

Kutipraveshika Rasayana im Athreya Ayurvedic Resort

Kutipraveshika Rasayana ist eine sehr alte ayurvedische Therapie, die seinerzeit schon von versteckt im Himalaya lebenden Yogis, selbst Meister der Verjüngung, angewendet wurde und zwischenzeitlich nahezu in Vergessenheit zu geraten drohte. Sie gehört in die Kategorie der Regenerationstherapien, die auf den Erhalt der körpereigenen Immunität gegen Krankheiten sowie das Anhalten des Alterns abzielen. Ihre Wirksamkeit basiert auf der nahezu vollständigen Reduktion äußerer Reize auf den Körper und dem damit einhergehenden Fokus auf sich selbst.

Kuti bedeutet im Sanskrit Hütte, praveshika hineintreten: Die Therapie wird in einem speziell dafür gebauten Haus durchgeführt und ergänzt durch das Einhalten einer Diät mit besonderen medizinischen Kräutern. Die Durchführung dieser Therapie ist sehr aufwändig, und die genaue Rezeptur der Medizin sowie der exakte wissenschaftliche Ablauf war als tradiertes Wissen nur einer Handvoll von fähigen Ayurveda-Ärzten bekannt.

Dr. Sreejit vom Athreya Ayurvedic Resort hat nach eingehenden Studien und in Zusammenarbeit mit einer ganzen Reihe von Wissenschaftlern und Experten 2014 selbst das Kutipraveshika Rasayana durchlaufen und alles wissenschaftlich begleiten und dokumentieren lassen. Von der einzigartigen und hohen Wirksamkeit dieser Regenerationstherapie überzeugt, ist es Dr. Sreejit nun ein persönliches Anliegen, diese auch anderen Menschen zugänglich zu machen.

Aus diesem Grund wurde auf dem Gelände des Athreya Ayurvedic Resorts ein Kuti nach traditionellen Vorgaben gebaut. Es besteht aus drei umeinander gemauerten Bereichen, die den jeweils nächsten vor der Außenwelt abschirmen. In den innersten dieser drei Bereiche dringt so gut wie kein Licht von außen und er ist aufgrund dieser Bauweise unabhängig vom Wetter draußen immer gleich angenehm klimatisiert.

Für das Kutipraveshika Rasayana muss der Patient geistig wie körperlich in bester gesundheitlicher Verfassung sein. Zuvor durchläuft er eine mindestens zweiwöchige Panchakarma-Kur, die den Körper von Giftstoffen und Ablagerungen entschlackt und sich gleichzeitig auch reinigend auf den Geist auswirkt. Dies ist unabdingbar für die Teilnahme am Kutipraveshika Rasayana.

Anschließend verbringt der Patient einen Zeitraum von mindestens 7 / 15 Tagen im Kuti. Zur Reduktion der äußeren Reize gehört neben der Dunkelheit und dem gleichbleibenden Klima auch der auf ein Minimum reduzierte Kontakt zu Außenwelt. Der Kontakt besteht in dieser Zeit ausschließlich aus der engen ärztlichen Betreuung sowie der am Tagmehrfachen Versorgung mit der Kräuter-Rasayana-Diät. Auch für frische Bettwäsche und Kleidung wird täglich gesorgt.

Die übrige Zeit verbringt der Patient allein im inneren Behandlungsraum des Kuti mit Meditation sowie täglichem Gehen als Bewegungsausgleich. Als minimaler Einsatz von Licht kann eine abgedeckte Kerze dienen. Auch können eigene Musik sowie Hörbücher mit in das Kuti gebracht werden, die diese einzigartige Zeit der Kontemplation und Konzentration unterstützen.

Kutipraveshika Rasayana ist eine anspruchsvolle Therapie für den Körper und den Geist – sowohl in der exakten Durchführung als auch für den Patienten selbst. Es ist daher nicht jeder und auch nicht zu jedem Zeitpunkt als Teilnehmer geeignet. Darum ist eine ausführliche und offene Beratung entscheidend für den Erfolg dieser hochwirksamen Regenerationstherapie. Als einer der wenigen Menschen, die selbst am Kutipraveshika Rasayana teilgenommen haben, kann der Chefarzt – Dr. Sreejit - des Athreya Ayurvedic Resorts einen authentischen Erfahrungsbericht teilen und ist gleichzeitig ausgewiesener Experte für die Durchführung dieser alten ayurvedischen Therapie.