

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

Die Pitta-Kraft am Mittag nutzen

Zwischen 10 Uhr und 14 Uhr brennt das Verdauungsfeuer Agni besonders stark. Daher sollten wir in dieser Pitta-dominierten Zeit auch unsere Hauptmahlzeit zu uns nehmen. Auch Rohkost, Obst und Brote sollten wir möglichst zu dieser Tageszeit zu uns nehmen. Gleichzeitig wird durch die vorhandene Pitta-Dominanz unsere geistige Klarheit und Fähigkeit der Strukturgebung besonders unterstützt. So dient dieses Zeitfenster der Ausführung planerischer und organisatorischer Aufgaben.

Kreative Nachmittagsstunden

Zwischen 14 Uhr und 18 Uhr können wir uns noch mal ganz unserer Kreativität widmen. Projekte, die besondere Ideen benötigen oder mit Kommunikation und Vernetzung einhergehen, sind für diese Vata-dominierte Tageszeit besonders vielversprechend. Eine bunte Freizeitgestaltung oder das Pflegen sozialer Kontakte wird in diesem Rahmen ebenfalls vom Geiste des Vatas unterstützt.

Vor 22 Uhr schlafen gehen

Bis 22 Uhr herrscht die von Trägheit geprägte Kapha-Energie vor, weshalb es unserem Körper daher auch leichter fällt, in dieser Zeit herunterzufahren und in einen tiefen Schlaf zu fallen. Im Idealfall sollten wir daher vor 22 Uhr ins Bett gehen. Denn danach beginnt wieder die aktive und feurige Pitta-Phase, die bei vielen Menschen neue Energieschübe sowie erneuten Hunger auslösen kann. Da der Körper insbesondere die Stunden vor Mitternacht für die Regeneration und innere Reinigungsprozesse nutzt, empfiehlt der Ayurveda, rechtzeitig vor dem Pitta-Energiekick herunterzufahren und schlafen zu gehen. Ein frühes und leicht bekömmliches Abendessen kann hervorragend dazu beitragen, dass wir nachts nicht mit vollem, schwerem Bauch wach liegen und der Körper ausschließlich mit der Verdauung beschäftigt ist.

BEI SCHLAFPROBLEMEN: 4-7-8-ATMUNG



Die 4-7-8-Atmung ist eine hilfreiche Methode bei Stress, nervöser Unruhe, Ängsten und generell bei einem überreizten Nervensystem. Praktiziere diese Übung immer dann, wenn du dich im Alltag unruhig oder überreizt fühlst oder wenn du Einschlafprobleme hast.

So geht's

1.

Setze dich aufrecht und bequem hin. Leere deine Lungen durch ein tiefes Ein- und Ausatmen.

2.

Atme durch die Nase ein und zähle dabei bis vier.

3.

Halte dann die Luft an und zähle bis sieben.

4.

Atme durch den geöffneten Mund kraftvoll aus und zähle dabei bis acht.

5.

Wiederhole diesen Atemvorgang gerne einige Male, bis du dich ruhiger fühlst.



Hinweis: Es kann sein, dass dir diese Übung anfangs aufgrund des Zählens schwerfällt. Du wirst mit der Zeit aber merken, wie diese Übung immer mehr in Fleisch und Blut übergeht, bis du sie beinahe im Schlaf praktizieren kannst.

LINSENAUFSTRICH

AUF VORRAT

ZUTATEN

- 200 g rote Linsen (am besten über Nacht eingeweicht)
- 1 Zwiebel
- 2 EL Ghee (alternativ Olivenöl)
- 1 Prise Asafoetida (alternativ Knoblauchpulver)
- je ½ TL gemahlener Kreuzkümmel, gemahlener Koriander und gemahlene Kurkuma
- 1 Prise Zucker
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 Bund frische Kräuter (nach Belieben)
- 2 EL Limetten- oder Zitronensaft
- 1 Prise Steinsalz
- Pfeffer

1.

Die Linsen gründlich in einem Sieb spülen und gut abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und klein würfeln.

2.

Ghee in einer Pfanne erhitzen. Asafoetida, Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma und Zucker darin anrösten. Die Zwiebelwürfel hinzugeben und glasig dünsten. Dann die Linsen dazugeben und bei niedriger Hitze kurz anrösten, mit Gemüsebrühe ablöschen und alles etwa 20 Minuten köcheln lassen.





3.

Die Kräuter in der Zwischenzeit waschen, trocken schütteln und fein hacken.

4.

Die gegarten Linsen mit einem Stabmixer fein pürieren und mit Zitronen- oder Limettensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die frischen Kräuter unterheben.



TIPP: Der Dip hält sich etwa 5 Tage im Kühlschrank und schmeckt perfekt zu frischem oder getoastetem Brot sowie Reis- oder Linsenwaffeln.

COOL YOUR PITTA



Deine Yogapraxis für das Pitta-Dosha

Pitta profitiert von kühlenden Übungen, um die bestehende Hitze auszugleichen. Vorwärtsbeugen sind hilfreich, da sie eine kühlende Energiewirkung hervorrufen und die Energie in der Mitte des Unterleibs sammeln. Auch Drehhaltungen wie der Drehsitz sind förderlich und wirken reinigend und entgiftend, was sich positiv auf die Leber auswirkt. Zudem wirken Asanas unterstützend, die Entspannung, Hingabe und das Verzeihen fördern.

COOL YOUR PITTA

Pitta sollte weniger technisch üben und die Praxis sollte kein Wettbewerbsdenken fördern. Achtung auch bei Asanas wie dem Kopfstand, da diese Hitze im Körper verursachen, die anschließend immer abgeleitet werden sollte.

Ardha Matsyendrasana - der Drehsitz

Setze dich mit ausgestreckten Beinen aufrecht hin. Beuge das linke Bein an, stelle dann den linken Fuß außen neben den rechten Oberschenkel. Optional kannst du nun auch das rechte Bein anwinkeln und den Fuß zu deiner linken Gesäßhälfte heranziehen oder aber das Bein gestreckt lassen. Wichtig ist, dass deine beiden Gesäßhälften gut geerdet sind. Platziere deine linke Hand hinter deinem Gesäß auf dem Boden. Greife mit deinem rechten Arm um dein aufgestelltes linkes Bein herum und begib dich in eine sanfte Drehung nach links. Bleibe aufrecht in deiner Wirbelsäule, während du dich zur Seite aufdrehst. Atme 5–10 tiefe und bewusste Atemzüge, löse dann die Asana auf und wechsle die Seite.



Kleine Routinen, *die* Großes *bewirken*

Spürst du, wie sich das moderne Leben in deinem Inneren breitmacht? Unruhe, Erschöpfung, Ängste und Stress begleiten dich? Dein Bedürfnis nach einem Rückzugsort, einer Oase der Ruhe wird immer größer?

Keine Sorge, denn Ayurveda-Expertin Helena Himmelsbach hat die Lösung: heilsame Routinen, die sich mühelos in deinen Alltag integrieren lassen. Ein Geschenk an dich selbst, das dein Leben nachhaltig positiv verändert.

Erkenne, wo du stehst:

Zwei spezielle Selbsttests zeigen dir, wo genau du aus dem Gleichgewicht geraten bist.

Finde zurück in deine Balance – mit smarten Routinen:

Stress-weg-Techniken, vitalisierende Energiespender, ayurvedische Ernährungstipps und Rezepte, Massagenleitungen, Yoga- und Atemübungen, ein Sattva-Flow für mehr Klarheit und Energie sowie ein Detoxprogramm.

WG 466 Alternative Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-9271-4



www.gu.de