



## SAMA - Swiss Ayurvedic Medical Academy sàrl

|  |   |
|--|---|
| <i>Abhyanga</i><br>(abhyāṅga)                | Massage mit Öl  |
| <i>Agni</i><br>(agni)                        | Feuer ; eines der fünf Elemente, aus welchen nach ayurvedischer Lehre das Universum besteht. Allgemeine Bezeichnung für das Verdauungsfeuer ( <i>Jatthar agni</i> ). <i>Agni</i> steht für Umwandlung.  |
| <i>Akasha</i><br>(ākāśa)                     | Äther ; eines der fünf Elemente, aus welchen nach ayurvedischer Lehre das Universum besteht. <i>Akasha</i> stellt die Leere, bzw. den Raum dar.   |
| <i>Ama</i><br>(āma)                          | Im Organismus angesammelter Stoffwechselabfall (Ursache : Nahrungsmittel von schlechter Qualität, ungenügende Verdauung oder Stoffwechselstörung)   |
| <i>Ashtanga Hridayam</i><br>(Aṣṭāṅga-Hṛdaya) | Eines der drei Grundwerke der traditionellen Literatur des Ayurveda, verfasst durch den grossen Ayurveda-Arzt ( <i>Vaidya Vagbhata</i> ), der in den ersten Jahrhunderten unserer Zeitrechnung gelebt hat. <i>Ashtanga Hridayam</i> ist eine Kompilation und eine Weiterentwicklung der zwei anderen Grundlagenwerke <i>Charaka Samhita</i> und <i>Sushruta Samhita</i> und ist heute das wichtigste Referenzwerk im Süden Indiens. |
| <i>Ayurveda</i><br>(āyurveda)                | « Kenntnis des Lebens » (traditionelles indisches Medizinsystem)  |
| <i>Ayus</i><br>(āyus)                        | « das (lange) Leben »; damit ist Gesundheit und Lebensqualität gemeint  |
| <i>Chakra</i><br>(cakra)                     | Energiezentrum (in der energetischen Anatomie nach der Lehre des Veda gibt es 7 Chakren)  |
| <i>Charaka</i><br>(Caraka)                   | Grosser Ayurveda-Arzt, Philosoph, klassischer Autor ; einer der Begründer des Ayurveda. Er hat während den letzten Jahrhunderten vor unserer Zeitrechnung gelebt.   |
| <i>Charaka Samhita</i><br>(Caraka-Samhitā)   | Kompendium des <i>Charaka</i> . Eines der drei Grundwerke der traditionellen Literatur des Ayurveda. Thema: innere Medizin. Darin ist Ayurveda nach <i>Charaka</i> systematisiert. Der Text wurde kurz vor Beginn unserer Zeitrechnung niedergeschrieben und dient noch heute als Referenzwerk im Norden Indiens.   |
| <i>Darshana</i><br>(darśana)                 | Ansicht, Anschauungsweise, Standpunkt. Bezeichnet die 6 philosophischen Systeme des <i>Veda</i> .   |
| Devanagari<br>(devanāgarī)                   | Alphasyllabische Schrift, verwendet für Sanskrit, Hindi, Nepalesisch und mehrere andere indische Sprachen. Eine der meist verwendeten Schriften in Indien und Nepal.  |
| <i>Dhatu</i><br>(dhātu)                      | Körpergewebe. Es gibt davon sieben verschiedene ( <i>Sapta Dhatu</i> ) im menschlichen Körper.  |
| <i>Dosha</i><br>(doṣa)                       | Die drei bioenergetischen Prinzipien ( <i>Vata, Pitta, Kapha</i> ), die das ganze Universum beleben, sowohl auf feinstofflicher wie auf grobstofflicher (materieller) Ebene   |
| <i>Dravya Guna</i><br>(dravya guṇa)          | Eigenschaften der Substanzen. Dieser Begriff bezeichnet das Studium der ayurvedischen Pharmakologie und Phytotherapie.  |
| <i>Ghrta</i><br>(ghṛta)                      | Butterschmalz, eingesottene Butter, <i>ghee</i> auf Englisch  |
| <i>Ghrtapadashampi</i>                       | Massage der Fusssohle mit Ghee, mit Hilfe einer Schale aus einer Legierung von fünf Metallen  |
| <i>Grivabasti</i><br>(grīva-basti)           | Lokalanwendung von Öl im Bereich der Brust- und Halswirbel  |
| <i>Guna</i><br>(guṇa)                        | Eigenschaft, Grundqualität der Natur.<br>Bezeichnet im Allgemeinen die drei Hauptqualitäten (auch <i>Triguna</i> genannt), deren Zusammenwirken alle Formen der Schöpfung hervorbringt. Letztere geht aus <i>Prakṛti</i> , der Urnatur, hervor.<br>Die <i>Gurvadiguna</i> sind die 20 Qualitäten oder 10 Paare entgegengesetzter Eigenschaften, die in der ayurvedischen Physiologie und Therapie massgebend sind.                  |
| <i>Gurvadiguna</i><br>(gurvādiguṇa)          | Die 20 Qualitäten oder 10 Paare entgegengesetzter Eigenschaften; ein zentraler Begriff für die Diagnosestellung und die therapeutische Strategie, sowie für die   |



## SAMA - Swiss Ayurvedic Medical Academy sàrl

|   |   |
|---|---|
|   | Pharmakologie und Ernährungslehre nach Ayurveda. Die <i>Gurvadiguna</i> bestimmen die drei bioenergetischen Prinzipien ( <i>Dosha</i> ).  |
| <i>Isa</i><br>(iśa)                             | Das oberste Prinzip, das beherrscht, leitet und kontrolliert, sowohl auf materieller als auch auf feinstofflicher Ebene   |
| <i>Jatthar agni</i><br>(jātharāgni)             | Verdauungsfeuer, zentrales Prinzip der Verdauung  |
| <i>Jyotish</i><br>(jyotis)                      | Vedische Astrologie   |
| <i>Katibasti</i><br>(kaṭi-basti)                | Lokalanwendung von Öl im Bereich der Lenden- und Kreuzbeinwirbel  |
| <i>Kayachikitsa</i><br>(kāya-cikitsā)           | (Innere) Medizin, Behandlung  |
| <i>Kriya kala</i><br>(kriyā-kāla)               | Die 6 Stadien des Krankheitsprozesses im Ayurveda entsprechend der Anhäufung der dosha (Akkumulation, Provokation, Ausbreitung, Lokalisation, Manifestation, Komplikation/Chronizität)  |
| <i>Lepanam</i><br>(lepanam)                     | Behandlung mit Medizinalpackungen   |
| <i>Maha bhuta</i><br>(mahā -bhūta)              | « Grosses Element ». Die fünf grossen Elemente ( <i>pancha maha bhuta</i> ) Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde sind die Grundbestandteile des Universums.  |
| <i>Mala</i><br>(mala)                           | Ausscheidung des Körpers. Die hauptsächlichsten Ausscheidungen nach Ayurveda sind Urin, Stuhl und Sch weiss.  |
| <i>Mardanamarma</i>                             | Massage durch Stimulation der Vitalpunkte ( <i>Marma</i> )  |
| <i>Marma</i><br>(marman)                        | Vitalpunkt in der energetischen Anatomie nach der Lehre des Veda  |
| <i>Marmachikitsa</i><br>(marma-cikitsā)         | Behandlung der Vitalpunkte ( <i>Marma</i> )   |
| <i>Nadi</i><br>(nāḍī)                           | Fluss, Kanal. Kanal für die Energiezirkulation im Körper. Gehört zur energetischen Anatomie nach der Lehre des Veda.  |
| <i>Navarakizhi</i>                              | Ganzkörper-Manualbehandlung mit Medizinalreissäckchen. Diese enthalten Navara-Reis und Pflanzen.  |
| <i>Padabhyanga</i><br>(pādābhyaṅga)             | Fussmassage   |
| <i>Padavishesh</i>                              | Ganzkörpermassage mit den Füssen  |
| <i>Pancha karma</i><br>(pañca-karma)            | Die fünf Handlungen. Behandlungen zur Tiefenreinigung des Organismus. Sie bezwecken die Eliminierung des Überschusses der energetischen Prinzipien ( <i>dosha</i> ) durch Anwendung der fünf Handlungen, entweder teilweise oder in ihrer Gesamtheit: Erbrechen, Abführen, Darmspülung, Behandlung der oberen Luftwege und Aderlass.  |
| <i>Pancha maha bhuta</i><br>(pañca mahā -bhūta) | Die fünf grossen Elemente Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde sind die Grundbestandteile des Universums. ( <i>Pancha</i> bedeutet fünf.) Sie werden durch die <i>Gurvadiguna</i> bestimmt.  |
| <i>Patanjali</i><br>(Patañjali)                 | Verfasser des Grundwerks <i>Yoga Sutra</i> (Kompilation), der Grundlage des <i>Yoga</i> (= eines der sechs <i>Darshana</i> des <i>Veda</i> ). Begründer des <i>Yoga</i> .   |
| <i>Pizzichili</i>                               | Massage des Körpers unter dem Ölstrahl.   |
| <i>Podhikizhi</i>                               | Ganzkörper-Manualbehandlung mit Hilfe von Medizinalpäckchen auf Pflanzenbasis.  |
| <i>Prakriti</i><br>(prakṛti)                    | Natur, Naturordnung, Urform, Grundlage, Ursprung, (Beweg-)Grund.<br>Im <i>Samkhya</i> ist <i>Prakriti</i> der Ursprung der Phänomene der manifestierten Welt, die Urnatur, die die Potenziale der Energie und der Materie kombiniert, das dynamische weibliche Prinzip, das durch den Kontakt mit dem statischen männlichen Prinzip, dem Geist ( <i>Puruṣha</i> ), aktiviert wird.<br><i>Prakriti</i> bezeichnet auch die angeborene individuelle Konstitution, die sich im Laufe des Lebens nicht verändert. |



## SAMA - Swiss Ayurvedic Medical Academy sàrl

|  |  |
|--|--|
| <i>Prana</i><br>(prāna)                      | Universelle vitale Energie, Lebensatem   |
| <i>Pranayama</i><br>(prāṇāyāma)              | Disziplin des <i>Yoga</i> , entspricht im <i>Yoga Sūtra</i> von <i>Patañjali</i> dem vierten Glied des <i>Yoga</i> . <i>Prāṇāyāma</i> ist die Beherrschung des Atems durch die Kenntnis und die Kontrolle des <i>Prāṇa</i> . Die Übungen des <i>Prāṇāyāma</i> sind Atemübungen.  |
| <i>Prasavpurve tirumu</i>                    | Massage der schwangeren Frau   |
| <i>Pushtikara tirumu</i>                     | Massage für Babys und Kinder   |
| <i>Rajas</i><br>(rajas)                      | Atmosphäre, Wolke, Staub, Verunreinigung, Pollen.<br>Im <i>Samkhya</i> stellt <i>Rajas</i> die Leidenschaft dar, die zweite Eigenschaft ( <i>Guṇa</i> ) der Natur, die aktive Essenz der Kraft und des Verlangens, das Prinzip der Bewegung, die Energie, die die Natur bewegt, und die den Menschen in Leidenschaft und Schmerz stürzt.   |
| <i>Roga marga</i><br>(roga-mārga)            | Der Weg der Krankheit (innerhalb des Organismus). Nach der ayurvedischen Lehre gibt es drei verschiedene Wege: den inneren, den äusseren und den mittleren Weg.  |
| <i>Sama</i><br>(sama)                        | Gleichgewicht. Das Grundprinzip der Gesundheit im Ayurveda.  |
| <i>Samkhya</i><br>(samkhyā)                  | « Aufzählung » ; eine der fünf philosophischen Ansichten ( <i>Darshana</i> ), die aus dem <i>Veda</i> entwickelt wurden. Philosophische Grundlage des Ayurveda.  |
| <i>Samprapti</i><br>(samprāpti)              | Krankheitsprozess nach der Lehre des Ayurveda  |
| <i>Sanskrit</i><br>(samskr̥tam)              | Traditionelle indische Sprache, in <i>Devanagari</i> geschrieben: Sprache, in der die traditionellen indischen wissenschaftlichen Systeme (der <i>Veda</i> und die davon abgeleiteten Wissenschaften, unter anderen Ayurveda) überliefert und beschrieben wurden. Sprache der religiösen Texte des Hinduismus.   |
| <i>Sapta dhatu</i><br>(sapta dhātu)          | Die sieben Körpergewebe nach der Lehre des Ayurveda  |
| <i>Sattva</i><br>(saṭva)                     | Das Sein; Existenz, Wirklichkeit, Natur, Lebensatem, Lebensprinzip, Intelligenz, Bewusstsein, Wahrheit<br>Nach dem Konzept des <i>Samkhya</i> ist <i>Sattva</i> die erste der drei Eigenschaften ( <i>Guṇa</i> ) der Natur, die heilige Essenz der Reinheit und der Wahrheit, Licht, Leichtigkeit, Transparenz.<br><i>Sattva</i> bezeichnet auch die psychische Konstitution des Menschen. Diese wird durch die drei Eigenschaften ( <i>Guṇa</i> ) bestimmt, und der Mensch soll sie im Lauf seines Lebens zur Qualität <i>Sattva</i> hin entwickeln. Nach der Lehre des <i>Veda</i> ist dies das Ziel der menschlichen Inkarnation. |
| <i>Shirobasti</i><br>(śiro-basti)            | Kopffölbad, lokale Ölanwendung am Kopf   |
| <i>Shirodhara</i><br>(śiro-dhārā)            | Lokale Behandlung des Kopfes (Stirn) durch Ölstrahl.   |
| <i>Shiroshampi</i>                           | Massage des Kopfes und des Oberkörpers.  |
| <i>Shrota</i><br>(srota)                     | Zirkulationskanal in der ayurvedischen Anatomie. Der Begriff umfasst die groben (grobstofflichen, z. B. Verdauungstrakt) wie die feinen (feinstofflichen) Kanäle (z. B. Kanäle des Denkens).   |
| <i>Sushruta</i><br>(Suśruta)                 | Grosser Ayurveda-Arzt ( <i>Vaidya</i> ) ; einer der Begründer des Ayurveda. Er hat während den letzten Jahrhunderten vor unserer Zeitrechnung gelebt.  |
| <i>Sushruta Samhita</i><br>(Suśruta-Saṃhitā) | Kompendium des <i>Sushruta</i> . Darin ist Ayurveda nach <i>Sushruta</i> systematisiert. Die <i>Sushruta Samhita</i> , eines der drei Grundwerke der traditionellen Literatur des Ayurveda, ist berühmt für ihren Beitrag zur Chirurgie und wurde kurz vor Beginn unserer Zeitrechnung niedergeschrieben.  |
| <i>Tamas</i><br>(tamas)                      | Trägheit, Widerstand, Gleichgültigkeit.<br>Nach dem Konzept des <i>Samkhya</i> ist <i>Tamas</i> die dritte Eigenschaft ( <i>Guṇa</i> ) der Natur und stellt die Finsternis dar, sowie alles was auf die Wesen, die an die empfindungslose und unbewusste Materie gebunden sind, konkretisierend, inkarnierend, begrenzend und beschwerend wirkt und sie blind macht.   |



## SAMA - Swiss Ayurvedic Medical Academy sàrl

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| <i>Triguna</i>                    | Die drei Eigenschaften ( <i>Guna</i> ) der Natur, deren Zusammenwirken alle Formen der Schöpfung (welche aus <i>Prakṛiti</i> , der Urnatur, hervorgeht) entstehen lässt: <i>Sattva</i> (Harmonie, Licht), <i>Rajas</i> (Energie, Staub) und <i>Tamas</i> (Trägheit, Finsternis). Diese drei Eigenschaften bestimmen im Ayurveda die psychische Konstitution ( <i>Sattva</i> ).  |
| <i>Ubtan</i>                      | Massage durch Peeling   |
| <i>Udvarthanam</i><br>(udvartana) | Massage mit Medizinalpulvern  |
| <i>Vagbhata</i>                   | Grosser Ayurveda-Arzt, lebte zu Beginn unserer Zeitrechnung. Ihm verdanken wir das Werk <i>Ashtanga Hridayam</i> , das dritte Grundwerk des Ayurveda: eine Kompilation und Synthese der beiden ersten Grundwerke.   |
| <i>Vaidya</i>                     | Ayurveda-Arzt   |
| <i>Veda</i><br>(veda)             | Kenntnis, Erkenntnis.<br>Gesamtheit der vier heiligen Schriften, die die Grundlage der vedischen Wissenschaften bilden. Der <i>Veda</i> wurde zwischen 1800 und 1200 v. Chr. in Sanskrit verfasst.  |
| <i>Vikṛiti</i><br>(vikṛti)        | Doshstörungen, Störungen der bioenergetischen Prinzipien des Organismus, pathophysiologisches Ungleichgewicht   |
| <i>Yoga</i><br>(yoga)             | Vereinigung, Einheit, Verbinden, Zusammenbringen, Anspannen (vgl. „mehrere Pferde zusammen anspannen“).<br>Eine der fünf philosophischen Ansichten ( <i>Darshana</i> ) des <i>Veda</i> . <i>Yoga</i> ist eines der grossen Systeme der vedischen Wissenschaften, in enger Verbindung mit Ayurveda. <i>Yoga</i> widmet sich der spirituellen Entwicklung des Menschen. Das Grundwerk des <i>Yoga</i> , die <i>Yoga Sutra</i> , wurde durch <i>Patanjali</i> niedergeschrieben. |
| <i>Yoga Sutra</i><br>(Yoga Sūtra) | Grundwerk des <i>Yoga</i> , wurde durch <i>Patanjali</i> zusammengestellt.  |

### QUELLEN :

1. [http://fr.wikipedia.org/wiki/International\\_Alphabet\\_of\\_Sanskrit](http://fr.wikipedia.org/wiki/International_Alphabet_of_Sanskrit) Transliteration)
2. Kursskripte von SAMA - Swiss Ayurvedic Medical Academy
3. Glossar der Kursskripte von SAMA - Swiss Ayurvedic Medical Academy
4. Praxis Ayurvedamedizin, Prof. Dr. Shive Narain Gupta, Elmar Stapelfeldt, Haug Verlag 2009



## SAMA - Swiss Ayurvedic Medical Academy sàrl

### TRANSLITERATION SANSKRIT:

Hier werden nur diejenigen Zeichen erklärt, die im Glossar verwendet werden, und die Laute darstellen, die in der deutschen Sprache entweder anders geschrieben werden oder nicht vorkommen.

| Zeichen | Aussprache   | Beispiel           |
|---------|--|--------------------|
| ñ       | gutturales n, ausgesprochen wie vor g oder k,  | <i>Zunge</i>       |
| ñ       | palatales n, ausgesprochen wie vor j   | <i>konjugieren</i> |
| ṇ       | linguales n, ausgesprochen wie Doppel-n  | <i>Sonne</i>       |
| ṭ       | linguales t, ausgesprochen wie Doppel-t  | <i>hatte</i>       |
| ś       | ausgesprochen wie sch  | <i>wischen</i>     |
| ṣ       | ausgesprochen wie sch, aber mit nach hinten gerollter Zunge  | --                 |
| ṁ       | ausgesprochen wie Doppel-m   | <i>Summe</i>       |
| ḍ       | bei der Aussprache des d berührt die Zungenspitze den Gaumen und wird dann nach vorne geschleudert | --                 |
| ā       | langes a im Innern des Wortes oder am Schluss, ausgesprochen wie ah oder Doppel-a                  | <i>Sahne</i>       |
| Ā       | langes a am Anfang des Wortes, ausgesprochen wie ah oder Doppel-a                                  | <i>Aarau</i>       |
| ī       | langes i im Innern des Wortes oder am Schluss, ausgesprochen wie ie                                | <i>ziehen</i>      |
| ū       | langes u im Innern des Wortes, ausgesprochen wie uh  | <i>Stuhl</i>       |
| ṛ       | gerolltes r wie im Italienischen   | <i>Roma</i>        |