

KNAUR 
MENSSANA

Dr. Vinod Verma

*Gesund
durch
Ayurveda*

Die Basics des indischen Heilwissens
für ein langes Leben

Aus dem Englischen
von Brigitte Rüßmann und Wolfgang Beuchelt

KNAUR 
MENSSANA

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel
»Basics of Ayurveda in Daily Life. A Universal Approach to Health«
bei Gayatri Books International.

Die in diesem Buch vorgestellten Anwendungen wurden von der Autorin
und dem Verlag sorgfältig geprüft und haben sich in der Praxis bewährt.
Dennoch kann keine Garantie für das Ergebnis übernommen werden.
Der Verlag und die Autorin schließen jegliche Haftung für Gesundheits-
und Personenschäden aus.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.mens-sana.de



Deutsche Erstausgabe
© 2017 Dr. Vinod Verma
© 2018 der deutschsprachigen Ausgabe Knaur Verlag
Ein Imprint der Verlagsgruppe
Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München.
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Redaktion: Dr. Ulrike Strerath-Bolz
Covergestaltung: atelier-sanna.com, München
Coverabbildung: casanisa, shutterstock.com
Abbildungen im Innenteil:
Übungsbilder: MP Medien, Mjude Puzifferri;
alle weiteren Illustrationen und Hintergründe: Shutterstock.com
Satz: Adobe InDesign im Verlag
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
ISBN 978-3-426-65821-5

2 4 5 3 1

Ich widme dieses Buch:

Meiner Großmutter, die mir die ayurvedische Lebensweise nahegebracht und mich gelehrt hat, Lösungen für alle Probleme in der Natur zu suchen.

Meinem Ayurveda-Guru, dem modernen Ayurveda-Weisen Acharya Priya Vrat Sharma, der mich die schriftliche Tradition des Ayurveda gelehrt hat. Seine Weisheit lebt durch seine Schriften weiter in seinen Studenten.

Meinem europäischen Guru, Professor René Couteaux von der Université de Pierre et Marie Curie. Er hat mich nicht nur in der Neurologie, sondern auch in Kunst und Schreibkunst unterwiesen. Professor Couteaux sagte mir nach der Lektüre meines ersten Buches *Ayurveda als Lebensweg*, es stehe in der Tradition, der auch Hippokrates folgte. Er war ein Weiser, der an die universelle Herangehensweise an Wissen und Gesundheit glaubte.

आयुर्वेद

Definition des Ayurveda von Charaka, aus der Charaka Samhita, die erstmals im 6. Jh. v. Chr. zusammengestellt wurde:

Ayurveda behandelt gutes und schlechtes, glückliches und unglückliches Leben, seine Förderer und Nichtförderer, sein Maß und seine Natur.

Diese Definition aus dem Charaka Samhita, einem großen Schriftwerk des Ayurveda, zeigt, dass Ayurveda eine Wissensbasis ist, die wissenschaftliche Leitlinien für Gesundheit und Wohlbefinden bietet. Ayurveda ist weder eine Religion noch eine rituelle Handlungsweise, die jeder ausüben könnte. Um ayurvedisches Wissen zu erlangen, benötigt man philosophisches und wissenschaftliches Grundwissen über den menschlichen Körper. Die Paradigmen der westlichen Medizin und des Ayurveda sind verschieden, aber beide fußen auf einer theoretischen Grundlage, die man verstehen und von der man überzeugt sein muss. Ayurveda ist das Veda um Gesundheit und Heilung und keine »Reparatur der Körpermaschine«, wenn sie »kaputtgeht«. Im Ayurveda geht es um die Dynamiken des Lebens in diesem sich ständig wandelnden, vor Leben pulsierenden Kosmos. Es ist vor allem das tradierte Wissen über die Prävention all der Faktoren, die das menschliche und kosmische Wohlbefinden negativ beeinflussen. Bei Erkrankungen versucht Ayurveda nicht einfach die Symptome zu behandeln, sondern die Wurzel der Krankheit zu finden und zu beseitigen. Ayurveda ist die Mutter der Heilsysteme der Welt.

INHALT

Vorwort 9

1 Gesundheit ist Gleichgewicht 11

- Das Körperkonzept 11
- Bewahrung des Wohlbefindens 14
- Grundprinzipien des Ayurveda 15
- Bestimmung des Prakriti 24
- Bestimmung des Vikriti oder Ungleichgewichts 33
- Selbstfürsorge: eine Priorität 38

2 Organisiert leben 41

- Grundlegende Pflege 42
- Alltägliches Leben 46
- Carpe diem – nutze den Tag 50
- Arbeit erst an zweiter Stelle 56
- Maßnahmen, um Vikriti in Prakriti zu verwandeln 59
- Die erste Pflicht 67

3 Entgiftung: eine Grundvoraussetzung für Wohlbefinden 69

- Gifte, die durch eine falsche Lebensweise entstehen 69
- Vollständige ayurvedische Entgiftung 73

4 Leitfaden für eine gesunde Lebensführung 83

- Erhaltende Faktoren 84
- Faktoren der Selbstfürsorge 102

5 *Aahaar – die Ernährung* 117

- Kein Leben ohne Nahrung 117
- Die Bedeutung ayurvedischer Nahrung 119
- Prinzipien der ayurvedischen Esskultur 122
- Ausgewogene Ernährung für den Alltag 125
- Klassifizierung von Lebensmitteln 128
- Energetisierung von Speisen 130
- Rezepte nach Ort und Zeit 133
- Mahlzeiten und Vikriti 203

***Ein erfülltes, glückliches Leben* 206**

***Bücher zum Weiterlesen, Kontakt* 208**

Vorwort

Dieses kleine Buch ist für all diejenigen gedacht, die schon einmal von Ayurveda gehört haben und glauben, es sei eine exotische Methode zur Selbstheilung. Komplizierte und wirre Erklärungen von einigen in Ayurveda nicht ausreichend ausgebildeten Menschen lassen Ayurveda oft abschreckend erscheinen. Dieses Buch hat das Ziel, zu zeigen, dass es im Ayurveda um die Dynamiken des Lebens geht, die weder räumlich noch zeitlich gebunden sind. Es geht um Gleichgewicht und Harmonie. Dafür muss man nicht unbedingt teure Produkte importieren. Es geht darum, mit dem eigenen Umfeld und der Natur im körperlichen und emotionalen Gleichgewicht zu sein, damit man sich Gesundheit und mentale Ausgeglichenheit bewahren kann.

Ayurveda ist eine Wissenschaft der Gesundheit und des Heilens, die aus dem alten Indien stammt, was aber nicht bedeutet, dass seine Grundideen auf Indien beschränkt waren. Seit der Antike hat es einen regen Wissensaustausch zwischen Ost und West gegeben, und Ayurveda hat immens von der Weisheit der westlichen Naturheilkunde profitiert, während die Prinzipien des Ayurveda, die auf der Bewahrung der grundlegenden Natur des Körpers (die gesund ist) basieren, ihren Weg gen Westen fanden. Zudem lebten in früheren Zeiten die Menschen aller Kulturen und Gesellschaften im Einklang mit der Natur und wussten instinktiv, wie wichtig es für ihr Wohl war, im Gleichgewicht und Gleichklang mit der Natur zu leben. Die europäische Gesundheits- und Heilkunst des Mittelalters unterschied sich kaum vom Ayurveda, und in einigen abgelegenen Regionen Europas besteht sie auch heute noch. Allerdings beruht sie im Wesentlichen auf

mündlicher Überlieferung und ist kein systematisiertes, institutionalisiertes und organisiertes Wissen.

Das vorliegende Buch möchte Ihnen eine neue Lebenserfahrung bieten, indem es Ihnen zeigt, wie Sie das Gleichgewicht Ihres Körpers bewahren können, indem Sie auf all das verzichten, was Ihre Gesundheit stört. Es handelt davon, wie wir am besten lernen können, unser Leben auf unser Wohlbefinden auszurichten. Wohlbefinden ist dabei nicht Fitness, sondern Gesundheit und innerer Frieden. Wer gesund bleiben möchte, muss eine gute Beobachtungsgabe für den sich ständig wandelnden Kosmos entwickeln. Unser Körper, unsere Umgebung und der Kosmos, in dem wir leben, sind dynamisch und lebendig. Wir müssen lernen, wie wir Lebens- und Tatkraft aus dieser Dynamik schöpfen. Das braucht ein wenig Mühe und Aufmerksamkeit.

Wer nach den Prinzipien des Ayurveda leben möchte, muss aber keine besonderen Dinge kaufen oder bestellen. Dieses Buch möchte Ihnen zeigen, dass Sie nur die Dinge benötigen, die Sie schon immer benötigt haben – Äpfel, Kürbis, Erbsen, Möhren, Kamille, Johanniskraut-, Eisenkraut- und Lindenblütentee. Daneben beschreibe ich Heilmittel und Rezepte unter Verwendung von Lebensmitteln wie Milch, Ghee (geklärte Butter), Zitrone, Tee, Kräuter, Gewürze usw.

Wichtig ist, dass das Gesundheitsprogramm des Ayurveda nicht auf Verboten beruht. Ganz im Gegenteil: Die Lebensfreude ist ein wichtiger Bestandteil des Ayurveda. Statt Verboten setzt der Ayurveda auf Zurückhaltung und rät, nie die Grenze zu überschreiten, ab der wir unseren Körper aus der Balance bringen.

Lassen Sie uns anfangen!

Vinod Verma

1 *Gesundheit ist Gleichgewicht*

DAS KÖRPERKONZEPT

Gesundheit ist Gleichgewicht, und die grundlegende Natur des menschlichen Körpers beruht darauf, dieses Gleichgewicht zu halten. In der vedischen Tradition bezeichnet das Wort »Körper« unser gesamtes Sein einschließlich unseres Denkens. Die moderne Wissenschaft hat zwei Jahrhunderte gebraucht, um zu erkennen, dass der Geist den Körper beeinflusst. In der vedischen Tradition hingegen wurden diese beiden Einheiten nie voneinander getrennt betrachtet. In einigen alten Texten gilt der Geist sogar als sechster, überlegener Sinn, da er die anderen fünf Sinne steuert und koordiniert. Der Körper ist daher eine gemeinschaftliche Anstrengung dieser sechs lebensnotwendigen Einheiten. Hinzu kommt die Präsenz einer unsichtbaren Kraft, die der Grund des Seins ist.

Der Körper ist ein komplexes und vollendetes System. Damit er funktionieren kann und wir aktiv leben können, benötigen wir Energie. Alle wichtigen Stoffe nehmen wir über den Atem und die Nahrung auf. Im Schlaf sind die Sinne teilweise abgeschaltet, und Psyche und Geist sortieren sich neu und verjüngen sich. Da der Körper ein vollendetes System ist, fühlen wir uns je nach seinen Bedürfnissen hungrig, durstig, müde oder schläfrig. Der Körper entsorgt alles, was er nicht gebrauchen kann, über Ausscheidungen wie Stuhl, Urin, Schweiß etc. Dies sind natürliche Bedürfnisse des Körpers, und sie sind ein Teil des Systems, das die Natur so erstklassig eingerichtet hat.

Als Individuen ist es unsere erste Pflicht (Svadharna), das System des Körpers zu achten und nichts zu tun, was die Perfektion der Natur stört. Wenn wir uns nicht mit dem natürlichen System abstimmen, kommt unser eigenes System durcheinander und wir werden krank. Unsere natürlichen Bedürfnisse wie Hunger, Durst, Schlaf, Ausscheidung etc. funktionieren dann nicht mehr so, wie sie sollten, und das gesamte System gerät aus den Fugen.

Die moderne Wissenschaft setzt den Körper mit einer Maschine gleich. So gelingt es ihr leichter, ihn zu verstehen. Ein Auto läuft beispielsweise nicht ohne Treibstoff. Motoröl und Kühlmittel sind ebenfalls wichtig. Alle Zugänge sollten frei sein, und die Abgase sollten ungehindert aus dem Auspuff austreten können. Der Körper lässt sich ähnlich beschreiben. Aus ganzheitlicher Sicht ist es aber verheerend, den Körper rein als mechanisches System zu betrachten, denn ohne den Geist wird der Körper sinnlos. Auch deshalb verliert ein Demenzpatient in fortgeschrittenem Stadium jegliche Kontrolle über seine natürlichen Bedürfnisse. Daher lehnt Ayurveda die mechanische Sichtweise des Körpersystems ab. Der Geist und sein Denken beeinflussen ständig unsere körperlichen Funktionen, und ebenso beeinflussen die körperlichen Funktionen den Geist. Ein einfaches Beispiel, das dies belegt, sind Gefühle wie Beklemmung, Angst und Sorge, die sich auf Verdauung und Schlaf auswirken. Ein gestörter Schlaf und Verstopfung verderben das innere Milieu und führen zu noch mehr Beklemmung, Unruhe und schlechten Träumen. Diesen Teufelskreis müssen wir durchbrechen lernen, wenn wir unser Gleichgewicht bewahren wollen.

Als Menschen sind wir ein untrennbarer Teil dieses Kosmos. Wenn wir aufmerksam hinsehen, erkennen wir, dass im gesamten Kosmos Gleichgewicht und Disziplin das Leben erhalten. Von Zeit zu Zeit wird das kosmische Gleichgewicht gestört, und es

kommt zu Katastrophen: Der Sommer wird heißer als gewöhnlich, und der Regen bleibt aus. Starke Winde oder Erdbeben lösen Katastrophen aus. Flüsse treten über die Ufer und zerstören Felder und Häuser. Dies sind seltene Ereignisse; im Allgemeinen verlaufen unsere Leben und Tage »normal«. Aber die Natur sendet uns eine Botschaft – wie im Kosmos sollte Unordnung auch im menschlichen Leben eine Ausnahme sein und nicht die Regel.

Tiere kümmern sich intuitiv um ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden. Ich habe erlebt, wie Haushunde, die sich unwohl fühlen und aufgrund von Hitze oder aus anderen Gründen Verdauungsprobleme haben, selbst ihr Lieblingsfutter stehen lassen. Der Schutz des Lebens oder der Instinkt, es zu erhalten, gehören zur Natur aller Lebewesen. Der Yoga-Guru Patanjali nennt dies *abhinivesha*. Als Schülerin war ich von der Intelligenz von Insekten überwältigt. In einem Netz gefangen, stellten sie sich tot. Beim Versuch, sie aus dem Netz in ein Glas zu geben, entkamen sie in Windeseile. Auch der Mensch wird mit einem starken Instinkt zur Selbsterhaltung geboren, der Babys und kleinen Kindern dann durch unnatürliche Regeln aberzogen wird. Beispielsweise wollen Babys manchmal nicht trinken. Sie pressen den Mund zusammen und drehen den Kopf von der Brust oder Flasche weg. Statt aber einen halben Tag zu warten oder dem Baby Thymiantee zu geben, versuchen Mütter, ihm ihre Regeln der »regelmäßigen Nahrungsaufnahme« aufzuzwingen. Am Ende durchlaufen die Babys den natürlichen Reinigungsprozess und spucken die Milch aus. Schleim und Schaum werden erbrochen, und das Baby ist geheilt. Von Tieren und unseren Babys können wir lernen, wie man natürlich lebt und das Gleichgewicht erhält.

In der Antike lebten die Menschen im Rhythmus der Natur und hatten ein natürliches Wissen über ihren Körper und den Kosmos. In den letzten dreißig Jahren, in denen ich in Europa

Ayurveda unterrichtet habe, kam als Kommentar häufig von meinen Schülerinnen und Schülern: »Oh, das hat meine Großmutter auch immer gesagt.« Was Sie in diesem Buch erfahren werden, unterscheidet sich nicht vom Wissen der Alten in Europa. Den Weg des Ayurveda beschreiten heißt schlicht, die Irrtümer abzuschütteln, die sich der Mensch in jüngerer Zeit angeeignet hat. Diese irrtümliche Lebensweise hat dazu geführt, dass Menschen ihre natürlichen Bedürfnisse wie Schlaf, Ausscheidung, Sexualität etc. verlieren. Mit etwas Mühe lässt sich dies aber umkehren, und wir können unsere natürlichen Bedürfnisse, unsere Gesundheit und Harmonie wie auch unsere Fröhlichkeit wiedererlangen.

BEWAHRUNG DES WOHLBEFINDENS

Ich spreche eher von Wohlbefinden als von Gesundheit, da das Ziel nicht ein reibungslos funktionierender Körper ist, sondern eine bessere, freudigere und zufriedenerere Gemütsverfassung. Wir beschäftigen uns mit der Gesamtheit des Lebens. Es ist ganz einfach – alles, was man braucht, sind Aufmerksamkeit und Disziplin. Sobald Sie die Grundlagen beherrschen, um Ihr Wohlbefinden zu erhalten, benötigen Sie keine zusätzliche Zeit dafür. Es ist schlicht eine andere Lebensweise.

Faktoren, die uns Unwohlsein bereiten – falsche Atmung, falsche Nahrung und Ernährungsweise, gestörter Schlaf und ein ruheloser Geist –, gehören zu den Hauptursachen. Da dies die wichtigsten Faktoren zum Erhalt unseres Körpers sind, greifen sie unsere natürliche Existenz an und bringen das gesamte System durcheinander. Mithilfe eines Grundwissens um diese natürlichen Phänomene und darum, wie wir Disziplin in unser Leben

bringen und die Aktivitäten des Geistes kontrollieren, können wir lernen, das Gleichgewicht unseres Körpers zu erhalten und im Einklang mit dem Kosmos zu leben, dessen Teil wir sind.

Unser Wohlbefinden hängt größtenteils vom Gleichgewicht ab. Der gesamte Kosmos beruht auf dem Gleichgewicht verschiedener Energien wie Raum, Wind, Sonne, Mond, Pflanzenwelt und anderer kosmischer Kräfte, die uns umgeben.

Lassen Sie uns das Grundprinzip hinter diesen Ideen des Ayurveda und seine Ratschläge für Gesundheit, Glück und Langlebigkeit betrachten.

GRUNDPRINZIPIEN DES AYURVEDA

Der Kosmos besteht aus der Kombination zweier grundlegender Energien: Purusha (universale Seele) und Prakriti (kosmische Substanz). Die Kombination dieser beiden Grundenergien ruft dreiundzwanzig verschiedene Existenzmerkmale im Universum hervor. Ohne auf die Details des Entstehungsmythos und der Kosmologie einzugehen, möchte ich versuchen zu erklären, wie die Existenz im Ayurveda gesehen wird und welche Überlegungen hinter den Prinzipien des Ayurveda stecken.

Fünf Elemente und drei Lebensenergien: Alles, was existiert, ob belebt (Chetana) oder unbelebt (Jadda), besteht aus fünf Elementen. Das erste Element ist Äther, der Raum, ohne den nichts existieren kann. Im Raum befindet sich das zweite Element, die Luft. Das dritte Element, Feuer, benötigt sowohl Raum als auch Luft, um existieren zu können. Das vierte Element ist Wasser. Es ist von den vorherigen drei Elementen abhängig. Das fünfte Element ist die Erde, das vollständigste und schwerste der Elemente.

Diese fünf Elemente nehmen in Lebewesen (Chetana) die Form von drei Lebensenergien an. Die Lebensenergien werden auch Vata (Äther und Luft), Pitta (Feuer) und Kapha (Wasser und Erde) genannt. In der Ayurveda-Terminologie heißen sie auch Doshas. Sie sind für die körperlichen und mentalen Funktionen von Lebewesen verantwortlich.

Funktionen der Lebensenergien: Die drei Lebensenergien üben alle für unsere Existenz nötigen Funktionen aus. Die Funktionen jeder Energie richten sich nach den Elementen, aus denen sie besteht.

1. **Vata** besteht aus Äther und Luft. Daher übt Vata alle Körperfunktionen aus, die allgegenwärtig sind und mit Bewegung assoziiert werden. Vata ist verantwortlich für körperliche und geistige Aktivität, die Blutzirkulation, Atmung, Ausscheidung, Sprache, Empfinden, Tastsinn, Gehörsinn, Gefühle wie Angst, Trauer, Beklemmung, Begeisterung etc., natürliche Bedürfnisse, die Entwicklung des Fötus sowie den Sexualakt und seine Dauer.
2. **Pitta** besteht aus Feuer und ist verantwortlich für Sehvermögen, Verdauung, Hunger, Durst, Wärmeregulierung, Geschmeidigkeit, Glanz, Fröhlichkeit, Intellekt und sexuelle Vitalität.
3. **Kapha** ist aus Wasser und Erde. Es sorgt für einen soliden Körperbau und ist verantwortlich für den Flüssigkeitshaushalt, die Bindungskraft, Festigkeit, Schwere, Stärke, Geduld, Zurückhaltung, ein Fehlen von Gier oder sexuellen Sekreten, aber auch für sexuelle Potenz.

Dynamik der Lebensenergien: Da wir unsere Lebensenergien ständig benötigen, müssen wir sie durch Atmen und Nahrung

Schlaf

Im Schlaf sind die Sinne für die Außenwelt zum Teil verschlossen, und der Körper regeneriert sich. Er führt praktisch eine tägliche Renovierung unseres dynamischen Selbst durch. Unser Körper ist auf den Rhythmus der Natur eingestimmt, und so schalten auch die Srotas, die Energiekanäle des Körpers, nach Sonnenuntergang mit fortschreitender Dunkelheit allmählich ab. Die Sinne sind durch die Aktivitäten des Tages (Rajas) ermüdet und ziehen sich zurück. Der Körper geht in den Tamas-Modus, wechselt also von einem aktiven in den passiven Zustand. Der Schlaf erhält den Körper, indem er ihn reorganisiert, während die Sinne die Welt ausschließen. Der Geist wird erfrischt, denn im aktiven Zustand erhält er über die Sinne ständig Informationen, die er verarbeiten muss. Während des Schlafs ist er für neue Eindrücke unzugänglich. Schon Charaka beschrieb dies sehr prägnant im Sutrasthana der Charaka Samhita:

Wenn der Geist erschöpft ist und die erschöpften Sinnesorgane sich zurückziehen, schläft der Mensch ... Vom Schlaf abhängig sind Glück und Kummer, Korpulenz und Schlankheit, Stärke und Schwäche, Potenz und Impotenz, Intellekt und Nicht-Intellekt, Leben und Tod. Zeitlich unpassender, übermäßiger oder schlechter Schlafraubt die Fröhlichkeit und macht das Leben zum Albtraum. Wird der Schlaf aber gepflegt, bringt er Glück und Langlebigkeit, so wie ein Augenblick wahren Wissens dem Yogi Vollendung bringt ... So wie der Körper eine gesunde Ernährung benötigt, braucht er auch einen gesunden Schlaf. Fettleibigkeit und Schlankheit werden vor allem durch Schlaf und Ernährung verursacht.

Ein gesunder Schlaf sollte tief, ungestört und ausreichend lang sein, und er sollte auf die Natur abgestimmt sein. Lassen Sie uns diese Faktoren genauer betrachten.

Tiefer Schlaf

Tiefer Schlaf bedeutet, dass sich die Sinne tatsächlich vollkommen zurückziehen und Körper und Geist in völligem Ruhezustand sind. Kleine Geräusche oder Störungen dringen nicht durch. Das Wesen des Schlafs hängt sowohl vom seelischen Befinden beim Zubettgehen ab als natürlich auch von dem, was wir gegessen haben. Das innere Milieu und die Reinheit des Körpers beeinflussen also die Qualität des Schlafs. So verderben Verstopfung oder schwer verdauliches Essen das innere Milieu des Körpers und stören damit den Schlaf. Mithilfe der richtigen Ernährung, einer friedlichen Atmosphäre vor dem Zubettgehen und Pranayama sowie Yoga-Übungen können wir die Qualität des Schlafs verbessern.

Die **Schlafqualität** richtet sich nach dem dominierenden Geisteszustand. Grundsätzlich setzt sich der Schlaf aus den drei charakteristischen Qualitäten des Geistes zusammen und ist je nach Tagesaktivitäten, Ernährung und anderen Lebensumständen, wie etwa Reisen oder traumatische Erlebnisse, von Tag zu Tag unterschiedlich. Ein tiefer Schlaf ist Sattva-Schlaf, auch Yoganidra genannt. Dies bedeutet, dass der Geist während des Schlafens völlig entspannt ist und weder unruhig noch mit der Verarbeitung bereits bekannter Dinge beschäftigt ist. Träumt man lebhaft, wacht zwischendurch auf und wälzt Gedanken über Vergangenes, Gegenwärtiges oder die Zukunft, sprechen wir von Rajas-Schlaf. Diese Art von Schlaf ist nicht tief und nicht gesund. Tamas-Schlaf bringt Albträume oder andere verstörende oder verwirrende Träume. Der Mensch sollte sich also immer um tiefen, sattvischen

Schlaf bemühen. Hier einige Tipps, wie Sie tiefen Schlaf finden können, der für Gesundheit, Lebensfreude und ein langes Leben notwendig ist.

Tiefer und friedlicher Schlaf

Nutzen Sie die folgenden Techniken für einen tiefen und friedlichen Schlaf:

- Stellen Sie sicher, dass Sie das Abendessen vor dem Schlafengehen ausreichend verdaut haben. Zwischen Essen und Schlafengehen sollten mindestens zwei, besser drei Stunden Zeit vergehen. Auch Snacks sollten Sie in dieser Zeit nicht mehr zu sich nehmen. Das Abendessen sollte warm und flüssig sein – vorzugsweise Suppe.
- Sorgen Sie für eine ruhige Atmosphäre. Radio, Fernseher etc. haben im Schlafzimmer nicht zu suchen. Sprechen Sie kurz vor dem Zubettgehen auch nicht mehr. Lauschen Sie am besten ein wenig meditativer Musik.
- Machen Sie vor dem Schlafengehen ein paar Pranayama-Übungen und die bereits beschriebene Übung zur Konzentration auf das Nabel-Chakra.
- Um den Geist in einen entspannten Zustand (Sattva) zu versetzen, sind Mantras wie AUM (OM) sehr hilfreich.
- Synchronisieren Sie in der Einschlafphase Ihren Atem und Ihre Gedanken.

Kurz gesagt: Versuchen Sie, Ihren Geist von Gedanken zu befreien, lassen Sie die Aktivitäten des Tages, Ihre Sorgen und Ängste hinter sich. Schlaf bedeutet Abkopplung von der Aktivität, und er ist tief, wenn wir uns bemühen, uns der Stille zuzuwenden, um einen Zustand voll Frieden und Ruhe zu finden.

Dazu ein amüsanter Zitat von Chanakya, einem Weisen und Politikwissenschaftler aus dem 3. Jh. v. Chr.:

Ein Schüler sollte schlafen wie ein Hund, tief und kurz, aber sofort und munter aus dem Schlaf erwachen.

Ungestörter Schlaf

Es gibt äußere und innere Faktoren, die den Schlaf stören können, wie etwa eine laute, schlecht gelüftete Umgebung, ein zu weiches oder zu hartes Bett oder unangenehme Gerüche. Sorgen Sie für eine angenehme Schlafatmosphäre, ein bequemes Bett, Bettwäsche in Weiß oder zarten Farbtönen und einen zarten, natürlichen Geruch wie etwa den Duft frischer Blüten.

Zu den inneren den Schlaf störenden Faktoren zählen Verstopfung, schwer verdauliches, salziges, trockenes oder kaltes Essen. Salziges und Hitze förderndes Essen macht uns unruhig, sorgt für einen trockenen Hals und macht durstig. Trinkt man aber zu viel, muss man nachts auf die Toilette gehen, und der Schlaf wird unterbrochen.

Der dritte Grund für einen gestörten Schlaf sind Sorgen. Menschen, die sich zu viele Sorgen machen, schlafen meist in der ersten Nachthälfte, da ihr Körper erschöpft ist. Sie wachen dann aber nach drei bis vier Stunden auf und können nicht mehr einschlafen.

Manche Nahrungsmittel und Getränke können den Schlaf behindern oder den Schlafrhythmus verändern. Wer an Schlafstörungen leidet, sollte Tee und Kaffee am Nachmittag meiden. Es gibt auch kalte Erfrischungsgetränke, die Koffein und Unmengen an Süßstoff enthalten. Sie stören nicht nur den Schlaf, sondern schaden auch der Gesundheit, da der Süßstoff aus schädlichen Chemikalien besteht.

Schlafmenge

Die benötigte Menge Schlaf hängt von verschiedenen Faktoren wie Alter, Art der Arbeit etc. ab. Bei der Geburt kommen Babys aus dem Leib der Mutter, der Tamas oder Dunkelheit ist, und müssen sich langsam an Rajas gewöhnen. Daher benötigen Babys fünfzehn bis sechzehn Stunden Schlaf. Je älter wir werden, desto weiter reduziert sich unser Schlafbedürfnis. Heranwachsende benötigen neun bis zehn Stunden Schlaf und Erwachsene, abhängig von der Art ihrer Arbeit und ihrem Prakriti, sechs bis acht Stunden. Menschen mit Kapha Prakriti haben ein größeres Schlafbedürfnis als solche mit Vata oder Pitta Prakriti. Menschen, die körperlich arbeiten, benötigen weniger Schlaf als intellektuell arbeitende Menschen. Ältere Menschen brauchen allgemein weniger Schlaf. In Phasen von Krankheit, Genesung und Wundheilung benötigen wir mehr Schlaf, da Schlaf die Reparaturvorgänge im Körper und die Erholung fördert.

Schlafphasen

Schlaf ist gesund, wenn er auf das eigene Alter und die Jahreszeit abgestimmt ist. Wie bereits gesagt, benötigen Babys mehr Schlaf als Erwachsene. Der Schlaf sollte aber auch an die Jahreszeit angepasst sein, also an die langen Tage im Sommer und die kurzen Tage im Winter. Im Winter schlafen wir automatisch ein wenig länger als im Sommer. Im Ayurveda gilt Schlaf während des Tages – außer während Hitzeperioden – als ungesund. Schlaf am Tag macht träge und kann bei manchen Menschen zu gestörtem Nachtschlaf führen. Während Hitzeperioden, wenn die Tage lang sind und die Hitze vor allem jene auslaugt, die draußen arbeiten, kann ein kurzer Erholungsschlaf für Ausgleich sorgen.

FAKTOREN DER SELBSTFÜRSORGE

Körper und Geist erfüllen bestimmte Funktionen, und wenn wir beide nicht angemessen pflegen, setzt ein Zerfallsprozess ein. Um den Körper gesund zu erhalten, müssen wir die Fähigkeiten, mit denen er ausgestattet ist, angemessen nutzen. Ebenso ist auch das Gleichgewicht der drei Eigenschaften des Geistes notwendig. Alltägliche Aktivitäten und Erschütterungen, die wir durchleben, sollten durch innere Ruhe und Frieden ausgeglichen werden. Daher möchte ich Ihnen hier einige Techniken vorstellen, die helfen, Körper und Geist wieder zu ordnen und Gesundheit und Glück zu bewahren.

Körperliche Bewegung

Unser Körper kann Erstaunliches leisten und ist sehr beweglich. Dies lässt sich in aller Welt beobachten, wenn Menschen tanzen oder Sport treiben. Man sieht auch Bilder von Yogis in praktisch unmöglichen Posen. In all diesen Fällen haben Menschen ihre natürlichen Fähigkeiten durch ständiges Training erweitert. Aber auch wir, die wir keine Tänzer, Sportler oder Yogis sind, sollten alles tun, um unseren Körper möglichst beweglich zu halten. Kinder tun dies ganz natürlich. Ich habe Kinder in aller Welt von sich aus die Vajara-Asana oder Fels-Stellung einnehmen sehen. Bei Erwachsenen kann es freilich mehrere Monate dauern, sie zu erlernen, da sie ihre natürliche Beweglichkeit und vor allem die Fähigkeit, ihre Knie zu beugen, verloren haben. Das ist ein großer Fehler, denn diese Bewegungen halten unsere Bänder, Sehnen und ihre Befestigungen an den Knochen aktiv, elastisch und gesund. Wenn wir sie verlieren, bekommen wir Probleme und

diverse Schmerzen, die Gelenke werden steif, und es bauen sich Blockaden auf. Wie ungesund dies ist, lässt sich daran sehen, wie viele Menschen sich Knie- und Hüftgelenksoperationen unterziehen müssen.

In diesem Abschnitt möchte ich Ihnen ein paar einfache Yoga-Übungen zeigen, mit denen Sie beweglich bleiben.

Wer rastet, der rostet

Es ist ein natürlicher Vorgang, dass Fähigkeiten des Körpers oder eines Organismus, die nicht genutzt werden, mit der Zeit verschwinden. Nur spazieren gehen oder sich ein wenig im Haus bewegen ist nicht genug, um alle Gelenke und Muskeln zu nutzen und zu aktivieren. Regelmäßige Spaziergänge sind gesund, aber der Körper benötigt mehr, um aktiv und vital zu bleiben. Yoga-Übungen und Asanas (Körperstellungen) nutzen altbewährte Kenntnisse über den Körper, die die Energiekanäle öffnen, aktivieren und Blockaden verhindern. Sie verbessern die Blutzirkulation bis in die kleinsten Gefäße hinein. Richtig ausgeführte Yoga-Stellungen können Blockaden in Blutgefäßen lösen und das Herz frei und funktionsfähig erhalten.

Für den Anfang möchte ich Ihnen sieben sorgfältig ausgesuchte Yoga-Übungen vorstellen, für die Sie am Tag nur zehn bis fünfzehn Minuten benötigen.

Die Sieben Lebensretter

Yoga-Übung 1

Legen Sie sich auf den Rücken. Die Hände liegen seitlich mit etwas Abstand neben dem Körper, und die Füße liegen etwa 20 Zentimeter auseinander. Entspannen Sie sich völlig und heben Sie dann ein gestrecktes Bein hoch. Wenn es etwa einen 45-Grad-Winkel erreicht, beginnen Sie das andere Bein zu heben. Heben Sie beide Beine weiter, halten Sie aber den Abstand zwischen beiden ein. Wenn das erste Bein 90 Grad erreicht, sollte das zweite also 45 Grad zum Boden haben. Verharren Sie ein wenig in dieser Stellung und tauschen Sie dann die Stellung der Beine. Wiederholen Sie dies einige Male.

Diese Yoga-Übung ist nicht nur für die Beine und den Beckenbereich gesund, sondern auch für die inneren Organe des unteren Bauchraums. Sie eignet sich hervorragend, um am Bauch abzunehmen.

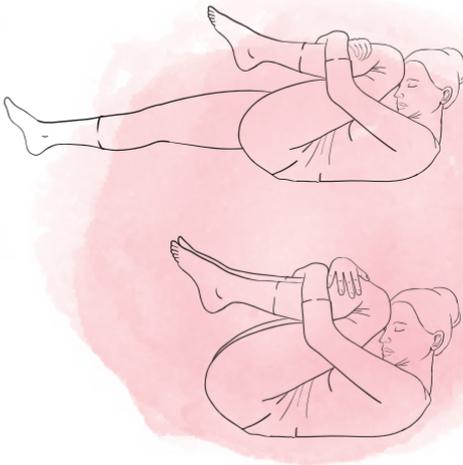


Yoga-Übung 2

Diese Yoga-Asana bzw. Yoga-Stellung befreit den Darm von angesammelten Leibwinden. Sie heißt Pavanmuktasana: »die Stellung, die den Wind freisetzt«.

Legen Sie sich auf den Rücken, entspannen Sie völlig und lassen Sie alles los. Beugen Sie nun langsam ein Bein und heben Sie das Knie zur Brust. Umschlingen Sie das gebeugte Bein mit beiden Armen und verschränken Sie die Hände. Halten Sie diese Stellung ein paar Sekunden, heben Sie dann den Kopf und berühren Sie das Knie mit der Nase. Strecken Sie sich langsam wieder und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

Im nächsten Schritt wiederholen Sie die Übung mit beiden Beinen gleichzeitig und legen die Nase zwischen die Knie. Halten Sie diese Position, solange es angenehm ist.

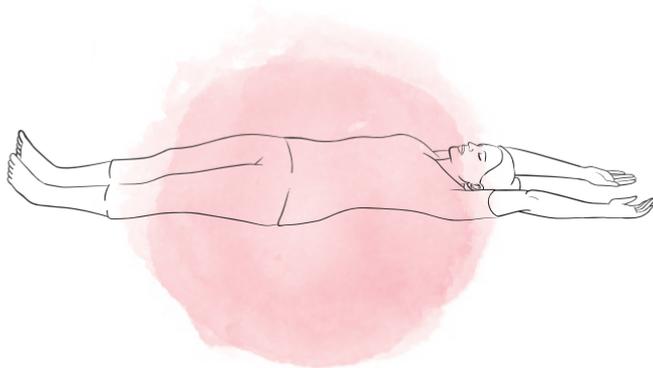


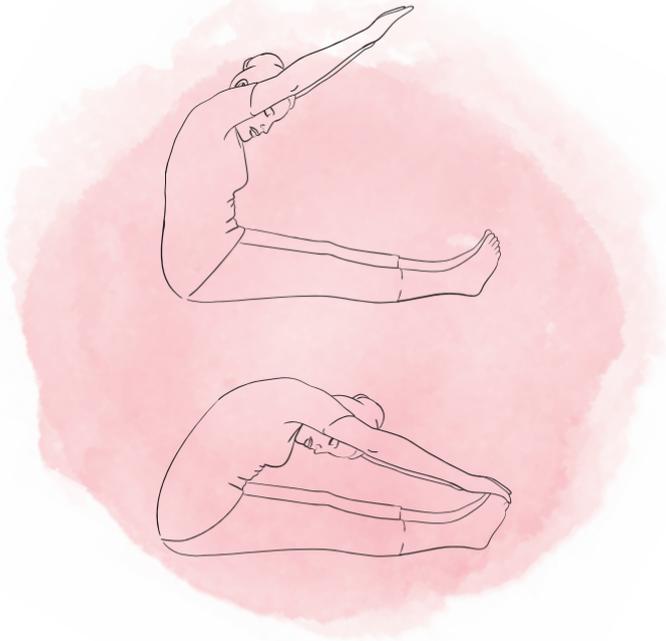
Dieses Asana hilft, angestaute Winde zu entlassen, und entspannt den Verdauungstrakt. Es hilft, Blähungen loszuwerden und den Verdauungstrakt zu reinigen.

Yoga-Übung 3

Diese Stellung heißt Pashchimottanasana oder Vorwärtsbeugung. Sie wird in drei Schritten ausgeführt. Legen Sie sich zunächst flach auf den Rücken, entspannen Sie sich und strecken Sie langsam die Arme über den Kopf. Wer nach vorne gewölbte Schultern hat, wird seine Arme in dieser Haltung nicht flach auf den Boden legen können. Mit regelmäßiger Übung lässt sich dies beheben.

Im nächsten Schritt dieses Asana heben Sie den Oberkörper mit dem Kopf zwischen den Armen langsam aus der Taille nach oben, ohne die Beine anzuheben. Beugen Sie sich in einer langsamen, gleichmäßigen Bewegung nach vorne, bis Ihre Hände Ihre Füße berühren. Greifen Sie die Zehen mit den Händen und bleiben Sie in dieser Haltung, solange es angenehm ist. Sie spüren, wie die Muskeln des unteren Rückens, der hinteren Oberschenkel und der Waden gedehnt werden. Die Muskeln von Bauch und Brustkorb werden gestaucht, wie auch die inneren Organe in diesem Bereich. Konzentrieren Sie sich auf die Form Ihres Körpers in dieser Haltung und stellen Sie sicher, dass Sie die Anspannung, die es gekostet hat, diese Stellung einzunehmen, loslassen. Kehren Sie aus der Stellung zurück, indem Sie die Hände von den Füßen lösen und den Rücken langsam strecken. Bei dieser Übung wird der Atem automatisch kontrolliert. Beim Heben des Oberkörpers





aus dem Liegen atmet man ein, und während des Vorbeugens wird der Atem teilweise wieder aus dem Körper gedrückt. Beim Zurückkehren wird der Rest der Luft ausgeatmet. Wenn Sie in dieser Haltung länger als ein paar Sekunden verharren, atmen Sie langsam ein und aus.

Dieses Asana ist für den gesamten Körper gut und verleiht dem Gesicht Vitalität. Es stärkt das Rückgrat und macht es geschmeidig und flexibel. Die Übung ist sehr gut geeignet, um die Funktion von Nieren, Leber, Milz und Dickdarm anzuregen. Besonders empfehlenswert ist sie für Menschen, die an Hämorrhoiden leiden.

Yoga-Übung 4

Legen Sie sich auf den Bauch und heben Sie gleichzeitig den Kopf, die Brust und ein Bein an. Stützen Sie dabei beide Hände seitlich des Körpers auf. Sie tragen das Gewicht. Machen Sie ein paar Atemzüge und wiederholen Sie die Übung dann mit dem anderen Bein. Verlängern Sie die Übung durch regelmäßige Praxis.



Dieses Asana belebt die Schultern, Arme und Beine. Es revitalisiert Herz, Lunge, Verdauungsfeuer und die Hüftgelenke.

Yoga-Übung 5

Diese Stellung heißt Ardhachakrasana oder Halbes-Rad-Stellung. Wie der Name verrät, formt man dabei einen Halbkreis mit dem Körper. Stehen Sie zunächst entspannt aufrecht und legen Sie die Handflächen auf die Hüften. Beugen Sie sich dann langsam nach hinten.

Beugen Sie sich so weit wie möglich zurück. Ihre Hüften und Hände geben Ihnen dabei Halt. Halten Sie diese Position einige Sekunden lang und kehren Sie dann langsam wieder in die aufrechte Haltung zurück. Ihr Atem wird hierbei automatisch

reguliert. Erzwingen Sie die Rückwärtsbeugung nicht. Erfolg wird beim Yoga durch Durchhaltevermögen und Konzentration erreicht, nicht durch Gewalt.

Manche Menschen verlieren das Gleichgewicht, wenn sie sich nach hinten beugen. Lassen Sie die Füße fest am Boden, halten Sie das Gleichgewicht und beugen Sie sich anfangs nicht zu weit zurück.

Dieses Asana ist gut für den gesamten Körper und hilft, ihn flexibel zu erhalten. Es kräftigt die Wirbelsäule und bewahrt vor Rückenschmerzen.



Tagsüber beugen wir uns bei vielen Aktivitäten nach vorne. Die Beugung nach hinten sorgt für einen Ausgleich und für eine Neuverteilung der Energie im Körper. Die Übung fördert die Blutzirkulation zum Kopf und hilft gegen Kopfschmerzen. Sie ist gut für die Nerven des Rückenmarks und hält den Rücken flexibel. Sie vertreibt Verspannungsschmerzen im Rücken.

Yoga-Übung 6

Setzen Sie sich auf die Fersen und halten Sie den Oberkörper gerade. Führen Sie beide Hände hinter den Rücken und verschränken sie dort. Beugen Sie sich vor, bis Ihr Kopf auf dem Boden ruht. Halten Sie diese Position, solange sie angenehm ist. Dann strecken Sie die Arme nach oben und verharren kurz in dieser Stellung.

Diese Haltung verbessert den Blutfluss im Nacken- und Kopfbereich und trainiert Knie und Bauchmuskeln. Sie hilft, Diabetes vorzubeugen.



Yoga-Übung 7

Knien Sie sich hin und setzen Sie dann das linke Bein so auf, wie in der Abbildung gezeigt. In dieser Phase ruht das Gewicht vor allem auf dem rechten Knie. Der rechte Arm hängt parallel zum rechten Oberschenkel. Legen Sie die linke Hand auf das linke Knie. Pendeln Sie nun mit dem Oberkörper fünf Mal vor und zurück. Wiederholen Sie die Übung auf dem rechten Bein.



Diese Übung ist gut für die Knie, die Beckenregion, das gesamte Rückgrat und den Bauchbereich. Die pendelnde Bewegung sorgt für ein erfrischendes Gefühl.

Frühstücksrezepte

Ich plädiere für ein leichtes, warmes Frühstück. Da das Mittagessen die Hauptmahlzeit ist, dient das Frühstück dazu, den Körper aufzuwecken. In den Morgenstunden ist trinken wichtiger als essen. Das morgendliche Wassertrinken haben wir bereits besprochen. Die meisten Menschen trinken zum Frühstück Tee oder Kaffee. Von sauren Getränken wie Fruchtsäften rate ich ab. Joghurt oder Lassi (ein Joghurtgetränk) sind im Sommer empfehlenswert. Vollkornweizenbrot ist gut, aber man sollte es vorzugsweise warm (getoastet) essen. Porridge, Müsli, Haferflocken, Cornflakes etc. sollten mit warmer Milch gegessen werden.

Hier einige exotische und ungewöhnliche Rezepte. Sie können sie wie ein Dessert verwenden. Halwa bedeutet wörtlich übersetzt schlicht Püree.



Kartoffel-Halwa

Zutaten für 2 Portionen

Kartoffeln	4-5 mittelgroße
Ghee	1 EL
Zucker	1-2 EL oder nach Geschmack
Kardamomkapseln	2-3
Gehackte Mandeln	1 EL
Rosinen	1 EL

Die Kartoffeln in der Schale gar kochen. Schälen und gründlich stampfen. Das Ghee in einem Topf erhitzen und das Kartoffelpüree darin unter ständigem Rühren braten. Die Temperatur niedrig halten, damit die Kartoffeln nicht ansetzen. Sobald das Püree leicht gebräunt ist, Zucker und Kardamom (aus den Kapseln gelöst und zerstoßen) dazugeben und weitere 2 Minuten braten. Zum Schluss Mandeln und Rosinen hinzugeben und eine weitere Minute braten. Dann ist das Kartoffel-Halwa fertig.



Wie bereits im letzten Kapitel erwähnt, können Sie Kartoffel-Halwa an Ihrem wöchentlichen Teilfastentag essen. Das Gericht ist sehr wohltuend und gleicht sowohl Vata als auch Kapha aus. Menschen mit schwacher Verdauung oder Magenproblemen können die Mandeln weglassen.