

Ayurveda

Maharishi Vedische Medizin

Theorie und Praxis

28.9.2011

Albert Schweitzer Haus

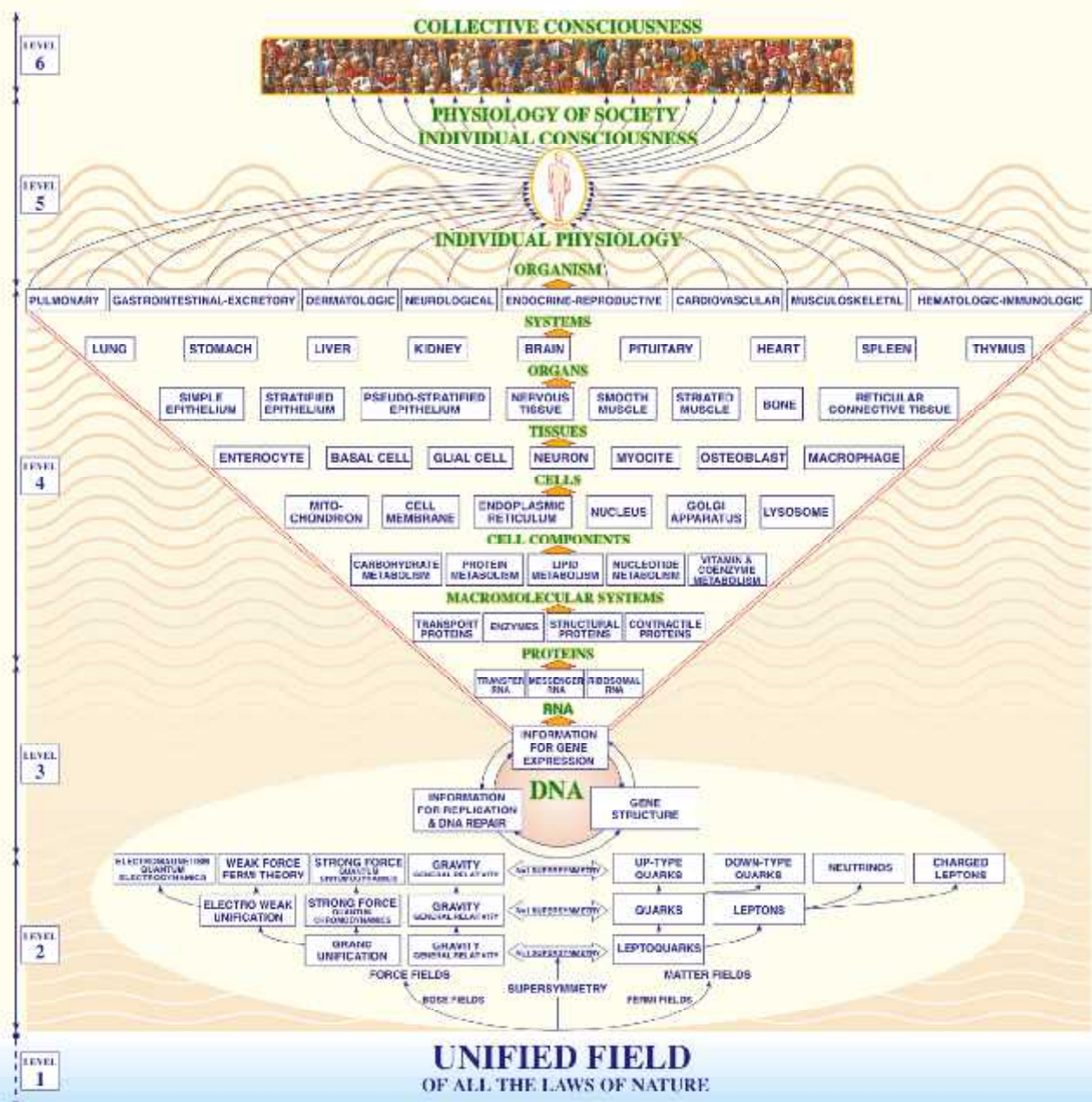
1090 Wien

Ayurveda

Maharishi Vedische Medizin

**Gesundheit ist ein natürlicher
Ordnungszustand**

Er kann **nicht von außen** „zugeführt
werden“ - Gesundheit muss sich **von
innen heraus** entwickeln.



National Government governs through NATIONAL LAW

MAHARISHI'S TRANSCENDENTAL MEDITATION

MAHARISHI'S TRANSCENDENTAL MEDITATION ALLOWS THE CONSCIOUS MIND TO IDENTIFY ITSELF WITH THE UNIFIED FIELD OF ALL THE LAWS OF NATURE, THE TOTAL POTENTIAL OF NATURAL LAW, IN TRANSCENDENTAL CONSCIOUSNESS.

NATIONAL LAW HAS ITS BASIS IN NATURAL LAW

Government of Nature governs through NATURAL LAW

Through Maharishi's Transcendental Meditation, the conscious mind, gaining Transcendental Consciousness, identifies itself with the Unified Field.

UNIFIED FIELD OF ALL THE LAWS OF

Bh Veda Sāma Veda Yajur Veda Atharva Veda Shiksha Kalp Vyākaraṇ Nirukt Chhand Jyotish Nyāya Vaisheṣik Śākhya Yoga Karma Mimāṃsā Vedānt Gāṇḍhārya Veda Dīnaur Veda
 Śhāpatya Veda Hārta Saṁhitā Bhel Saṁhitā Kāshyap Saṁhitā Charak Saṁhitā Sushrut Saṁhitā Vāghat Saṁhitā Mādhu Nigam Saṁhitā Shārngadhā Saṁhitā Bhūva-Prakāsh Saṁhitā Upanishad Aranyak Bṛhadmāna
 Itihās Purān Smṛiti Rik Veda Prātibhāshya Shukl-Yajur-Veda Prātibhāshya Atharva Veda Prātibhāshya Atharva Veda Prātibhāshya (Chandogya) Krishna-Yajur-Veda Prātibhāshya (Taittiriya) Sāma Veda Prātibhāshya (Pushpa Satom)

„Veda“ heißt Wissen, bzw. Intelligenz.

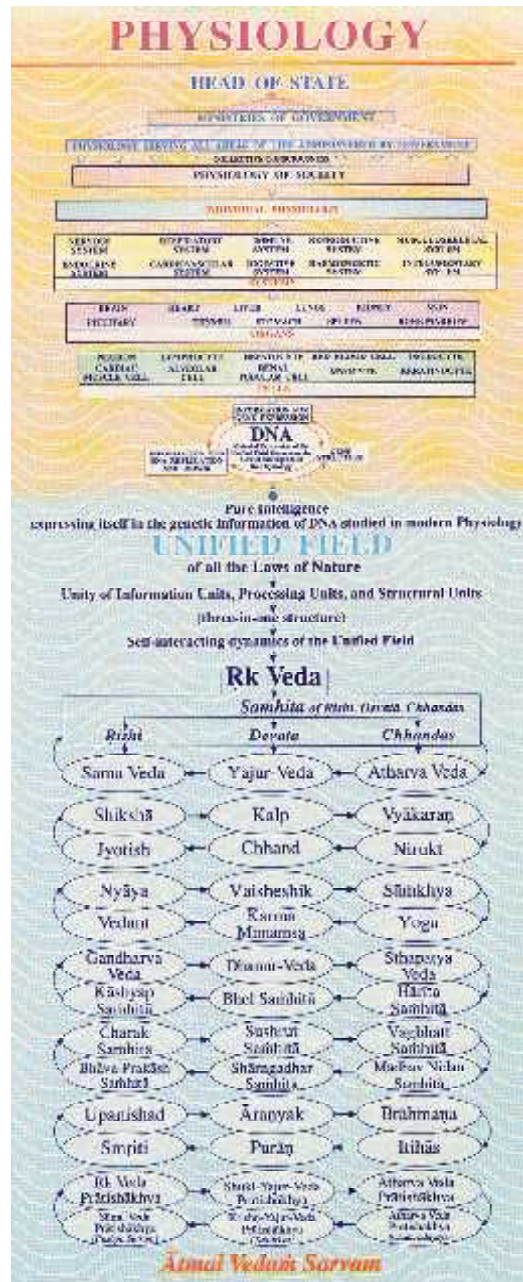
Man versteht darunter die
ganzheitliche Intelligenz der Natur –
die Gesamtheit aller Naturgesetze, die
das manifeste Universum von einem
unmanifesten Einheitlichen Feld aus
verwaltet.

(Hagelin J.S., Is consciousness the unified field? A
field theorists perspective; Modern Science and
Vedic Science, 1, 29-87, 1987).

Maharishi Vedische Medizin Physiologie

Manifeste Ebene

Organsysteme,
Zellen, DNS



Unmanifeste Ebene

Veda und
Vedische Literatur

Universum
Vishwa

Körper
Sharir

Geist
Manas

Veda

Selbst - Atma

Direkte Erfahrung
Transzendentalen
Bewusstseins,
der Ebene des Veda

Physiologische
Veränderungen

Kohärenz der Gehirnfunktion



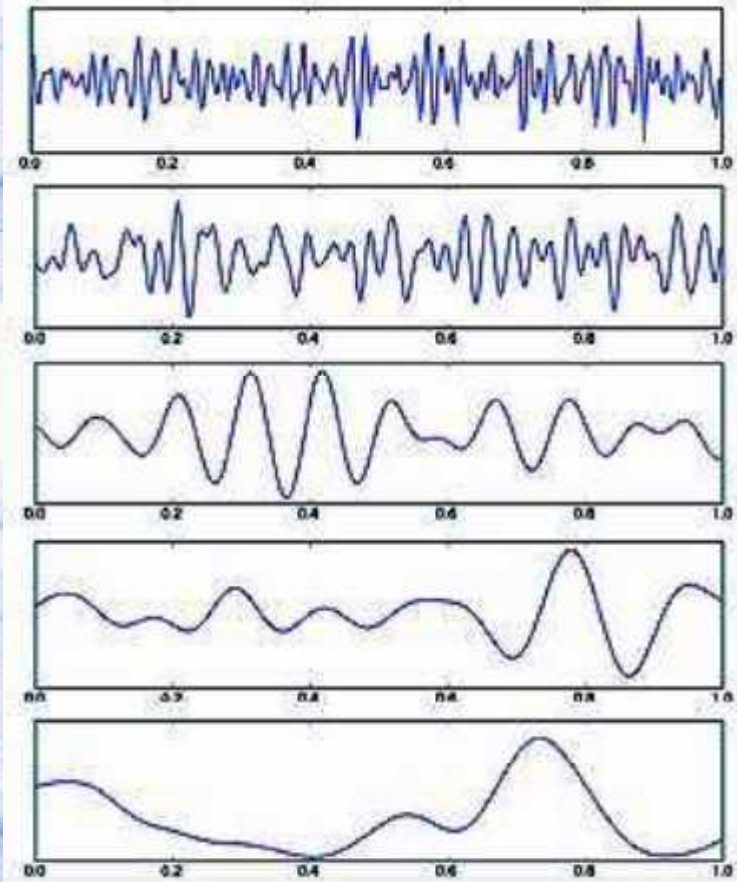
Gamma
Problem solving,
concentration

Beta
Busy, active mind

Alpha
Reflective, restful

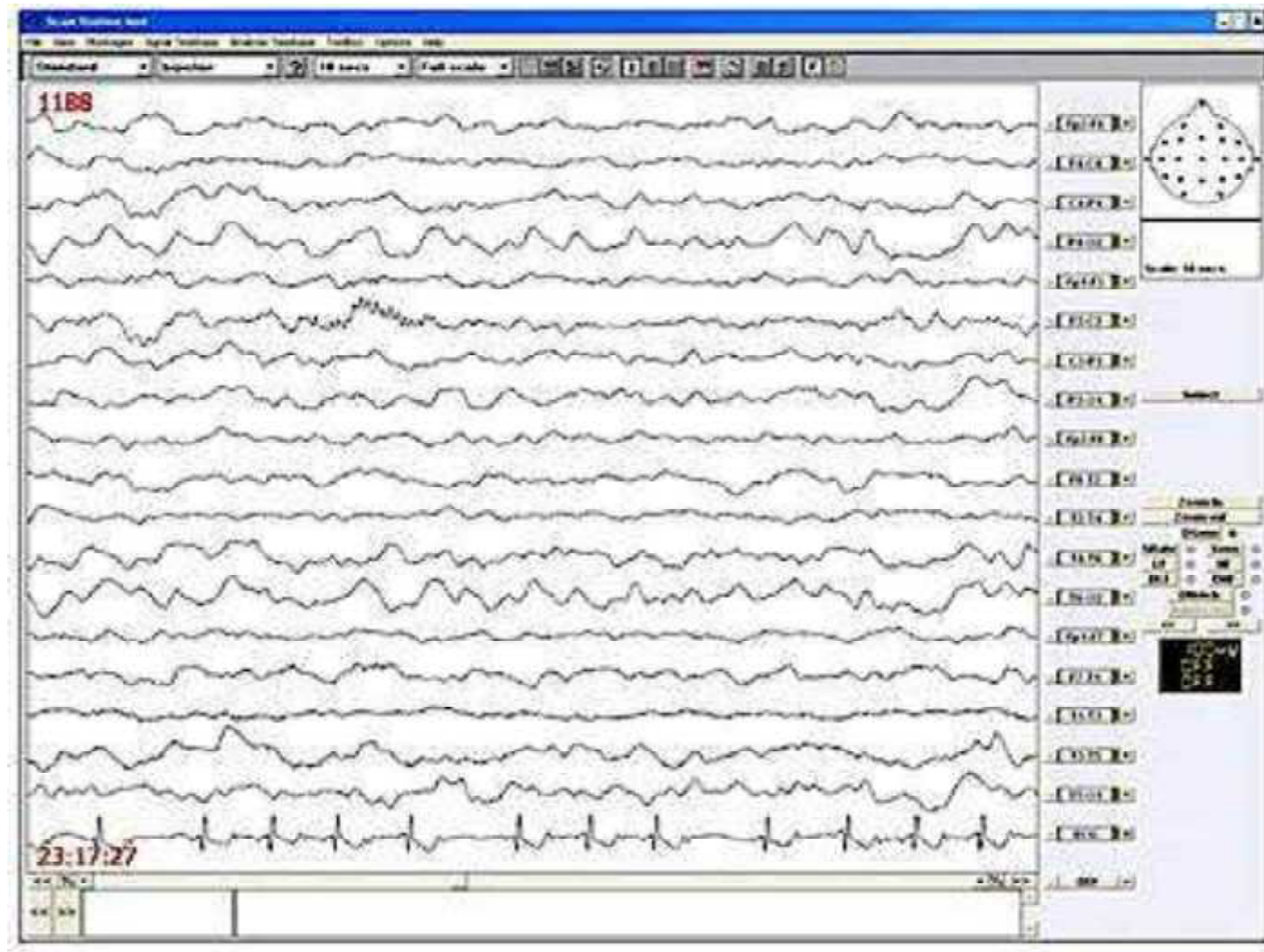
Theta
Drowsiness

Delta
Sleep, dreaming



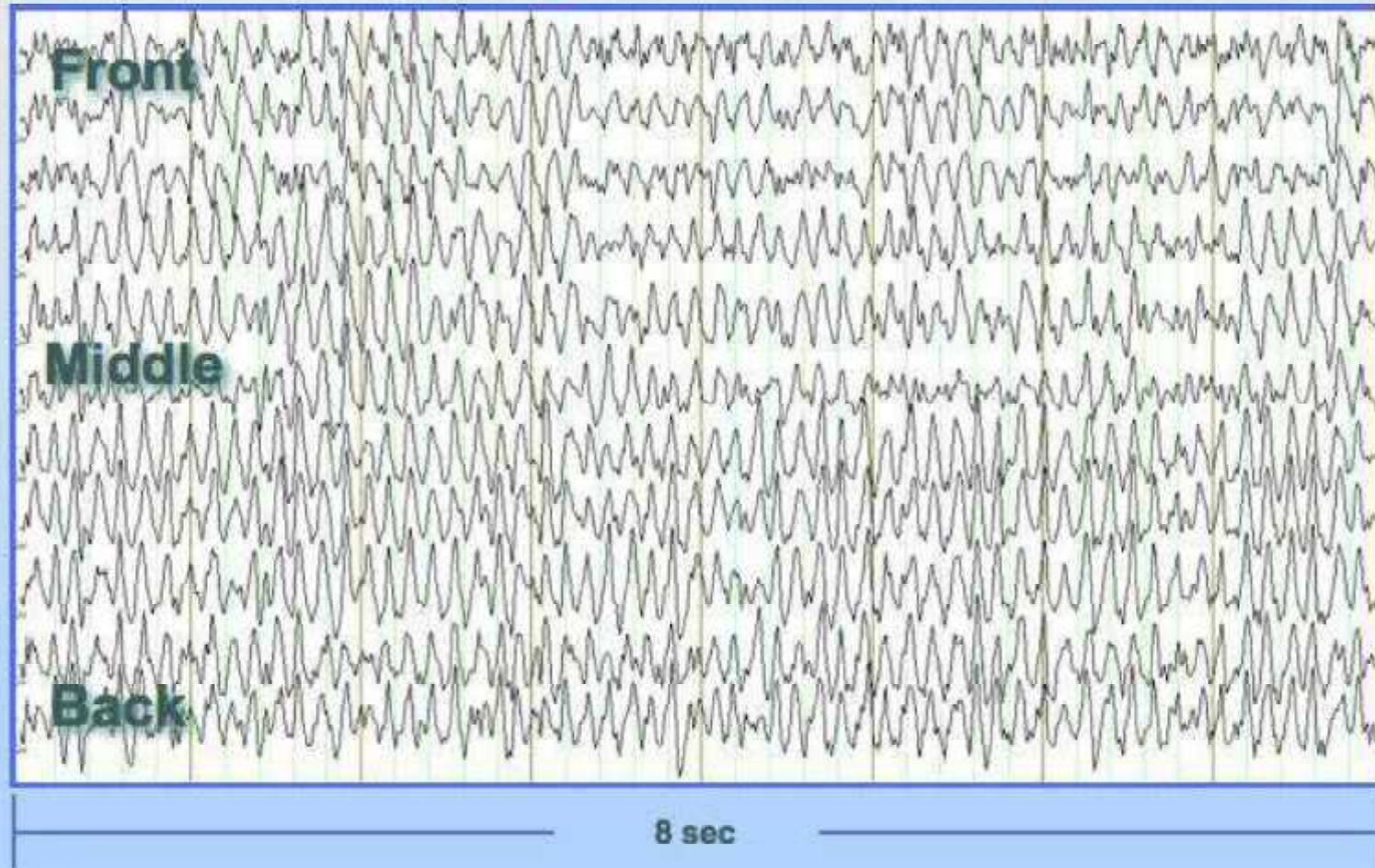


Typical EEG Tracings



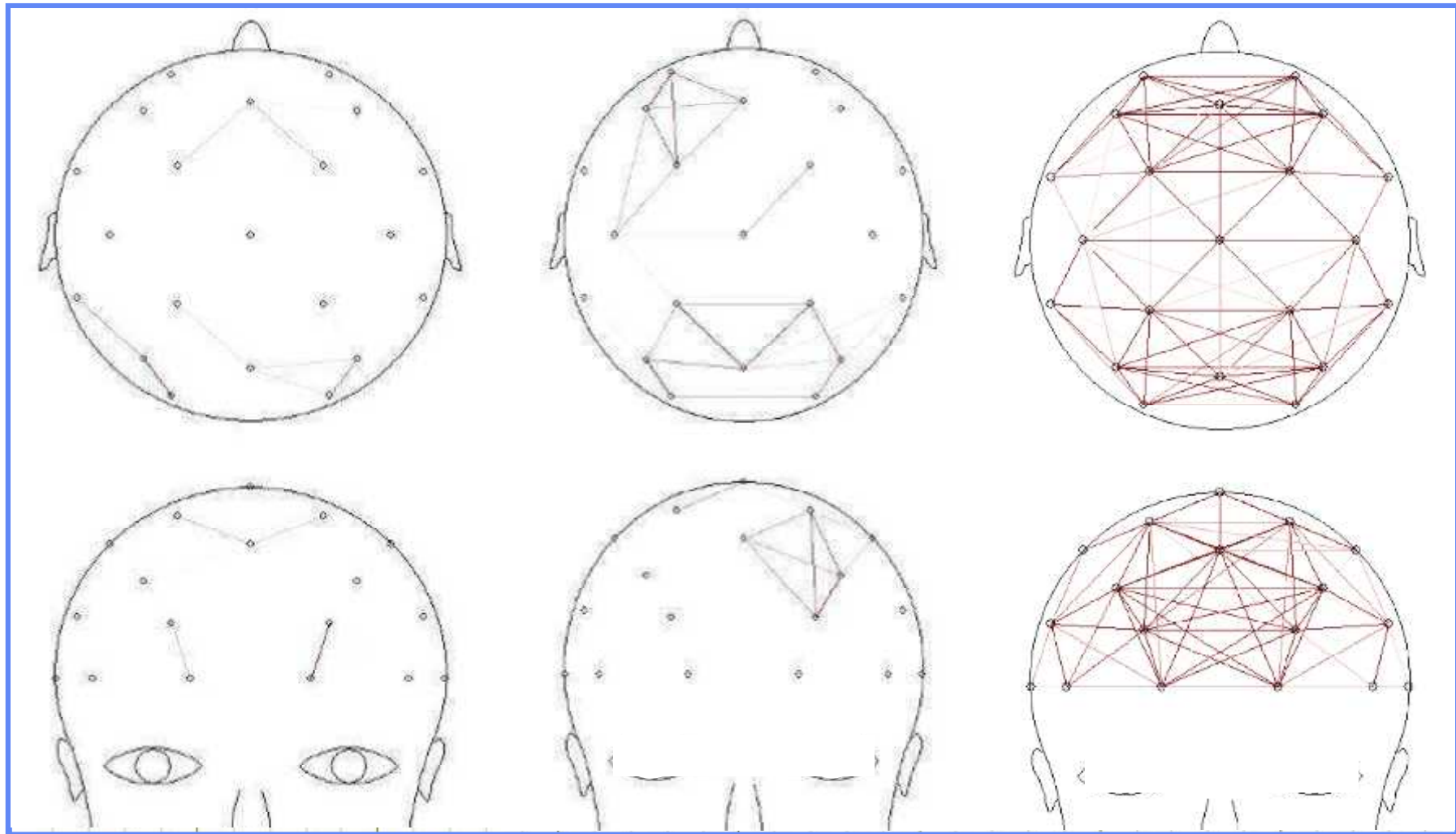
A typical EEG tracing is a rapidly changing composite or combination of different frequencies—waves moving up and down at different rates—some slow, some fast. During ordinary waking consciousness, EEG patterns are complex, scattered and disorderly.

Increased EEG Coherence



EEG coherence during the practice of the Transcendental Meditation technique: brainwaves rise up and down together—maintaining a stable phase relationship—indicating that the whole brain is highly correlated. This integrated state of brain function corresponds to the subjective experience of heightened wakefulness or restful alertness. Research shows that the TM technique cultures the brain to behave more coherently and efficiently overtime, as seen in a person's improved response to stimuli—with better performance on spatial and memory tasks, creativity scores, and reaction time tests. Such findings are not reported from other meditation practices. **References:** *International Journal of Psychophysiology*, 116, 1519-38 (2006); *Biological Psychology*, 61, 293-319 (2002)

Alpha Coherence Maps



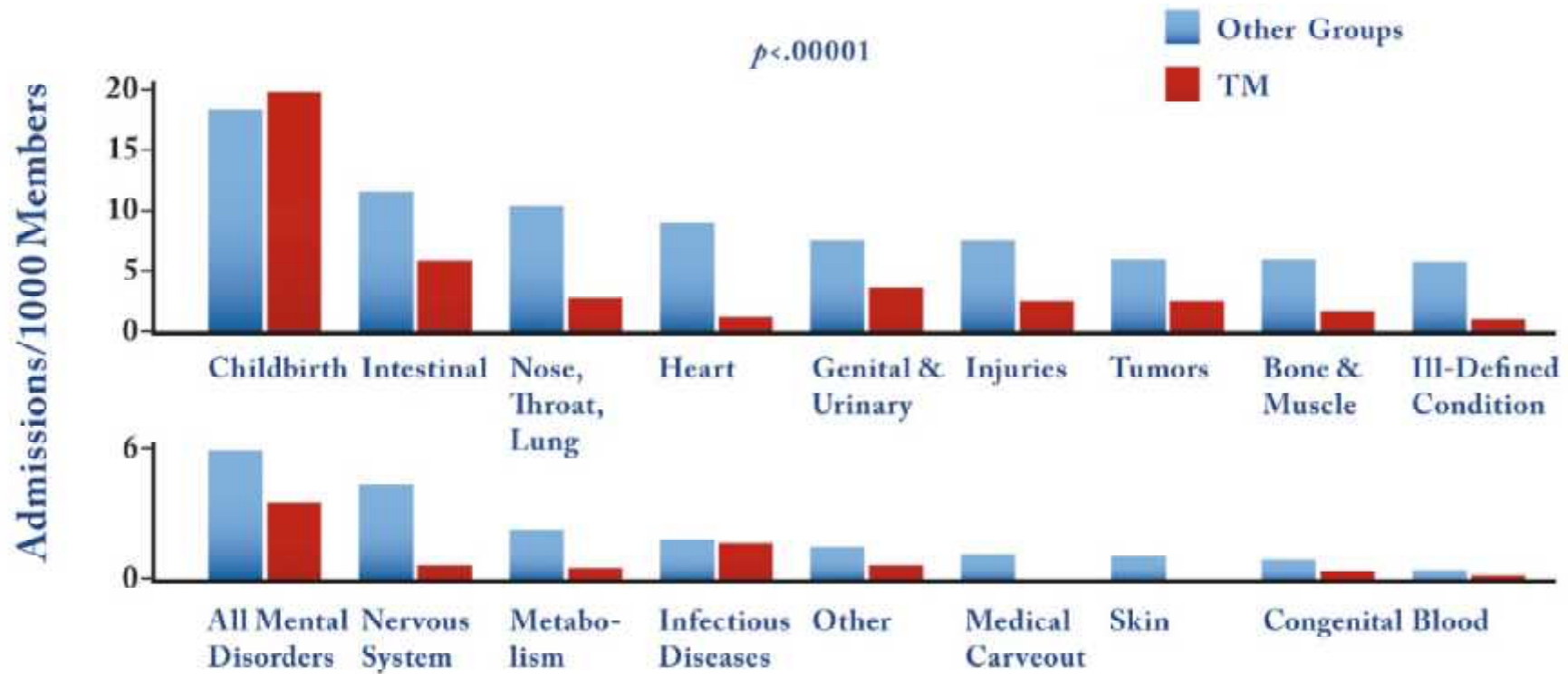
Eyes Open

Eyes Closed

TM Practice

References: *International Journal of Psychophysiology*, 116, 1519-38 (2006); *Biological Psychology*, 61, 293-319 (2002); *Consciousness and Cognition*, 8(3), 302-18 (1999); *Electroencephalography and Clinical Neurophysiology*, 35 (1973); *International Journal of Neuroscience* 14: 147-151, 1981.

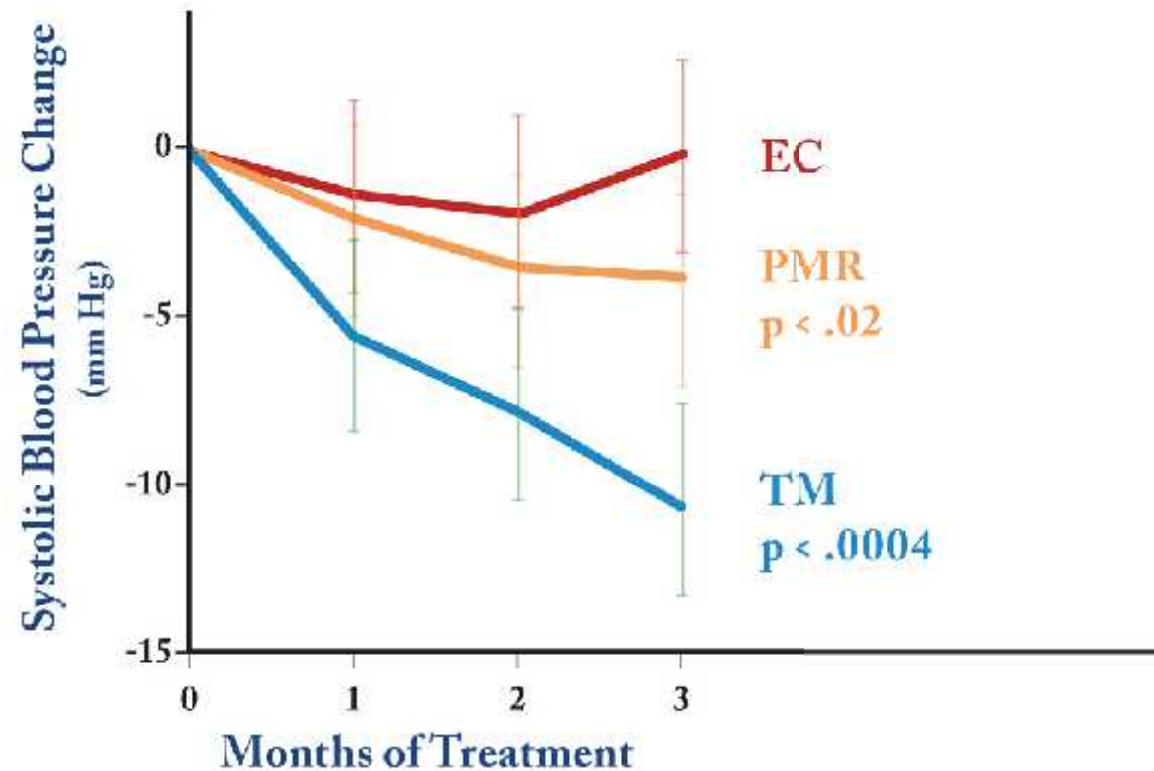
DECREASED HOSPITAL ADMISSIONS RATE IN ALL CATEGORIES OF DISEASE



Psychosomatic Medicine. 1987; 49:493-507

CHANGES IN BLOOD PRESSURE

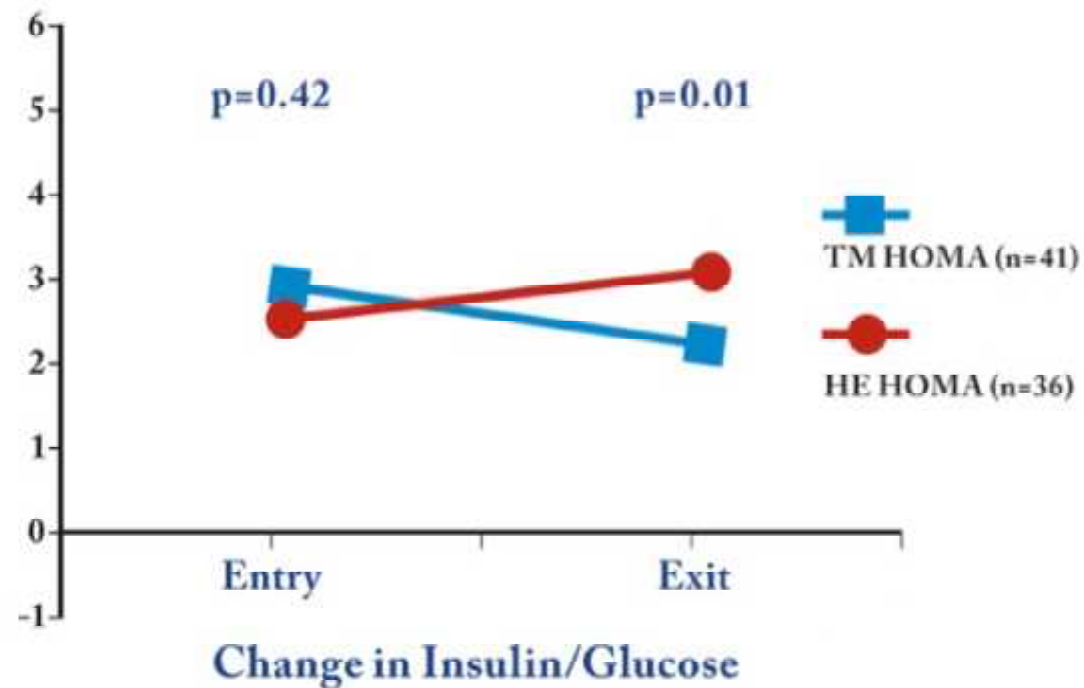
A Randomized Controlled Trial Transcendental Meditation
Progressive Muscle Relaxation and Education Control



R. Schneider, F. Staggers, C. Alexander, et al. *Hypertension* 1995, vol. 26, pp. 820–827

EFFECTS OF TRANSCENDENTAL MEDITATION ON METABOLIC SYNDROME

A Precursor to Diabetes and Heart Disease



Archives of Internal Medicine, American Medical Association, June 12, 2006

Schulen des Ayurveda (1)

„Wellness Ayurveda“
Anwendung von Teilbereichen

Familientraditionen
Erfahrungsheilkunde

Universitärer Ayurveda
akademisches Studium

Schulen des Ayurveda (2)

Maharishi Ayur-Veda

Ganzheitliche Form des Ayurveda:

Bewusstsein-basierte Medizin

Rückführung auf die
jahrtausendealten Wurzeln der
Ayurveda Medizin mit Integration
moderner, westlicher,
medizinischer Standards.

Maharishi Vedische Medizin

Die 4 Hauptsäulen:

- **Maharishi Yoga**
 - Transzendente Meditation
- **Maharishi Jyotish**
 - Vedische Astrologie (Ved. Mathematik)
- **Maharishi Sthapatya Veda**
 - Vedische Architektur
- **Maharishi Ayurveda**

Definition Gesundheit

Gesundheit ist Ganzheit

"Ein Mensch ist gesund,
dessen Physiologie (**Doshas**),
Stoffwechsel (**Agni**), Gewebe (**Dhatus**)
und Ausscheidungen (**Malas**)
im Gleichgewicht sind und
dessen Seele (**Atma**), Sinne und Geist
(**Manas**) sich dauerhaft im Zustand
inneren Glücks befinden"

Sushrut Samhita, Sutrasthan 15.41

Doshas

Funktionsprinzipien

- **Vata** - *Bewegung*
Transport, Informationsverarbeitung
- **Pitta** - *Transformation*
Stoffwechsel, Verdauung, Emotionen
- **Kapha** - *Stabilität*
Struktur, Zusammenhalt, Ausdauer

Konstitutionslehre

Jedes lebende System beinhaltet eine individuelle Mischung der 3 Doshas:

Vata – Pitta – Kapha

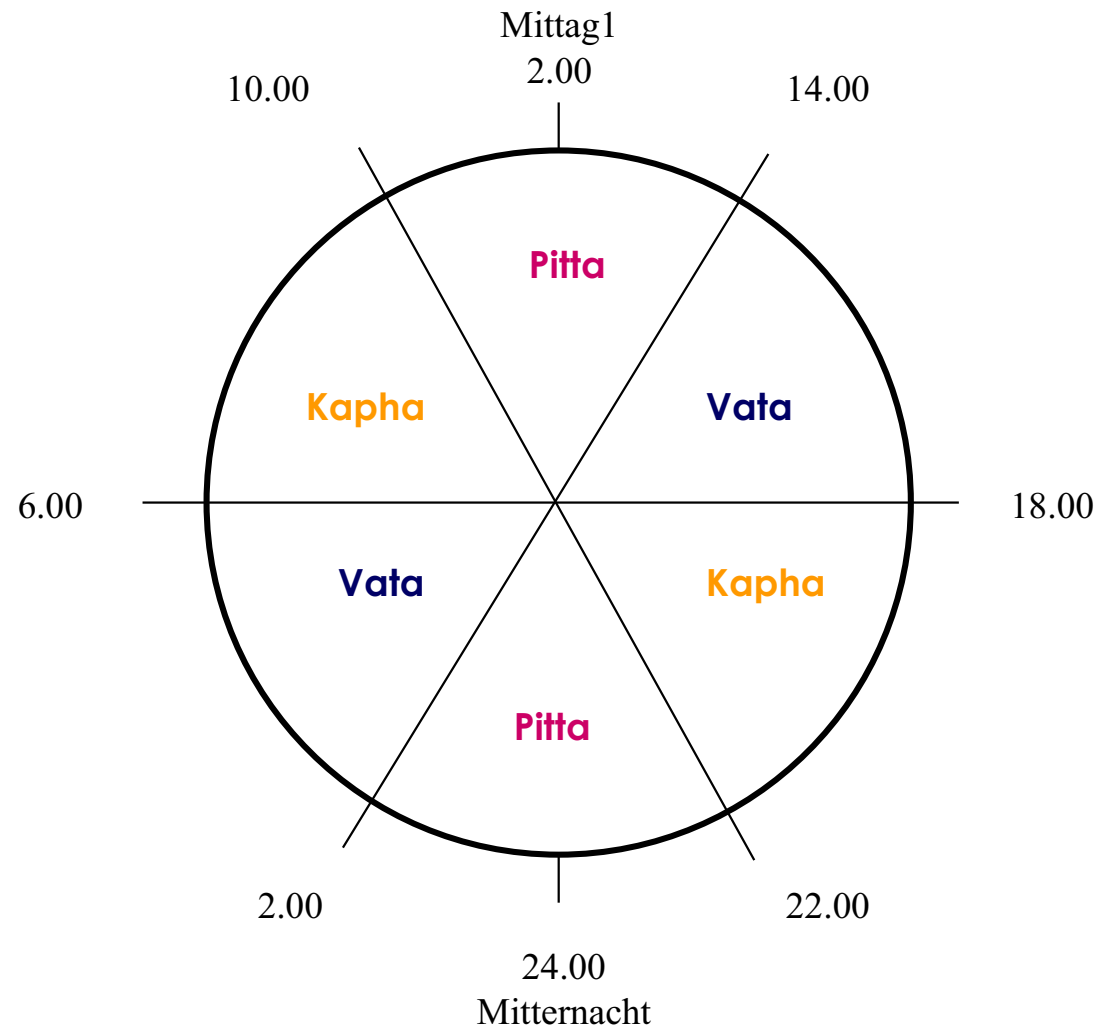
Geburtskonstitution – Prakriti

Derzeitiges Ungleichgewicht – Vikriti

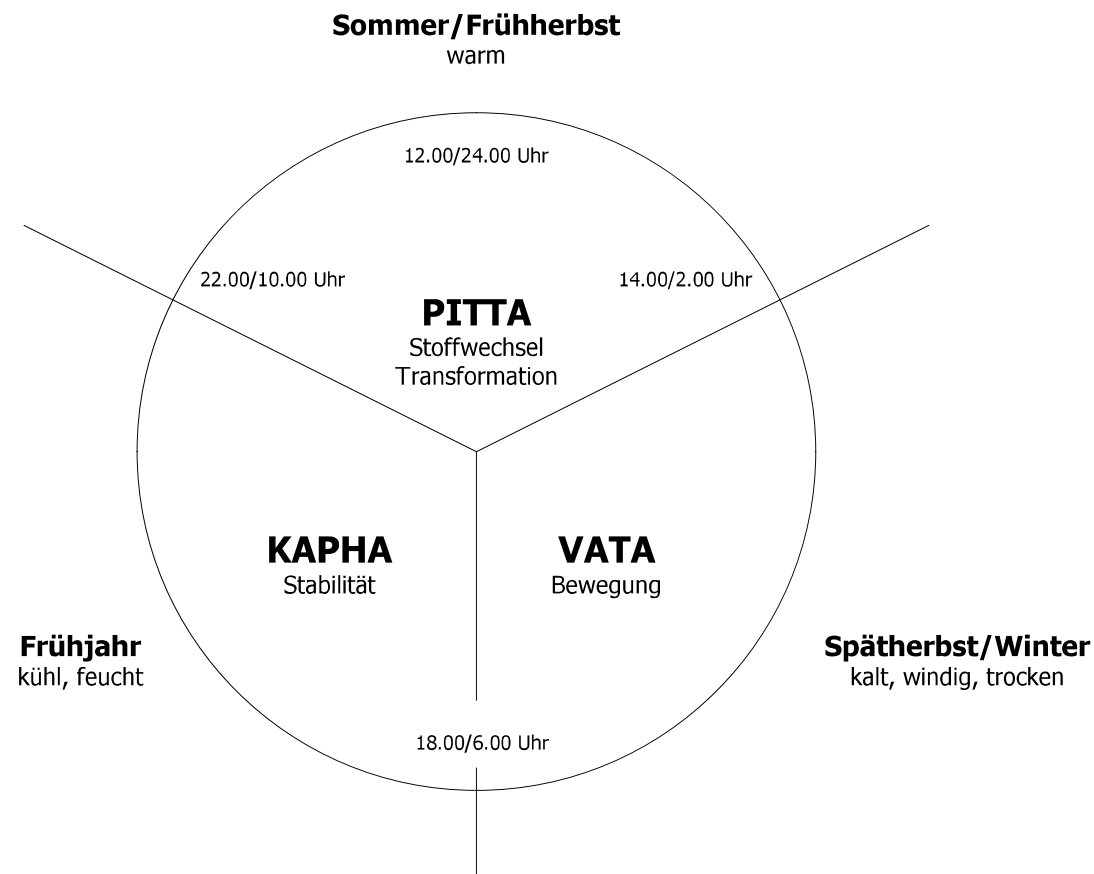
Erworbene Konstitution entsprechend dem Alter und den Lebensumständen –
Dehaprakriti

Wiederherstellung der Konstitution -
Prakritisthapan

Tag- und Nachtrhythmus der 3 Doshas



Tages- und Jahreszeitenrhythmus der 3 Doshas



**Maharishi Vedische Therapien
beleben die Ebene des Veda**

Körper
Sharir

Geist
Manas

Veda

Selbst - Atma

Maharishi Ayur-Veda

Therapieansätze

- **Bewusstseinsentwicklung**
*Beseitigung von
Pragya aparadha*
- **Ernährung**
Ahara
- **Lebensstil**
Vihara
- **Tagesroutine**
Dinacharya
- **Jahresroutine**
Ritucharya
- **Heilkräuter**
Dravyaguna
- **Entschlackung**
Panchakarma

Maharishi Ayur-Veda

Therapieansätze

- **Musiktherapie** *Gandharva-Veda*
- **Aromatherapie**
- **Farbtherapie**
- **Pulsdiagnose/-therapie** *Nadi Vigyan*
- **Vedische Vibrationstechnik**
- **Vedische Urklangtherapie**
- **Vedische Astrologie** *Jyotish*
- **Vedische Architektur** *Sthapatya-Veda/Vastu*

Maharishi Ayur-Veda

Diese Vedischen Therapieansätze werden sehr **individuell auf die Grundkonstitution, den gegenwärtigen Zustand des Organismus und die Umgebungssituation **abgestimmt**.**

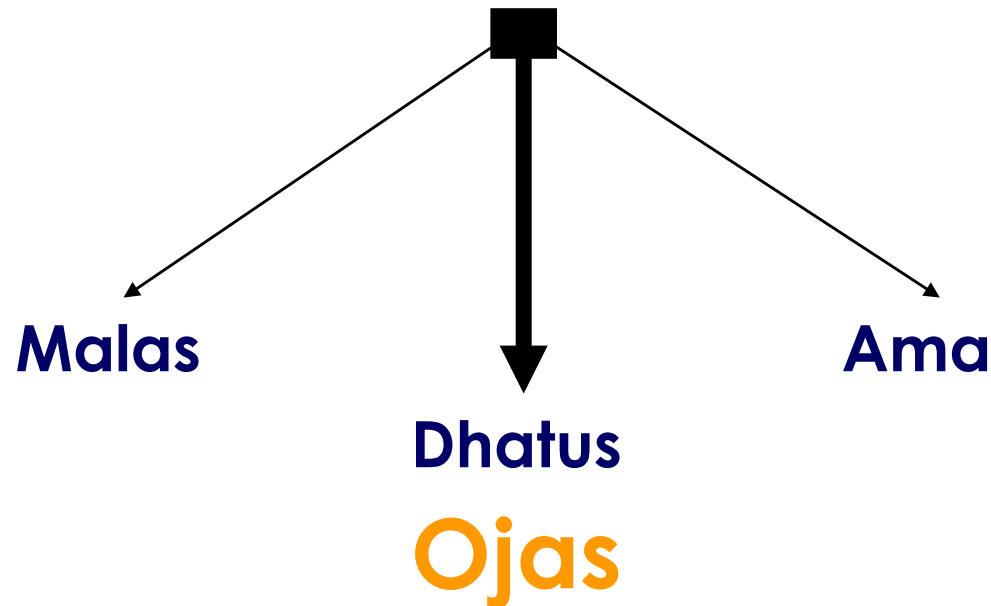
Maharishi Ayur-Veda

Dabei spielt die ärztliche ayurvedische Anamnese, die schulmedizinische und ayurvedische Befunderhebung und Diagnosestellung eine zentrale Bedeutung.

Verdauung Transformation, Verfeinerung

Nahrung
unter Einwirkung von

Agni



Begriffsdefinition

Ama

Endo-, Exo-toxine

Ojas

Intelligenz, innere Wachheit des Organismus

Doshas

Vata, Pitta, Kapha

Dhatus

7 Gewebearten

Ernährung

- angepasst an die **individuelle Konstitution** und gegenwärtige **Verfassung**
- die **Stärke von Agni** (Verdauungskraft)
- das **Ausmaß der Ama-Belastung**
- **Faktoren wie Jahreszeit, Tageszeit, berufliche und private Lebenssituation, etc.**

Praktische Gesundheitstipps

Fragen vom Publikum

Maharishi Vedische Medizin

Heilung im Sinne der Maharishi Vedischen Medizin bedeutet „**Ganz-machen**“, sich der Ganzheit bewusst werden, in der Ganzheit des eigenen Selbst gegründet sein (**Swasthya**). Den Irrtum des Intellekts beseitigen (**Pragya aparadha**).

Maharishi Vedische Medizin

Zum Nachlesen:

Praxis

**Handbuch Ayurveda, Dr. med. E.
Schrott, Dr. med. W. Schachinger;
Haug Verlag, 2005,
ISBN 3-8304-2106-0**

**Ayurveda für jeden Tag
Dr. med. E. Schrott
Mosaik Verlag**

Maharishi Vedische Medizin

Zum Nachlesen:

Theorie

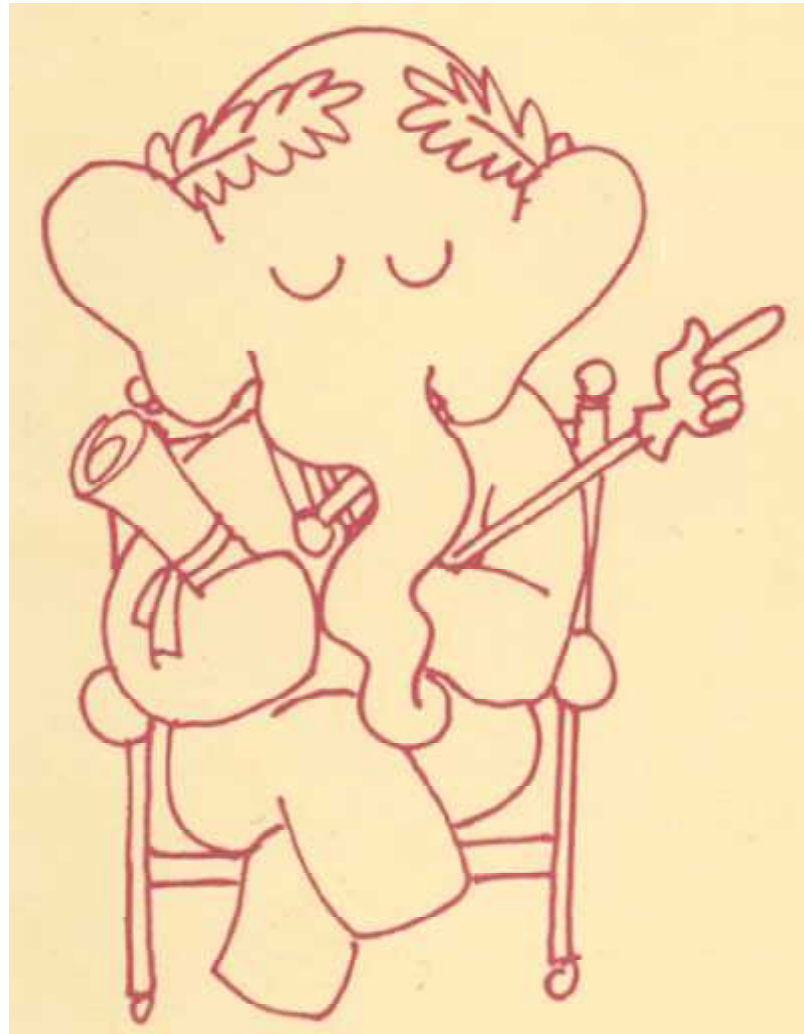
**Standardwerk der Maharishi
Vedischen Medizin:**

**Human Physiology: Expression of Veda
and the Vedic Literature, A Textbook of
Life; T. Nader, MD, PhD
ISBN 81-7523-017-7**

Maharishi Vedische Medizin

- * Ärzteausbildung**
- * Kurs für Puls-Selbstfühlen**
- * Seminare für Transzendente Meditation und Yoga**
- * Ärztliche Konsultationen**
- * ambulante Panchakarma-Kuren**
- * ayurvedische Gesundheitsprodukte**

**Herzlichen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit!**



Ayurveda

Maharishi Vedische Medizin

Dr. Lothar Krenner

Arzt für Allgemeinmedizin

Österreichische Ärzte-Gesellschaft für

Ayurvedische Medizin

Maharishi Vedische Medizin

1080 Wien, Piaristengasse 1

Tel: 01-5134352

eMail: lothar.krenner@ayurveda.at

www.ayurveda.at

www.ayurveda.at/krenner