayurvedic Physician &
Panchakarma Specialist

Director of

Shree Swami Krupa Clinic and Amruta Clinic
in Pune 411004

& Head of the departement of Ayurveda in
Deenanath Mangeshkar Hospital
Near Mhatre Bridge, Pune 411004, India

