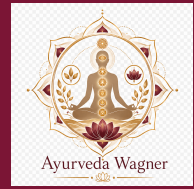


# Die 6 Methoden des Svasthavritta

*Gesundheitserhaltende Maßnahmen*



*Svastha = »Verweilen im Selbst« · Vritta = Verhalten*

Die Kunst, in der eigenen Mitte zu bleiben

## 1 Dinacarya

Tägliche Routine für die Reinigung und Pflege von Körper und Psyche. Sie werden vor allem ausgleichend eingesetzt.

## 2 Ritucarya

Eine den Jahreszeiten gemäße Lebensweise und Therapieempfehlungen. Die Jahreszeiten haben für uns Menschen und seinen Organismus eine wichtige Bedeutung.

## 3 Ahara und Vihara

Gesunde Ernährungs- und Verhaltensweise. Ahara ist zentraler Bestandteil einer jeden ayurvedischen Therapie und gleichzeitig ein Element der gesunden Lebensführung.

## 4 Rasayana

Maßnahmen, die dem Alterungsprozess entgegenwirken. Sie stärken die Vitalität. Die Maßnahmen sind entweder körperlich (z. B. Massagen) oder es werden Pflanzen und Substanzen eingesetzt. Es gibt auch geistige Rasayanas, um unserem Leben eine sinnvolle und tiefgehende Richtung zu geben.

## 5 Vajikarna

Aphrodisierende Maßnahmen für erfüllte Sexualität durch innere Kraft und Vitalität und gesunde Nachkommenschaft.

## 6 Yoga-Methoden

Zur spirituellen Entwicklung. Durch Yoga können wir unsere Achtsamkeit, unsere meditative Wahrnehmung schulen und vertiefen. Yoga wird im Ayurveda als begleitende Maßnahme eingesetzt.