

PULSE DIAGNOSIS ACCORDING TO OLD TRADITIONS

Ascertain your own life energies with pulse diagnosis in the Ayurveda Resort Sonnhof – eliminate ailments caused by today's fast pace of life – increasingly more Vata and Pitta types are being caused by stress and global warming.

Vata, Pitta, Kapha – these are the names of the three Doshas, or life energies according to Ayurvedic teachings. Using pulse diagnosis the exact body type can be identified and disorders of the body ascertained and conclusions drawn concerning illnesses and ill health. Ayurveda determines a person can only have health and happiness when harmony between the Doshas is achieved. Dr. Gaurav Sharma

an Ayurvedic doctor at the Ayurveda Resort Sonnhof, who trained in India and has practiced Indian medicine in Germany for many years observes, "Today we are seeing an increase in Vata types, that is people who are in constant motion, and Pitta types, who quickly become overheated. The causes for this lie in the hectic mental pace of the daily routine, particularly in ones professional life. This is why ever

more male managers who come to us are close to the point of burn out. In addition global warming is leading to increased temperature and therefore more Pitta types".

The Ayurveda Resort Sonnhof located in the Tyrol offers their guests pulse diagnosis as part of numerous available treatments. An individual treatment and nutritional program is compiled in line with a person's constitutional type.

At the Ayurveda Resort Sonnhof pulse diagnosis is carried out exclusively by Dr. Sharma. He exploits his long years of experience in this field to interpret the pulse rate on both wrists to establish valuable details on the total energy condition of the organism.

In addition to the pulse diagnosis Dr. Sharma asks detailed questions concerning diet and digestion, on sleep patterns as well as life contexts. Only in this way can the correct classification into Vata, Pitta and Kapha be ensured. The Vata type is characterized by slim people who are constantly in motion, who are forgetful and of anxious disposition. The Pitta type however is of average build is decisive and quickly becomes overheated. People characterized as Kapha types mostly have a quiet character, remain composed in stressful situations and tend toward idleness. The individual type of constitution is established from the characteristic relationship of these three Doshas. The objective is to balance the three forces and therefore achieve better health, performance and satisfaction.



Ayurveda Resort 
SONNHOF

Hinterthiersee 16
A-6335 Thiersee

Tel. +43 5376 5502
Fax +43 5376 5902

info@tirol-ayurveda.at
www.tirol-ayurveda.at

PULSDIAGNOSE NACH ALTER TRADITION

Mit der Pulsdiagnose im Ayurveda Resort Sonnhof eigene Lebensenergien ermitteln – Störungen der heute schnellebigen Zeit gezielt beseitigen – Zunehmend mehr Vata- und Pitta-Typen durch Stress und Klimaerwärmung

Vata, Pitta, Kapha – so werden in der ayurvedischen Lehre die drei Doshas, die Lebensenergien, benannt. Mittels der Pulsdiagnose kann der genaue Typ eines Menschen ermittelt, Störungen im Körper festgestellt und somit Rückschlüsse auf Krankheiten und Unwohlsein geschlossen werden. Erst wenn die Harmonie der Doshas gegeben ist, erreicht der Mensch nach Ayurveda Gesundheit und Zufriedenheit. Dr. Gaurav Sharma, Ayurveda-Arzt im Ayurveda Resort Sonnhof, der seine Ausbildung in Indien ab-

solvierter und seit Jahren die indische Heilkunst in Deutschland praktiziert, stellt fest: «Wir haben heute zunehmend mehr Vata-Typen, also Menschen, die ständig in Bewegung sind, und Pitta-Typen, die schnellüberhitzt reagieren. Die Ursachen hierfür liegen in der gestiegenen Hektik im Alltag, vor allem im Berufsleben. Deswegen kommen zunehmend männliche Manager zu uns, die kurz vor einem Burn Out stehen. Aber auch die Klimaerwärmung führt zu mehr Hitze und damit zu mehr Pitta-Typen.»

Das Ayurveda Resort Sonnhof in Tirol bietet seinen Gästen die Pulsdiagnose als Bestandteil zahlreicher Kuren an. Gemäss dem Konstitutionstyp wird darauf aufbauend ein individuelles Behandlungs- und Ernährungsprogramm zusammengestellt.

Die Pulsdiagnose wird im Ayurveda Resort Sonnhof ausschliesslich von Dr. Sharma durchgeführt. Seine jahrelange Erfahrung auf diesem Gebiet macht es ihm zunutze, den Pulsschlag an beiden Handgelenken zu deuten und daraus wertvolle Hinweise auf die energetische Gesamt-Verfassung des Organismus zu gewinnen.

Zusätzlich zur Pulsdiagnose stellt Dr. Sharma ausführliche Fragen zur Ernährung und Verdauung, zum

Schlafverhalten sowie zum grösseren Lebenskontext. Nur so kann eine richtige Einteilung in Vata, Pitta und Kapha sichergestellt werden. Der Vata-Typ charakterisiert einen schlanken Menschen, der ständig in Bewegung ist, schnell etwas vergisst und meist ängstlich reagiert. Der Pitta-Typ hingegen hat eine durchschnittliche Figur, ist entscheidungsfreudig und reagiert schnell überhitzt. Wer als Kapha-Typ eingeordnet wird, hat zumeist einen ruhigen Charakter, bleibt auch in Stress-Situationen ausgeglichen und neigt zum Müsiggang. Der individuelle Konstitutionstyp ergibt sich aus dem Ausprägungsverhältnis dieser drei Doshas. Ziel ist es, diese drei Kräfte auszugleichen und somit mehr Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit zu erreichen.