

Ayurveda in Indien

La Vida: Welche Vorteile hat es, die Ayurveda Ausbildung in Indien zu erlernen?

Sven Kühnöl: Man lernt dort, wo Ayurveda entstanden ist und wo die Menschen seit Jahrtausenden mit dieser Art der Medizin leben.

La Vida: Welche Unterschiede gibt es zwischen europäischer und indischer Art der Ayurveda-behandlung?

Sven Kühnöl: Die Behandlungen werden in Indien mit starkem Druck ausgeführt. Die Marmapunkte werden immer bis zum Schmerzpunkt gedrückt. Bei der Gesichtsmassage z.B. wird richtig fest mit den Fingern auf den Kopf geklopft, das empfinden Europäer als unangenehm und schmerzhaft. Bei der Fingermassage wird so lange an den Fingern gezogen, bis die Gelenke knacken.

Die Massage wird auch viel mit den Füßen durchgeführt. Es ist wirklich ein besonderes Erlebnis mit den Füßen massiert zu werden, weil die Auflagefläche größer ist. Das erfordert ein hohes Maß an Kraft und Körperbeherrschung. Für die meisten Europäer ist dieses Maß an



Körperbeherrschung nicht möglich und die Gefahr, mit dem Fuß auszurutschen und dem Patienten dabei z.B. eine Rippe zu brechen wäre zu groß.

La Vida: Wir verbinden Ayurveda ja eher mit Wellness, Entspannung und punktuellm Loslassen vom Alltagsstress.

Sven Kühnöl: Eine Indische Ayurveda Klinik ist mehr ein Krankenhaus und keine Wellnessoase. Die Leute gehen 1x im Monat zur Gesundheitsvorsorge dahin. Sie werden vom Doktor durch Pulsfühlen, Iris-, Lippen-, Zungen-, und Fingernageldiagnose durchgecheckt und mit ayurvedischen Kräutern und der Massage behandelt. Die Massage ist zur Gesunderhaltung, zur Vorbeugung und zur direkten Behandlung bei akuten Schmerzen gedacht. In der Ayurveda Klinik werden auch Knochen eingereckt.

Es gibt natürlich auch diese Luxus-Ayurveda-Ressorts, die sind viel mehr europäisch ausgerichtet.

Sven Kühnöl

La Vida: Wie setzen Sie die Ayurvedamassage in Deutschland um?

Ich habe die Massage so abgewandelt, dass ein spürbar guter Effekt durch das Drücken der Akupressurpunkte bleibt, aber nicht so, dass die Leute während oder nach der Behandlung Schmerzen verspüren. Wenn ich hier massiere, muss ich viel sanfter ansetzen und nicht drücken, bis der Mensch sich verkrampft. Hier steht mehr der Wellnesseffekt im Vordergrund. Es ist aber auch typabhängig, wie viel Kraft man einsetzt. Die Dauer der Behandlung ist in Deutschland länger, weil wir bei dem schnellen indischen Behandlungstempo nicht zur Entspannung finden würden. Außerdem biete ich keine Ernährungsberatung oder Diagnose an, sondern die reine Körpermassage.



Sven Kühnöl

Praxis für Ayurveda, ILP Coach und Mediator
Freiburg, Escholholzstr. 66
Tel. 0761/380 94 67
www.prana-freiburg.de