



Alles

© Getty Images

Über die ganzheitliche Dimension der Körperkanäle: Die Srotas und ihre Schlüsselrolle für unser Wohlbefinden

TEXT ■ KERSTIN ROSENBERG

Als ich vor 25 Jahren mit meinem Ayurveda-Studium begann, eröffneten sich mir als erstes neue Betrachtungsweisen des Lebens, des Menschen und seiner Beschwerden.

Durch das Verständnis der Elemente, Säfte und Eigenschaften (mahabhutani, dosha und guna) lernte ich die individuelle Konstitution des Menschen auf körperlicher und mentaler Ebene besser zu verstehen und die vedische Philosophie als praktischen Lebensratgeber zu interpretieren und umzusetzen.

Je tiefer ich in mein Studium eindrang, umso präsenter wurden die strukturbe-

tonnten Krankheits- und Heilungsprozesse wie „dravyaguna“ und „kayachikitsa“ in meiner therapeutisch orientierten Auseinandersetzung mit Ayurveda – mit der Erkenntnis, dass die emotionalen und psychischen Bedürfnisse des hiesigen Patienten weit über die Vorstellungskraft eines traditionellen indischen Ayurveda-Arztes hinaus gehen. Als ganzheitlich arbeitende Ayurveda-Therapeuten und -Mediziner in Europa benötigen wir eine gute psychologische und spirituelle Schulung, um unseren Behandlungs- und Beratungsauftrag lösungsorientiert zu erfüllen. Diese Erfahrung teile ich mit vielen anderen erfolgreichen Ayurveda-Kolleginnen und -Kollegen, die unabhängig voneinander weitreichende psychologische und geschichtstherapeutische Kompetenzen erworben haben und diese täglich im Rahmen ihrer ambulanten und kurativen Ayurveda-Tätigkeit einsetzen.



im Fluss

Die Srotas als Beziehungsnetz

Auch die Körperkanäle (srotani) werden im Rahmen der rationalen, psychologischen und spirituellen Ayurveda-Therapien mit größter Wichtigkeit beachtet: Bereits im Ayurveda-Grundstudium wird das Wissen um die Funktionen und Strukturen der Srotas als Leitbahnen und Transportsystem im Organismus vermittelt. Viele Ernährungsempfehlungen und Therapiemethoden dienen der Vorbeugung oder Behandlung von Srota-Blockaden und -Pathologien. Doch was es bedeutet, dass aus ayurvedischer Sicht ein Organismus nicht nur als Organsystem betrachtet wird, sondern als Beziehungssystem, welches die Funktionen und die Rolle der einzelnen Organe sowie des gesamten Körpers festlegt, wird mir erst jetzt nach über zwanzigjähriger Ayurveda-Praxiserfahrung bewusst.

Die verschiedenen Srotas

A. Kanäle für Atem, Wasser und Nahrung

- 1) Prana-Vaha-Srotas = Transportkanäle, die Prana (Vitalenergie, u.a. Atemluft) befördern
- 2) Udaka-Vaha-Srotas = Wasserführende Leitungsbahnen
- 3) Anna-Vaha-Srotas = Nahrungsführende Leitungsbahnen

B. Kanäle, die die sieben Gewebe befördern und versorgen

- 4) Rasa-Vaha-Srotas = Kanäle, die Plasma führen
- 5) Rakta-Vaha-Srotas = Kanäle, die Blut führen
- 6) Mansa-Vaha-Srotas = Kanäle, die Muskelgewebe führen
- 7) Meldo-Vaha-Srotas = Kanäle, die Fettgewebe führen
- 8) Asthi-Vaha-Srotas = Kanäle, die Knochengewebe führen
- 9) Majja-Vaha-Srotas = Kanäle, die Knochenmark und Gehirnschicht führen
- 10) Shukra-Vaha-Srotas = Kanäle, die Fortpflanzungsgewebe führen

C. Kanäle, die die Abfallprodukte des Körpers entsorgen:

- 11) Mutra-Vaha-Srotas = Kanäle zur Urinentsorgung
- 12) Purisha-Vaha-Srotas = Kanäle zur Stuhleentsorgung
- 13) Sveda-Vaha-Srotas = Kanäle zur Schweißentsorgung

Die Srotas haben eine elementare Bedeutung für das energetische, kommunikative und therapeutische Beziehungsfeld zwischen Klient und Therapeut. Mit einer ayurvedischen Ölmassage (Abhyanga bedeutet sinngemäß übersetzt „eine besondere Bewegung um etwas“) werden nicht nur

»Einfach zusammengefasst bedeutet dies, dass alle dynamischen Prozesse im Leben von den Srotas bestimmt werden und der energetische und stoffliche Austausch von Informationen, Gefühlen, Gedanken und Substanzen über das gesamte Leben entscheidet.«

angesammelte Doshas durch die Srotas bewegt und transportiert, sondern es entsteht ein tiefer Austausch, in dem alle grob- und feinstofflichen Srotas verbunden und durchdrungen werden. Wir erfahren ein spürbares Beziehungsnetz in der Berührung von Körper, Geist und Seele, das den Behandelten und den Behandler gleichermaßen „in den Fluss bringt“ und neue Zugänge zu Emotionen, Intuition und Heilkräften öffnet. Aus dieser Perspektive heraus bestimmt ein intaktes Srota-System die Qualität und die Wirkung der gesamten Ayurveda-Behandlung. Falsche Nahrungsmittelkombinationen wie z.B. saure Früchte mit Milchprodukten schädigen durch ihre srotablockierende Wirkung nicht nur die Haut und Gelenke, sondern behindern auch die geistige Heil- und Transformationskraft, wie sie durch Meditation, Yoga und Affirmationen entstehen kann.

VINYASA Yoga Akademie Heidelberg:
Die Schule für Aus- und Weiterbildung,
Workshops, Retreats und Reisen.

VINYASA YOGA LEHRERAUSBILDUNG

200 h Ausbildung (AYA) bundesweit
im flexiblen Modulsystem in unseren
Ausbildungsstädten Mannheim, Stuttgart,
Hamburg, Berlin, Hamm, Leipzig, Lever-
kusen und München.

200 h Kompaktausbildung (AYA)

ab Mai in Zug/Schweiz

WORKSHOPS IM RHEIN-NECKAR-KREIS

April • Jivamukti Intensiv mit
Dr. Patrick Broome

Mai • Power Yoga mit Bryan Kest
• Craniosacrale Yogatherapie
mit Andrea Grümmer
• Die innere Ausrichtung
mit Ines Meisel

Juni • Vinyasa Yoga Intensiv
mit Nicole Bongartz
• Ashtanga 40 h Teachertraining
mit Daniela Böttcher

August • Acro Yoga Workshop
mit Julia Müller

DER YOGA FACHKONGRESS FÜR LEHRENDE & PRAKTIZIERENDE

12. – 14. November: YOGA MOODS
(www.yoga-moods.de) in Schwetzingen

KONTAKT: info@vinyasa-yoga.de



Differenzierte Störungen in verschiedenen Srotas

1) Prana-Vaha-Srotas (atemführende Kanäle)

- zu tiefe oder eingeschränkte Atmung
- verstärkter Atem
- flacher Atem
- schmerz- oder geräuschvolle Atmung

2) Anna-Vaha-Srotas (nahrungsführende Kanäle)

- Appetitverlust
- Verdauungsstörungen
- Erbrechen

3) Udaka-Vaha-Srotas (flüssigkeitsführende Kanäle)

- Trockenheit von Mund, Zunge, Lippen und Rachen
- übermäßiger Durst
- Ödeme

4) Mutra-Vaha-Srotas (urinführende Kanäle)

- zu viel oder zu wenig Urin
- vollständige Unterdrückung des Urinierens
- abnormale Zusammensetzung des Urins
- schmerzvolles Urinieren

5) Purusha-Vaha-Srotas (stuhlführende Kanäle)

- wenig Stuhlgang mit Schwierigkeiten
- Durchfall oder verhärteter Stuhl
- schmerz- oder geräuschvoller Stuhlgang

6) Sveda-Vaha-Srotas (schweißführende Kanäle)

- wenig, gar keine oder übermäßige Schweißbildung
- raue oder zu glatte Haut
- brennende Empfindungen
- erhöhte Temperatur

Störungen und klinische Manifestationen der Srotas

**Im Ayurveda werden vier pathologische Zu-
stände innerhalb der Srotas unterschieden:**

- 1) exzessiver Fluss, Hyperfunktion (z.B. Durchfall)
- 2) behinderter Fluss oder verminderte Aktivität (z.B. Sklerose, Verstopfung)
- 3) Flussabweichung in Gegenrichtung (z.B. Erbrechen, Pylorusverschluss)
- 4) luminöse Verengung (z.B. durch Aneurysma, Hämorrhoiden oder Arteriosklerose)

Die einflussreiche Rolle der Srotas

Dr. Antonio Morandi – ein bekannter Ayurveda-Arzt aus Italien mit jahrelanger Erfahrung in naturwissenschaftlicher Medizin-Forschung – vergleicht in einer Abhandlung Ayurveda, Quantenphysik und Naturwissenschaften. Hier betont er die molekulare, atomare und subatomare Ebene der Srota-Qualität, die er als Substrat beschreibt, das auf der feinstofflichen Ebene auch als Prana bezeichnet werden kann und ermöglicht, dass sich Purusha im materiellen Universum manifestiert. Mit dieser Grundprämisse erklärt der eloquente Mediziner nun sehr anschaulich den Einfluss des Geistes auf die körperlichen Zustände.

Einfach zusammengefasst bedeutet dies, dass alle dynamischen Prozesse im Leben von den Srotas bestimmt werden und der energetische und stoffliche Austausch von Informationen, Gefühlen, Gedanken und Substanzen über das gesamte Leben entscheidet. Die Kraft der Gedanken, des Wortes und der Berührung entfalten eine alle Grenzen überwindende Manifestationskraft, wenn unsere Srotas in der Lage sind, den Transport, bzw. die Übertragung zu bewältigen. In diesem Sinne erhalten die richtige Ernährung, reinigende Manual- und Schwitztherapien und Yoga eine ganz neue Bedeutung auch für die psychologischen und spirituellen Heilungswege. Ein Grund mehr, auf Tomaten mit Mozzarella im täglichen Speiseplan zu verzichten. ■

Infos



Kerstin Rosenberg bildet als international bekannte Ayurveda-Spezialistin und Buchautorin Ayurveda-Therapeuten und -Berater in Deutschland, Österreich und der Schweiz aus. Gemeinsam mit ihrem Mann leitet sie die renommierte Europäische Akademie für Ayurveda mit angeschlossenen Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum in Birstein (Hessen).

Internet:
www.ayurveda-akademie.org