



Ayurveda „Das Wissen vom Leben“

Eine alte Weisheit & eine sanfte Art für ein Leben im Gleichgewicht

Am Donnerstag, den 24. Juni 2010 besuchten über 50 Frauen und Männer den Vortrag von Rekha-Rani Flückiger über das Thema „Die Frau und Ayurveda“.

Was ist Ayurveda? Wir haben erfahren, dass Ayurveda die ganzheitliche, indische Heilkunde ist, die seit über 5000 Jahren praktiziert wird. Wörtlich heisst Ayurveda "das Wissen vom Leben" (AYUR = Leben, VEDA = Wissen) und gilt als Mutter aller Heilkünste. Nach ayurvedischer Lehre kommen in jedem Organismus drei verschiedene Arten von Bioenergien/Funktionsprinzipien – Vata, Pitta, Kapha (Doshas) vor, die von den Eigenschaften der 5 Elemente, Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde geprägt sind:

- KAPHA = Struktur, Organisation
- PITTA = Dynamik, Umwandlungen
- VATA = Bewegung, Veränderungen

Befinden sich die 3 Doshas in einem harmonischen Gleichgewicht, sind wir gesund und fühlen uns wohl. Alter, Jahreszeit, Lebensphase, Tätigkeit, Ernährung und genetische Anlage beeinflussen die 3 Doshas. Dauernd einseitiges Vorherrschen eines Dosha führt gemäss Ayurveda zu einem Ungleichgewicht im Körper. Zum Beseitigen des Ungleichgewichts dienen primär Mittel des alltäglichen Lebens, wie die Anpassung der Ernährung oder die Beachtung der Abwechslung zwischen Aktivität und Regeneration. Frau Flückiger hat uns ein paar Köstlichkeiten zubereitet, Energiebällchen aus Nüssen, Mango/Minze Chutney, Chapati und eine frisch zubereitete Currymischung. Zum Trinken gab es heisses Ingwerwasser.

Ayurveda Massagen, wirken nicht nur auf Muskulatur und Gewebe, sondern auch auf das gesamte Nervensystem, Geist und Seele. Zudem dienen sie der Entschlackung des Körpers.

Dies war nur ein sehr kleiner Einblick in die indische Lehre. Trotzdem hat es uns gefreut, dass Rekha-Rani Flückiger uns eine Exkursion in dieses weise Wissen gewährt hat.

Die Frauengemeinschaft Weggis freut sich über das grosse Interesse. Wir bedanken uns herzlich bei den Teilnehmern und bei Rekha-Rani Flückiger für diesen erlebnisreichen und informativen Abend.
www.frauenweggis.ch

E. Wyss-Berghella



Neugierig versuchen die TeilnehmerInnen die frisch zubereiteten indischen Köstlichkeiten