



MAHARISHI AYURVEDA

PRIVATKLINIK BAD EMS

Seit 1992

आयुर्वेद

Ayurveda

Ayus = Leben

Veda = Wissenschaft

Ayurveda = Wissenschaft vom Leben



MAHARISHI AYURVEDA

PRIVATKLINIK BAD EMS

Seit 1992

## Ziele des Ayurveda

- Vorbeugung
- Balancierung, Heilung
- Verjüngung und Langlebigkeit
- Erleuchtung
- Schaffung einer krankheitsfreien Gesellschaft



MAHARISHI AYURVEDA

PRIVATKLINIK BAD EMS

Seit 1992

# Definition des gesunden Menschen

सामदोष सामग्निष्व सामधातु मलक्रिय

प्रासनात्मेन्द्रियमन स्वस्थ इत्यभिद्यते

Sāmadoṣa sāmagniṣca sāmadhātu malakriya

Prāsanātmendriyamana svastha ityabhidhyate

*Der Mensch,*

*dessen Doshas, Agni und Dhatus im Gleichgewicht sind,*

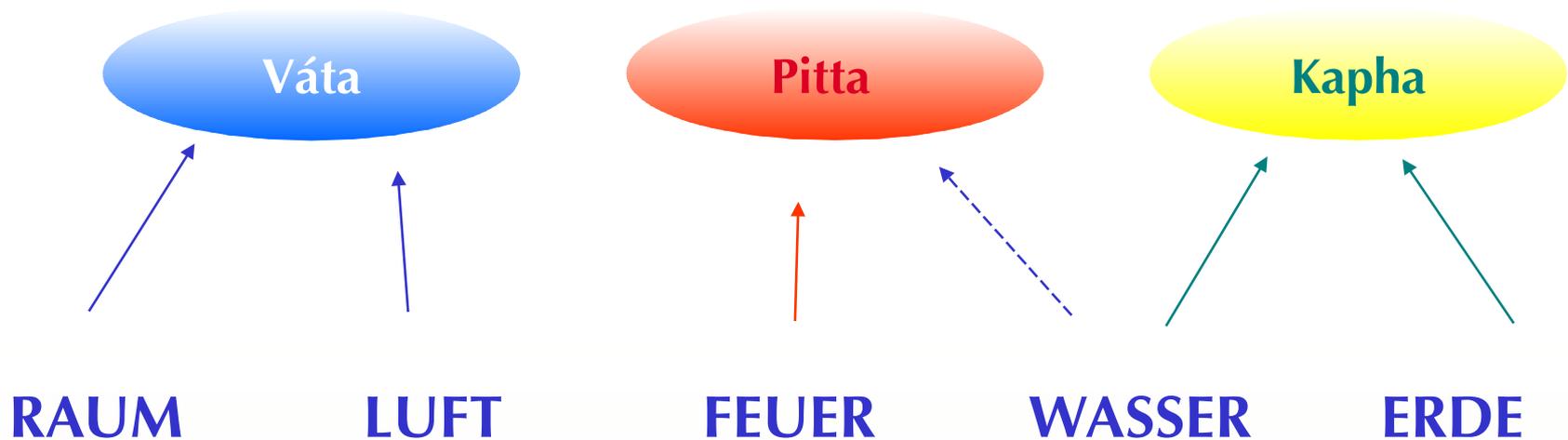
*dessen Malas normal funktionieren,*

*und dessen Selbst, Sinne und Geist stets voller Glückseligkeit*

*sind, wird als gesund bezeichnet.*



# Manifestation der Elemente und Doshas aus Samhita



Einheitliches Feld  
S á m h i t a



# Quellen von Ungleichgewicht





MAHARISHI AYURVEDA

PRIVATKLINIK BAD EMS

Seit 1992

# Sechs Stadien einer Störung

## 1. Ansammlung (Sanchaya)

Wenn ein Dosha nicht frei durch den Körper fließen kann, weil es an einer Stelle blockiert ist, sammelt es sich zwangsläufig dort an. Wo auch immer die Störung auftritt, ist dasjenige Subdosha betroffen, welches dieses Organ steuert.

## 2. Verstärkung (Prakopa)

Das gestörte Dosha kann nicht abfließen und staut zurück. Der Druck wächst.

## 3. Streuung (Prasara)

Das überquellende Dosha sucht sich einen neuen Weg und breitet sich nun im Körper aus.

## 4. Lokalisierung (Sthana Samshraya)

An irgendeiner Stelle - dort, wo es eigentlich nicht hingehört - setzt sich das gestörte Dosha fest und entwickelt nun die ersten Vorboten einer Krankheit.

## 5. Erkennbar werden (Vyakti)

Die typischen Symptome der Krankheit kommen zum Vorschein.

## 6. Ausbruch (Bheda)

Das voll ausgeprägte Krankheitsbild (mit Komplikationen) bricht aus.



MAHARISHI AYURVEDA  
PRIVATKLINIK BAD EMS  
Seit 1992

# Nadi Vigyan – Pulse Diagnose





MAHARISHI AYURVEDA

PRIVATKLINIK BAD EMS

Seit 1992

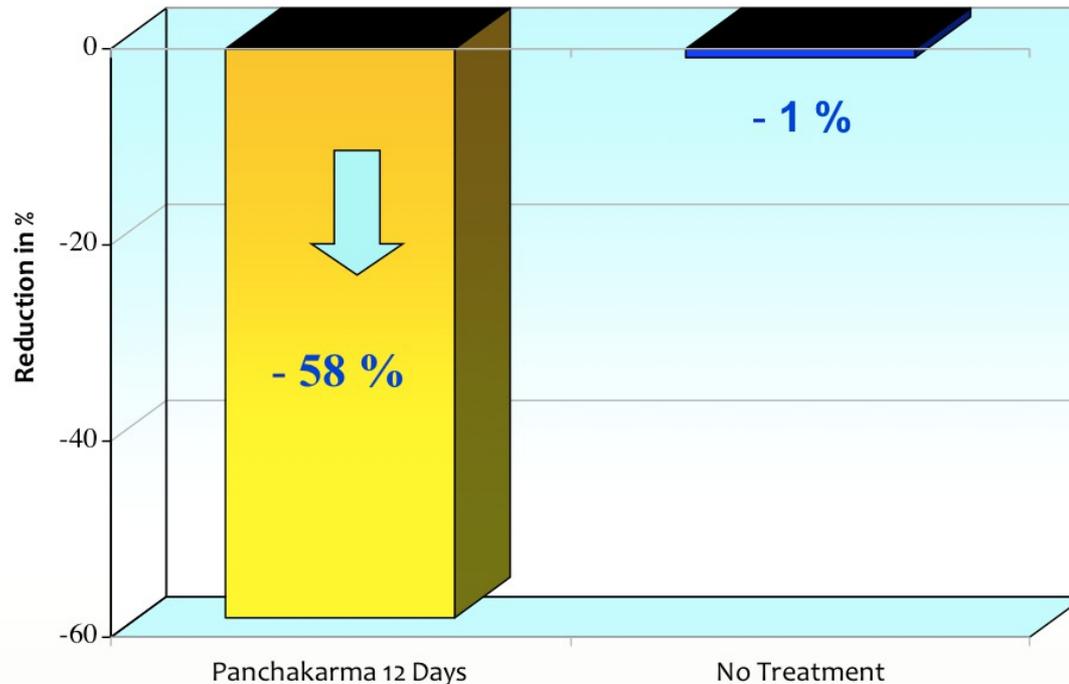
# Ganzheitliche Ansätze für Gesundheit

- Pulslesen
    - Panchakarma
  - Ernährung
  - Kräuter
  - Mineralien
  - Rasayanas
  - Aroma-Therapie
  - Verhalten
  - Bewusstsein
  - Neuro-muskuläre Integration durch Yoga-Asanas
  - Neuro-respiratorische Integration durch Pranayama
- Maharishi Gandharva Veda
    - Maharishi Jyotish
  - Maharishi Yagyas
  - Maharishi Vedic Sound Therapie
  - Maharishi Vedische Vibrations Technik
  - Maharishi Licht Therapie
  - Sthapatya Veda - vedische Architektur
  - Maharishi Vedische Organische Landwirtschaft
  - Kollektive Gesundheit – Weltfrieden



# Beseitigung von Umweltgiften

mit dem Maharishi Ayurveda Panchakarma Programm



## Mean Reduction of 10 different Environmental Toxins in the Blood

Reference: Robert E. Herron, PhD, and John B. Fagan, PhD: Lipophil-mediated Reduction of Toxicants in Humans: An Evaluation of an Ayurvedic Detoxification Procedure, *Alternative Therapies*, sept/oct 2002, Vol. 8, No. 5



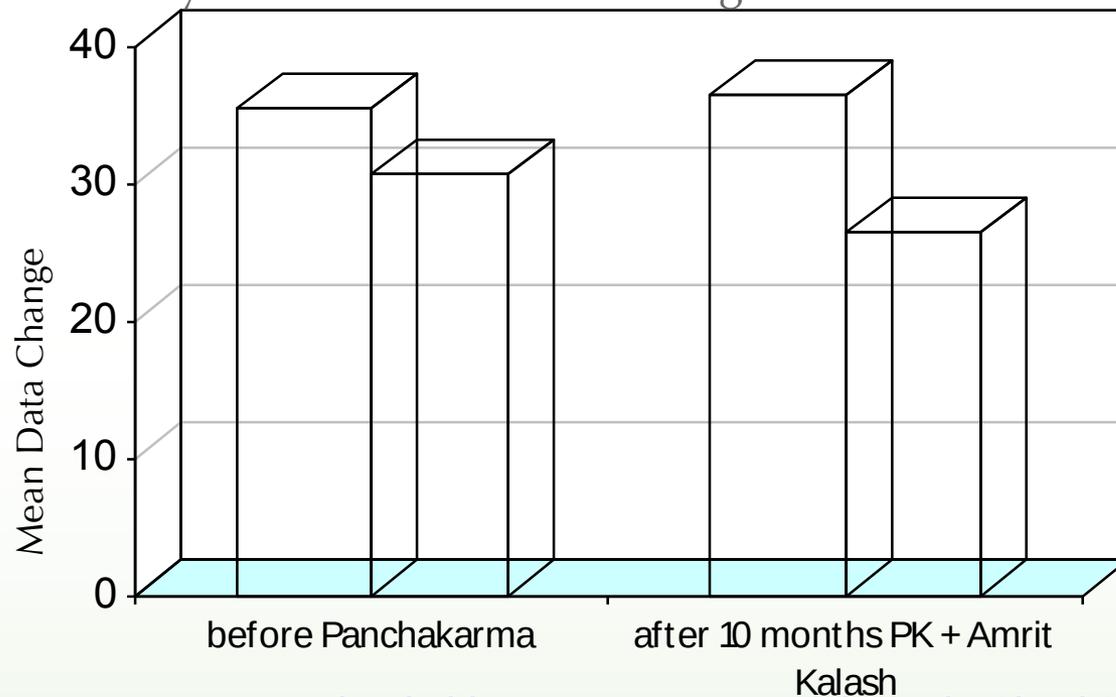
MAHARISHI AYURVEDA

PRIVATKLINIK BAD EMS

Seit 1992

# Reduzierung des Biologischen Alters

mit dem Maharishi Ayurveda Panchakarma Programm



*Morgan-Test: Hearing Thresholds, Nearpoint Vision and Systolic Blood Pressure*

□ Age in Years □ Biological Age n = 10

Reference: T. Stryker, R.K. Wallace: *Reduction in Biological Age through an Ayurvedic Treatment Program*, 8. World Congress of the International College of Psychosomatic Medicine, Chicago, 1985



MAHARISHI AYURVEDA

PRIVATKLINIK BAD EMS

Seit 1992

# Goldene Regeln gesunder Ernährung

1. Essen Sie in Stille, in ruhiger und angenehmer Atmosphäre und richten Sie Ihr Bewusstsein auf das, was Sie essen. Sie sollten während der Mahlzeiten nicht arbeiten, lesen oder fernsehen. Essen Sie im Sitzen. Essen Sie möglichst jeden Tag zu den gleichen Zeiten. Es ist ideal, in ausgewogener, gelöster Stimmung zu essen.
2. Essen Sie weder zu schnell noch zu langsam. Essen Sie etwa 3/4 Ihrer Sättigungsmenge. Verlassen sie den Tisch weder sehr hungrig noch zu satt.
3. Essen Sie nicht, bevor die vorige Mahlzeit völlig verdaut ist (ca. 3 – 6 Stunden Abstand zwischen 2 Mahlzeiten als Richtwert).
4. Heißes Wasser oder Saft können schluckweise zum Essen genommen werden. Milch sollte nicht zu Mahlzeiten mit verschiedenen Geschmacksrichtungen dazugegeben werden (z. B. Gemüse, Fleisch, usw.). Milch kann mit Toastbrot, Getreide oder süß-schmeckenden Speisen genommen werden oder mit einem Abstand von der Mahlzeit von etwa 20 Minuten.



MAHARISHI AYURVEDA

PRIVATKLINIK BAD EMS

Seit 1992

# Goldene Regeln gesunder Ernährung

1. Allgemein sollte die Nahrung ausgewogen sein - und alle 6 Geschmacksrichtungen enthalten. Spezielle Empfehlungen richten sich nach Ihrem Konstitutionstyp und den Jahreszeiten.
2. Allgemein richten wir uns nach unseren spontanen Wünschen. Durch ein Verlangen drückt der Körper aus, was er braucht, um das Gleichgewicht in einem bestimmten Augenblick zu erreichen. Schädliche Wünsche können entstehen aufgrund falscher Gewohnheiten oder Ungleichgewichts.
3. Vermeiden Sie abends Yoghurt, Dickmilch, Käse, Hüttenkäse, Fleisch, Wurst, Fisch, Eier etc.
4. Honig sollte nicht erhitzt und nicht zum Kochen oder Backen verwendet werden.
5. Vermeiden Sie eiskalte Nahrung und Getränke, da sie die Verdauungskraft schwächen.
6. Gönnen Sie sich ein paar Minuten ruhigen Sitzens nach dem Essen, bevor Sie sich wieder Ihrer Tätigkeit zuwenden.