

Indiens Dreiklang des Wohlbefindens

Alpenalaya: Warum Indiens Ansatz für Gesundheit in Österreich auf so positive Aufnahme stößt

Die schreckliche Covid-19-Pandemie hat uns allen den Wert eines gesunden Lebens deutlich vor Augen geführt. Tatsächlich bleiben die Grenzen eines Konzepts von therapeutischen Ansätzen im Vergleich zu einer prophylaktischen Denkweise, die umfassenderen Gesundheitsparametern den Vorrang einräumt, bestehen.

In diesem Zusammenhang gewinnt Indiens zivilisatorischer Ansatz für Gesundheit und Wohlbefinden weltweit zunehmend an Aufmerksamkeit.

Dazu gehören vor allem drei miteinander verbundene, aber unterschiedliche Wege, nämlich Yoga, Ayurveda und Meditation. Ich nenne sie In-



SHAMBHU S.
KUMARAN

Gast- Kommentar

Der Autor ist
Botschafter Indiens
in Österreich

diens „Dreiklang des Wohlbefindens“. Erstens und eindeutig am beliebtesten ist die Ausübung von Yoga. Dies ist mittlerweile zu einem wirklich globalen Phänomen geworden.

Harmonie

Derzeit gibt es in Österreich über 100 Yogaschulen und täglich werden es mehr. Yoga bedeutet im Wesentlichen Harmonie mit sich selbst, mit anderen Menschen und mit der gesamten Natur. Allerdings kann diese Reise zur Einheit auf verschiedenen Wegen unternommen werden. Es ist daher nicht verwunderlich, dass es verschiedene Yoga-Schulen gibt. In Österreich habe ich kürzlich von einer Schule gelesen, die für die

Durchführung der Asanas bzw. Yoga-Übungen Hängematten einsetzt!

Der Zwilling des Yoga, das alte indische Medizinsystem Ayurveda, ist weniger bekannt, erfreut sich aber immer größerer Beliebtheit, auch in Österreich. Ayurveda schlägt Lebensstile, Ernährung und Behandlungen vor, die auf der Natur der Person und nicht auf der unmittelbaren Krankheit basieren.

Dabei geht es nicht nur um Medikamente oder ölbasierte Behandlungen, sondern vielmehr um einen gesünderen Lebensstil und das Treffen richtiger Entscheidungen mit langfristigem Nutzen. Die indische Botschaft hat kürzlich die Ini-

tiative ergriffen, mit lokalen Ayurveda-Enthusiasten und Unternehmen zusammenzuarbeiten, um den regulatorischen Zugang zu verbessern und den Österreichern eine größere Verfügbarkeit ayurvedischer Produkte zu ermöglichen. Ich würde mich freuen, von Ihnen zu hören, falls Sie sich dieser Bewegung anschließen möchten.

Atmung und Geist

Der dritte Zweig des indischen Wellness-Ansatzes basiert auf zwei miteinander verbundenen Elementen: der Atmung und dem Geist, und versucht, beide zu beruhigen oder zumindest zu regulieren, um ein tieferes und ganzheitlicheres Wohlbe-

finden zu erreichen. In meiner kurzen Zeit hier habe ich festgestellt, dass die Österreicher instinktiv die Logik und den tiefgreifenden Wert der zivilisatorischen Wege Indiens zum Wohlbefinden verstehen.

Vielleicht liegt es daran, dass tief im österreichischen Bewusstsein ein Verständnis für den Wert der Bergkräuter und die Ruhe der Alpengipfel verankert ist.

Die wachsende Akzeptanz des indischen Wellness-Trias in Österreich ist heute eine lebendige Brücke, die uns verbindet und eine immer stärkere Grundlage für eine bessere und gesündere Partnerschaft zwischen Indien und Österreich bildet.