

# Tapasveda

## – lokale Schwitztherapie mit trocken-heißen Materialien

*Sveda Karma* bezeichnet generell schweißtreibende Therapien. Bei Tapasveda ist das Besondere die trockene, lokal erzeugte Hitze durch erwärmte Gegenstände wie Stoffsäckchen mit Sand, Kräutern oder Ziegelmehl gefüllt (*Churna Pinda Sveda*), Moxibustion, heiße Steine, eine Wärmflasche, Wärmekissen, warme Tücher, heiße Wickel. Diese Wärmequellen werden auf die betreffenden Körperstellen aufgelegt oder damit beklopft. Selbst wärmende Hände oder eine trockene Sauna (Bio-Sauna, finnische Sauna ohne Aufguss oder Infrarot-Kabine) zählen zu *Tapa Sveda*. Ein bestimmtes Hautareal oder Gelenk wird solange der Wärmequelle ausgesetzt, bis eine lokale Hyperämie und ein Gefühl von Tiefenwärme entsteht.

### ❁ Therapieart

Svedana

### ❁ Therapeutische und physiologische Wirkungen von Svedana allgemein

Die *Tapa Sveda*-Therapie vertreibt Ama und gestörtes *Kapha*, indem es sie durch trockene Hitze verflüssigt. Kontrakturen, Schwellungen und Immobilität der Gelenke, Lipome und Ödeme können mit dieser Methode eliminiert werden.

### ❁ Allgemeine Indikationen

- *Kapha-Vikruti*
- Adipositas
- Ödeme, lokale Lymphstauungen
- Diabetes mellitus



■ Abb. 154 - Sauberen, trockenen Sand auf ein quadratisches Gazetuch streuen

- Ama-Zustände wie Rheuma und Arthritis
- Gelenkschwellungen (nicht im akuten Stadium)
- Husten, Asthma, Dyspnoe, Singultus (Applikation im Thorax-Bereich)
- Ischias, Körper- und Gelenkschmerzen
- Rücken-, Hals-, Schulter- Nackenschmerzen
- Steifheit, Taubheitsgefühl, Schweregefühl
- *Kapha* bedingte Menstruationsbeschwerden

#### ❁ Allgemeine Kontraindikationen

- Schwangerschaft, Menstruation
- Blutungsneigung
- Starke Pitta-Zustände wie Gastritis, Nesselausschlag, Verbrennungen etc.
- Extreme Fettleibigkeit
- Hautentzündungen, Dermatitis, Psoriasis, Lepra, Tbc



■ Abb. 155 - Das Tuch an den Enden zusammenraffen



■ Abb. 156 - Einen Stoffstreifen straff zu einem Griff binden

- Hämorrhoiden
- Hypertonie (Vorsicht!)

### ❖ **Verwendete Materialien**

- Je nach Wärmequelle; in der Therapie meist Sandboli
- 2 Gazetücher à 40x40 cm,
- 2 Mullbinden oder Schnüre zum Zubinden
- Mittelfeiner Sand für 2 Boli
- 1 Stahlschale
- 1 Plattenkocher
- 1 Knierolle
- 1 Massageliege

## **Behandlungsschritte**

### ❖ **Behandlungsdauer und -zeit**

Je nach Verträglichkeit, Allgemeinzustand und Konstitution 30 – 40 Minuten. Die beste Tageszeit für Svedana ist der Morgen oder der Abend zwischen 6 – 10 Uhr bzw. 18 – 22 Uhr.

### ❖ **Vorbereitung**

Die Boli mit Sand füllen, stramm zuschnüren und in der Stahlschale auf dem Herd auf mittlerer Hitze erwärmen.

### ❖ **Durchführung**

Siehe Patra Pinda Sveda. Es kommt jedoch auf die Grunderkrankung an. Im Falle einer rheumatischen Arthritis im subakuten Zustand werden vor allem die betroffenen Gelenke beklopft und mit Druck behandelt.

### ❖ **Nachbereitung/Nachruhe**

keine



■ Abb. 157 - Die Enden der Streifen fest verknötet und ggf. abschneiden



■ Abb. 158 - Die betroffenen Gelenke fixieren und mit dem heißen Bolus beklopfen

 **Empfehlung**

Diese Behandlung empfiehlt sich besonders in den Fällen, in denen eine Abhyanga kontraindiziert ist. Sie kann auch als Zusatz- oder Einzelbehandlung in Anspruch genommen werden. Der Magen sollte zur Zeit der Behandlung leer sein. Das Nachschwitzen sollte im Ruheraum erfolgen, bis der Schweiß getrocknet ist. Erst dann ein warmes Bad oder Dusche nehmen!

