

Az Ayurvéda India ősi, holisztikus szemléletű gyógyító tudománya, melynek több mint 5000 éves hagyományai vannak. Holisztikus, mert nem csak az adott személy betegségére koncentrálnak, de vizsgálják és tanulmányozzák annak környezetét, gondolkodásmódját és magatartási mintáit is. Elsődleges célja nem a gyógyítás, hanem a betegségek megelőzése és teszi ezt méregtelenítő eljárásokon át az ember lelki egészségének támogatásán keresztül.

Az Ayurvédikus gyógyítás természetes, növényi készítmények használatán alapul, melyeknek megfelelő kombinációja hivatott újból egyensúlyt teremteni az ember fizikai és lelki állapotában.

### AZ 5 ÓSELEM TANA

Az Ayurvéda filozófiájának központi tana az 5 őselem elmélete, melyek az Ayurvéda szerint felépítik éppúgy a körülöttünk látható világot, mint fizikai testünket. Ez az 5 őselem nem más, mint az éter, a levegő, a tűz, a víz és a föld

Ezeket az alapelemeket nem, mint önvalójukat kell elképzelnünk a testünkben, sokkal inkább ezeknek az elemeknek a tulajdonságait figyelhetjük meg magunkban.

Az éternek a kitöltő jellegét, a levegőnek a száraz és hideg jellegét, a tűznek a melegét és égő tulajdonságát, a víznek a tápláló és puhító vonását, a földnek pedig a szilárd és stabil jellegét. Vegyük példaként a tüzet, amelynek nem a lángjai érezhetők bennünk, sokkal inkább a tűznek a meleg, égető, csípő érzése. Gondoljunk csak az emésztési zavarokra, pl. a gyomorégésre, amikor érezhetjük a tűznek a csípős, égető tulajdonságát. A tűz fizikai tulajdonságai mellett az ember mentalitását is befolyásolja. Egy harmonikus tűz típusú ember kreatív és imádja a

fejlesztő foglalkozásokat, de ha a babáknál maradunk, akkor a kreatív, ötletes játékokat (pl. építőjátékok). Ugyanakkor akaratos és hisztizésre is hajlamos lehet. Mindegyik őselemmel végig lehetne vinni az előbb említett példát, a lényege az őselemek elméletének nem más, mint hogy ezeknek az elemeknek a különböző arányú kombinációi meghatározzák az adott személy külső, fizikai felépítését, szervezetének belső működését, valamint a mentális jellemvonásait.

### **AZ AYURVÉDIKUS GYÓGYÍTÁS CÉLJA**

Az elemek dominanciájának ismeretével konkrét, személyreszabott kezelést biztosít minden egyén számára az Ayurvéda. A gondosan kiválasztott olajok, a tudatállapotot befolyásoló eszközök (pl. jóga, meditáció) segítségével az emberre ható őselemek felborult állapotát (túl- vagy alulműködés), a felhalmozódott mérgeanyagok kiürülését nagy hatékonysággal lehet előmozdítani és újból elvezetni az egyént a testi és lelki harmónia felé.