

ॐ

Ayurvedic Night



Workbook

YOGASANA



*"Nature does not hurry.
Yet everything is accomplished."*

Lao Tzu



Ayurveda

Wissen, wie man lebt

Herzlich Willkommen zur Ayurvedic Night!

Heute Abend möchte ich dir mitnehmen auf eine Reise in die Welt des Ayurveda.

Ayurveda kommt von *ayur* = Leben, *veda* = Wissenschaft, und ist die Wissenschaft des Lebens, oder **die Kunst das Leben zu kennen**.

Im Ayurveda wird das Leben als eine Einheit angesehen und wir als Teil dieser Einheit. Wir sind mit allem verbunden und alles ist mit uns verbunden.

Nach den ayurvedischen Prinzipien zu leben, bedeutet uns selbst in Einklang mit der **natürlichen Ordnung der Natur** zu bringen, denn wir sind Teil von dieser natürlichen Ordnung. Wir streben im Ayurveda nach einem Zustand der Harmonie, denn Harmonie und Gesundheit sind aus ayurvedischer Sicht untrennbar.

Gesundheit bedeutet im Ayurveda Balance auf allen Ebenen, Balance in Körper, Geist und Seele und Balance zwischen dem Individuum und der Umgebung. Dieses streben nach Harmonie ist unsere Reise in die Welt des Ayurveda und sollte stets unser höchstes Ziel sein.

Dabei streben wir nach Harmonie auf 3 Ebenen:

Harmonie in uns

Harmonie mit der Natur

Harmonie in unseren Handlungen



Die 3 Ebenen der Harmonie

Harmonie in uns *Sich selbst kennen*

Um Harmonie in uns selbst zu erzeugen, streben wir danach, Körper, Geist und Seele miteinander in Einklang zu bringen.

Damit dies möglich ist, ist es wichtig, dass wir uns selbst kennen und verstehen, wie wir funktionieren. Das Konzept der Doshas und das Verständnis unserer individuellen Konstitution helfen uns dabei.

Harmonie mit der Natur *Die Umgebung kennen*

Alles im Universum ist miteinander verbunden und beeinflusst sich gegenseitig. Wir Menschen stehen im ständigen Wechselspiel mit unserer Umgebung. Um ein Gleichgewicht auf allen Ebenen zu erzeugen, ist es wichtig, dass wir verstehen, wie die Natur funktioniert, welche Energien dominant sind und wie wir bestmöglich darauf reagieren können.

Harmonie in unseren Handlungen

Gekonnt handeln

Ayurveda ist die Kunst, das Leben zu kennen oder zu wissen, wie man lebt. Ayurveda ist reich an Weisheiten, die uns darin unterstützen, einen ganzheitlichen Lebensstil zu entwickeln, der uns in uns von innen heraus aufblühen lässt.



Harmonie in uns

*"Love and accept your nature;
That is where the journey starts."*

Osho

Konstitution

Sich selbst zu kennen ist die Basis, um mit Ayurveda arbeiten zu können. Die ayurvedische Konstitution ist bei jedem Menschen einzigartig. Die 5 Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum wirken in jedem Menschen auf ganz unterschiedliche Weise und verschmelzen und interagieren, sodass unsere persönliche Identität entsteht. Die Konstitution wird durch die drei Doshas beschrieben.

Vata



Pitta



Kapha



Harmonie in uns

पञ्चमहाभूत

Pancha Maha Bhuta

Die 5 großen Elemente

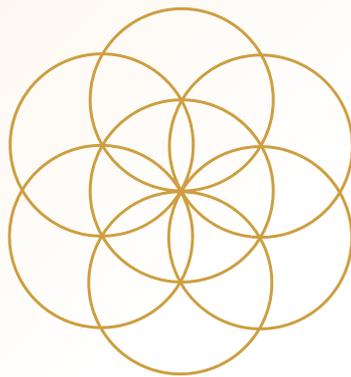
Erde

Wasser

Feuer

Luft

Raum



Harmonie in uns

दोषः

Dosha

das was leicht ins Wanken gerät

वट
Vata



Luft
&
Raum

पित्त
Pitta



Feuer
&
Wasser

कफ
Kapha



Wasser
&
Erde



*"Look after the root of the tree, and the
fragrant flower and luscious fruits will
grow by themselves. Look after the health
of the body, and the fragrance of the mind
and richness of the spirit will follow."*

B.K.S. Iyengar



Harmonie mit der Natur

Mit allem verbunden

Als Mensch sind wir Teil von *Prakriti*, der manifestierten Natur. Über die 5 Elemente sind wir mit der äußeren Natur verbunden, werden von unserer Umgebung beeinflusst und beeinflussen unsere Umgebung.

Im Ayurveda spielt deshalb neben unserem eigenen Universum, also alles was wir auf körperlicher und geistiger Ebene sind, auch die äußere Natur eine wichtige Rolle und sollte stets mit in Betracht gezogen werden, um ein dynamisches Gleichgewicht zwischen all den zahlreichen Faktoren, die uns beeinflussen, herzustellen.

Wichtige Faktoren, die uns von außen beeinflussen sind **die Jahreszeit, die Mondphase, die Tageszeit, das Klima und unser Standort**. Innere Faktoren sind unter anderem **unsere Konstitution, unsere Gedanken, Emotionen, Eindrücke, der Zustand von *Agni* und unser Alter**.



Harmonie mit der Natur

*Ayurveda is the Art of living in
harmony with life.*

Der Tageszyklus

Im Ayurveda wird der Tag in **drei Phasen** eingeteilt.

Die Elemente Erde und Wasser dominieren die Morgenstunden - Die *Kapha* Zeit beginnt nach Sonnenaufgang und geht bis ungefähr 10 Uhr morgens. Anschließend steigt die Sonne und *Pitta* ist auf dem Höhepunkt, wenn die Sonne am höchsten steht.

Am Nachmittag dominieren Luft und Raum - *Vata* Dosha ist am präsentesten von 14-18 Uhr nachmittags. Nach 18 Uhr wiederholt sich der Rhythmus erneut - die Abendstunden sind von der *Kapha* Energie geprägt, Mitternacht von *Pitta* und die frühen Morgenstunden stehen im Zeichen von *Vata*.

Kapha-Zeit: von 6 bis 10 Uhr

Pitta-Zeit: von 10 bis 2 Uhr

Vata-Zeit: von 2 bis 6 Uhr



Harmonie mit der Natur

Der Tageszyklus

Ayurvedische Grundsätze

- Steh **vor Sonnenaufgang** auf, um den Tag mit der *Vata* Energie zu beginnen
- Die *Vata* Stunden des frühen Morgens sind der beste Moment für **Meditation** und spirituelle Praxis
- Wenn du nach Sonnenaufgang aufstehst, nimmst du die **Schwere** von *Kapha* mit in deinen Tag
- Iss ein kleines und leicht verdauliches Frühstück. Nutze **warme Gewürze**, um *Agni* zu unterstützen und um der *Kapha*-Energie entgegenzuwirken
- Nutze den Morgen für **Bewegung**
- Hab deine wichtigste Mahlzeit am **Mittag**, wenn die Sonne am höchsten steht
- Nutze die *Vata* Energie am Nachmittag für **ruhige, kreative** Aktivitäten
- **Schlafe nicht** während des Tages
- Iss ein **leichtes Abendessen**, spätestens kurz nach Sonnenuntergang und mindestens 3 Stunden bevor du schlafen gehst
- Komme am Abend **zur Ruhe** und nutze die *Kapha* Energie, um zu entspannen und die Eindrücke des Tages zu verarbeiten
- Geh **vor 22 Uhr** schlafen, sodass die *Pitta* Energie genutzt werden kann, um den Körper zu regenerieren
- Wenn du nach 22 Uhr wach bist, **entfacht das Pitta** in der Umgebung erneut deine Verdauung und deine mentale Aktivität und die Regeneration des Körpers kann nicht optimal stattfinden

*"If Ayurveda were a religion,
nature would be its goddess."*

Robert E. Svoboda



Harmonie in unseren Handlungen

Sattvisch Leben

Der Natur wohnt eine **natürliche Ordnung** inne, zu der wir gehören. Sobald wir beginnen, mit dieser natürlichen Ordnung in Einklang zu leben, wird die Natur selbst ihre Kraft in uns entfachen und uns auf ganz selbstverständliche Weise leiten. Diese Ordnung ist immer im Wandel, gleichzeitig beständig, kreativ und flexibel aber nicht chaotisch.

Die **sattvische Lebensweise** ist mit der natürlichen Ordnung in Einklang.

Sattva ist die Qualität von **Licht, Leichtigkeit, Reinheit, Harmonie und Ruhe.**

Im Ayurveda geht es vor allem darum, **aktiv einen Alltag zu erschaffen**, der die richtigen Rahmenbedingungen bietet, sodass der Heilungsprozess der Natur stattfinden kann. Dabei sind es die **kleinen Dinge** des Lebens, die das große Ganze formen. Es sind die "kleinen" Momente, die wirklich zählen und es sind die unwichtig erscheinenden täglichen Handlungen, die auf lange Sicht Harmonie, Gesundheit und ein glückliches Leben erschaffen.

Jeder Mensch ist für seine Heilung selbst verantwortlich und oftmals ist weniger mehr. Der Heilungsprozess im Ayurveda erfordert **Sanftheit, Geduld und Schlichtheit.**

Harmonie in unseren Handlungen

Sattvisch Essen

- Wähle **sattvische** Lebensmittel
- Iss mit **Ahimsa**
- Alle Mahlzeiten sollten **frisch zubereitet, lecker, nährstoffreich, sauber und appetitlich** sein
- **Keep it simple!!!**
- Iss nur wenn du **Hunger** hast
- Trink nur wenn du **Durst** hast
- Iss 3 Mal am Tag zu **festen Uhrzeiten**
- Lass **4-6 Stunden** zwischen den Mahlzeiten Zeit
- Iss **nicht zwischen** den Mahlzeiten
- Hab deine Hauptmahlzeit **am Mittag**, wenn die Sonne am höchsten steht
- Fülle den Magen zu **1/2 mit fester Nahrung, 1/4 mit Flüssigkeit** aus der Nahrung und lass **1/4** leer für die Peristaltik
- **Trink nicht** während du isst
- Iss in Ruhe, Stille und mit **Achtsamkeit und Dankbarkeit**
- Iss langsam und **kaue ausreichend**
- Iss nicht, wenn du **emotional aufgewühlt** bist

Harmonie in unseren Handlungen

Sattvisch Leben

- Richte deinen Tag nach den **Rhythmen der Natur**
- Hab eine feste **tägliche Routine**
- Nimm dir am Morgen und am Abend bewusst **Zeit für dich**
- **Entschleunige** und gönne dir regelmäßig Pausen
- **Bewege** dich ausreichend
- Beobachte die **Signale deines Körpers** und lerne, sie zu verstehen
- Wähle bewusst, welchen **Sinneseindrücken** du dich aussetzen möchtest
- Kultiviere eine **innere Welt** der Zufriedenheit, Dankbarkeit und Freundlichkeit
- Lerne, Dinge und Verhaltensmuster **loszulassen**, die du nicht mehr brauchst
- Sei in **Stille**, um dich mit deiner inneren Weisheit zu verbinden
- Sei **stark und mutig** und sage nein zu Dingen, die dir nicht gut tun - und sage gleichzeitig ja zu dir!
- Erlaube dir selbst, dich zu verändern, **zu wachsen** und Neues zu lernen



IMPRESSUM

Folge **YOGASANA** auf

Instagram [@yogasana.life](https://www.instagram.com/yogasana.life)

Facebook [@yogasana.life](https://www.facebook.com/yogasana.life)

YouTube [Yogasana](https://www.youtube.com/Yogasana)

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung, sind der Autorin des Workbooks vorbehalten. Kein Teil des Workbooks darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der Autorin reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Geräte gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

www.yogasana.life