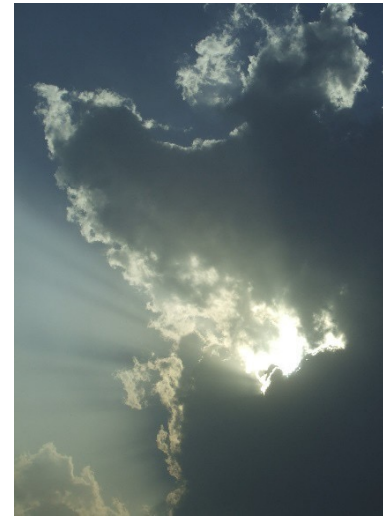
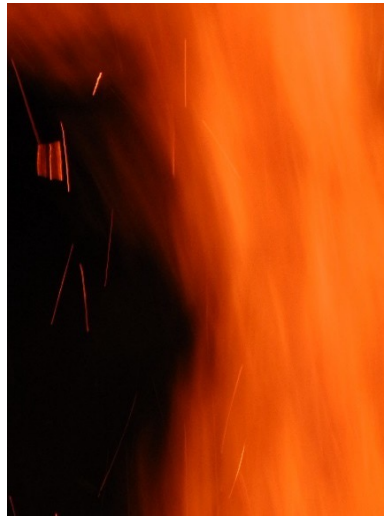


# **\*Ayurveda & Yoga\***

*Ausbildungsmodul*



"Aus dem Brahman ging der Raum hervor,  
aus dem Raum die Luft,  
aus der Luft das Feuer,  
aus dem Feuer das Wasser,  
aus dem Wasser die Erde;  
aus der Erde die Pflanzen,  
aus den Pflanzen die Nahrung,  
aus der Nahrung der menschliche Körper "

Taittirīya Upaniṣhad

# Yoga nach ayurvedischen Prinzipien

**Yoga nach ayurvedischen Prinzipien** hat zum Ziel

- einen Zustand des Gleichgewichts zwischen den Grundenergien des Körpers sowie eine Balance zwischen Körper, Geist und Seele herzustellen.
- Dabei geht es um Heilung auf allen Ebenen, was zuerst bedeutet, uns unserer Verfassung gewahr zu sein um ggf. mit geeigneten Methoden das Gleichgewicht wiederherzustellen.
- Aus Sicht des Yoga entsteht Heilung auf der tiefsten Ebene durch die Realisierung unseres wahren Wesens als Teil und Ausdruck der Natur und dessen Quelle: reines Bewusstsein. Prana (Energie, Lebenskraft) welches in allem fließt ist der Schlüssel zur körperlichen, geistigen und seelischen Heilung.

## 4 Ebenen der Heilung

- Physische Faktoren: Ernährung, Bewegung, Sport...
- Psychologische Faktoren: Sinneseindrücke, Emotionen, Gedanken
- Soziale Faktoren: Arbeit, Beziehungen
- Spirituelle Faktoren: Meditation, Yoga, spirituelle Praxis

## **Reinigung der Ebenen durch Yoga und Ayurveda:**

- Physische Ebene: Gesunde, passende Ernährung, Kräuter, Asanas
- Subtile Ebene: Pranayama (Impressionen, Emotionen) Pratyahara, Dharana
- Kausale Ebene: Mantra, Meditation, Samadhi

## **Quellen für positive Energie:**

- Gesundes vegetarisches Essen
- saubere Luft
- reine Natur: die Elemente
- positive Sinneseindrücke
- Berührung
- Liebe
- Loslösen von negativem Denken und negativen Emotionen
- Verbindung zum reinen Bewusstsein

**Auf einer subtilen Ebene ist Gesundheit und Ganzheit abhängig von folgenden Faktoren:**

- Soma: kann ich die Süße und Schönheit des Lebens erkennen und spüren?  
Kann ich das Leben in seiner ganzen Fülle freudvoll erleben?
- Svadharma: Lebe ich gemäß meiner inneren Natur?
- Karma und Loslassen: Kann ich mich von karmischen Faktoren, der Vergangenheit lösen?

## **Heilung des Geistes:**

- Der Geist ist Teil eines organischen Systems und unterliegt den gleichen Gesetzen von Ernährung, Verdauung und Ausscheidung wie der physische Körper.
- Der Geist nimmt Nahrung in Form von Sinneseindrücken auf um ihn aufzubauen, verdaut das aufgenommene und scheidet Abfallstoffe wieder aus.
- Das wichtigste ist zu bedenken, mit was wir unseren Geist ernähren und füttern. Solange wir nicht den Input des Geistes ändern können wir auch nicht den Output, Ausdruck des Geistes ändern.



## **Faktoren der geistigen Ernährung:**

- \* **Physisch – Essen:**

Essen bildet den Physischen Körper direkt aus und indirekt den Geist. z.b. das Essen das mit dem Erdelement verbunden ist z.b. Proteine, bildet die schwere Masse des Körpers und stabilisiert und verwurzelt den Geist.

\* **Psychisch – Eindrücke:**

Die zweite Ebene der Ernährung kommt von den Sinneseindrücken und Erfahrungen die wir aufnehmen durch die Sinnesorgane. Die Farben, Geräusche, Formen, Berührungen, Gerüche bilden die Grundlage der subtilen Elemente (Tanmatras) und bauen den äußeren Geist auf (Manas) und indirekt den inneren Geist (Chitta).

Sinneseindrücke färben unsere Gedanken und Gefühle.

## \* **Kausal – Gunas**

- Die tiefste Ebene der Ernährung des Geistes ist durch die drei Gunas, Sattva, Rajas und Tamas.
- Die groben und subtilen Elemente (Essen und Sinneseindrücke) beeinflussen den Geist indirekt durch ihre zugrundeliegenden Gunas
- Am wichtigsten: wir werden am nachhaltigsten beeinflusst durch die Menschen mit denen wir uns auf einer tiefen Herzebene verbinden. Deshalb ist die richtige Beziehung und Verbindung mit anderen Menschen für die Behandlung des Geistes so wichtig.
- Chitta, unser tiefer Geist, ist das Produkt der Verdauung von Essen, Sinneseindrücken und Beziehungen!

## **Mentale Verdauung:**

- Manas korrespondiert mit dem Magen im Körper welcher Nahrung sammelt und homogenisiert, aber nicht vollständig verdauen kann.
- Buddhi, Intelligenz, ist der Faktor der das angesammelte verdaut und umwandelt ähnlich wie das Verdauungsfeuer Agni im Körper (Dünndarm). Er unterscheidet zwischen äußeren Namen und Formen und dem Wahrheitsgehalt der Erfahrung an für sich.  
Die Kapazität von Buddhi entscheidet ob ich die Impressionen korrekt verdauen kann. Falsche mentale Verdauung resultiert in Illusion und der Verwechslung von äußeren Formen mit dem inneren Wahrheitsgehalt und der wahren Bedeutung.
- Chitta: Die Erfahrung sinkt in die tiefere Ebene des Geistes und wird Teil davon und Teil unserer Erinnerung. Ähnlich wie Essen das Gewebe des Körpers bildet.  
Erfahrungen die gut verdaut wurden hinterlassen keine Spuren oder Narben im Geist und er bleibt klar und friedvoll.

## **Asanapraxis**

Asanas sind aus ayurvedischer Sicht nur sinnvoll, wenn sie der jeweiligen Konstitution d.h. dem entsprechenden vorherrschenden Doshatyp angepasst werden. Meistens werden sie zusammen mit Lifestyle Empfehlungen im Kontext einer Einzelstunde oder Beratung gegeben. Aber auch im Gruppenunterricht kann ein Wissen über ayurvedische Implikationen hilfreich sein.

- Asanas sind für alle Doshas wichtig
- Asanas sind eines der Hauptempfehlungen für Vata Dosha
- Asanas sind eines der wichtigsten Mittel zur Gesunderhaltung im Alter.
- Besonders für Knochen und Gelenke ist der Aufbau und das Training der Muskeln wichtig: Asanas oder andere Form des Trainings.

Wichtigste Ziele für eine ayurvedische Asanapraxis:

- Doshas regulieren und balancieren
- Die Struktur des Körpers und der Haltung verbessern
- Die Bewegung und Entwicklung von Prana verbessern
- Den Geist zu beruhigen und zu energetisieren

## **Vata Dosha:**

- Langsame und ruhige Asanapraxis, kräftigend für die Muskeln, stabilisierend.  
Ohne abrupte Bewegungen.
- Atem langsam, ruhig und kräftig, Fokus auf die Einatmung. Geist ausgerichtet fokussiert und in der Gegenwart.
- Asanas die Spannungen im Dickdarm und dem Unterbauch abbauen

## **Pitta Dosha:**

- Asana Praxis die kühlt und entspannt, hingabevoll um Hitze und Spannungen loszulassen. Singen, chanten.
- Der Geist sollte rezeptiv und offen, aufmerksam aber gleichzeitig nicht anhaftend sein
- Asanas die Spannungen im Dünndarm und dem Bauch abbauen.



## **Kapha Dosha:**

- Asanas mit Anstrengung, Geschwindigkeit und Ausrichtung. Der Körper sollte leicht und bewegt bleiben, warm und trocken.
- Kurze tiefe schnelle Atemzüge falls nötig, um die Energie aufrechtzuerhalten. Der Geist sollte motiviert, wach und fokussiert bleiben
- Asanas, die den Oberbauch/Magen, die Brust stimulieren

