

Pancha Karma

Inhalt

	Seite Nr.
1. Einführung	1
2. Studienkonzepte für Pancha Karma	5
3. Purva Karma	10
a) Pachana (Agni regulieren)	10
b) Snehana (interne und externe Ölanwendung)	12
c) Svedhana (Schwitzen/Erhitzen)	19
i) Kerala Purva Karma	21
(1) Shirodhara (Ölanwendung am Kopf)	21
(2) Nasya (aufbauende Behandlung am Kopf)	22
(3) Pishinchhali (Reis- und Ölsäcklein)	22
(4) Pindasvedana (Hitzeanwendung mittels Säcklein)	22
4. Pradhana Karma	23
a) Vamana (therapeutisches Erbrechen)	24
b) Virechana (Abführen)	29
c) Anuvasana Basti (stärkender Einlauf)	34
d) Niruha Basti (reinigender Einlauf)	34
e) Nasya (Shirovirechana – Reinigung des Kopfes)	43
5. Paschata Karma (Uttara Karma)	48
a) Samsarjana Karma (Agni stärken)	49
b) Rasayanadi Prayoga (Verjüngung)	52
c) Shamana Prayoga (spezifische medizinale Behandlungen; Kräuter, Diät etc.)	55
6. Zeittafel für Pancha Karma	57
7. Bibliographie	61
8. Anhang	62

Kurseinführung

Pancha Karma (*Pañca-karma*) wie es in diesem Kurs dargestellt wird, folgt den traditionellen Richtlinien des *Caraka-Samhita*. Die Struktur und die Informationen in diesem Kurs entsprechen den Richtlinien welche vom Gesundheitsministerium der Regierung Indiens der Weltgesundheitsorganisation WHO empfohlen wurden. Die Indische Regierung verfügt über zwei Departemente welche sich mit Ayurveda auseinandersetzen: das Institut für medizinische Forschung und die zentrale Beratungsstelle für Ayurveda und Siddha. Diese zwei Regierungsstellen anvertrauten das Projekt über die nationalen Klinischen Richtlinien Professor R.H. Singh der Banaras Hindu Universität (BHU).

Als Erstes ist es nötig die Unterschiede zwischen dem Klassischen Pancha Karma wie in der *Caraka-Samhita* beschrieben und dem Pancha Karma welches im Staate Kerala in Südindien betrieben wird, in Betracht zu ziehen. Aus verschiedenen Gründen hörte man mit der täglichen Anwendung von Pancha Karma in Nordindien auf. Der Hauptgrund jedoch war, dass eine Angst entwickelt wurde, welche im Zusammenhang mit der falschen Anwendung der Primärtherapien entstand. Wird das PK System korrekt angewendet, ist es die wirkungsvollste Anwendung in der Medizin, wird es jedoch falsch angewendet, schafft es Erkrankungen. Diese Angst brachte viele Ärzte dazu, sich anderen, langsameren Methoden der Reinigung zuzuwenden.

Das PK System wurde im Süden von Indien am Leben erhalten, vor allem in Kerala, dies dank der traditionellen aber vereinfachten Form. PK wie es in Kerala praktiziert wird ist mehr oder weniger eine Form des Purva Karma, oder vorbereitenden Therapien gemäss Prof. R.H. Singh. Es ist sicher, wirkungsvoll und ziemlich populär. Die klassischen Formen des PK wie von Caraka beschrieben sind radikaler und nachhaltiger in der Wirkungsweise des Ausscheidens von Abfallprodukten (*mala*) aus dem Körper (siehe Tabelle auf Seite 54).

Der Grund für Pancha Karma Anwendungen ist:

1. um gesund zu bleiben mit Dinacharya (alltägliche Lebensweise) und Ritucharya (saisonale Lebensweise) was generell Svastha Vritta genannt wird.
2. um den Körper für eine Verjüngung vorzubereiten (Rasayana) and für Fruchtbarkeitstherapien (Vajikarana).
3. um Krankheiten zu behandeln in dem malas aus dem Körper eliminiert werden (natürlicher Abfall des Körperstoffwechsels).
4. um Krankheiten zu behandeln in dem Doshas aus dem Körper entfernt werden (mit oder ohne Toxine - *ama*).
5. um Krankheiten vorzubeugen in dem man die Zunahme bestimmter Doshas unterbindet.

Pancha Karma ist für alle 8 Zweige des Ayurveda wirksam. Es ist eine vielseitig anwendbare und wirkungsvolle Therapie für alle Arten von Problemen. PK ist vor al-

lem damit beschäftigt die gestörten doshas und malas aus dem Körper zu entfernen. Malas sind die normalen Resultate aus dem *Agni* Stoffwechsel. Für jedes agni im Körper gibt es ein mala. Wenn der Level der malas sich soweit erhöht, dass der Körper nicht mehr in der Lage ist alles zu entfernen, dann kumuliert es und beeinträchtigt die Bewegung und Funktion der Doshas. Zusätzlich beeinflussen andere Faktoren welche die Funktion der agnis beeinträchtigen *ama* (Giftstoffe) welche sich dann entweder mit den malas oder doshas vermischen. In beiden Fällen beschränkt sich dadurch die Bewegung der doshas innerhalb der *srotas* was eine Schwächung der dhatus verursacht – dies wiederum führt zu Krankheiten.

Die Pancha Karma Theorie besagt, dass gestörte doshas und malas aus dem Körper radikal ausgeführt werden müssen, bevor lindernde (*Shamana*) Therapien angewendet werden. Lindernde Therapien beinhalten Diät und Medikamente. Diese Kräuter- oder diätetischen Therapien können nicht wirken, solange die Srotas nicht gereinigt sind und die gestörten doshas und malas aus dem Körper entfernt wurden. Dieses Konzept ist einzigartig im Ayurveda und ist die erste Handlung welche das Protokoll verlangt.

Mala, dosha und agnis - wenn ausbalanciert (gesund) - werden *Dhatu* (Unterstützung) genannt im *Caraka-Samhita*, damit gemeint ist eine positive Handlung um eine korrekte Homöostase zu unterstützen. Nur wenn dosha und mala gestört werden oder sich erhöhen, verursachen sie Krankheiten. PK kann benutzt werden um die doshas, malas und dhatus (Gewebe) zu warten, um Krankheiten vorzubeugen und um gegenüber äusseren Pathogenen die Abwehrkräfte zu stärken (*Vyadhikshamatva*).

Überprüft man die Grundsätze der Ayurveda Theorie, werden alle Behandlungen (*chikitsa*) in zwei Hauptkategorien unterteilt:

Brimhana	Langhana
um 'schwer zu machen'	um 'leicht zu machen'

Brimhana Anwendungen sind kräftigend und werden nochmals in zwei Hauptkategorien unterteilt:

Rasayana	Vajikarana
Verjüngende Therapien	Fruchtbarkeitstherapien (Aphrodisiaka)

Langhana Anwendungen sind reduzierend oder unterstützend und werden in zwei Hauptkategorien unterteilt:

Shamana	Shodhana
Lindernd	reinigend

Therapien welche die doshas und dhatus reduzieren und unterstützen, werden ‚Palliative‘ Therapien oder *Shamana Chikitsa* genannt.

Therapien welche das gestörte dosha von seinem Sitz entfernen und zurück in den Normalzustand am ursprünglichen Ort bringen, werden Therapien zur ‘Purifikation’ oder *Shodhana Chikitsa* genannt.

Shodhana Chikitsa wird in fünf Therapiearten unterteilt welche gewöhnlich ‘Pancha Karma’ genannt werden. Es sind dies:

Vamana	Erbrechen	Kapha dosha
Virechana	Abführen	Pitta dosha
Basti (anuvasana)	Öl Einlauf	Vata dosha
Basti (niruha)	Reinigender Einlauf	Vata dosha
Nasya	Nasenreinigung	Vata dosha

Shodana ist das Erste innerhalb aller Behandlungen und am Wichtigsten. Shamana beinhaltet alle täglichen (*Dinacharya*) und saisonalen Regeln (*Ritucharya*). Das beinhaltet auch Kräuter- und mineralische Medizin, Massage, Marma Therapie und andere Therapien. Ayurveda sagt ganz klar aus, dass Shodana vor jeglicher Brimhana Therapie angewendet werden muss und dann durch Shamana Therapien unterstützt werden sollte.

Es gibt nur fünf Kategorien der Reinigungstherapien gemäss dem Kommentar in der *Caraka-Samhita* von Cakrapanidatta. Er meint, dass das Wort ‚karma‘ im Kontext des Shodhana Chikitsa ‚eine exzessive und mächtige Handlung um überschüssige Verunreinigungen aus dem Körper zu entfernen‘ bedeutet. Auf jeden Fall können nur diese fünf echte ‚karmas‘ genannt werden, denn andere reinigende Therapien wie *Svedana* sind weitaus nicht so mächtig wie die fünf Hauptkarmas. Gemäss der Schule von *Sushruta* werden beide Typen des Basti als ein ‚Karma‘ aufgeführt und ein fünftes wird hinzugefügt als ‚Aderlass‘ oder *Rakta-mokshana*. Erinnerung euch, dass Sushruta ein Chirurg war und sich daran orientierte, dass man den Körper auf vielerlei Arten stechen und schneiden kann. Dieser Klassifizierung wird auch von *Vagbhata* in der *Ashtanga Hridaya* Folge geleistet. Der Grund für rakta moksha ist, dass man damit direkt rakta dhatu reinigen kann, indem man giftiges Blut ausleitet. In diesem Kurs befolgen wir die Anleitungen von Caraka, welches im Westen auf höhere Akzeptanz stösst und uns nicht in Konfliktsituationen in Bezug auf das medizinische Protokoll bringen kann.

Bevor wir diese starken Reinigungstherapien anwenden, ist es nötig Körper und Geist darauf vorzubereiten und entsprechend zu bearbeiten. Wird dies nicht getan, können Körper und Geist die fünf Haupttherapien ablehnen. Diese Vorbereitung beinhaltet verschiedene Arten von Therapien welche im Kollektiv ‚*Purva Karma*‘ genannt werden. Zusätzlich müssen, nachdem die fünf Reinigungstherapien angewendet wurden, post-operative oder wieder belebende Therapien folgen. Diese werden zusam-

mengefasst '*Paschata Karma*' genannt. Geschieht dies nicht, kann die Homöostase des Körpers nicht wieder angeregt werden – daraus resultieren Krankheiten.

Es sollte zur Kenntnis genommen werden, dass Shodhana Chikitsa (Pancha Karma) der natürlichen Weisheit und Funktionsweise des Körpers folgt. Diese Reinigungstherapien stehen in keinem Konflikt zum natürlichen Bewegungsfluss der doshas und srotas. Im Gegenteil, das Pancha Karma System – korrekt angewendet – benutzt alle natürlichen Mechanismen um den Körper radikal zu reinigen. Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass, wenn die Therapien nicht dem natürlichen Bewegungsdrang des Körpers folgen, die 5 vayus gestört werden – was im Gegenzug auch die anderen doshas stören lässt und zu Krankheiten führt. Ayurveda ist Naturmedizin und folgt und respektiert das *prana* (intelligente Lebenskraft) des Körpers. Deswegen warten wir im PK bis die doshas sich in einem Zustand des Überflusses befinden, bevor wir in den meisten Fällen mit der Elimination beginnen. Saisonal gesehen, verrichten wir PK am Ende der Zunahmeperiode und nicht am Anfang – das gibt die Sicherheit, dass das mala / dosha vollständig entfernt wird.

Versuche gegen die natürlichen Rhythmen des Körpers zu arbeiten sind schwierig. Das ist das Hauptproblem heutzutage mit Menschen welche Pancha Karma Therapien erhalten oder geben. Zum Beispiel ist Vamana im Dezember nicht so wirkungsvoll, weil Kapha durch die Umwelthitze des frühen Frühlings noch nicht verflüssigt ist. Vamana im März garantiert, dass alles kapha / mala aus den kapha srotas, dhatus und Organen entfernt wird. Macht man es zu früh muss sich der Körper mehr anstrengen um etwas zu aus dem Körper zu entfernen was noch nicht ganz ‚reif‘ ist.

Meine Lehrer haben insistiert, dass PK ein einfacher Prozess und einfach in der Anwendung ist. Es ist jedoch unbedingt erforderlich, dass die Regeln gemäss Prakriti / Vikriti, Alter, Jahreszeit, etc. strikte eingehalten werden. Dieser Kurs will so klar als nur möglich die Hauptregeln aufzeigen, damit sie als Referenz dienen können. Sie werden die praktischen Anwendungen der drei Teile des Pancha Karma während dieses Jahres lernen und dieses Kursmaterial soll auch als Referenzmaterial dienen wenn Sie später einmal anfangen zu praktizieren.

Studienkonzepte für Pancha Karma

Cikitsa	Behandlung
Kaya	Sammeln (Nahrungsmittel sammeln und verstoffwechseln)
Kayacikitsa	Behandlung des Verdauungsmetabolismus (3 doshas und agni)
Vyadhi	Krankheit – als Folge von unausgewogenen Doshas
Vyadhi gibt es in drei Typen gemäss <i>Caraka</i> -	
Adhyatmika	psychosomatische Erkrankungen
Adibhoutika	äusserliche oder Erkrankungen als Folge von Umweltfaktoren
Adidaivika	göttliche oder karmische Erkrankungen
Vyadhi gibt es in sieben Typen gemäss <i>Sushruta</i> -	
Adibalapravrta	genetische Defekte
Janmabalapravrta	angeborene Defekte (Probleme während Schwangerschaft)
Doshabalapravrta	psychosomatische Erkrankungen
Sanghatabalapravrta	äusserliche oder Erkrankungen als Folge von Umweltfaktoren
Kalabalapravrta	Erkrankungen als Folge von Zeit / Jahreszeit
Daivabalapravrta	göttliche Krankheiten
Svabhavabalapravrta	Krankheiten durch natürliche Veränderungen
Kiryakalas	Zyklus der Doshas – es gibt drei Phasen
Sancaya	Akkumulation oder Zunahme
Prakopa	Provokation oder Reizung
Prashaman	Milderung oder Abnahme
Sancaya stage	Doshas sind in den Srotas beschränkt, was zur Folge hat, dass sich Akkumulation und Stagnation an den Primärstellen abspielt
Prakopa stage	Die Doshas wandern ins rakta und die Auswirkung davon sieht man dann in den Srotas / Dhatus denen sie angehören
Prashaman	Die Doshas wandern zurück an ihren normalen Platz und Funktionsfähigkeit und Gesundheit kehren zurück
Sad Kiryakalas	der Dosha-Zyklus gemäss Sushruta hat sechs Stadien
Sancaya	Akkumulation
Prakopa	Provokation
Prasara	Ausweitung
Sthana Samsraya	Festsetzen

1. Svastha Vrta Pancha Karma gemäss saisonalen Rhythmen oder Zyklen

	Sancaya	Prakopa	Prashaman
	Akkumulation	Verschlimmerung	Linderung
1. Feb. – 1. Juni	Pitta	Kapha	Vata
1. Juni – 1. Okt.	Vata	Pitta	Kapha
1. Okt. – 1. Feb.	Kapha	Vata	Pitta

Pancha Karma darf nur während der Prakopa Periode des Jahres angewendet werden!

Diese Art von Pancha Karma wird *Samsodhana Karma* genannt und wird saisonal gemäss den Doshas angewendet:

Jahreszeit	Monate	Sancaya	Prakopa	Prashaman	Karma
später Winter, früher Frühling	1. Feb. - 1. Juni	Pitta	<u>Kapha</u>	Vata	<u>Vamana</u>
später Frühling, Sommer	1. Juni – 1. Okt.	Vata	<u>Pitta</u>	Kapha	<u>Virechana</u>
Herbst Früher Winter	1. Okt. – 1. Feb.	Kapha	<u>Vata</u>	Pitta	<u>Snehana</u> <u>Svedana</u> <u>Basti</u>

Shaman Therapien sollten während der **Sancaya** Periode angewandt werden.

Es gibt sechs Typen von **Shamana Behandlungen**:

- Pipasa** Durst, Wasseraufnahme reduzieren
- Maruta** Frische Luft und den Elementen aussetzen
- Atapa** der Sonne und Hitze aussetzen
- Pachana** mittels Agni die Verdauung anregen
- Upavasa** Fasten oder Nahrungsaufnahme reduzieren
- Vyayama** alltägliche Lebensweise

2. Rasayana therapies Pancha Karma Therapie bei welcher man Rasayana abgibt um den Körper zu verjüngen

Rasayana Therapien werden je nach therapeutischem Ziel in zwei Gruppen unterteilt:

Kamy Rasayana um die Gesundheit und ein langes Leben bei normalen Personen zu fördern

Naimittika Rasayana um einem Patienten kämpfen zu helfen und um sich von einer spezifischen Erkrankung zu erholen

Wendet man Pancha Karma mit dem Ziel an Rasayanas zu verabreichen, heisst es **Kayakalpa** oder in den klassischen Samhitas wird es auch Kutipravesika Rasayana genannt.

3. Ojabala Chronische Störung mit dem Resultat eines Verlustes an Immunität (Ojas) und Stärke (bala).

Um chronische Störungen zu behandeln benötigt man eine Kombination von Pancha Karma, Rasayana und Shamana Therapien.

Sharira Anatomie

Kostha Verdauungstrakt welcher die Heimstätte der Doshas darstellt, inklusive des Bewegungsflusses der verdauten Nahrungsmittel und Doshas.

Pancha Karma ist ein System um Srotamsi (Kanalsystem) zu entfernen (Reinigung).

Nach dem das Essen mittels agni im Kostha verstoffwechselt wurde, werden die Nährstoffe weiter zum raktavahasrota transportiert. Vom raktavahasrota aus werden die Nährstoffe zur Leber (*Yakrta*) gebracht und mittels panchabhuta agni weiter verdaut. Das macht die Mehrheit des rasadhatus aus. Ein kleiner Teil rasadhatu wird auch mittels Nährstoffen welche direkt via Magen und Lunge absorbiert werden, gebildet.

Die Srotamsi werden blockiert oder verstopft wenn sich malas ansammeln, wenn dhatu mala erhöht wird, wenn sich doshas erhöhen, und wenn sich ama entweder mit mala oder dosha vermischt.

Punkte an welche man sich während der Diagnose erinnern sollte:

Kein Zwicken ohne Kapha

Kein Brennen ohne Pitta

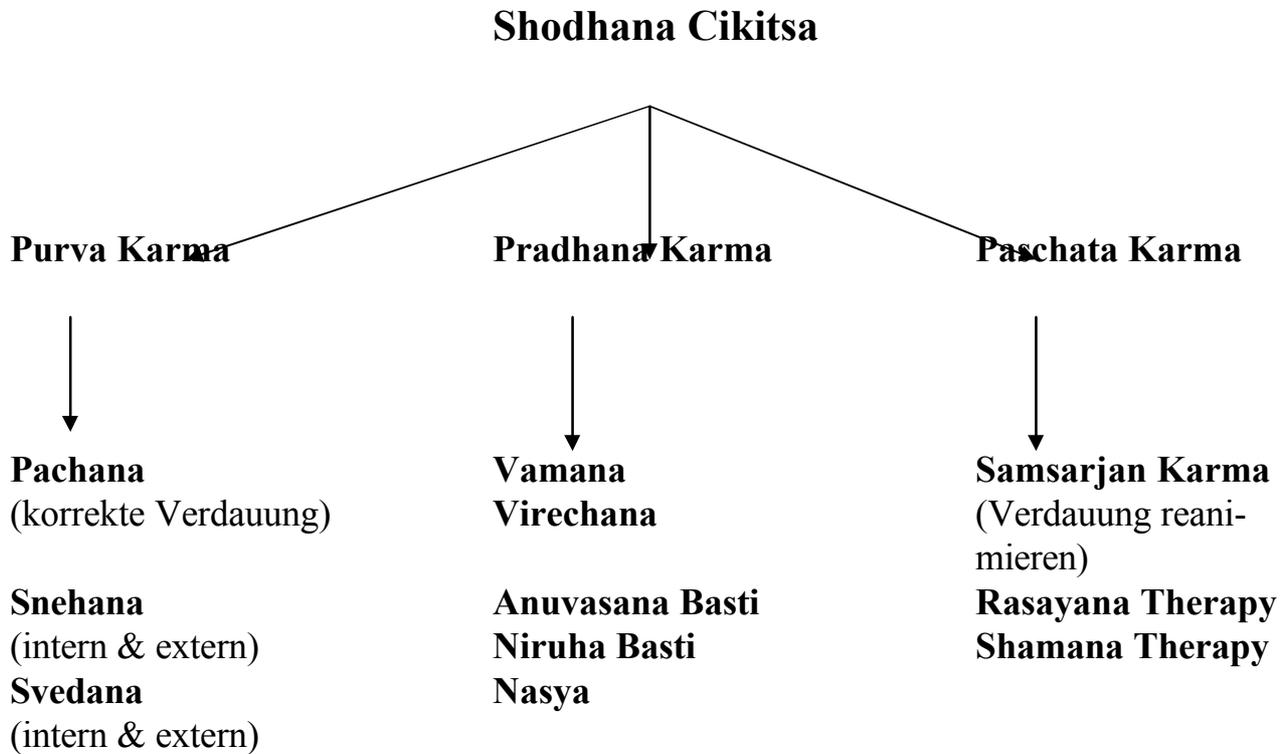
Kein Schmerz ohne Vata

Ist Vata mit Kapha kombiniert = Kälte

Ist Vata mit Pitta kombiniert = Hitze

Prakritisatmya gewöhnliche Verdauung und Metabolismus des Körpers gemäss Diät, Klima, Umwelt und sozialem Status. Erinnert euch daran, dass man die Regeln einer Diät den Gepflogenheiten des kulturellen Hintergrundes einer Person anpasst.

Umriss der Shodhana Therapies



Purva Karma

Pachana -

Der erste Schritt im PK ist die Verdauung zu korrigieren indem man die Funktion des Jatharagni reguliert. Verordne der Person also eine leichte Diät gemäss ihrem Prakriti. Es sollten genügend Gewürze verwendet werden um das Agni stark zu halten, aber nicht soviel, dass sie Brennen oder Übersäuerung verursachen. Respektiere das Prakritisatmaya der Person in Anbetracht der Diät und Kräuter.

Reissuppe und gegartes Gemüse sind die beste reinigende Diät. Einige Getreidesorten können gemäss Prakriti hinzugefügt werden. Rohes Essen sollte limitiert oder ganz gestoppt werden, das hängt vom Prakriti und der Jahreszeit ab – folgt einfach den Standardregeln von Diäten.

Einige Gewürze die für diesen Zweck am besten geeignet sein sollen:

- ◆ Ingwerwurzel (getrocknet)
- ◆ Schwarzer Pfeffer
- ◆ Langer Pfeffer (Pippali)
- ◆ Kalmuswurzel

Diese Gewürze können durch folgende – gemäss Konstitution – ausbalanciert werden:

- ◆ Kreuzkümmel
- ◆ Fenchel
- ◆ Zimt
- ◆ Bockshornklee
- ◆ Kardamom

Kichari kann für Pachana Therapien benutzt werden, man sollte jedoch in Betracht ziehen, dass viele Westler nicht im Stande sind über eine längere Zeitperiode (d.h. mehr als nur einige Tage) eine Monodiät Kichari einzuhalten. Andererseits habe ich noch keinen Westler gesehen der einer Diät aus gekochtem Gemüse nicht für eine Woche folgen konnte ohne dass ungünstige Nebeneffekte entstanden. Der Vorteil von Kichari ist, dass es sattvisch ist und dabei hilft Ama aus dem Verdauungssystem zu entfernen. Erinnerung euch daran, Kichari für den Zweck als reinigende Diät sehr dünnflüssig herzustellen

Beide Caraka (CS. SU. 13-60) und Ashtaṅga Hridaya (AH. SU. 16-25) schreiben diätetische Einschränkungen während des Pachana vor. Eine warme, flüssige Diät von begrenzter Quantität ist dabei angezeigt. Klebrige, schwere, ölige Nahrung und Nahrungsmittelkombinationen die sich nicht vertragen sind zu vermeiden, ebenso grosse Mengen an Nahrungsmitteln. Erinnerung euch daran, dass der beste Weg um Agni zu regulieren und zu stärken der ist, eine Person ‚auszuhungern‘ – zum Beispiel also die Nahrungsmenge zu limitieren.

Die Hauptregel ist, dass Pachana 3 bis 10 Tage vor dem Beginn mit Snehana gemacht werden muss. Wenn Sie ihre Patienten schon vor der Behandlung Pachana machen lassen, spart das Zeit. Wenn ich an das Agni der meisten Leute denke, würde ich eine bis zwei Wochen Pachana empfehlen bevor sie Purva karma anwenden können.

Pachana ist der eigentliche Beginn von Shodhana Therapien und wird während dem ganzen Pancha Karma Prozess beibehalten. Es ist wichtig, diese Nahrungsmittel während einer Behandlung zu meiden:

Süssigkeiten, frittiertes Essen, Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte, Milchprodukte. Alle fermentierten Nahrungsmittel sollten gemieden werden – wie Joghurt, Käse, Tofu, Sojasauce, Alkohol, Bier, Brot etc. Nur kleine Mengen an salzigen, scharfen (kein Knoblauch oder Chili) und sauren Nahrungsmitteln darf eingenommen werden. Stimulantien wie Kaffee und Tee sollten gemieden werden, dasselbe gilt für extreme Temperaturschwankungen wie sehr heiss oder sehr kalt / flüssig.

Snehana - *Caraka-Samhita*, SU. Kapitel 13, *Ashtaṅga Hridaya*, SU. Kapitel 16

Snehana ist die Hauptbehandlung im Purva karma. Es gibt zwei Arten von Snehana, intern (Abyantar Snehana) und extern (Bahya Snehana). Es werden dabei vier Arten von Fetten verwendet, zusammen nennt man sie *Sneha*:

- ◆ Öl (*Taila*), Ghee (*Ghrta*), tierisches Fett (*Vasa*), Knochenmark (*Majja*)

Öl ist schwieriger zum Verdauen als Ghee – Knochenmark ist schwerer zu verdauen als Fett – Fett und Knochenmark sind beide schwerer zu verdauen als Öl. Ich empfehle Öl und Ghee für die klinische Anwendung im Westen.

Indikationen für Snehana Anwendungen (AS. SU. 16.5-6):

Nirama Zustände, Alkoholiker, Trockenheit im Körper, sexuelle Überanstrengung, Angst, tägliche harte Betätigung, ungenügendes rakta oder shukra dhatu, Kinder, die Älteren, die Schwachen, die Mageren, Vata-Störungen, Augenentzündungen, Blindheit, Leute welche am Morgen Schwierigkeiten haben mit dem Aufstehen, als Vorbereitung für Vamana und Virechana. Alle diese Symptome begünstigen die Anwendung von internem oder externen Shehana.

Kontraindikationen von Snehana Anwendungen (AS. SU. 16.6-8):

Wenn agni zu schwach oder zu stark ist, Übergewicht, sehr grosser Schwäche (kann sich nicht aus dem Bett erheben), Steifheit in den Gelenken, Diarrhoe, hoher Zustand von Am, Erkrankungen des Halses, Vergiftungen, Vergrösserung des Bauches, Magenverstimmung, übermässiger Durst, Ohnmacht, Erbrechen, Magersucht, hohes Kapha oder Kapha-Störungen, Vergiftungserscheinungen infolge Alkohol oder Drogen, Schwangerschaft, nach einer unnatürlichen Geburt (z.B. Kaiserschnitt), vor Virechana, Basti oder Nasya Therapien (d.h. nicht bevor man Vamana angewendet hat) und nach Virechana. Alle diese Symptome sind ungünstig um Snehana zu empfangen.

1. Internes Snehana (Abyantar Snehana) -

REGELN FÜR INTERNES SNEHANA (Abyantar Snehana) -

Snehana (intern) sollte während durchschnittlicher Aussentemperaturen gemacht werden, wenn es trocken ist und während dem Tag (d.h. wenn die Sonne aufging). Öl mag in Notfällen - also sogar in sehr kalten Monaten – als Hilfsmittel dienen. Ghee kann in Notfällen sogar während der Sommermonate oder in der Nacht benutzt werden.

Vata / Pitta Erkrankungen können mit Ghee während der Nacht im Sommer behandelt werden (18:00 – 19:30 Uhr).

Kapha / Vata können in den frühen Morgenstunden mit Ghee behandelt werden (05:30 Uhr).

Vata / Kapha Erkrankungen werden sich manifestieren wenn das Sneha in der Nacht angewendet wird, Pitta Erkrankungen werden sich manifestieren wenn im Sommer an-

gewendet. Nicht mehr als sieben Tage! Der Therapeut kann die oben erwähnten Regeln gemäss Krankheit und Person anpassen.

Dosierungen für internes Snehana (Abyantar Snehana) -

Die Dosierung des Sneha (Fett etc.) muss am Patienten zuerst getestet werden bevor man die genaue Dosierung welche nötig ist, festlegt. Die Verdauungszeit des Sneha hängt vom Agni ab – darum ist Pachana Karma so wichtig bevor man mit dem Snehana beginnt. Eine gute Testmenge wird zwischen 30ml und 60ml der Fettsubstanz liegen (2.5 – 5 tolas). Die Klassiker benutzen höhere Dosierungen (siehe untenstehende Tabelle), aber Prof. Singh empfahl die geringere Menge der empfohlenen Dosierung zu gebrauchen (auf jeden Fall für den Test).

Nr.	Dosierung	Beschreibung	Indikation
1.	Hrasiyasi (Test)	Testmenge (30 ml)	Kostha testen
2.	Hrasva (leicht)	Wird während 6 Stunden verdaut (oder wenn Ghee oder Traubensaft einen abführenden Effekt bewirken)	Mrdu Kosthi
3.	Madhya (durchschnittlich)	Wird während 12 Stunden verdaut (oder wenn Ghee oder Traubensaft nur einen sehr milden abführenden Effekt bewirken)	Madhya Kosthi
4.	Uttama (schwer)	Wird während 24 Stunden verdaut (oder wenn Ghee oder Traubensaft keinen Abführeffekt bewirken)	Krura Kosthi

Snehana Dosierungstabelle

Tag	Mrdu Kosthi	Madhya Kosthi	Krura Kosthi
1.	10-30ml	25-50ml	50-75ml
2.	30-60ml	50-75ml	75-100ml
3.	60-120ml	100-150ml	100-150ml
4.	*	125-175ml	150-200ml
5.	*	200-250ml	200-250ml
6.	*	*	275-300ml
7.	*	*	350-400ml
Total	100 - 120ml	500 - 700ml	1200 - 1500ml

Wie aus der oben dargestellten Tabelle ersichtlich, empfängt diejenige Person mit einem tiefen Agni (oder weniger Zeit) während drei Tagen eine niedrigere Dosierung - Mrdu Kosthi. Die Person mit einem mittleren Agni (oder durchschnittlicher Zeit) kann

für fünf Tage eine durchschnittliche Menge erhalten - Madhya Kosthi. Und die Person mit einem starken Agni (oder maximaler Zeit) kann eine hohe Dosierung bis zu 7 Tagen erhalten - Krura Kosthi. Snehana sollte nicht länger als 7 Tage angewendet werden – Vamana wird am 8. Tag ausgeübt. Wenn Snehana länger als 7 Tage angewendet wird, werden die dhatus gesättigt und dann brechen die dhatuagnis zusammen und verursachen ama im Gewebe.

Wenn der Person keine Sneha während einer bestimmten Zeitperiode verabreicht werden kann, darf man sofort mit den Ölungen beginnen (AH. SU. 16.39). Das folgende Rezept (*Pancaprasrta*) kann für Instant Snehana benutzt werden – Je ein Teil (50g) Ghee, Sesamöl, tierisches Fett (rotes Fleisch), Kokosnussöl (an Stelle von Knochenmark) und Basmatireis. Daraus sollte eine Suppe hergestellt werden und mit 3g Triphala, 1g schwarzer Pfeffer, 4g Salz gemischt werden und vom Patienten gegessen werden. (AH. SU. 16.40-45). Das ist eine klassische Methode um den Körper sehr schnell innerlich zu ölen.

Sneha Arten zur Anwendung-

Am Besten benutzt man Öle und Ghee welche mit Kräutern hergestellt wurden. Die Kräuter in der Fettsubstanz spielen eine wichtige Rolle, da sie dank ihrer bitteren Eigenschaften helfen ama aus dem Gewebe zu entfernen. Sie bringen die dhatus auch dazu sich zu öffnen und Flüssigkeiten abzusondern welche wiederum dabei helfen mala und dosha aus den dhatus zu entfernen. Wenn klassisch hergestellte Öle und Ghee nicht benutzt werden können, dienen nachfolgende als Ersatz. Wenn diese Ersatzöle angewendet werden, müssen aber immer bittere, scharfe Kräuter oral dazu eingenommen werden um den dhatus dabei zu helfen ama zu entfernen!

- ◆ Vata – Ghee, Sesamöl, Olivenöl
- ◆ Pitta – Ghee, Olivenöl
- ◆ Kapha – Ghee, Sesamöl

Klassische Ölpräparate für Abyantar Snehana -

Tilia Taila, Ksira Bala Taila (Kopf- und Gehirnstörungen)

Klassische Gheepräparate für Abyantar Snehana -

Vasa ghrta (für Lungen und Asthma), Pancatikta Ghrta (Hautstörungen), Brahmi Ghrta (psychosomatisch), Kalyana Ghrta (Vata, Epilepsie, etc.), Pancamuladi Ghrta (Dünndarmprobleme), Pippali Ghrta (Diabetes), Eranda Taila (Rizinusöl) (samavata, Arthritis), Dadimadi Ghrta (Blutstörungen), Kashmaryadi Ghrta (gynäkologische Probleme).

Anzeichen von richtige angewandtem Snehana-

- ◆ Verbesserte Funktion des Agni
- ◆ Untoleranz gegenüber Fett
- ◆ Lockerer, öliger Stuhl mit fettigen Inhalten

- ◆ Leichtigkeit im Körper
- ◆ Zartheit im Körper
- ◆ innerliche und äusserliche Feinheit am Körper
- ◆ Glänzende, ölige Haut
- ◆ Wenig Flatulenz
- ◆ Lethargie

Anzeichen von falsch angeandtem Snehana -

- ◆ Harter, trockener Stuhl
- ◆ Schwaches agni
- ◆ Hohes vata oder vata ist unregelmässig
- ◆ Rauheit im Körper
- ◆ Trockenheit im Körper
- ◆ Brennendes Gefühl in der Brust
- ◆ Schwachheit
- ◆ Langsame und schwierige Verdauung
- ◆ Alles was gegenteilig zur richtigen Anwendung ist

Komplikationen durch falsches Snehana -

Magenverstimmung	Bauchschmerzen
Übermässiger Durst	Hautstörungen
Bewusstlosigkeit	Juckreiz
Dumpfheit	Blutarmut
Übelkeit	Ödeme
Fieber	Sprue Syndrom (Schmerzen im Dünndarm)
Steifheit	Hämorrhoiden
Appetitverlust	Sprechschwierigkeiten
Starrheit	

Zeichen von übermässigem Snehana-

- ◆ Gelbe Körperverfärbung (Leber ist mit Fett gesättigt)
- ◆ Schweregefühl und Steifheit des Körpers (unterdrücktes Agni)
- ◆ Unverdaute Nahrungsmittel werden zusammen mit dem Stuhl ausgeschieden (unterdrücktes Agni)
- ◆ Dumpfheit
- ◆ Appetitlosigkeit (unterdrücktes Agni)
- ◆ Übelkeit und Erbrechen (unterdrücktes Agni)

Vorgehen für internes Snehana (Abyantar Snehana) -

1. Untersuchen Sie den Patienten auf Kraft, Prakriti, Vikriti, Alter, Geschlecht, Jahreszeit, etc.

2. Untersuchen Sie den Patienten auf sama /nirama – Status des Agni
3. Entscheiden Sie welcher Krankheitsweg (*marga*) betroffen ist
4. Bestimmen Sie die Dauer der Anwendung von Snehana (3-7 Tage)
5. Bestimmen Sie die Dosis des Öles welches benutzt wird während des Testes
6. Sneha wird eingenommen (Ghee, Öl, etc.) und anschliessend wird heisses Wasser getrunken
7. Heisses Wasser wird stündlich getrunken bis das Sneha verdaut ist
8. Erst wenn der Hunger zurückkehrt, ist das Sneha verdaut

2. Externes Snehana (Bahya Snehana)

REGELN BEIM EXTERNEN SNEHANA (Bahya Snehana) -

Die Raumtemperatur der Klinik / Praxis muss dem Klima, der Jahreszeit und gemäss dem Prakriti angepasst werden. Die Raumtemperatur sollte warm sein, ungefähr zwischen 25°C – 28°C. Die Regeln entsprechen grösstenteils jenen des Abyantar Snehana – Kapha Störungen, Übergewicht, tiefes Agni, Fieber etc....

Verschieden Arten von äusserlichem Snehana (Bahya Snehana) -

Es gibt 14 Arten von externem Snehana, welche nun unten aufgeführt werden:

1. Abhyanga (Massage mit Öl)
2. Lepa (Das Auftragen von Sneha)
3. Mardana (Massage mittels Kraft)
4. Udvartana (Massage mit Pulver)
5. Samvahana (sehr langsame, zarte Massage)
6. Padaghata (Fussmassage mittels Kraft)
7. Murdha (Öl wird über den Körper gegossen)
8. Taila (Ölguss)
9. Gandusha (spezielle Ölabkochungen werden über den Körper gegossen)
10. Karna Purana (Ölguss in die Ohren)
11. Akshi (Kopffölung bei Augenerkrankungen)
12. Tarpana (ölige Nasya Anwendung)
13. Parishek, Nasatarpana, Mastishkya (Öl wird über den ganzen Körper gegossen, egal wo)
14. Snehavagahana (der Patient liegt in eine Wanne voller Öl)

Ölarten welche beim externen Snehana benutzt werden (Bahya Snehana) -

Die Art des Öles hängt von der Krankheit der Person, ihrem Alter, der Jahreszeit, etc. ab. Generell benutzen wir aber Öle gemäss der Konstitution und somit können Sie folgende Wegweiser befolgen:

- ◆ Vata - Narayana Taila, Maha Narayana Taila, Baladi Taila etc.
- ◆ Pitta - Ksiabala Taila, Candanadi Taila, Brahmi Taila
- ◆ Kapha - Sahacaradi Taila, Maha Narayana Taila
- ◆ Kopfmassage - Brahmi Taila, Candanadi Taila

Wie Öl bei äusserlichem Snehana aufgetragen wird (Bahya Snehana) -

Eine Ölmassage sollte vom Kopf bis zu den Füßen in Abwärtsrichtung und in den meisten Fällen weg vom Herzen, aufgetragen werden. Im Falle übermässiger Müdigkeit kann die Richtung umgekehrt werden - Richtung Herz, um so die Energie und den Blutkreislauf zu erhöhen. Udvartana (Massage mit trockenem Pulver) sollte auch bei Kapha Prakriti (oder für medoroga) Richtung Herz ausgeführt werden. Alle anderen Massagearten führen vom Herz weg. Eine Massage sollte ebenfalls mit kreisenden Bewegungen über dem Nabel, der Herzgegend und den Gelenken von Armen und Beinen ausgeführt werden. Das Öl sollte wärmer als der Körper sein.

In einigen Regionen von Indien deutet man darauf hin, dass Snehana am Rücken, über dem Nabel (untere Rückenregion) beginnen sollte und dann aufwärts Richtung Kopf führt und wieder zum Nabel zurückkehrt, weiter zu den Füßen geht um nochmals zum Nabel zurück zu kehren. Dann kehrt sich der Patient und dieselben Bewegungen wiederholen sich, dabei erinnernd kreisende Bewegungen über den Gelenken und dem Nabel auszuführen. Diese Form der Snehana Massage arbeitet direkt an den fünf upa-vayus und ist auch eine Möglichkeit.

Es gibt fünf Punkte welche während einer externen Snehana mittels Massage berücksichtigt werden müssen:

1. Richtung in Bezug zum Blutkreislaufes (vyana vayu)
2. Lage der Muskeln und Funktion (vyana vayu)
3. Lymphatischer Fluss und Struktur (vyana vayu)
4. Innere Organe, Gelenke, etc. (marmas - alle vayus)
5. Richtung der Körperbehaarung (vyana vayu)

Der Druck während einer Massage hängt von den oben genannten 5 Punkten und dem Prakriti des Patienten ab. Kräftiger Druck kann auf Muskel- und Fettgewebe angewendet werden. Leichter Druck ist angezeigt bei inneren Organen und Gelenken. Eine leichte Massage ist angezeigt bei den sehr alten und jungen Leuten, schwangeren Frauen und sehr schwachen Personen. Folgen Sie dem prakritisatmaya einer Person. Es gibt sieben Positionen in jenen man einen Patienten massieren kann; sitzend (vorne), liegend (vorne), linke Seite, liegend (hinten), rechte Seite, liegend (vorne), sitzend (hinten). Das meint einfach, dass der ganze Körper mit Öl bedeckt sein sollte.

Benötigte Ölmenge -

Meistens werden für Snehana grosse Mengen an Öl gebraucht. Es kann täglich mehr als ein Liter Öl benötigt werden. Bei einem Zyklus von sieben Tagen sollten 8 – 10 Liter benötigt werden. Bei der Behandlung von einigen Krankheiten benötigt man 8 – 10

Liter täglich. Das absolute Maximum an Tagen bei welchen dasselbe Öl angewendet werden kann ist drei (vorausgesetzt Sie besitzen einen Tisch der dabei hilft das verwendete Öl wieder zu verwerten), dann muss es entsorgt werden.

Dauer einer äusseren Snehana (Bahya Snehana) -

20 bis 30 Minuten ist in den meisten Fällen angezeigt. Snehana Massage ist keine therapeutische Massage sondern das Auftragen von Öl damit die dhatus geschmiert werden um sodann mala / dosha / ama zu entfernen. **Nach dem äusserlichen Snehana folgt immer Svedana!**

Vorgehen beim externen Snehana (Bahya Snehana) -

1. Folgen Sie denselben Richtlinien wie beim Abyantar Snehana
2. Externes Snehana wird nach denselben Intervallen wie internes Snehana angewendet
3. Wählen Sie die Methode gemäss Prakriti / Vikriti
4. Wählen Sie das Öl gemäss Prakriti / Vikriti
5. Wenden Sie den Druck gemäss Prakriti / Vikriti an
6. Bahya snehana / svedana wird 4x während eines 12-Stunden-Intervalles vor Vamana angewendet
7. Bahya snehana / svedana wird 8x während eines 12-Stunden-Intervalles vor Virechana angewendet
8. Bahya snehana / svedana wird vor jedem Basti und lokal bei Nasya angewendet

Svedana - *Caraka-Samhita*, SU. Kapitel 14, *Ashtaṅga Hridaya*, SU. Kapitel 17

Svedana wird nach dem Snehana angewendet um die dhatus und srotas zu öffnen. Svedana hilft somit mala / dosha / ama zu verflüssigen welche in den dhatus und srotas eingelagert sind. Snehana schützt die dhatus vor Beschädigungen während der Hitzeanwendung. Deswegen **MUSS** Snehana immer vor Svedana Therapien angewendet werden! Svedana ist eine der Hauptbehandlungen bei Vata und Kapha Störungen im Ayurveda und kann unabhängig davon für Pancha Karma benutzt werden.

Caraka unterteilt Svedana in zwei Typen: mit Feuer (sagni) und ohne Feuer (niragni). Es gibt 13 Kategorien Sagni Svedana, alles Methoden wie man Hitze auf den Körper anwendet (CS. SU. 16.39-40). In der Praxis jedoch gebrauchen wir folgende zwei Hauptmethoden:

- ◆ Nadi svedana (lokale Anwendung mit einer Röhre / Tube)
- ◆ Bashpa svedana (Dampfbox)

Es gibt zehn verschiedene Arten Niragni Svedana welche Körperhitze erzeugen können ohne eine direkte, externe Wärmeeinwirkung auf den Körper (CS. SU. 16.64). Es sind dies: Übungen, heisser Raum, mit vielen Tüchern zudecken, Hunger, Alkohol trinken, Angst, Wut, Wickel, physische Anstrengung, Ringen, sich der Sonne aussetzen

Im Pancha Karma sollte Sagni svedana als Primärtherapie angewendet werden und mittels Niragni svedana unterstützt werden. Niragni svedana kann in Fällen in denen der Patient Hitze nicht ertragen kann, angewendet werden.

Indikationen für die Anwendung von Svedana (AS. SU. 17.25-27):

Leute mit Beschwerden wie Atemprobleme, Husten, Erkältung oder Schnupfen, Kopfschmerzen, Schluckauf, Verstopfung, Heiserkeit, Vata-Störungen, Kapha-Störungen, Sama-Zustände, Steifheit, Schweregefühl, Körperschmerzen, Schmerzen im mittleren und unteren Körperbereich, Vergrößerung des Hodensackes, Krämpfe in Fingern und Zehen, Arthritis, Tetanus (Wundstarrkrampf), Muskelkrämpfe, Dysurie (schmerzhaftes Urinieren), Tumore (böartig oder gutartig), Blockierung von Urin oder Samenflüssigkeit, chronische Blockaden der Menstruation und steifen Oberschenkeln, sollten Svedana empfangen. In Notfällen kann ein mildes Svedana nach Gutdünken des Therapeuten gegeben werden.

Kontraindikationen für die Anwendung von Svedana (AS. SU. 17.21-24):

Leute mit folgenden Symptomen sollten kein Svedana empfangen: übergewichtig, trocken und schwach, eine Verletzung an der Brust haben, ausgemergelt / abgemagert, Alkoholiker, blind, geblähter Bauch, Herpes, Hauterkrankungen, Diarrhoe, Auszehrung, Gicht, überessen, nach virechana, Prolapsus des Rektum, Erschöpfung, Wut, Trauer, Angst, übermässiger Hunger oder Durst, Gelbsucht, Anämie, Diabetes, Pitta-Störungen, Blutungen, schwangere Frauen, menstruierende Frauen und nach einer Geburt. In Notfällen kann ein mildes Svedana nach Gutdünken des Therapeuten gegeben werden.

REGELN FÜR SVEDANA -

- ◆ Svedana muss dem Snehana in einem 10 Minuten Intervall folgen
- ◆ Svedana muss der Jahreszeit, dem Patienten, dem Körperglied und dem Alter angepasst werden
- ◆ Der Patient muss von Umwelteinflüssen geschützt sein (d.h. in einem Raum oder Praxis sein)
- ◆ Muss seine Mahlzeit verdaut haben (d.h. stabiles Agni)
- ◆ Die Hitze beim Svedana gibt es in drei Arten – mild, durchschnittlich, stark
- ◆ Die Dauer von Svedana muss der Krankheit, dem Patient, seinen Gewohnheiten und der Jahreszeit angepasst werden
- ◆ Nur Kapha-Typen können kurze Perioden Svedana ohne vorheriges Snehana empfangen
- ◆ Die Augen, das Herz und die Geschlechtsorgane (auch die Brust) müssen geschützt werden

Auswirkungen von übermässigem Svedana (AH. SU. 17.16-17) -

Die Anzeichen von übermässigem Svedana sind: Erhöhung des Pitta-Doshas oder rakta, übermässiger Durst, Bewusstlosigkeit, Schwäche der Stimme und des Körpers, Schwindelgefühl, Gelenkschmerzen, Fieber, das Auftreten von schwarzen oder blauen Exkrementen, rote Flecken auf der Haut und Erbrechen nach Svedana.

Treten diese Zeichen auf, dann sind Stambhana Therapien angezeigt - bewahrende (z.B. Flüssigkeiten), kühlende Therapien welche Pitta reduzieren, siehe S. 6.

Auswirkungen von korrektem Svedana (CS. SU. 14.13) -

Wenn der Körper korrekt erhitzt wird, dann fühlt sich der Patient: erleichtert von Schmerzen, erleichtert von Kälte, erleichtert von Steifheit, erleichtert von Schwere, fühlt eine Feinheit im Körper, angemessenes Schwitzen, Verschwinden der Krankheit und der Wunsch nach Kälte.

Vorgehen beim Svedana -

Generell ist der wichtigste Faktor jener, dass man sicher geht, dass das Öl und der Ghee vom Snehana verdaut sind bevor man mit Svedana beginnt.

Um die Dampfbox vorzubereiten, sollte man sie 10 Minuten vorheizen bevor man den Patienten reinsetzt. Der Dampfkocher sollte zu $\frac{3}{4}$ voller Wasser sein und es sollten zusätzlich 50g *Dashamula churna* dem Wasser beigemischt werden. Heizen Sie den Kocher während 5 bis 10 Minuten vor, so dass der Dampf für 10 Minuten in die Box treten kann um diese vorzuwärmen. Für Pitta-Typen kann man 50/50 Brahmi und Dashamula oder Süsshholz und Dashamula zusammen geben. Ist kein Dashamula erhältlich, kann man folgende Kräuter benutzen:

Vata – Süsshholz, Kalmus

Pitta – Süsshholz, Centella asiatica

Kapha – Ingwer (Frisch), Kalmus

Der Zeitfaktor für Baspha svedana (Dampfbox) bewegt sich in der Regel zwischen 30 bis 45 Minuten. Der Hauptpunkt dabei ist jener, den Kopf vor einer Überhitzung zu bewahren, da die Ausdehnung der Blutgefäße zuviel Blut ins Gehirn bringt und deren Zerstörung bewirkt. Deswegen wird der Kopf immer in kühlem Wasser gebadet und das Genick mit einem nassen Tuch umwickelt um die Marmas in dieser Region zu schützen. Nach dem Erhitzen sollte die Person in ein leichtes Tuch gewickelt werden und während 10 Minuten ruhen bevor sie ein warmes Bad oder eine warme Dusche nimmt.

Üblicher Plan für Purva Karma

	Pachana	Snehana - intern	Snehana - extern	Svedana	Vamana	Total Zeit
Gründliche Reinigung - viel Zeit	3-10 Tage	7 Tage	7 Tage	7 Tage	11. – 18. Tag	10-17 Tage
	Vorher gemacht	Zusammen gemacht				
Durchschnittliche Reinigung - durchschnittliche Zeit	3-10 Tage	5 Tage	5 Tage	5 Tage	9. – 16. Tag	8 - 15 Tage
	Vorher gemacht	Zusammen gemacht				
Milde Reinigung - wenig Zeit	3-10 Tage	3 Tage	3 Tage	3 Tage	7.– 14. Tag	6 - 13 Tage
	Vorher gemacht	Zusammen gemacht				

Keraliya Purva Karma (vom Staate Kerala in Südindien)

Obwohl man sie in den Klassikern nicht finden kann, gibt es eine Anzahl zusätzlicher oder unterstützende Therapien, welche man benutzen kann um den Körper für die Pradhana Karmas vorzubereiten. Diese folgenden Therapien werden mehrheitlich im Südindischen Staate Kerala gefunden. Da Kerala ein sehr populärer Platz geworden ist für Ayurveda-Touristen, kennt man diese Methoden aber nun fast überall auf der Welt. Unglücklicherweise werden sie oftmals mit dem Pradhana Karma verwechselt welche die Haupttherapien sind. Eine kurze Beschreibung für jede Therapie wird unten aufgeführt.

Shirodhara (Ölung des Kopfes)

Dies ist die populärste Methode des Purva Karma in Südindien und Sri Lanka. Es beinhaltet langsam tropfendes Öl über die Stirn. Es wird gebraucht um Prana Vayu zu beruhigen und ist die Hauptbehandlung bei psychosomatischen Störungen. Es wird während 20 Minuten gegeben und dies 3 – 4x während der 7tägigen Purva karma Periode.

Nasya (stärkende Behandlung des Kopfes mittels Nasenkanal)

Diese Form des nasya ist nicht reinigend wie bei den Pradhana Karmas angewendet, dafür eher eine stärkende Ölanwendung für den Kopf mittels Nasenkanal. Es wird benutzt wenn eine ernsthafte Störung der fünf Sinne und des Prana Vayu besteht. Dies kann benutzt werden bei jeglichen chronischen Störungen welche die Ohren, den Mund, die Augen, Nase oder Rachen betreffen. Eine warme Ölmassage geht der Ölapplikation in die Nase voraus.

Pishinchhali (Reis & Öl Säcklein)

Dies ist eine Massageform welche Reissäcklein benutzt um eine grosse Menge an Öl auf den Körper aufzutragen. Die Hauptfunktion dabei ist die fünf subvayus zu beruhigen indem man sie wieder verbindet und die Marmapunkte stimuliert. Um wirkungsvoll zu sein, sollte man es einige Male machen und es wird oftmals auch ausserhalb des Purva Karma als unabhängige Therapieart verwendet. Die Behandlungsdauer beträgt ungefähr 30 Minuten und danach folgt eine Art Svedana, das sogenannte *Pindasvedana* .

Pindasvedana (oder Navare Kizi – Hitzeeinwirkung mittels Säcklein)

Pinda Svedana oder Navare Kizi ist eine Form von lokalem Svedana welches Reissäcklein benutzt, um Hitze auf den Körper zu applizieren. Die Reissäcklein werden in einer Milchabkochung gekocht, welche mit speziellen vata-beruhigenden Kräutern versetzt ist. Die Hitze und die Kräuter sind sehr wirkungsvoll um vata im rasa und mamsa dhatu zu reduzieren. Normalerweise wird es direkt nach dem Pishinchhali angewendet um dem Öl dabei zu helfen in die Haut und dhatus einzuziehen. Es ist eine energiegelbe Massage und dauert zwischen 10 bis 20 Minuten.

Pradhana Karma

Pradhana Karma ist die Hauptgruppe der Reinigungstherapien in Shodhana Chikitsa. Der wichtigste Faktor ist jener, den Körper richtig mittels Purva Karma vorzubereiten. Durch Purva Karma werden die doshas weich (mittels Snehana) und beweglich (mittels Svedana). Ist der Körper korrekt darauf vorbereitet, dann ist die Ausscheidung der malas / doshas leicht. Ist der Körper darauf nicht korrekt vorbereitet, dann wird nur eine teilweise Ausscheidung der mala / dosha Mischung stattfinden. Dies wird die Krankheit nicht nachhaltig heilen, zusätzlich sind die Reinigungstherapien für den Patienten auch schwieriger in der Durchführung. Die korrekte Anwendung von Snehanan und Svedana bringt die doshas (welche durchmischt sind mit mala und ama) zum Kostha (dem Verdauungssystem). Nur wenn sich die doshas im Kostha befinden, kann Pradhana Karma ausgeübt werden.

Merke dir, dass für die fünf Pradhana Karmas das *Caraka Samhita* jeweils drei Level der Reinigung für Vamana (Erbrechen) und Virechana (Abführen) empfiehlt. Diese drei Level der Reinigung zeigen die Dauer des gesamten Pancha Karma Prozesses an. Es gibt zwei Interpretationen, was die Dauer des Reinigungsprozesses angeht. Eines ist die Zeit, welche man benötigt um die Reinigung durchzuführen, die andere hängt von der dosha-Erhöhung ab. Die drei klassischen Kategorien der Reinigung sind:

- ◆ **Jaghanya Shuddhi** (milde Reinigung – kurze Zeit – doshas wenig erhöht)
- ◆ **Madhya Shuddhi** (durchschnittliche Reinigung – durchschnittliche Zeit – doshas mittelschwer erhöht)
- ◆ **Pradhana Shuddhi** (starke oder maximale Reinigung – keine Zeitlimite – doshas sind stark erhöht)

Wenn man also einen Plan für das Pancha Karma erstellt (Vorbereitung, Haupt- und Nachbehandlung), sollte man dies dabei berücksichtigen. Die Klassiker meinen, dass die Dauer und Stärke der reinigenden Behandlung vom Status der gestörten doshas abhängt. Offensichtlich braucht es also zur Kurierung einer chronischen Erkrankung eine stärkere und längere Therapie. Erinnern Sie sich daran, wenn Sie die Tabellen für ein mögliches Programm am Ende des Kurses konsultieren (siehe S. 49).

Vamana - *Caraka-Samhita*, SS. Kapitel 1 & 2, *Ashtaṅga Hridaya*, SU. Kapitel 18

Der Prozess bei dem kapha und pitta dosha aus dem Magen durch den Mund ausgeschieden werden, nennt man Vamana. Es ist die erste Therapie im Pradhana Karma und arbeitet an den Wasser und Erde bhutas, welche durch das kapha dosha kontrolliert werden. Obwohl Vamana die spezialisierteste Therapieart für kapha dosha ist, wirkt es auch auf das pitta dosha sehr gut, da Pitta im unteren Magenbereich wirkt.

Indikationen für Vamana Anwendungen (CS. SS. 2.10 & AH. SU. 18.1-2)

Leute mit folgenden Störungen werden von Vamana profitieren: Kapha Störungen, kalter Kopf, Hauterkrankungen, Fieber, Tuberkulose, Husten, Asthma, Halskrämpfe, Vergrösserte Schilddrüse, Elephantitis, Diabetes, tiefes Agni, Blockaden, Cholera, Konsumation von natürlichen oder künstlichen Giftstoffen, übermässiger Schleim oder Speichel im Kopf, Hämorrhoiden, Übelkeit, Anorexie, Epilepsie, Geisteskrankheit, Diarrhoe, Ödeme, Anämie, Entzündungen im Mund, Störungen bei der Milchbildung, anale und urinale Blutungen, Tumore, etc.

Kontraindikationen für Vamana (CS. SS 2.8 & AH. SU 18.3-6)

Leute mit folgenden Beschwerden eignen sich NICHT um Vamana zu empfangen: Beschwerden auf der Brust oder Verletzungen, consumption (Verschwendung von Körpergewebe), extrem Übergewichtig oder Abgemagert, Kinder (jünger als 10 Jahre), alte Leute (über 70 Jahre), sehr schwache Personen, erschöpfte Personen, starker Durst, starke Hunger, überarbeitet, nach einer langen Reise, sexuelle Erschöpfung, nach dem Fasten, nach strengen körperlichen Übungen, sehr sorgenvolle Personen, schwangere Frauen, chronisch schlechte Gesundheit, Vata-Störungen, Vata dominiert in der Verdauung, Blutungen im oberen Körperbereich, bulimische Personen, nach Erhalt von Basti, Herzerkrankungen, Magengeschwüre, Störungen der Milz, Unterdrückung des Harnflusses, vergrösserte Prostata, grauer Star, Schmerzen im Kopf, an den Schläfen, Augen oder Ohren.

REGELN FÜR VAMANA -

- ◆ Warmes Wetter in ausgeglichenem Klima
- ◆ Nach 3 bis 7 Tagen Snehana und Svedana
- ◆ Muss ausgeruht sein und über physische Kraft verfügen
- ◆ Muss sein Essen gut verdaut haben und dies am Tage bevor Vamana vorbereitet wird
- ◆ Am Abend vor Vamana, soll die Person schwere Nahrung zu sich nehmen um Kapha zu erhöhen
- ◆ Vor dem Schlafen nimmt die Person ½ g Kalmuspulver ein
- ◆ Vamana wird frühmorgens (7 – 8:30 Uhr), nach dem Gang auf die Toilette, durchgeführt
- ◆ Bevor die Therapie beginnt, wird eine leichte, warme Ölmassage gegeben und Svedana angewandt

- ◆ Als Erstes am Morgen nimmt der Patient ein Emetikum ein
- ◆ Vor dem Vamana sind weder Essen noch Trinken erlaubt
- ◆ Es wird solange erbrochen bis Galle (Pitta) erscheint – dann stoppt man
- ◆ Das Erbrechen sollte solange fortgesetzt werden bis eines oder alle der unten aufgeführten Zeichen erscheinen:
 - Pitta erscheint im Erbrochenen
 - Grosse Mengen Schleim kommen heraus
 - wenn das was herauskommt mehr an Volumen ist als das was man einnahm
 - wenn der Patient erschöpft ist
- ◆ Passieren keine der oben aufgeführten Vorgänge, sollte nochmals ein Emetikum eingenommen werden
- ◆ Salzwasser kann gegeben werden um den Brechreiz erneut anzuregen (1 kMl auf 200ml)
- ◆ Essen ist nicht erlaubt solange das Hungergefühl nicht zurückgekehrt ist – dann ist eine dünne Suppe erlaubt
- ◆ Ausruhen und Entspannen während 3 bis 4 Stunden

Anzeichen von richtig angewandtem Vamana - (CS. SS 1.15)

Eine Person die Kapha, Pitta und Vata in dieser Reihenfolge ausscheidet, zeigt die korrekte Anwendung von Vamana an. Wenn die Person Klarheit im Herzen und der Brust, dem Kopf und den Sinnesorganen fühlt, sich der Körper leicht anfühlt, dann wurde Vamana korrekt durchgeführt.

Anzeichen von falsch angewandtem Vamana - (CS. SS 1.16)

Eine Person mit Eiter gefüllten Hautreizungen, Juckreiz, welcher eine Klarheit im Herzen und den Sinnesorganen fehlt, die sich schwer anfühlt im Körper, zeigt an, dass Vamana nicht korrekt durchgeführt wurde.

Komplikationen durch falsch angewandtes Vamana - (CS. SS 2.9)

Normalerweise werden Probleme, egal welcher Art, verschlimmert wenn eine Person Vamana verabreicht bekommt und dazu nicht geeignet ist. Udara Vayu wird durch Vamana stark gestört und Beschwerden im oberen Körperbereich (inklusive Kopf) werden sich verschlimmern. Udara kann dann apana vayu stören, etc. Beispiele sind: Flatulenz, Obstipation, Schmerzen, Unwohlsein in der Herzgegend, Atembeschwerden, etc.

MERKE: ist es nötig das Erbrechen zu stoppen, dann gib warme Milch mit ½ kMl Boraxpulver (Tanka bhasma oder Sodium Boratum).

Klassische Rezepturen für Vamana -

Die wichtigste Droge um das Erbrechen zu provozieren ist Mandana phala (*Randia dumetorum*, *L.A.M. Rubiaceae*). Diese wird in verschiedenen Mischungen benutzt um

den Brechreiz anzuregen – es ist die meistverwendete Droge, weil sie über keine Nebenwirkungen verfügt. Caraka listet mehrere hundert Kräuter auf welche benutzt werden können für Vamana, eine einfache Mischung wird nachstehend aufgezeigt:

- 2g - Mandana phala (*Randia dumetorum*) - Brechnusspulver
- 2g - Yastimadhu churna (*Glycyrrhiza glabra*) - Süssholzpulver
- 1g - Vacha churna (*Acorus calamus*) - Kalmuswurzelpulver
- ½g - Saindhava Lavana (Sodium chloride) - Steinsalzpulver
- 10ml - Madhu (Honey) - Honig als anupana

Vermische die aufgeführten Zutaten zu einer Paste und verwende sie wie es nötig erscheint.

Standard Süssholzabkochung (Tee) – benutze 100g Süssholz für 5l Wasser und koche es dann runter auf 2.5 Liter (standardisierter ayurvedischer Dekokt).

Moderne Rezepturen für Vamana -

Eine moderne Möglichkeit ist -

- 11g - Süssholzpulver
- 11g - Kalmuspulver
- 11g - Kamillenpulver
- 5g - Fenchelsamenpulver

Vermische es und mache einen standardisierten Dekokt mit 400ml Tee als Resultat – drinke die ganzen 400ml

oder

Salzwasser – 10g pro Liter Wasser

Dosierung der Medizin für Vamana -

Nr.	Dosierung	Menge	Indikation
1.	Hrasva (leicht)	1 Liter Süssholztee 2g Mandan phala Paste	Jaghanya Shuddhi
2.	Madhya (durchschnittlich)	2 Liter Süssholztee 3-4g Mandan phala Paste	Madhya Shuddhi
3.	Uttama (schwer)	3 Liter Süssholztee 5g Mandan phala Paste	Pradhana Shuddhi

Vorgehen beim Vamana -

Bereiten Sie den Patienten gemäss den Regeln mittels Snehana und Svedana vor. Ist der Patient erst einmal bereit für das Vamana, bereiten Sie am Abend vorher eine schwere Mahlzeit mit Reis, schwarzem Dal, Yoghurt und Ghee um das Kapha zu provozieren. Dies wird unterstützt indem man ½g Kalmuspulver - in warmem Wasser gelöst - vor dem zu Bett gehen einnimmt. Am nächsten Morgen, nach Sonnenaufgang und nachdem der Patient die Toilette aufgesucht hat, geben Sie eine leichte Ölmassage mit mildem Svedana (nadi oder Dampfbox) damit der Patient warm ist und die Srotas offen sind. Verabreichen Sie ihm nun 1 bis 3 Liter Süssholztee. Geben Sie wenn mög-

lich die maximale Menge. Zwei oder drei Liter sind die normale Dosis. Benutzen Sie 100g Süsshholz für 5 Liter Wasser und kochen Sie es runter auf 2.5 Liter (standardisierter Dekokt). Der Süsshholztee sollte dann so schnell wie nur möglich getrunken werden. Geben Sie nun die Mandan phala Paste und nach 10 Minuten wird der Brechreiz einsetzen.

Sie müssen die Menge der eingenommenen Flüssigkeit und die Menge der ausgeschiedenen Flüssigkeit messen. Werden 3 Liter Tee eingenommen, kommen normalerweise 4 Liter heraus. Die ersten zwei Erbrechen zählen nicht, das ist nur Tee. Das Erbrechen muss andauern bis Galle (Pitta) hervorkommt.

Anzahl Erbrechen	Level	Menge an ausgeschiedenem Dosha
4	Minimum - Jaghanya Shuddhi	325 ml
6	Durchschnitt - Madhya Shuddhi	650 ml
8	Maximum - Pradhana Shuddhi	1.300 ml

Die oben ersichtliche Tabelle zeigt die Menge an ausgeschiedenem Doshan, nach dem der Tee erbrochen wurde. Die totale Menge MUSS GEMESSEN WERDEN IM VAMANA! Wechseln Sie den Behälter jedes Mal aus, damit das Volumen genau gemessen werden kann. Erinnern Sie sich daran, dass dies auch den Status des erhöhten Doshas anzeigt – je mehr das Doshan erhöht ist, umso grösser wird die nötige Menge an Erbrochenem sein.

Reinigen Sie die Person und lassen Sie sie während 15 Minuten ruhen. Nach 1 bis 2 Stunden geben Sie warmes Wasser oder Fencheltee. Nun ist es den Patienten erlaubt, ein Bad oder eine Dusche zu nehmen. Zum Mittagessen sollte nur dünne Reisuppe verabreicht werden bevor wieder normale Mahlzeiten eingenommen werden können. So kann das Agni reanimiert werden (Samsarjana Karma). Typischerweise benötigt es zwischen 3 und 7 Tagen bis das Agni wieder normal ist. Nach dem Vamana sollte der Patient ruhen und folgende Tätigkeiten meiden: lautes Sprechen, schwere Nahrung essen, den ganzen Tag herumsitzen, den ganzen Tag laufen, starke Gefühle, exzessive Hitze oder Kälte, Wind, Reisen, Sex, die 13 natürlichen Bedürfnisse blockieren.

Samsarjana Karma für Vamana (CS. SS. 2.10-13)

Tag Nr.	Mahlzeit	Maximum - Pradhana Shuddhi	Durchschnitt - Madhya Shuddhi	Minimum - Jaghanya Shuddhi
1.	Mittag Abend	0 Dünne Reissuppe	0 Dünne Reissuppe	0 Dünne Reissuppe
2.	Mittag Abend	Dünne Reissuppe Dünne Reissuppe	Dünne Reissuppe Dickes Kichari	Dickes Kichari Gemüsesuppe mit Gewürzen
3.	Mittag Abend	Dickes Kichari Dickes Kichari	Dickes Kichari Gemüsesuppe ohne Gewürze	Fleischsuppe mit Gewürzen Normale Diät
4.	Morgen Mittag Abend	0 Dickes Kichari Gemüsesuppe ohne Gewürze	0 Gemüsesuppe mit Gewürze Fleischsuppe ohne Gewürze	Normale Diät Normale Diät Normale Diät
5.	Morgen Mittag Abend	0 Gemüsesuppe mit Gewürzen Gemüsesuppe mit Gewürzen	0 Fleischsuppe mit Gewürzen Normale Diät	Normale Diät Normale Diät Normale Diät
6.	Morgen Mittag Abend	0 Fleischsuppe ohne Gewürze Fleischsuppe mit Gewürzen	Normale Diät Normale Diät Normale Diät	Normale Diät Normale Diät Normale Diät
7.	Morgen Mittag Abend	0 Fleischsuppe mit Gewürzen Normale Diät	Normale Diät Normale Diät Normale Diät	Normale Diät Normale Diät Normale Diät

Virechana - *Caraka-Samhita*, SS. Kapitel 1 & 2, *Ashtaṅga Hridaya*, SU. Kapitel 18

Den Prozess bei welchem das gestörte Pitta via Analöffnung aus dem Körper ausgeschieden wird, nennt man Virechana Karma. Dieser Prozess entfernt alle drei Doshas aus dem Magen-Darm-Trakt, ist aber hauptsächlich wirksam für Pitta und die Pitta-Organen (Leber, Gallenblase, etc.) da es an den Wasser und Feuer bhutas arbeitet. Es folgt auf Vamana Karma und dem Entfernen von Kapha dosha.

Indikationen für die Anwendung von Virechana - (AH. SU. 18.8-10 & CS. SS. 2.13)

Personen mit folgenden Indikationen können Virechana empfangen: Tumore des Abdomen, Hämorrhoiden, kleine Syphilis (?), Hautverfärbungen, Gelbsucht (Leberstörung), chronisches Fieber, Vergrößerung des Abdomen, Vergiftung, Erbrechen, Störungen der Milz, Abszesse, Blindheit, grauer Star, Bindehautentzündung, Augenentzündungen, Diabetes, Cholera, Kopfschmerzen, Herzschmerzen, Schmerzen im Dickdarm, Störungen in der Vagina oder den Hoden, Darmparasiten, Wunden oder Geschwüre (äusserlich), Gicht, Anämie, Anorexie, Asthma, Husten, Epilepsie, Geisteschwäche, Magenverstimmung, Ödeme, Blutungen im oberen Körperbereich, Bluterkrankungen, Blockierung des Urins oder der Fäkalien, Brennen in der Harnröhre oder im Anus, Blockaden bei der Milchbildung, Pitta-Störungen und jene Personen welche Vamana Karma empfangen haben.

Anzeichen wann man Virechana NICHT anwenden sollte - (AH. SU. 18.10-12 & CS. SS. 2.12)

Personen mit folgenden Anzeichen sollten Virechana NICHT erhalten: akutes Fieber, gerade eben von Fieber erholt, Verletzungen am Anus, schwache Verdauung, während dem Fasten, wenn man sexuell erregt ist, während einer Schwangerschaft, interne Blutungen, interne Wunden oder Geschwüre (Magen, Dünndarm, Dickdarm), Diarrhoe, während oder nach einem Basti, harte Verstopfung (Vata-Fäkalien), zu schmierig (übermässiges internes Snehana), übermässige innere Trockenheit, Übergewicht, die sehr Jungen und sehr Alten, schwache Leute, sexuelle Schwäche, Angst, einige Formen von Herzerkrankungen, verängstigte Personen und Auszehrung (degenerative Erkrankungen).

REGELN FÜR VIRECHANA -

- ◆ Patient sollte gemäss Dosha (Überfluss, etc.), Klima, Jahreszeit, Kraft, Diät, Gewohnheiten, Psychologie, Prakriti und Alter gewählt werden
- ◆ Für Pitta; das Abführen sollte mit zusammenziehenden und süss schmeckenden Kräutern durchgeführt werden
- ◆ Für Kapha; das Abführen sollte mit scharf schmeckenden Kräutern durchgeführt werden
- ◆ Für Vata; das Abführen sollte mit Kräutern von öliger, scharfer und salziger Qualität durchgeführt werden

- ◆ Setzt das Abführen nicht ein, so trinkt man heisses, salziges Wasser und appliziert Hitze auf den Bauch
- ◆ Meiden Sie Kapha Nahrung und Diät
- ◆ Eine leichte und warme Diät wird am Abend vor Virechana verschrieben
- ◆ Ist Kapha zu hoch, so können die Virechana Drogen auch Vamana produzieren
- ◆ Der Magen sollte leer sein für Virechana (d.h., das Essen verdaut)
- ◆ Virechana sollte zur Pitta-Zeit am Morgen (10:30 – 12:00 Uhr) durchgeführt werden
- ◆ Virechana ist beendet, wenn Kapha (Schleim) im Stuhl sichtbar ist
- ◆ Die Ausscheidungen müssen gemessen und von der Menge der eingenommen Medizin subtrahiert werden
- ◆ Der Patient sollte mindestens 6 – 8 Entleerungen haben um das Dosha zu entfernen
- ◆ Verursacht Virechana ein Brennen oder Krämpfe, können kleine Mengen Ghee eingenommen werden
- ◆ Warmes Wasser mit Steinsalz sollte nach jeder Entleerung schluckweise getrunken werden
- ◆ Ist die Entleerung nicht komplett, kann es nach 2 – 3 Stunden wiederholt werden (nach Snehana und Svedana)
- ◆ Danach meiden Sie Kälte, kalte Getränke, kaltes Essen etc.
- ◆ Trinken Sie kleine Mengen warmen Süssholztees

Anzeichen von richtig angewandtem Virechana - (CS. SS. 2.17)

Die folgenden Anzeichen sind vorhanden, wurde Virechana korrekt angewendet: wenn alles Pitta dosha ausgeschieden wurde, wenn die Srotas sauber sind und die Zirkulation verbessert ist, Klarheit der fünf Sinne, Leichtigkeit im Körper, verbessertes Agni, Freiheit von Krankheiten welche durch das Dosha verursacht wurden, und Vertreibung von Pitta, Kapha und Vata - in dieser Reihenfolge - aus dem Anus.

Anzeichen von falsch angewandtem Virechana - (AH. SU. 18.40-42)

UNSACHGEMÄSSES Virechana führt zu folgenden Anzeichen: Unwohlsein im Herzen oder Unterleib, Blähungen, Anorexie, Kapha oder Pitta kommen aus dem Mund, Juckreiz, brennendes Gefühl, plötzliche Hautausschläge, Rhinitis und Obstipation

ÜBERMÄSSIGES Virechana führt zu folgenden Anzeichen: wässrige Ausscheidungen (ohne Kapha oder Pitta) aus dem Anus nach der Entleerung, ist diese wässrige Ausscheidung weiss, schwarz oder rötlich in der Farbe, kann es auf einen Prolapsus des Rektum hindeuten, übermässiger Durst, Schwindel, eingesunkene Augen und Nebenwirkungen von übermässigem Erbrechen (z.B. Magerkeit, Bulimie, etc.)

Komplikationen nach falschem Virechana -

Die folgenden Probleme können sich manifestieren nach einer unkorrekten Anwendung von Virechana: scharfe innere Schmerzen, Ohrentzündung, übermäßige Ausscheidungen, Herzbeschwerden, Steifheit im Körper, Blutungen, mentales Durcheinander, innere Steifheit, Neurosen und Lethargie

Klassische Mischungen für Virechana -

Caraka hat 245 abführende Mischungen im Caraka Samhita aufgeführt. *Trivrt* ist sicher und wirkungsvoll und das am meisten verwendete für Virechana.

12g - Aragvadha (<i>Cassia fistula</i> , Linn.)	Sennensblatt
12g - Haritaki (<i>Terminalia chebula</i> , Retz.)	Haritaki
6g - Katuka (<i>Picrorrhiza kurroa</i> , Royle ex Benth.)	Katuka
50ml - Eranda taila (<i>Ricinus communis</i> , Linn.)	Rizinusöl
30ml - Draksha - (<i>Vitis vinifera</i> , Linn.)	Traubensaft

Standard Kräuterdekott für 1 Liter – reduzieren Sie bis 500ml, geben Sie Traubensaft und Rizinusöl bei und trinken Sie davon **nur** 200 – 250ml!

oder

10-15g *Trivrt* (*Operculina terperthum*, Linn.) in warmem Wasser eingenommen

Jatiphaladi Churna – ist das Gegengift bei übermäßigem Abführen.

Moderne Mischungen für Virechana -

5 - 10g pulverisierte Rhabarberwurzel (*Rheum officinalis*, Baill.)
2g Ingwerwurzel (Pulver)
2g Fenchelsamen (Pulver)

Dosierung der Medizin für Virechana -

ERSATZ – wird Rhabarber an Stelle von *Trivrt* benutzt – folgen Sie derselben Dosierung

Pitta oder K/P -	10-15g <i>Trivrt</i> Churna in warmem Wasser (200ml)
V/K oder V/P -	10g <i>Trivrt</i> in 30ml Rizinusöl und warmem Wasser (200ml)
Vata -	30ml Rizinusöl in warmem Wasser (200ml)

Jatiphaladi Churna (Muskatnuss Pulver - *Myristica fragrans*, Houtt.) wirkt als Gegengift bei übermäßiger Purgation. Mischen Sie 1g in einem kleinen Glas warmer Milch oder Wasser und verabreichen Sie dies dem Patienten um die Purgation zu stoppen.

Vorgehen beim Virechana -

Virechana ist das einfachste der Karmas in der Durchführung und ist nicht kompliziert. Patienten sollten gemäss Vikriti (dosha, sama Konditionen, etc.), momentaner Medikamente, Klima, Jahreszeit, Kraft, Diät, Gewohnheiten, Psychologie, Prakriti und Alter untersucht werden. Konsultieren Sie oben aufgeführte Liste um zu sehen für welche Leute Virechana kontraindiziert ist. Während der Durchführung sollte der Patient zweimal täglich mittels Puls, Urin, Stuhl, Zunge, Haut, Augen und dem Gesamteindruck untersucht werden.

Bereiten Sie den Patienten mittels Vamana vor und stellen Sie das Agni mit Samsarjana Karma wieder her. Nachdem der Patient während drei Tagen wieder eine normale Diät zu sich nehmen konnte (nach dem Vamana) können Virechana Therapien verabreicht werden. Purva Karma muss aber während 3 bis 7 Tagen vor dem Virechana Karma verabreicht werden. Die durchschnittliche Zeitspanne zwischen Vamana und Virechana liegt bei 9 bis 17 Tagen. Purva Karma beginnt mit innerlichem Snehana mit Ghee (Pancatikta Ghrta ist das typischste) für 3 Tage. Während dieser Zeit können äusserliche Snehana und Svedana für mindestens die 3 letzten Tage (bis zu 7 Tagen) vor der Virechana Anwendung, verabreicht werden. Am Abend vor dem Virechana sollte eine leichte und warme Diät empfohlen werden.

Virechana sollte am Morgen nach der Kapha Zeit und anfangs der Pitta Zeit (10:00 – 12:00 Uhr) gegeben werden. Sollte der Patient aus irgendwelchen Gründen keine gute Purgation haben, so ist es ihm erlaubt sich auszuruhen und den Prozess nach 2 bis 3 Stunden, nachdem er äusseres Snehana und Svedana bekam, zu wiederholen. In extremen Fällen darf der Patient etwas leichtes essen und Virechana am nächsten Tag wiederholen.

Der Magen muss die letzte Mahlzeit verdaut haben und leer sein. Frühstücke n Sie gemäss Konstitution (keins für Kapha, ein leichtes für Pitta und Vata). Benutzen Sie die angegebene Dosierung und Medizin um die Purgation auszulösen. Normalerweise sollte die Entleerung innerhalb von 1 bis 2 Stunden beginnen. Eine kleine Menge an warmem Wasser mit Steinsalz sollte nach jeder Entleerung in kleinen Schlucken getrunken werden um einer Dehydration vorzubeugen. Die Ausscheidungen müssen gemessen und von der Menge der eingenommenen Medikamente subtrahiert werden, um zu wissen, wie viel dosha / mala vom Körper ausgeschieden wurde. Der Patient sollte zwischen 6 bis 30 Entleerungen haben um das dosha aus den Gedärmen auszuscheiden. Virechana ist beendet, wenn Kapha (Schleim) im Stuhl gesichtet wird. Das bedeutet nämlich, dass der Magen Kapha abfliessen lässt.

Anz. Bewegungen	Level der Reinigung	Ausgeschiedene Menge
6	Minimum	500 cc
15	Durchschnitt	1000 cc
30	Maximum	1600 cc

Verursacht Virechana ein Brennen oder Krämpfe, dann sollten kleine Mengen Ghee, zusammen mit bitteren Kräutern, eingenommen werden. Normalerweise ist es am Besten, nichts ausser einer kleinen Menge warmem Wasser zu nehmen. Nach dem Virechana lassen Sie die Person ein warmes Bad oder eine warme Dusche nehmen und ausruhen. Vermeiden Sie auf alle Fälle Kälte. Kälte oder kalte Nahrung und Getränke sind verboten. Die Diät muss kontrolliert werden bis das Agni wieder stark ist. Samsarjana Karma sollte während 3 bis 7 Tagen praktiziert werden.

Samsarjana Karma für Virechana (CS. SS. 2.10-13)

Tag Nr.	Mahlzeit	Maximum - Pradhana Shuddhi	Durchschnitt - Madhya Shuddhi	Minimum - Jaghanya Shuddhi
1.	Mittag Abend	0 Dünne Reissuppe	0 Dünne Reissuppe	0 Dünne Reissuppe
2.	Mittag Abend	Dünne Reissuppe Dünne Reissuppe	Dünne Reissuppe Dickes Kichari	Dickes Kichari Gemüsesuppe mit Gewürzen
3.	Mittag Abend	Dickes Kichari Dickes Kichari	Dickes Kichari Gemüsesuppe ohne Gewürze	Fleischsuppe mit Gewürzen Normale Diät
4.	Morgen Mittag Abend	0 Dickes Kichari Gemüsesuppe ohne Gewürze	0 Gemüsesuppe mit Gewürzen Fleischsuppe ohne Gewürze	Normale Diät Normale Diät Normale Diät
5.	Morgen Mittag Abend	0 Gemüsesuppe mit Gewürzen Gemüsesuppe mit Gewürzen	0 Fleischsuppe mit Gewürzen Normale Diät	Normale Diät Normale Diät Normale Diät
6.	Morgen Mittag Abend	0 Fleischsuppe ohne Gewürze Fleischsuppe mit Gewürzen	Normale Diät Normale Diät Normale Diät	Normale Diät Normale Diät Normale Diät
7.	Morgen Mittag Abend	0 Fleischsuppe mit Gewürzen Normale Diät	Normale Diät Normale Diät Normale Diät	Normale Diät Normale Diät Normale Diät

Basti - *Caraka-Samhita*, SS. Kapitel 1-12, *Ashtaṅga Hridaya*, SU. Kapitel 19

Der Prozess bei welchem medizinische Öle und Dekokte in den Dickdarm verabreicht werden, nennt man Basti Karma. Basti ist die Haupttherapie für das Vata dosha an seinem Lieblingssitz im Dickdarm und arbeitet hauptsächlich am Luft bhuta. Caraka hält fest, dass während Vamana, Virechana und Nasya 50% des Pancha Karma beinhalten, Basti die anderen 50% ausmachen würde. Der Siddhi Sthana Abschnitt des Caraka Samhita (12 Kapitel) beschäftigt sich hauptsächlich mit Basti Karma. Der Nutzen des Basti wird in allen Klassikern erwähnt und aufgezeigt und ist die wichtigste Therapie um Vata zu kontrollieren, welches das mächtigste der drei Doshas ist. Basti Karma ist das vielseitigste aller Karmas und kann in fast allen Regionen und für fast alle Funktionen unseres Körpers eine therapeutische Wirkung erzielen.

Es gibt vier Arten um Basti Karma zu klassifizieren:

1. Gemäss des anatomischen Ortes wo man Basti appliziert -

- | | | |
|------------------|---------|---------------------|
| ◆ rektal | (Guda) | Pakvasayagata Basti |
| ◆ vaginal | (Yoni) | Garbhsayagata Basti |
| ◆ Blase | (Mutra) | Mutrasayagata Basti |
| ◆ Äussere Wunden | (Vrana) | Vranagata Basti |

2. Gemäss der verwendeten Substanz (pharmazeutisch) -

- | | | |
|----------------------|-------------|-----------|
| ◆ Reinigende Auszüge | (Niruha) | reinigend |
| ◆ Ölige Auszüge | (Anuvasana) | stärkend |

3. Gemäss der therapeutischen Wirkung -

- | | |
|------------|------------------------------------|
| ◆ Shodhana | (reinigend) |
| ◆ Lelkhana | (entfernt Kapha oder Ama) |
| ◆ Snehana | (Ölung) |
| ◆ Brimhana | (stärkend) |
| ◆ Shamana | (lindernd) |
| ◆ Doshahar | (gemäss dem vorherrschenden Dosha) |

4. Gemäss der Behandlungsart -

- | | |
|---------------|--|
| ◆ Yoga Basti | (3 Niruha + 5 Anuvasana = 8 Bastis) |
| ◆ Kala Basti | (6 Niruha + 10 Anuvasana = 16 Bastis) |
| ◆ Karma Basti | (12 Niruha + 18 Anuvasana = 30 Bastis) |

Pancha Karma benutzt 2 Kategorien Basti gemäss der angewendeten Substanz, Niruha und Anuvasana. In den meisten Fällen werden diese Bastis zusammen während einer Behandlung verwendet, die aus dreien besteht; Yoga Basti, Kala Basti und Karma Basti. Anuvasana Basti wird aus zwei Gründen angewendet - Snehana oder Ölung und um Vata zu kontrollieren. Niruha Basti ist nur reinigend. Anuvasana definiert man

so, dass es nur fettige Substanzen enthält. Niruha definiert man so, dass es fettige Substanzen, Kräuterabkochungen, Milch, etc. enthält.

Anzeichen wann man Basti verwenden sollte

Generelle Indikation für beide Arten von Bastis -

Krankheiten welche den ganzen Körper betreffen (*sarvangaroga*), lokalisierte Beschwerden (*ekangaroga*), Bauchbeschwerden, Stauung der Samenflüssigkeit, Zurückhalten des Windes, Urins oder Stuhls, Muskelatropie (*mamsaksaya*), nervöse Beschwerden (*vatavyadhi*), Mangel an Doshas (*doshaksaya*), Herzbeschwerden, Psychosen, Schluckauf, Störungen des udana oder apana vayu, Fieber, Geschlechtskrankheiten und Unfruchtbarkeit.

Für Niruha Basti - (AH. SU. 19.2-3)

Personen die an folgenden Beschwerden leiden, sollten Niruha Basti empfangen - Unterleibstumore, geblähter Bauch oder Bauchkrämpfe, Gicht, sama Vata Störungen und ernsthafte Vata Probleme.

Für Anuvasana Basti - (AH. SU. 19.6)

Personen welche unter folgenden Beschwerden leiden, sollten Anuvasana Basti empfangen -

Haben starkes Agni, welche trocken sind (innerlich und äusserlich), nirama Vata Zustände, und Vata Zustände welche nicht mit Pitta oder Kapha assoziiert sind (dies schliesst die Berücksichtigung der Vata Jahreszeiten mit ein).

Anzeichen wann man Basti NICHT anwenden sollte

Für Niruha Basti - (AH. SU. 19.4-5)

Personen mit folgenden Beschwerden, sollten Niruha Basti nicht anwenden –

Übermässige Öltherapien, Brustverletzungen, Abmagerung, Diarrhoe infolge von ama oder anderen Erkrankungen, Erbrechen, unmittelbar nach Virechana, unmittelbar nach Nasya, erschwertes Atmen, Husten, Hämorrhoiden, Flatulenz, schwache Verdauung (tiefes Agni), aufgeschwollenes Rektum, nach dem Essen, innere Blockaden (von physischen Substanzen), Perforation der Innereien, innere Blutungen, Hautprobleme, Diabetes, und schwangere Frauen.

Für Anuvasana Basti - (AH. SU. 19.7-8)

Personen mit folgenden Beschwerden sollten Anuvasana Basti nicht anwenden –

Symptome wie bei Niruha Basti, akutes Fieber, Anämie, Leberprobleme, Diabetes, Hunger, Nasenentzündungen, Milzstörungen, Diarrhoe, Obstipation, Vergrösserung des Bauches infolge Kapha, ama Zustände, Augenentzündungen, extremes Übergewicht, Darmparasiten, Vergiftung, Gicht, und Kropf (Störung der Schilddrüse).

REGELN FÜR BASTI -

- ◆ Allgemeine Überlegungen (Prakriti, Vikriti, Alter, Jahreszeit, Klima, etc.)
- ◆ Agni sollte stabil sein, nicht zu schwach und nicht viel ama vor dem Basti
- ◆ Basti wird in der Regel am Morgen angewendet, folgt aber jahreszeitlichen Vorgaben:
 - ◆ Im Spätfrühling, Sommer und Herbst wird Anuvasana Basti am frühen Morgen gegeben
 - ◆ Im Winter und Vorfrühling wird Anuvasana Basti am Abend verabreicht
 - ◆ Niruha wird das ganze Jahr über am frühen Morgen gegeben
- ◆ Verabreiche Dekokte und Öle gemäss Vikriti
- ◆ Nur gekochtes Öl sollte für Basti verwendet werden (z.B. Öl Dekokte)
- ◆ Dosierung gemäss Alter
- ◆ Niruha Basti soll ama und erhöhtes Dosha entfernen (reinigend)
- ◆ Anuvasana Basti wirkt stärkend und schmierend
- ◆ Beginnen und beenden Sie Basti Karma Zyklen immer mit Anuvasana basti
- ◆ Ama Zustände können zuerst mittels Niruha Basti behandelt werden, Vamana ist aber besser
- ◆ Pitta und Kapha Störungen werden nicht mit Anuvasana Basti behandelt
- ◆ Nach einer Purgation, sollte Niruha Basti während 7 Tagen (oder 3, 5 Tagen) gemieden werden
- ◆ Niruha Basti sollte innerhalb von 15 bis 48 Minuten ausgeschieden werden
- ◆ Anuvasana Basti kann von 1 Stunde bis zu 24 Stunden gehalten werden
- ◆ Generell wird Niruha Basti auf leeren Magen verabreicht
- ◆ Anuvasana Basti wird in der Regel nach einer leichten Mahlzeit verabreicht
- ◆ Alle Vata-Störungen reagieren auf die Basti Therapie
- ◆ Benutzen Sie Wasser nie alleine als Basti Medizin (vermeide auch Kaffee, andere Stimulantien, etc.)
- ◆ Der Patient sollte sich niemals anstrengen um ein Basti zu halten
- ◆ Wird ein Basti zu schnell ausgeschieden, kann sofort ein nächstes Basti verabreicht werden

Wirkungen des Niruha Basti (CS. SS. 1.27-28) -

- ◆ Beugt dem Alterungsprozesses des Körpers vor
- ◆ Fördert das Glücklichein, ein langes Leben, Kraft, Agni, Intellekt, die Stimme und das Aussehen
- ◆ Bringt den Stoffwechsel ins Gleichgewicht (reinigt die Dhatus)
- ◆ Ist für Kinder und alte Leute harmlos
- ◆ Es hilft dabei alle Krankheiten zu heilen
- ◆ Es hilft dabei Fäkalien, Kapha, Pitta, Vata zu entfernen
- ◆ Es fördert einen robusten Körper
- ◆ Es bereichert den Samen und die Eizellen

- ◆ Entfernt ama und reinigt so die Körperkanäle (Srotas)

Wirkungen des Anuvasana Basti (CS. SS. 1.29-31) -

- ◆ Kuriert alle Vata-Störungen
- ◆ Produziert geistige Klarheit und Klarheit der Sinne
- ◆ Fördert die Energie, Kraft, das Aussehen und Agni
- ◆ Unterstützt alle Stoffwechselprozesse im Körper

Anzeichen von richtig angewandtem Basti -

1. Für Niruha Basti - (CS. SS. 1.41-42)
 - a) Geeignete Entleerung von Stuhl, Urin und Gas
 - b) Fördert Appetit, Agni und Stoffwechsel
 - c) Leichtigkeit der Dhatus (Gewebe)
 - d) Linderung von Krankheiten, ama, etc.
 - e) Wiederherstellung der natürlichen Gesundheit (Prakriti) und Kraft (Bala)
2. Für Anuvasana Basti - (CS. SS. 1.44)
 - a) Geeignete Entleerung des Stuhlganges mittels Ausscheidung des Basti
 - b) Reinheit der Gewebe (Plasma, Lymphe, Blut, etc.)
 - c) Klarheit der Sinne und der mentalen Funktionen
 - d) Anhaltender, tiefer Schlaf
 - e) Leichtigkeit und Kraft im Körper
 - f) Korrekte Manifestation der 13 natürlichen Bedürfnisse
 - g) Wiederherstellung der natürlichen Gesundheit (Prakriti) und Kraft (Bala)

Anzeichen von falsch angewandtem Basti -

1. Bei **ungenügender** Dosierung von Niruha Basti- (CS. SS. 1.42-43)
 - a) Schmerzen in der Kopf- und Herzregion
 - b) Schmerz in der Beckenregion (Anus, Blase und Fortpflanzungsorgane)
 - c) Ödeme oder Schleimbildung in den Stirnhöhlen
 - d) Innere Schmerzen und Übelkeit
 - e) Stauung von Stuhl und Urin
 - f) Dyspnoea (schweres Atmen)
2. Bei **ungenügender** Dosierung von Anuvasana Basti -
 - a) Schmerzen in der Lendenwirbelgegend, Bauch, Armen und seitlich der Brust
 - b) Trockener, rauher Körper
 - c) Blockade von Stuhl oder Urin
3. Bei **übermässiger** Dosierung von Niruha Basti- (CS. SS. 1.43)
 - a) Ergibt eine Wirkung wie bei der Purgation, etc.
 - b) Ausscheiden von Wasser (nachdem das Basti ausgeschieden wurde)

- c) Prolapsus des Rektum
- d) Grosser Durst oder keinen Appetit (schwaches Agni)
- e) Schwindelgefühl und eingefallene Augen
- f) Störungen von übermässigem Erbrechen (z.B. Abmagerung, Bulimie, etc.)

4. Bei **übermässiger** Dosierung von Anuvasana Basti -

- a) Übelkeit
- b) Bewusstlosigkeit
- c) Mentale Müdigkeit, Erschöpfung, Gähnen
- d) Innere Schmerzen, kolikartige Schmerzen

Komplikationen bei unkorrektem Basti -

Es gibt in den meisten Fällen nur wenige Komplikationen bei der Anwendung von Niruha oder Anuvasana Bastis. Die am häufigsten auftretenden Probleme sind folgende

-

- ◆ Reizung oder Brennen des Anus
- ◆ Allgemeines Unwohlsein als Folge des Bastis im Dickdarm
- ◆ Allgemeines Unwohlsein als Folge von psychologischen Faktoren
- ◆ Kopfschmerzen
- ◆ Obstipation oder Diarrhoe

In den meisten Fällen verschwinden die Symptome wenn man darüber spricht, sich um den Klienten kümmert und korrekt dosiert.

Klassische Mischungen für Basti -

Klassische Kräuter für Basti - Dashamula (zehn Wurzeln) churna, Triphala, Steinsalz, Honig

Klassische Öle für Basti - Dashamula Kashaya, Dhanvantaram, Keshirabala, Narayana, Guducyadhi, etc.

Rizinus- und Sesamöl sind die am meisten verwendeten Ölgrundlagen. Milch wird manchmal bei Vata und Pitta Störungen verschrieben, so wie Kuhurin für Kapha. Die meisten Kräuter werden zu einer Paste vermischt und in den Kräuterauszug gemischt (vielfach in einer fermentierten Grundlage oder Essig). Honig und Steinsalz werden am Ende dazugegeben.

Moderne Mischungen für Basti -

Niruha basti

400ml Dashamula Dekokt (50g Dashamula für 800ml Wasseer – auf die Hälfte runterkochen)

30ml Rizinusöl

1 TL Honig

½ TL Steinsalz (schwarzes wenn möglich)

Erwärmen Sie den Dashamula Dekokt und schalten Sie die Hitze aus. Geben Sie dann das Öl, den Honig und das Salz dazu, mischen Sie es gut und verabreichen Sie es sofort

oder

400ml Dekokt (20g - Kalmus, 10g - Fenchel, 5g – Ingwer (getrocknet)
= 35 g total)

(**oder** 35g Triphala Pulver kann an Stelle von der obigen Mischung auch verwendet werden)

30ml Rizinusöl

1TL Honig

1 TL Steinsalz

Erwärmen Sie den Dekokt und schalten Sie die Hitze aus. Geben Sie dann das Öl, den Honig und das Salz dazu, mischen es gut und verabreichen es sofort.

Anuvasana basti

400ml Sesamöl

oder

50ml Sesamöl

50ml Kräuterdekokt (15g Kräuter + 100ml Wasser)

Mischen Sie es zusammen und verabreichen Sie das Basti

Liste der zu verwendenden Kräuter – Süssholz, Beinwell, Eibisch, Shatavari, Ashwagandha, Bala, Guduchi oder andere Rasayana Kräuter.

Dosierung der Medizin für Basti -

Die folgende Tabelle gibt eine Idee für die Dosierung der oben erwähnten Mischungen.

Alter	Durchschnittl. Menge	Maximale Dosis Niruha Basti
1 - 10 Jahre	40ml	50ml
10 - 15 Jahre	200ml	300ml
15 - 18 Jahre	300ml	600ml
18 - 70 Jahre	400ml - 500ml	1000ml
über 70 Jahre	400ml	800ml

Alter	Durchschnittl. Menge	Maximale Dosis Anuvasana Basti
1 - 10 Jahre	30ml	40ml
10 - 15 Jahre	150ml	200ml
15 - 18 Jahre	250ml	450ml
18 - 70 Jahre	400ml	600ml
über 70 Jahre	250ml	500ml

Dosierung für Niruha Basti gemäss Dosha (CS. SS. 3.30-31)

Zutaten	Menge für Vata	Menge für Pitta	Menge für Kapha
Honig	90ml	120ml	10ml
Fett	180ml	120ml	90ml
Kräuterpaste	60g	60g	60g
Kräuterdekokt	300ml	300ml	300ml
Steinsalz	20g	30g	40g
Avapa (Milch, Urin, Fleischsuppe, etc.)	90ml	120ml	90ml
Total	700ml	700ml	700ml

Vorgehen beim Basti -

Kapha oder Pitta Störungen:	0 Anuvasana Bastis	1-3 Niruha Bastis
Kapha/Vata Störungen:	1-3 Anuvasana Bastis	1-2 Niruha Bastis
Pitta/Vata Störungen:	5-7 Anuvasana Bastis	2-4 Niruha Bastis
Vata Störungen:	9-11 Anuvasana Bastis	6-7 Niruha Bastis

Basti Karma ist leicht in der Ausübung und das sicherste aller Karmas. Der Patient sollte gemäss seinem Vikriti (Dosha, Sama-Zustände, etc.), Medikamenten, Klima, Jahreszeit, Kraft, Diät, Gewohnheiten, Psyche, Prakriti und Alter untersucht werden. Während der Prozedur sollte der Patient zweimal täglich mittels Puls, Urin, Stuhl, Zunge, Haut, Augen und der allgemeinen Erscheinung untersucht werden.

Bereiten Sie den Patienten mittels Virechana vor und stellen Sie das Agni wieder mittels Samsarjana Karma her. Nachdem der Patient während einem Tag eine normale Diät zu sich genommen hat, können Basti Therapien verabreicht werden. Purva Karma sollte während 3 bis 7 Tagen vor dem Basti Karma angewendet werden. Am Morgen des Basti Karma sollte der Patient massiert (Snehana) und erhitzt (Svedana) werden. In den meisten Fällen beginnt man mit einer kleinen Dosis Anuvasana Basti da dies das Vata ausbalanciert. Die meisten Leute haben eine Vata-Störung und dies ölt den Dickdarm und bereitet ihn für das reinigende Basti welches ama, Malas und Doshas entfernt, vor.

Entscheiden Sie sich, welches Basti Sie dem Patienten verabreichen möchten. Bekommt der Patient ein Anuvasana Basti, kann er eine leichte Mahlzeit zu sich nehmen. Bekommt der Patient aber ein Niruha Basti, sollte er davor nichts essen. Stellen Sie die Basti Medizin her und halten Sie sie bereit, bei einer Temperatur wenig wärmer als das Handgelenk (wie eine Milchflasche für Babies). Halten Sie die Arbeitsfläche rein, warm und bequem. Sprechen Sie zu ihrem Patienten, so dass er sich geborgen und entspannt fühlt. Halten Sie die Medizin jederzeit immer gut gemischt und warm.

Nachdem der Patient die Toilette aufgesucht hat und den Stuhl und Urin ausgeschieden hat, soll er auf der linken, lateralen Seite liegen und das rechte Bein anwinkeln. Befeuchten Sie den Anus mit ein wenig Sesamöl. Führen Sie dann die Basti Ka-

nüle langsam 7 – 10cm (4 – 6 Anguli) in das Rektum ein und geben Sie die Flüssigkeit mit mittlerer Geschwindigkeit (nicht zu schnell und nicht zu langsam) hinzu. Der Patient sollte nicht Gähnen, Husten oder Schneuzen während dieser Zeit, da dies zu Nebenwirkungen führen kann. Nach dem Einführen der Medizin soll sich der Patient auf den Rücken rollen und für 10 bis 20 Minuten entspannen. Ist es ein Niruha Basti, dann sollte es nach 15 bis 48 Minuten ausgeschieden werden. Ist es jedoch ein Anuvasana Basti, kann es 1 bis 24 Stunden gehalten werden. Befehlen Sie dem Patienten nie ein Basti zu halten wenn der Reflex, die Flüssigkeit auszuschcheiden, stark ist.

Notieren Sie die Qualität und Menge der Ausscheidung. Achten Sie auf Anzeichen von ama, Malas, etc. welche mit dem Stuhl vermischt sein könnten. Am Besten notieren Sie sich die Zeit, welche verstrichen ist zwischen Einführen des Basti und dessen Ausscheidung. Nach dem Basti kann der Patient ein warmes Bad nehmen, ausruhen und sollte folgende Sachen meiden: lautes Sprechen, schwere Nahrung essen, den ganzen Tag sitzen, den ganzen Tag laufen, starke Gefühle, übermässig kalt und warm, Wind, Reisen, Sex und die 13 natürlichen Bedürfnisse unterdrücken. Die Patienten dürfen leichte Nahrung zu sich nehmen.

Programm für Basti Karma -

An jedem Tag an welchem man ein Basti verschrieben bekommt, hat dies Auswirkungen auf die Dhatus. Der erste Tag von Niruha Basti entfernt ama und Mala, am 2. Tag nährt es und reinigt Vata, am 3. Tag arbeitet es an Pitta, Rasa und Rakta, am 4. und 5. Tag arbeitet es an Kapha, Mamsa und Meda, am 6. und 7. Tag arbeitet es an Asthi und Majja und am 8. Tag wird Shukra gereinigt und stabilisiert. Anuvasana Basti arbeitet nach dem NiruhaBbasti um die Dhatus in gleicher Weise zu stärken. Dies ist ein Grund, weshalb im Pancha Karma die Bastis im Wechsel verabreicht werden. So hat Vata nie die Chance sich durch die reinigende Wirkung des Niruha Basti zu erhöhen.

Gemäss Charaka Samhita kann das folgende Programm für die folgenden Bastis angewendet werden, merken Sie sich jedoch, immer mit einem Anuvasana Basti zu beginnen und zu enden!

Yoga Basti (3 Niruha + 5 Anuvasana = 8 Bastis)

Kontrolliert und unterstützt Vata

1. Anuvasana / 2. Niruha / 3. Anuvasana / 4. Niruha / 5. Anuvasana / 6. Niruha / 7. Anuvasana / 8. Anuvasana

Kala Basti (6 Niruha + 10 Anuvasana = 16 Bastis)

Kontrolliert das jahreszeitliche Vata

1. Anuvasana / 2. Niruha / 3. Anuvasana / 4. Niruha / 5. Anuvasana / 6. Niruha / 7. Anuvasana / 8. Niruha / 9. Anuvasana / 10. Niruha / 11. Anuvasana / 12. Niruha / 13. Anuvasana / 14. Anuvasana / 15. Anuvasana / 16. Anuvasana

Karma Basti (12 Niruha + 18 Anuvasana = 30 Bastis)

Kontrolliert extremes Vata

1. Anuvasana / 2. Niruha / 3. Anuvasana / 4. Niruha / 5. Anuvasana / 6. Niruha / 7. Anuvasana / 8. Niruha / 9. Anuvasana / 10. Niruha / 11. Anuvasana / 12. Niruha / 13. Anuvasana / 14. Niruha / 15. Anuvasana / 16. Niruha / 17. Anuvasana / 18. Niruha / 19. Anuvasana / 20. Niruha / 21. Anuvasana / 22. Niruha / 23. Anuvasana / 24. Niruha / 25. Anuvasana / 26. Anuvasana / 27. Anuvasana / 28. Anuvasana / 29. Anuvasana / 30. Anuvasana

Samsarjana Karma für Basti (CS. SS 2.10-13)

Tag Nr.	Mahlzeit	Maximum - Pradhana Shuddhi	Durchschnitt - Madhya Shuddhi	Minimum - Jaghanya Shuddhi
1.	Mittag Abend	0 Dünne Reissuppe	0 Dünne Reissuppe	0 Dünne Reissuppe
2.	Mittag Abend	Dünne Reissuppe Dünne Reissuppe	Dünne Reissuppe Dickes Kichari	Dickes Kichari Gemüsesuppe mit Gewürzen
3.	Mittag Abend	Dickes Kichari Dickes Kichari	Dickes Kichari Gemüsesuppe ohne Gewürze	Fleischsuppe mit Gewürzen Normale Diät
4.	Morgen Mittag Abend	0 Dickes Kichari Gemüsesuppe ohne Gewürze	0 Gemüsesuppe mit Gewürzen Fleischsuppe ohne Gewürze	Normale Diät Normale Diät Normale Diät
5.	Morgen Mittag Abend	0 Gemüsesuppe mit Gewürzen Gemüsesuppe mit Gewürzen	0 Fleischsuppe mit Gewürzen Normale Diät	Normale Diät Normale Diät Normale Diät
6.	Morgen Mittag Abend	0 Fleischsuppe ohne Gewürze Fleischsuppe mit Gewürzen	Normale Diät Normale Diät Normale Diät	Normale Diät Normale Diät Normale Diät
7.	Morgen Mittag Abend	0 Fleischsuppe mit Gewürzen Normale Diät	Normale Diät Normale Diät Normale Diät	Normale Diät Normale Diät Normale Diät

Nasya - *Caraka-Samhita*, SS. Kapitel 1 & 2, *Ashtaṅga Hridaya*, SU. Kapitel 20

Die Prozedur, bei welcher Medizin via Nasenkanal in den Kopf eingeführt wird, nennt man Nasya. Nasya ist eine einfache Therapieanwendung da es durch die Nase wirkt und primär am Äther bhuta arbeitet. Es hat eine therapeutische Wirkung auf alle Doshas, da es das Prana Vayu sofort beruhigt. Prana balanciert dann alle anderen Doshas. Sobald alle Doshas wieder unter Kontrolle sind, werden sie durch die Nasenlöcher ausgeschieden. Im Pancha Karma wird Nasya auch *Shirovirechana* – shiro (Kopf) + Virechana (Abführen) genannt. Nasya Karma wird bei Störungen des Kopfes, der Schultern und des Nackens angewendet.

Es gibt hauptsächlich zwei Wege um Nasya Karma zu klassifizieren:

1. Gemäss der medizinischen Wirkung:

- a) Reinigung (Shirovirechana) - um das Dohsa aus dem Kopf zu befreien
- b) Linderung (Shamana) - um Doshas zu erhalten und zu reduzieren
- c) Stärkung (Brimhana) - um den Körper aufzubauen und zu nähren

2. Gemäss der benutzten Substanz:

- a) Avapida - Kräuterextrakte
- b) Navana - Flüssigkeiten (z.B. Milch, Öl, etc.)
- c) Dhuma - Rauch inhalieren
- d) Dhmapana - Pulver, Schnupf, etc.
- e) Pratimarsha - Ölung (Pratimarsha und Marsha)

Im Pradhana Karma Teil des Pancha Karma wird Nasya benutzt um den Kopf und die Stirnhöhlen zu reinigen. Im Purva Karma wird Nasya als Öltherapie oder als Snehana benutzt. Im Paschata (Uttara) Karma benutzt man Nasya um das erste Primärdosha des Kopfes zu stärken und zu verjüngen.

Einige Ärzte benützten Nasya während des ganzen Pancha Karma Prozesses, um die Doshas unter Kontrolle zu halten und um einer Erhöhung vorzubeugen welche durch die Reinigungsprozesse eintreten könnte. Andere benützen Nasya am Ende des Pradhana Karma und im Paschata Karma. Das Charaka Samhita hebt hervor, dass Nasya erst verabreicht werden sollte, nachdem der ganze Körper von Ama und Mala Ansammlungen befreit wurde – ausser es besteht dazu das dringende Bedürfnis.

Anzeichen wann man Nasya anwenden sollte (CS. SS. 2.22) -

Personen mit den folgenden Symptomen sollten Nasya erhalten: welche ein steifes Genick oder verspannte Kopfmuskeln haben, welche Gaumenschmerzen haben, Halsentzündung, Tonsillitis, Störungen bei der Fortpflanzung, grauer Star, Krankheiten des Auges oder Augenlides, Hautverfärbungen im Gesicht, Störungen des Nackens oder der Schultern, Krankheiten des Mundes oder der Zähne, Ohrenbeschwerden, Nasenbeschwerden, Kopfweg oder Migräne, Gesichtslähmung, Hysterie, Tetanus, Kropf (Schilddrüse), und Störungen der Stimme oder Stimmbänder.

Anzeichen wann man Nasya NICHT anwenden sollte (AH. SU. 20.11-13 & CS. SS. 2.20) -

Personen mit folgenden Symptomen sollten Nasya nicht erhalten: welche gerade eben Snehana Therapie erhalten haben, die am selben Tag noch mit Snehana beginnen, welche Wasser oder Wein (Alkohol) getrunken haben, gerade eben gegessen haben, Magenverstimmung, Hunger, Rausch, akutes Fieber, welche Rakta Moksha Karma erhalten haben, Blutungen, Entzündungen der Stirnhöhlen, nach Geburt, Atemschwierigkeiten, Husten, welche gerade Vamana oder Virechana oder Basti erhalten haben, während des Fastens, die sehr Jungen oder Alten, und während unpassender Jahreszeit (gemäss Prakriti).

REGELN BEIM NASYA -

- ◆ Allgemeine Berücksichtigungen (Prakriti, Vikriti, Alter, Jahreszeit, Klima, etc.)
- ◆ Nasya sollte gemäss Tageszeit vorgenommen werden -
 - ◆ Für Kapha roga - vor Mittag
 - ◆ Für Pitta roga - Mittag
 - ◆ Für Vata roga - Nachmittag, Abend
- ◆ Bei schlimmen Vata-Störungen kann Nasya am Morgen und Abend angewendet werden
- ◆ Bei extremen Dosha Erhöhungen kann Nasya 3x täglich angewendet werden
- ◆ Reinigende Nasya sollten von Kindern unter 7 Jahren und Personen über 80 Jahren gemieden werden
- ◆ Jede(r) kann ein öliges Nasya erhalten (0 bis 100 Jahre alt)
- ◆ Mildes Snehana und Svedana sollte dem Nasya Karma vorausgehen
- ◆ Nasya sollte als Zyklus (bis zu 7 Tage) verabreicht werden und dann einen Tag pausieren
- ◆ Caraka sagt, dass man an Stelle von Snehana und Svedana auch Siro-Basti vor dem Nasya anwenden kann
- ◆ Nasya Medizin MUSS auf das Prakriti abgestimmt sein und dann dem Vikriti angepasst werden
- ◆ Nasya kann während aller drei Schritte des Shodhana Cikitsa angewendet werden
- ◆ Caraka benutzt Nasya als letzten Schritt im Pancha Karma um den Kopf und die Doshas zu nähren
- ◆ Der Patient sollte mit dem Kopf nach Hinten liegen bleiben und auf 100 zählen bevor er sich wieder bewegt
- ◆ Nasya sollte nicht direkt nach Virechana oder Anuvasana Basti verabreicht werden
- ◆ Innerliches Snehana sollte NICHT gerade vor einem Nasya angewendet werden

Anzeichen von richtig angewandtem Nasya -

Wurde Nasya richtig angewendet, dann sind folgende Symptome ersichtlich: Leichtigkeit im Körper, tiefer Schlaf, Klarheit im Kopf, die Kanäle sind offen und rein, die Sinne sind klar und scharf, Glücklichein.

Anzeichen von falsch angewandtem Nasya -

Zeichen von übermässigem Nasya -

Wurde zuviel Nasya angewendet, erscheinen folgende Symptome: Kopfweg, Verwirrtheit, Absonderung von Speichel, Ohnmacht, Geruchsverlust, Verlust des Augenlichtes und des Hörens.

Anzeichen von unsachgemässen Nasya -

Wurde Nasya unsachgemäss angewendet, erscheinen folgende Symptome: Trockenheit im Kopf und den Sinnen, keine Befreiung der Symptome (z.B. Kopfweg, etc.), Jucken, Schwere im Kopf und Geist.

Komplikationen durch unsachgemässes Nasya -

Es gibt viele Komplikationen für Nasya Karma. Der wichtigste Punkt ist, die Kräuter und Öle gemäss Prakriti des Patienten auszuwählen. Die Hauptbeschwerden verschlimmern sich oder die vier Sinne des Kopfes – hören, riechen, sehen und schmecken – werden gestört. Übermässiger Gebrauch von trockenen Pulvern verwirren die Sinnesorgane sehr schnell – danach sollten immer ölige Nasya angewendet werden. Die Leute können sogar ihr Sehen verlieren bei übermässiger Anwendung von trockenen Pulvern – wie z.B. mit Trikatu oder Kalmuspulver – diese Kräuterpulver sollten sowieso nie an Vata-Typen verabreicht werden.

Klassische Mischungen für Nasya -

Alltägliche Kräuter für Nasya – katphala churna, trikatu churna, marica churna, bramhi churna, vidanga churna und vacha churna.

Bekannte Öle für Nasya - bramhi taila, anu taila, panchaguna taila, vacha taila, Ghee

Moderne Mischungen für Nasya -

Kräuter – Kalmus, Asiatisches Wassernabelkraut und schwarzer Pfeffer können gebraucht werden

Öle – Sesamöl, Ghee oder medizinische Öle aus oben erwähnten Kräutern hergestellt.

Dosierung für Nasya -

Kräuter: 50mg – 500mg

Öle: normalerweise 2 Tropfen je Nasenloch

Art des Nasya	Milde Reinigung Jaghanya Shuddhi	Durchschnittliche Reinigung Madhya Shuddhi	Starke Reinigung Pradhana Shuddhi
Avapida	8 Tropfen	16 Tropfen	32 Tropfen
Navana	4 Tropfen	6 Tropfen	8 Tropfen
Dhuma	250 mg	275mg	500mg
Dhmapana	6 Tropfen	8 Tropfen	10 Tropfen
Pratimarsha	2 Tropfen	2 Tropfen	2 Tropfen

Vorgehen beim Nasya -

Nasya Karma ist einfach in der Anwendung. Der Patient sollte gemäss Vikriti (Dosha, Sama Zustände, etc.), momentaner Medikamente, Klima, Jahreszeit, Kraft, Diät, Gewohnheiten, Psychologie, Prakriti und Alter untersucht werden. Halten Sie sich an die Liste, welche Personen keine Nasya empfangen dürfen. Während dem Vorgehen sollte der Patient zweimal täglich mittels Puls, Urin, Stuhl, Zunge, Haut, Augen und dem allgemeinen Erscheinungsbild untersucht werden. Das Klima sollte mild und warm sein.

Bereiten Sie den Patienten mit Basti Karma vor und bauen Sie das Agni mit Samsarjana Karma wieder auf. Nachdem der Patient während einem Tag wieder normale Diät zu sich nehmen konnte, kann mit der Nasya Therapie begonnen werden. Die Zeitperiode zwischen Basti Karma und Nasya Karma beträgt 3 bis 35 Tage. Purva Karma sollte 3 bis 7 Tage vor dem Nasya Karma angewendet werden, dabei vor allem dem Kopf grosse Beachtung schenken. Siro-Basti kann auch an Stelle von Purva Karma verwendet werden.

Nasya sollte NICHT direkt nach Virechana oder Anuvasana Basti angewendet werden. Eine leichte Ölmassage des Kopfes sollte gemacht werden, gefolgt von der Applikation eines Tuches, welches in warmem Wasser getränkt wurde. Bedecken Sie das Gesicht mit den heissen, nassen Tüchern um die Srotas zu öffnen. Dies kann getan werden, während der Patient liegt. Lassen Sie den Klienten den Kopf nach Hinten biegen und applizieren Sie die Nasya Medizin gemäss Prakriti und Vikriti. Schliessen Sie dasjenige Nasenloch welches die Medizin NICHT erhält sanft und bitten Sie den Patienten vorsichtig einzusatmen. Dann repetieren Sie das Vorgehen mit dem anderen Nasenloch. Danach massieren Sie den Kopf und die Nackenmarmas sanft. Verspürt der Patient einen unangenehmen Geschmack, darf er mit warmem Wasser gurgeln und das Wasser ausspucken. Vermeiden Sie kaltes Wasser während dem Nasya Karma. Es kann täglich oder jeden zweiten Tag wiederholt werden, bis die nötigen 21 Tage erreicht sind. Eine Zeiteinheit sollte nie länger als 7 Tage ununterbrochen dauern (gemäss Caraka Samhita).

Muss nach dem Nasya geniast werden, kann man dies als Virechana des Kopfes und der Stirnhöhlen betrachten. Niesen ist ein positives Zeichen und sehr häufig verbreitet bei der Anwendung mittels Pulver (Dhuma Nasya). Symptomatische Linderung ist ein Zeichen für die erfolgreiche Anwendung des Nasya.

Nach dem Nasya kann der Patient ruhen und sollte folgende Aktivitäten meiden: lautes Sprechen, essen von schwerer Nahrung, den ganzen Tag sitzen, den ganzen Tag laufen, starke Gefühle, übermässig heiss oder kalt, Wind, Staub, Reisen, Sex und die Unterdrückung der 13 natürlichen Bedürfnisse. Das Essen von leichter Nahrung ist erlaubt.

Programm für Nasya -

Beachten Sie die Tabelle am Ende des Kurses – der Nutzen hängt von der Tabelle und dem Verfahren ab, welches im Pancha Karma verwendet werden soll (siehe Seite 57).

Samsarjana Karma für Nasya (CS. SS. 2.10-13)

Tag Nr.	Mahlzeit	Maximum - Pradhana Shuddhi	Durchschnittlich - Madhya Shuddhi	Minimum - Jaghanya Shuddhi
1.	Mittag Abend	0 Dünne Reissuppe	0 Dünne Reissuppe	0 Dünne Reissuppe
2.	Mittag Abend	Dünne Reissuppe Dünne Reissuppe	Dünne Reissuppe Dickes Kichari	Dickes Kichari Gemüsesuppe mit Gewürzen
3.	Mittag Abend	Dickes Kichari Dickes Kichari	Dickes Kichari Gemüsesuppe ohne Gewürze	Fleischsuppe mit Gewürzen Normale Diät
4.	Morgen Mittag Abend	0 Dickes Kichari Gemüsesuppe ohne Gewürzen	0 Gemüsesuppe mit Gewürzen Fleischsuppe ohne Gewürze	Normale Diät Normale Diät Normale Diät
5.	Morgen Mittag Abend	0 Gemüsesuppe mit Gewürzen Gemüsesuppe mit Gewürzen	0 Fleischsuppe mit Gewürzen Normale Diät	Normale Diät Normale Diät Normale Diät
6.	Morgen Mittag Abend	0 Fleischsuppe ohne Gewürze Fleischsuppe mit Gewürzen	Normale Diät Normale Diät Normale Diät	Normale Diät Normale Diät Normale Diät
7.	Morgen Mittag Abend	0 Fleischsuppe mit Gewürzen Normale Diät	Normale Diät Normale Diät Normale Diät	Normale Diät Normale Diät Normale Diät

Paschata Karma (Uttara Karma)

Paschata Karma oder Uttara Karma ist der Name für die kollektiven Therapien, welche den Haupttherapien oder Pradhana Karmas folgen. Sie beschäftigen sich mit drei grundlegenden Punkten:

1. Den Wiederaufbau von Agni nach der Reinigung (Samsarjana Karma)
2. Die Verabreichung von verjüngenden Drogen (Rasayanadi Prayoga)
3. den Unterhalt und das Vorbeugen von Krankheiten (Shamana Prayoga)

Ayurvedisches Gedankengut hebt hervor, dass die Kontrolle über Vata die hauptsächliche Präventionsart darstellt, damit die Doshas sich nicht erhöhen und die Kontrolle von Agni, ist der wichtigste präventive Schritt, um einer Ansammlung von toxischen Stoffen vorzubeugen. In der Reihenfolge der Medikamente und reinigenden Therapien, sollte man zuerst mit Pancha Karma arbeiten. Wie auch immer, beeinhaltet Pancha Karma kein Paschata Karma, dann werden daraus ein unterdrücktes Agni, Ansammlungen von Giftstoffen (ama) und Krankheiten resultieren. Also, wird Paschata Karma weder während noch nach dem Pancha Karma Prozess angewendet, sollte man gar nicht erst damit beginnen.

Samsarjana Karma - Caraka-Samhita, SS.Kapitel 1

Samsarjana Karma ist der Name für die kontrollierte Diät während und nach einer reinigenden Pancha Karma Therapie. Wie in diesem Kurs schon beschrieben, folgt Samsarjana Karma nach jedem Schritt in dem Reinigungsprozess. Folgt danach kein Samsarjana Karma, dann erhält das Agni nicht genügend Zeit um sich zu erholen und wieder an Kraft zu gewinnen. Ist das Agni schwach oder gestört, können sich Krankheiten manifestieren, da Agni unser erstes Abwehrschild ist.

Offensichtlich ist die Kraft von Agni der Schlüssel für eine erfolgreiche Pancha Karma Behandlung – egal innerhalb welcher Zeitperiode man arbeitet. Eine kurze Zeitspanne in der man Pancha Karma anwendet plus Samsarjana Karma ist viel erfolgreicher als über einen langen Zeitraum dafür ohne richtiges Samsarjana Karma oder kontrollierter Diät. Es ist hinreichlich bekannt, dass Agni in allen anderen Stadien ausser dem balancierten Status, ama oder giftige unverdaute Nahrungsmasse kreiirt. Der klassische Ayurveda weist darauf hin, dass die meisten Erkrankungen von einer Akkumulation von ama und Mala in den Srotas und Dhatus herführen. Deswegen ist beim Pancha Karma ein erfolgreiches Samsarjana Karma so eminent wichtig, wenn nicht sogar entscheidend.

„Wie ein kleiner Feuerfunke langsam zu einer grossen Flamme heranwächst wenn man ihn sachte mit trockenem Gras füttert, so ähnlich wachsen Agni oder die körpereigenen Enzyme welche für die Verdauung und den Stoffwechsel verantwortlich sind, werden stark und konstant mittels Verabreichung von dünner Reissuppe, etc. und dadurch fähig, alle Arten von Nahrung zu verdauen.“

Caraka Samhita, Siddhi Sthana, 1.12-13

Anzeichen wann man Samsarjana Karma anwenden sollte -

Nach jeglicher Reinigungstherapie oder wenn Agni tief, variable oder hoch ist.

Anzeichen wann man Samsarjana Karma NICHT anwenden sollte -

KEINE – sogar wenn Agni ausbalanciert ist, sollte man 3 Tage anwenden um den balancierten Status beizubehalten.

REGELN BEIM SAMSARJANA KARMA -

- ◆ Sollte jeder Reinigungstherapie für mindestens 3 Tage folgen
- ◆ Sollte sich dem Status von Agni anpassen

Anzeichen von richtig angewandtem Samsarjana Karma -

Stabiles, balanciertes Agni.

Anzeichen von falsch angewandtem Samsarjana Karma -

Unregelmässiges, tiefes oder hohes Agni, die Anwesenheit von ama, kein Appetit

**Komplikationen bei falsch angewandtem Samsarjana Karma -
keine**

Klassische Mischungen für Samsarjana Karma -

Das Caraka Samhita erwähnt klare Richtlinien für das Samsarjana Karma und erklärt im Detail welche Nahrung benötigt wird.

Peya -	Dünne Reissuppe
Vilepi -	Dicke Reissuppe
Akrta Yusa -	Gemüsesuppe (Dal) ohne Gewürze
Krta Yusa -	Gemüsesuppe (Dal) mit Gewürzen (+ Fett, Salz und scharfen Gewürzen)
Akrta Rasa -	Fleischsuppe ohne Gewürze
Krta Rasa -	Fleischsuppe mit Gewürzen (+ Fett, Salz und scharfen Gewürzen)

Rezepte für die oben erwähnte Nahrung -

Peya -	Dünne Reissuppe Verwenden Sie 14 Teile Wasser zu einem Teil Basmati Reis
Vilepi -	Dicke Reissuppe Verwenden Sie 4 Teile Wasser zu einem Teil Basmati Reis
Akrta Yusa -	Gemüsesuppe (Dal) ohne Gewürze Verwenden Sie 4 Teile Wasser zu einem Teil Basmati Reis und ½ Teil Mung Dal (gebrochene Mung Bohnen)
Krta Yusa -	Gemüsesuppe (Dal) mit Gewürzen (+ Fett, Salz und scharfen Gewürzen) Verwenden Sie 4 Teile Wasser zu einem Teil Basmati Reis und ½ Teil Mung Dal (gebrochene Mung Bohnen) und folgende Gewürze – Pfeffer, trockener Ingwer, Ghee und Salz für den Geschmack.
Akrta Rasa -	Fleischsuppe ohne Gewürze Kochen Sie ein wildes Tier aus einem warmen, wässrigen Klima (z.B. Sumpf, See, etc.) in 4 Teilen Wasser und 1 Teil Fleisch. Wir können zum Beispiel Ente dafür verwenden. Entfernen Sie die Hälfte des Fleisches und servieren Sie es.
Krta Rasa -	Fleischsuppe mit Gewürzen (+ Fett, Salz und scharfe Gewürze) 4 Teilen Wasser und 1 Teil Fleisch. Wir können zum Beispiel Ente dafür verwenden. Geben Sie folgende Gewürze dazu - Pfeffer, tro-

ckener Ingwer, Ghee und Salz für den Geschmack. Entfernen Sie die Hälfte des Fleisches und servieren Sie es.

Moderne Rezepte für Samsarjana Karma -

Das oben erwähnte kann so angewendet werden. Vegetarier sollen an Stelle der Fleischsuppe Kichari - welches mehr Wurzelgemüse beigemischt hat - kochen.

Dosierung der Medikamente beim Samsarjana Karma -

Das hängt vom Agni und der Stärke der verschriebenen Reinigungstherapien ab. Die Tabelle unten gibt die Dosierung gemäss Stärke der Reinigung an. Dosierungen verabreicht man am besten in kleinen Dosen.

Der beste Weg um ama aus dem Körper zu entfernen ist, Hunger beim Patienten zu erzeugen!

Deswegen sind kleinere Mengen an leichter Nahrung sinnvoller als grössere Mengen.

Samsarjana Karma (CS. SS. 2.10-13)

Tag Nr.	Mahlzeit	Maximum - Pradhana Shuddhi	Durchschnitt - Madhya Shuddhi	Minimum - Jaghanya Shuddhi
1.	Mittag Abend	0 Dünne Reissuppe	0 Dünne Reissuppe	0 Dünne Reissuppe
2.	Mittag Abend	Dünne Reissuppe Dünne Reissuppe	Dünne Reissuppe Dickes Kichari	Dickes Kichari Gemüsesuppe mit Gewürze
3.	Mittag Abend	Dickes Kichari Dickes Kichari	Dickes Kichari Gemüsesuppe ohne Gewürze	Fleischsuppe mit Gewürzen Normale Diät
4.	Morgen Mittag Abend	0 Dickes Kichari Gemüsesuppe ohne Gewürze	Gemüsesuppe mit Gewürzen Fleischsuppe ohne Gewürze	Normale Diät Normale Diät normale Diät
5.	Morgen Mittag Abend	0 Gemüsesuppe mit Gewürzen Gemüsesuppe mit Gewürzen	0 Fleischsuppe mit Gewürzen Normale Diät	Normale Diät Normale Diät Normale Diät
6.	Morgen Mittag Abend	0 Fleischsuppe ohne Gewürze Fleischsuppe mit Gewürzen	Normale Diät Normale Diät Normale Diät	Normale Diät Normale Diät Normale Diät
7.	Morgen Mittag Abend	0 Fleischsuppe mit Gewürzen Normale Diät	Normale Diät Normale Diät Normale Diät	Normale Diät Normale Diät Normale Diät

Rasayanadi Prayoga -

Dies beinhaltet den Prozess, bei welchem dem Patienten zur Verjüngung Rasayana Drogen und Nahrungsmittel abgegeben werden. Dabei sollte man dem Samsarjana Karma folgen und dem Patienten erlauben während eines ganzen Tages seine normale Diät zu sich zu nehmen. In den klassischen Texten werden Rasayana Therapien nie vor Pancha Karma verschrieben, da sie so viel weniger wirksam sind.

Anzeichen wann man Rasayanadi Prayoga benutzen sollte

Bei Schwächezuständen, Alter oder in der Rekonvaleszenzphase nach Krankheiten sind Rasayana Therapien angezeigt.

Anzeichen wann man Rasayanadi Prayoga NICHT anwenden sollte

Ist ama vorhanden oder ein schwaches agni, sollte man Rasayana Therapien NICHT anwenden.

REGELN BEIM RASAYANADI PRAYOGA -

- ◆ Sollte nach Samsarjana Karma gegeben werden
- ◆ Sollte gegeben werden wenn das Agni stark ist
- ◆ Kann allen Alterskategorien abgegeben werden
- ◆ Am Besten verabreicht man sie in den warmen Monaten des Jahres
- ◆ Am Besten für Vata- und Pitta-Typen
- ◆ Gut für Personen welche sich von Erkrankungen erholen

Zeichen von richtig angewandtem Rasayanadi Prayoga -

Erhöhte Kraft und Energie.

Zeichen von falsch angewandtem Rasayanadi Prayoga -

Vermehrtes ama, Mangel an Energie und Kraft.

Komplikationen nach falschem Rasayanadi Prayoga -

Die Hauptkomplikation bei Rasayana Therapien besteht darin, dass sie schwer zu verdauen sind – sie neigen also dazu, ama zu bilden - insofern das agni nicht stark ist. Typische Komplikationen sind entsprechend hohes Kapha oder ama.

Klassische Kräuter für Rasayanadi Prayoga -

Klassische Rasayana Kräuter sind Guduchi, Shatavari, Ashwagandha, Bala, etc.

Moderne Kräuter für Rasayanadi Prayoga -

Westliche Rasayana Kräuter sind Beinwell, Eibisch, Asiatisches Wassernabelkraut, etc.

Dosierung der Medikamente für Rasayanadi Prayoga -

Siehe Kursbuch von Dr. D. Frawley und Atreya für die Dosierungen und Indikationen der Kräuter.

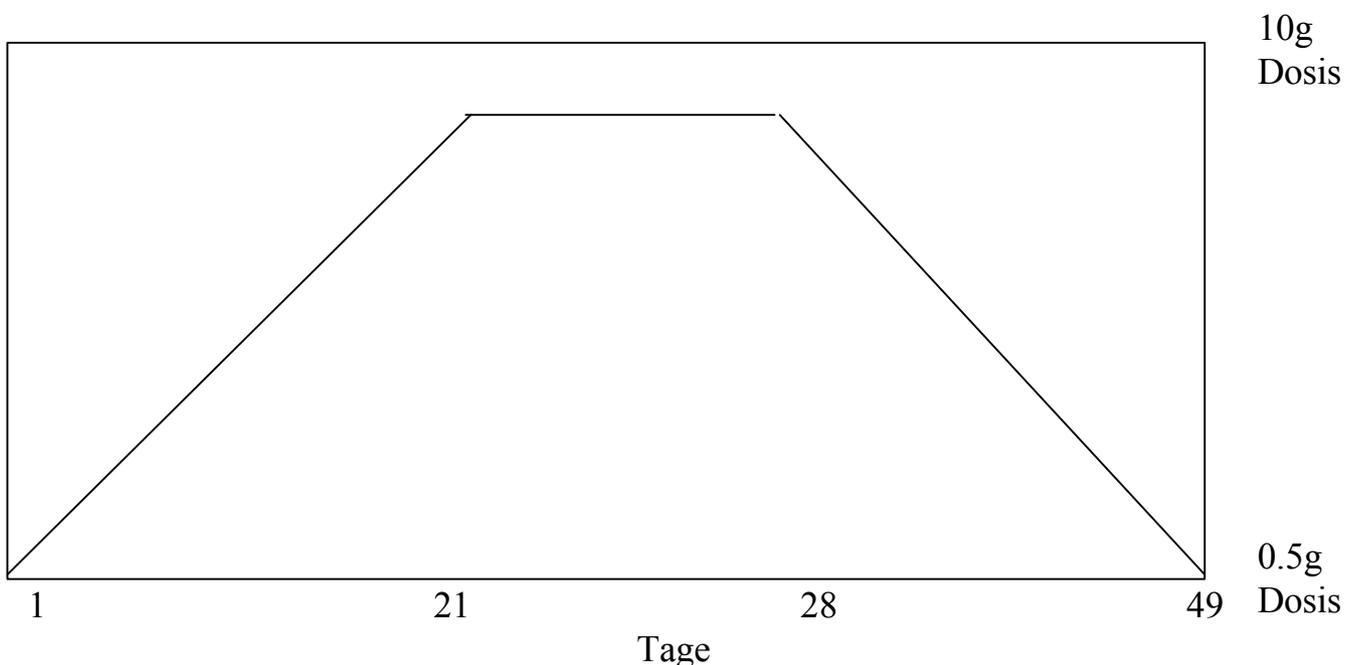
Vorgehen beim Rasayanadi Prayoga -

Das Vorgehen folgt den klassischen Richtlinien, welche im Kurs von Dr. D. Frawley oder den Klassikern, etc. erwähnt sind. Allgemeine Regeln sind das vorherrschende Dosha, Jahreszeit, Alter, etc.

Programm für Rasayanadi Prayoga -

Beide, das Caraka Samhita und das Ashtanga Hridaya geben einen genauen Plan für die Anwendung von Rasayana Drogen. Im Allgemeinen wird diese Art der Drogeneinnahme *Kalpa* genannt. Kalpas meint die allmähliche Erhöhung der Dosis, bis man die gewünschte Menge erreicht hat und dann die gleiche stufenweise Reduktion der Dosis, bis man wieder bei der ursprünglichen Menge angelangt ist.

Zum Beispiel empfiehlt Caraka mit einer Frucht zu beginnen und dann über eine Periode von 21 Tagen jeweils eine Frucht mehr dazuzugeben bis die maximale Dosierung erreicht ist. Diese Menge wird dann während 7 Tagen beibehalten und dann wieder während 21 Tagen schrittweise reduziert, um schliesslich wieder bei der einen Frucht anzukommen. Siehe Grafik unten.



Zum Beispiel kann eine Dosierung mit Ashwagandha mit 0.5g am ersten Tag beginnen und dann jeden Tag um 0.5g weiter gesteigert werden, bis die maximale Menge von 10g erreicht wird am 21. Tag. Dann werden diese 10g während 7 Tagen beibehalten und am 28. Tag beginnt man damit, die Dosis wieder täglich um 0.5g zu reduzieren bis man am 49. Tag die Ausgangsmenge von 0.5g erreicht hat.

Dies nennt man Kalpa und ist die Standardmethode um Rasayana Drogen oder Nahrungsmittel einzunehmen. Für eine Anfangsmenge konsultiere das Buch von Atreya über ayurvedische Kräuterheilkunde oder das Ayurveda Kräuterbuch (*Yoga of Herbs*) von Dr. D. Frawley und V. Lad.

Shamana Prayoga -

Dies ist der Vorgang, bei welchem der Körper unterstützt und erhalten bleibt. Shamana Therapien werden normalerweise als lindernde Therapien übersetzt. In anderen Worten, diese Therapien alleine heilen keine Krankheiten, unterstützen und erhalten aber die Gesundheit. Im Ayurveda gibt es sechs Formen von Shamana -

1. **Pipasa** Durst, reduzierte Einnahme von Wasser (Dinacharya)
2. **Maruta** Aussetzen der reinen Luft und den Elementen (Umwelt)
3. **Atapa** Aussetzen der Sonne und Hitze (Umwelt)
4. **Pachana** Verdauung stärken mittels Agni (Dinacharya)
5. **Upavasa** Fasten oder Nahrungsregulation (Dinacharya)
6. **Vyayama** tägliche Übungen (Dinacharya)

Nummer 1 und 5 befassen sich in direkter Weise mit Nahrung und Flüssigkeitsaufnahme. Das meint, die lebenslange Diät für Vata, Pitta und Kapha sollte erst nach Pancha Karma Therapien verschrieben werden! Pachana, Nummer 4, ist Teil von Purva Karma und der gesamten Pancha Karma Methode. Da der Unterhalt von Agni ein Hauptanliegen in den ayurvedischen Therapien darstellt, ist ersichtlich, dass Shamana Therapien „lebenslange Therapien“ darstellen oder Schritte sind, welche täglich in unserem Alltag integriert werden sollten um Gesund zu bleiben (Dinacharya). Deswegen ist es uns nach Pancha Karma besser möglich unseren empfohlenen, konstitutionsbedingten, lebenslangen Therapien zu folgen.

Ebenfalls in diese Kategorie gehört die spezielle medizinische Behandlung bei jeglichen Störungen. Ein Patient hat beispielsweise Arthritis. Wenden Sie zuerst Pancha Karma an und danach die spezielle Shamana Therapie um die Arthritis zu behandeln, wie Vata-Diät und das Medikament Maha Yog Raj Guggulu, etc.

Anzeichen wann man Shamana Prayoga anwenden sollte

Nach Pancha Karma, um eine Krankheit zu behandeln oder um die Gesundheit zu erhalten.

REGELN FÜR SHAMANA PRAYOGA -

Folgen Sie den Standardregeln gemäss Prakriti.

Zeichen von richtig angewandtem Shamana Prayoga -

Gesundheit, z.B. funktionieren die Doshas richtig

Zeichen von falsch angewandtem Shamana Prayoga -

Krankheit, z.B. erhöhte Doshas

Vorgehen für Shamana Prayoga -

Siehe Lektion 8, Buch Nr. 3 von Dr. D. Frawley's Kurs für eine vollständige Diskussion um die Konstitution.

Institut der Medizinischen Wissenschaften, Gesundheitsdepartement, Indien

Einheitliche Zeittabellen für Pancha Karma

Name der Therapie	Starke Reinigung (Pradhana Shuddhi)	Anz. Tage	Durchschn. Reinigung (Madhya Shuddhi)	Anz. Tage	Milde Reinigung (Hina Shuddhi)	Anz. Tage
Pachana	Vorher gemacht	3-10	Vorher gemacht	3-10	Vorher gemacht	3-10
Inneres Snehana	Tag 1 – 7	7	Tag 1 – 5	5	Tag 1 – 3	3
Abhyanga und Svedana	7. Abend 8. Morgen 8. Abend 9. Morgen	3	5. Abend 6. Morgen 6. Abend 7. Morgen	3	3. Abend 4. Morgen 4. Abend 5. Morgen	3
Vamana	9. Morgen	1	7. Morgen	1	5. Morgen	1
Samsarjana Karma	10. – 16. Tag	7	8. – 12. Tag	5	6. – 8. Tag	3
<i>Pause</i>	17. Tag	1	13. Tag	1	9. Tag	1
Inneres Snehana	18. – 22. Tag	5	14. – 16. Tag	3	10. – 13. Tag	3
Abhyanga und Svedana	22. Abend 23. Morgen 23. Abend 24. Morgen	3	16. Abend 17. Morgen 17. Abend 18. Morgen	3	13. Abend 14. Morgen 14. Abend 15. Morgen	3
Virechana	24. Tag	1	18. Tag	1	15. Tag	1
Samsarjana Karma	25. – 31. Tag	7	19. – 23. Tag	5	16. – 18. Tag	3
<i>Pause</i>	32. – 40. Tag	9	24. – 32. Tag	9	19. – 27. Tag	9
Basti	41. – 56. Tag	16	33. – 41. Tag	8	28. – 36. Tag	8
<i>Pause mit Samsarjana Karma</i>	57. – 88. Tag	32 (7)	42. – 57. Tag	16 (5)	37. – 46. Tag	10 (3)
Nasya	89. – 95. Tag	7	58. – 64. Tag	7	47. – 53. Tag	7
Total Tage	95 Tage		64 Tage		53 Tage	
Total Tage in der Klinik	2 Tage		2 Tage		2 Tage	
Anzahl Besuche in der Klinik	37 Besuche	35 Std.	25 Besuche	23 Std.	23 Besuche	20 Std.
Anzahl Tage Daheim	93 Tage		62 Tage		51 Tage	

Caraka Samhita Zeittabelle für Pancha Karma

Name der Therapie	Starke Reinigung (Pradhana Shuddhi)	Anz. Tage	Durchschn. Reinigung (Madhya Shuddhi)	Anz. Tage	Milde Reinigung (Hina Shuddhi)	Anz. Tage
Pachana	Vorher gemacht	3-10	Vorher gemacht	3-10	Vorher gemacht	3-10
Inneres Snehana	Tag 1 – 7	7	Tag 1 – 5	5	Tag 1 – 3	3
Abhyanga und Svedana	Tag 1 – 7	7	Tag 1 – 5	5	Tag 1 – 3	3
Nasya	Tag 1 – 7	7	Tag 1 – 5	5	Tag 1 – 3	3
Vamana	8. Morgen	1	6. Morgen	1	4. Morgen	1
Samsarjana Karma	9. – 15. Tag	7	7. – 11. Tag	5	5. – 7. Tag	3
<i>Pause</i>	16. Tag	1	12. Tag	1	8. Tag	1
Inneres Snehana	17. – 23. Tag	7	13. – 17. Tag	5	9. – 11. Tag	3
Abhyanga und Svedana	17. – 23. Tag	7	13. – 17. Tag	5	9. – 11. Tag	3
Nasya (Öl)	17. – 23. Tag	7	13. – 17. Tag	5	9. – 11. Tag	3
Virechana	24. Morgen	1	18. Morgen	1	12. Morgen	1
Samsarjana Karma	25. – 31. Tag	7	19. – 23. Tag	5	13. – 15. Tag	3
<i>Pause</i>	32. Tag	1	24. Tag	1	16. Tag	1
Abhyanga und Svedana	33. – 63. Tag	30	25. – 40. Tag	15	17. – 24. Tag	8
Basti	33. – 63. Tag	30	25. – 40. Tag	15	17. – 24. Tag	8
Nasya (reinigend und nährend)	33. – 63. Tag	30	25. – 40. Tag	15	17. – 24. Tag	8
Samsarjana Karma	64. – 70. Tag	7	41. – 45. Tag	5	25. – 27. Tag	3
Total Tage	70 Tage		45 Tage		27 Tage	
Total Tage in der Klinik	2 Tage		2 Tage		2 Tage	
Anzahl Besuche in der Klinik	46 Besuche		27 Besuche		16 Besuche	
Anzahl Tage Daheim	68 Tage		43 Tage		25 Tage	

Dr. Sunil Joshi's Zeittabelle für Pancha Karma

Name der Therapie	Starke Reinigung (Pradhana Shuddhi)	Anz. Tage	Durchschn. Reinigung (Madhya Shuddhi)	Anz. Tage	Milde Reinigung (Hina Shuddhi)	Anz. Tage
Pachana	Vorher gemacht	3-10	Vorher gemacht	3-10	Vorher gemacht	3-10
Inneres Snehana	Tag 1 – 7	7	Tag 1 – 5	5	Tag 1 – 3	3
Abhyanga und Svedana	Tag 1 – 7	7	Tag 1 – 5	5	Tag 1 – 3	3
Nasya	Tag 1 – 7	7	Tag 1 – 5	5	Tag 1 – 3	3
Vamana	8. Morgen	1	6. Morgen	1	4. Morgen	1
<i>Pause und Samsarjana Karma</i>	9. + 10. Tag	2	7. + 8. Tag	2	5. + 6. Tag	2
Inneres Snehana	10. – 15. Tag	5	9. – 12. Tag	4	7. – 9. Tag	3
Abhyanga und Svedana	10. – 15. Tag	5	9. – 12. Tag	4	7. – 9. Tag	3
Nasya	10. – 15. Tag	5	9. – 12. Tag	4	7. – 9. Tag	3
Virechana	16. Morgen	1	13. Morgen	1	10. Morgen	1
<i>Pause und Samsarjana Karma</i>	17. + 18. Tag	2	14. + 15. Tag	2	11. + 12. Tag	2
Abhyanga und Svedana	19. – 26. Tag	8	16. – 23. Tag	8	13. – 17. Tag	5
Basti	19. – 26. Tag	8	16. – 23. Tag	8	13. – 17. Tag	5
Nasya (Öl oder nährend)	19. – 26. Tag	8	16. – 23. Tag	8	13. – 17. Tag	5
Samsarjana Karma	27. + 28. Tag	2	24. + 25. Tag	2	18. + 19. Tag	2
Total Tage	28 Tage		25 Tage		19 Tage	
Samsarjana Karma Daheim gemacht	29. – 33. Tag	5	26. – 30. Tag	5	20. – 25. Tag	5
Total Tage in der Klinik	28 Tage		25 Tage		19 Tage	

Option: 7 Tage Zeittabelle für Pancha Karma

Name der Therapie	Milde Reinigung (<i>Hina Shuddhi</i>)	Anz. Tage
Pachana (zu Hause)	Vorher gemacht	7
Inneres Snehana	Tage 1 – 2	2
Abhyanga und Svedana	Tage 1 – 2	2
Nasya (reinigend)	Tage 1 – 2	2
Virechana	3. Morgen	½
<i>Pause und</i> Samsarjana Karma	3. Nachmittag	½
Abhyanga und Svedana	4. – 7. Tag	4
Basti	4. – 7. Tag	4
Nasya (nährend)	4. – 7. Tag	4
Total Tage	7 Tage	
Samsarjana Karma (daheim gemacht)	8. – 14. Tag	7
Total Tage in der Klinik	7 Tage	
Total Tage für Pancha Karma	21 Tage	

Merke: Vamana Karma wird in diesem Zeitplan nicht durchgeführt

Bibliographie

- Astanga Hrdayam*, Band 1-3, trans. Murthy, Prof. K.R. Srikantha, Varanasi, India; Krishnadas Academy, 3. Ausgabe 1996
- Caraka Samhita*, Band 1-6, trans. Dash, Dr. Bhagwan & Sharma, Dr. R.K., Varanasi, India: Chowkamba Series Office, 2001
- Dash, Dr. Bhagwan, *Massage Therapy in Ayurveda*, New Delhi, India: Concept Publishing Co., 1992
- _____, *Five Specialized Therapies of Ayurveda*, New Delhi, India: Concept Publishing Co., 1992
- Joshi, Dr. Sunil V., *Ayurveda and Panchakarma*, Twin Lakes, WI; Lotus Press, 1996
- Singh, Prof. R.H., *Pañca Karma Therapy*, Varanasi, India: Chowkamba Series Office, 2. Ausgabe 2002

In diesem Kurs benützte Abkürzungen:

- CS. SS. = Caraka Samhita, Siddhi Sthana
CS. SU. = Caraka Samhita, Sutrasthana
AH. SU. = Ashtanga Hridaya, Sutrasthana

Möchten Sie ein Buch über Pancha Karma kaufen, kann ich folgende zwei Exemplare empfehlen:

- Ayurveda and Panchakarma*, von Dr. Sunil V. Joshi (für Westler)
Pañca Karma Therapy, von Prof. R.H. Singh (das kompletteste Medizinbuch)

Anhang

Vergleichende Liste zwischen Klassischem und Keraliya Pancha Karma

	Klassisches Pancha Karma		Keraliya Pancha Karma
Inhalte	Snehana Svedana	Purva Karma	Dhara Karma Pindasveda Kayaseka Anna Lepa Siro Lepa
	Vamana Virechana Anuvasana basti Niruha basti Nasya	Pradhana Karma	
Primärer Nutzen	Wichtige Reinigung, z.B., Shodhana Chikitsa (transmembrane Reinigung)		Wichtige Linderung, z.B., Shamana Chikitsa (transkutane Reinigung)
Sekundärer Nutzen	Linderung der Krankheit		- äussere Reinigung (transkutane Reinigung) - Rehabilitation - Physiotherapie
Andere Nutzen	Produziert Leichtigkeit (Langhana)		Nährt das Gewebe (Brimhana)
Medium zur Entfernung der Doshas / Toxine	Mittels Gedärme (Magen-Darm-Trakt) (Kostha)		Mittels der Haut (Shakha Mamsa)
Ölung & Fomentation (Snehana & Svedana)	Sind vorbereitende Massnahmen		Sind primäre Massnahmen
Spezielle Eigenschaften	1. jahreszeitlich angepasste Lebensweise um Krankheiten vorzubeugen 2. vorbereitende Therapie für Rasayana 3. kuriert Krankheit		Keine speziellen
Prozedurabhängige Berücksichtigungen	Basierend auf dem Dosha Vata Störungen - Basti Pitta Störungen - Virechana Kapha Störungen - Vamana		Basierend auf der Krankheit Sirodhara – mentale Störungen Pindasveda – Gelenkerkrankungen, etc. Kayaseka – neurologische Störungen, etc.
Vorbereitende Prozeduren	Dipan, Pachana, Snehana & Svedana		Dipan & Pachana
Komplikationen	Aus Fehlern resultierend		Keine
Sicherheit / Erfolg	Relative sicher / sehr erfolgreich		Sehr sicher / durchschnittlich erfolgreich
Nutzen	- lang anhaltend - kuriert spezifische Erkrankungen - untertützt die Immunität		- kurze Zeit - sofortiger Nutzen - wiederherstellend
Wirkung wird meist gesehen....	...als Effekt der Prozedur		...als medizinisch und prozedurabhängig
Therapeutisches Potential	Sehr breit		limitiert

Tabelle kopiert aus *Pañca Karma Therapy*, von Prof. R.H. Singh, Seite 371