

Helena Himmelsbach

AYURVEDA ROUTINEN

für jeden Tag

*Übungen und Rezepte
für mehr Energie
und einen klaren Geist*

G|U

INHALT

Ayurvedawissen	6
Ayurveda	8
Das Wissen vom Leben	
Ayurveda und die Entstehung von Krankheiten	20
Die sechs Phasen	
Dein Dosha-Disbalancen-Test	24
Erfahre deine Vikriti	
Wie steht es um deine geistige Klarheit?	36
Die mentalen Gunas: Sattva, Rajas und Tamas	
 Tschüss, Disbalance!	46
Dinacharya	48
Ayurvedische Tagesroutinen	
Massagerituale	62
Dein Körper ist dein Tempel	
Ritucharya	68
Mit Ayurveda fit und gesund durchs Jahr	
Routinen für den Geist	72
So reinigst du dich mental	
 Die ayurvedische Ernährung	86
Die 8 Faktoren der Nahrung	88
So kannst du dich über deine Ernährung ausbalancieren	
Die Geschmacksrichtungen im Ayurveda	94
Rasa und seine Wirkweisen	

Die 5 Prinzipien von Lebensmitteln	104
... und ihre Wirkkraft auf den Körper	
Meine Ernährungstipps	110
Abgestimmt auf deine Konstitution	
Dein Ayurveda-Programm	126
Deine Ayurveda-Krafttools	128
... bei Ängsten und Stress	
Dein Sattva-Flow	132
... für mehr Klarheit im Geist	
Deine Kitchari-Resetkur	136
... zur Reinigung und Entschlackung	
Calm your Vata	142
Deine Yogapraxis für das Vata-Dosha	
Cool your Pitta	148
Deine Yogapraxis für das Pitta-Dosha	
Balance your Kapha	152
Deine Yogapraxis für das Kapha-Dosha	
SOS-Tipps	156
... bei Erkältungen	
Service	
Über die Autorin	163
Bücher und Links	164
Sach- und Rezeptregister	165
Impressum	168

PERSÖNLICHKEITSTYPEN-TEST

	Sattva	Rajas	Tamas
Ich esse Fleisch ...	☐ nie	☐ manchmal	☐ oft
Ich bin vom Wesen her ...	☐ friedvoll	☐ kampfeslustig	☐ lethargisch
Ich konsumiere Drogen und Genussmittel ...	☐ selten	☐ manchmal	☐ oft
Mein Verlangen nach Schlaf ist ...	☐ gering	☐ mittel	☐ groß
Meine Selbstbeherrschung ist ...	☐ gut	☐ mittel	☐ schwach
Ich spreche ...	☐ ruhig	☐ aggressiv	☐ träge
Meine Arbeitsmentalität ist ...	☐ selbstlos	☐ egoistisch	☐ faul
Mein mentales Wohlbefinden ist ...	☐ gut	☐ mittel	☐ schlecht
Ich neige zu Wutausbrüchen ...	☐ nie	☐ selten	☐ häufig
Mein Angestempfinden ist ...	☐ gering	☐ mittel	☐ stark
Mein Verlangen nach Dingen ist ...	☐ gering	☐ schwankend	☐ stark
Ich bin stolz ...	☐ wenig	☐ mittel	☐ oft
Mein Zugang zu Liebe ist ...	☐ universell	☐ egoistisch	☐ gering
Ich neige zu Gewaltbereitschaft ...	☐ nie	☐ manchmal	☐ oft
Mein Stellenwert zu Geld ist ...	☐ gering	☐ mittel	☐ groß
Ich fühle Zufriedenheit ...	☐ fast immer	☐ häufig	☐ selten
Meine Gedächtnisleistung ist ...	☐ gut	☐ schwankend	☐ schwach
Mein Konzentrationsvermögen ist ...	☐ hoch	☐ mittel	☐ gering
Meine Willenskraft ist ...	☐ stark	☐ wechselnd	☐ schwach
Ich bin ehrlich ...	☐ fast immer	☐ manchmal	☐ nie
Ich empfinde Seelenfrieden ...	☐ fast immer	☐ manchmal	☐ nie
Ich bin kreativ ...	☐ stark	☐ mittel	☐ gering
Ich praktiziere Meditation ...	☐ häufig	☐ selten	☐ nie
Ich habe eine spirituelle Praxis ...	☐ ja	☐ manchmal	☐ nein

ENDERGEBNIS

_____ Punkte

_____ Punkte

_____ Punkte

Auswertung

Im Folgenden siehst du, wie sich eine mögliche geistige Disbalance auf das jeweilige Dosha auswirken kann und wie du mehr Sattva im Alltag fördern kannst.

Sattvische Vata-Typen besitzen eine ausgesprochen schnelle Auffassungsgabe. Ihr Geist ist aufgeschlossen, flexibel und in ihrem Wesen sind sie äußerst begeisterungsfähig. In ihnen steckt sehr viel Lebenskraft und dank ihrer kommunikationsstarken Fähigkeiten verfügen sie über sehr viel Empathie, die sie sehr gerne und häufig für heilende Zwecke ihren Mitmenschen oder ihrer Umwelt gegenüber einsetzen.

Rajasische Vata-Typen tendieren meist zu einer unruhigen und schnell wechselnden Handlungsweise. Ihre Standpunkte und Ziele im Leben ändern sich oft unvorhersehbar schnell – wie ein Wirbelwind, der übers Land fegt. Ihr Fokus ist oft schwach, sie sind leicht ablenkbar, springen von einer Aufgabe zur nächsten, ohne etwas zu Ende zu bringen oder ein Gefühl von Erfüllung zu spüren.

Tamasische Vata-Typen scheinen meist wie völlig aus der Kontrolle geraten. Sie verhalten sich häufig respektlos, tendieren zu Drogenkonsum, Diebstahl und Übergriffen.

Sattvische Pitta-Typen strahlen Güte, Wärme und Charisma aus. In ihrer Einstellung können sie sich in die Gefühle und Situationen anderer einfühlen, dabei behalten sie aber stets einen übergeordneten Blick auf das Ganze. Sie treffen Entscheidungen bedacht und besonnen und handeln häufig sehr mitfühlend. Doch auch ihr mutiges Voranschreiten, das oft nach Wachstum strebt, zeichnet sie aus. Sattvische Pitta-Typen besitzen eine geborene Führungspersönlichkeit.

DINACHARYA



Ayurvedische Tagesroutinen

Der Tagesrhythmus und die Uhrzeiten werden von den drei Wirkkräften Vata, Pitta und Kapha dominiert. Das Wissen darum kann uns wertvolle Hilfestellung in unserer Tagesplanung geben, weil wir die jeweiligen Stärken der Wirkkraft, die gerade aktiv ist, nutzen können. Doch was bedeutet das konkret?

Vor Sonnenaufgang aufstehen

Frühes Aufstehen vor 6 Uhr kann dir dabei helfen, dynamisch in den Tag zu starten, weil das bewegte Wirkelement Vata zu dieser Zeit aktiv ist. Die Zeit vor Sonnenaufgang wird auch als »Brahma Muhurta« bezeichnet. Sie ist geprägt von sattvischer, also klarer, reiner Qualität und eignet sich daher insbesondere für spirituelle Praktiken und Studien (siehe »Routinen für den Geist« ab Seite 72).

Zeit für deine Morgenroutine

In der Zeit zwischen 6 Uhr und 10 Uhr ist das Kapha-Dosha dominant, weshalb sich in dieser Zeitspanne körperliche Routinen wie Yoga, Atemübungen (pranayama), Dehnung und Frühsport gut anbieten. Denn durch die Kapha-Dominanz erhalten wir besonders viel Kraft und Ausdauer für diese Aktivitäten. Tägliche Routinen wie beispielsweise eine Morgenroutine mit Zungeschaben, Ölziehen (siehe Seite 51) und (Trockenbürsten-)Massage (siehe Seite 55 sowie ab Seite 62) können in dieser Zeit gut integriert werden, ebenso ein leichtes Frühstück, am besten zwischen 7 Uhr und 9 Uhr.

Mein Tipp

TAUTRETEN FÜR EINEN ACHTSAMEN START IN DEN TAG

Lege dir Sesamöl und ein Handtuch bereit. Gehe morgens barfuß in die Natur oder in deinen Garten. Laufe achtsam und langsam über das Gras. Fühle, wie das vom Tau feuchte Gras unter deinen Füßen für Kühle sorgt. Spüre genau hin, wie es sich anfühlt, und genieße diesen verbindenden Moment mit der Natur. Trockne deine Füße anschließend ab und massiere sie sanft mit etwas in den Händen erwärmtem Sesamöl.
