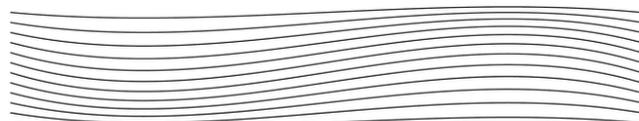


AYURVEDA BASICS



Wissenswertes rund um dein
Ayurveda-Lifestyle-Coaching



FINETUNE
SHIATSU • YOGA • SEMINARE



AYURVEDA

WAS IST DAS?



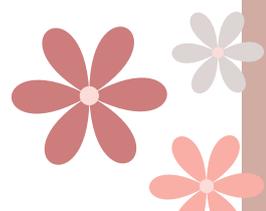
Das Wort **Ayurveda** stammt von der alten indischen Sprache, dem **Sanskrit**, ab und bedeutet übersetzt die **Wissenschaft vom Leben**, wird aber auch als das traditionelle indische Heilsystem bezeichnet.

Das Wissen beruft sich auf die Veden, die zu den ältesten, ganzheitlich und spirituell-philosophischen Schriften zählen.

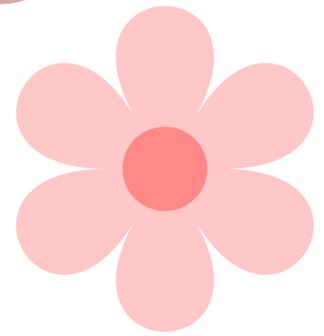
Der Ausdruck "Wissenschaft des Lebens" macht deutlich, dass es sich um ein **vollständiges und ganzheitliches System** handelt, welches neben den gesundheitlichen Aspekten auch philosophisch-spirituelle, energetische, astrologische und ökologische miteinbezieht.

Der Ayurveda ist eine Art Lebensstilmedizin, die schon dann ansetzen kann, wenn wir **Dysbalancen** in unserem Körper spüren und nicht erst, wenn wir uns krank fühlen.

Im Ayurveda wird der Mensch als **Mikrokosmos** betrachtet, als ein in sich perfektes Konstrukt. Dieser Mikrokosmos steht in Verbindung mit der äusseren Umwelt und dem Universum, dem Makrokosmos. Alles, was wir in der Natur beobachten können, finden wir somit auch in uns.



INHALTS VERZEICHNIS



- 1 Die Fünf Elemente
- 2 Die drei Doshas
- 3 Prakriti und Vikriti
- 4 Agni und Ama
- 5 Lebensmittel und die Fünf Elemente
- 6 Der Geschmack – Rasa
- 7 Ayurveda und Lifestyle
- 8 Über mich

DIE FÜNF ELEMENTE



In der Natur finden wir laut dem Ayurveda fünf Naturelemente, die auch die Grundessenz unseres Seins darstellen:

- Äther (Raum)
- Luft
- Wasser
- Feuer
- Erde

Jedes dieser Elemente bringt seine ganz individuellen Eigenschaften mit sich, die wir in ihrer Gesamtheit alle benötigen, um leben zu können.

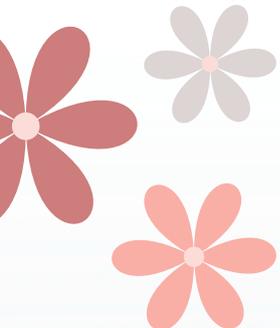
Äther wird in Verbindung mit Hohlräumen gebracht (wie z.B. der Darm), die auch durch andere Substanzen gefüllt sein können (z.B. das Herz im Herzbeutel).

Luft wird im Menschen als der sich bewegende Raum oder die Bewegung bezeichnet. Das Element Luft findet sich in der Muskelbewegung, beim Ein- und Ausatmen, beim Herzschlag, in Nervenimpulsen u.v.m.

Wasser ist ein essentieller Bestandteil unseres Körpers und das Element Wasser zeigt sich in den Verdauungssäften, in Körpersekreten, in den Schleimhäuten u.ä.

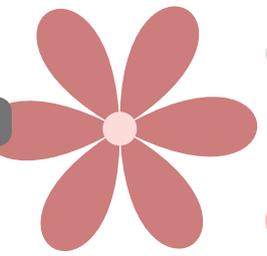
Feuer steht für Wärme und Transformation. Dieses Element steht in Verbindung mit unserem Stoffwechsel, mit den Verdauungsprozessen und mit der grauen Substanz des Gehirns, wo sich das Feuer als Intelligenz zeigt.

Erde ist das kompakteste und grobstofflichste Element, das uns auch unsere Struktur gibt. Es zeigt sich in unserem Muskel- und Fettgewebe, in unseren Knochen und in unseren Organen.



DIE DREI DOSHAS - DAS TRIDOSHA PRINZIP

HIER WERDEN DIE FÜNF ELEMENTE ZU DREI BIOENERGIEN
ZUSAMMENGEFASST. DIESE WERDEN AUF SANSKRIT DOSHAS GENANNT.



Vata - unser Bewegungs- und Dynamikprinzip

Vata setzt sich aus Äther und Luft zusammen und ist das subtilste Dosha. Es hat eine hohe Eigendynamik und ist sehr kraftvoll. Die Qualitäten dieses Doshas sind Leichtigkeit, Beweglichkeit, Dynamik und auch Trockenheit, Flüchtigkeit und Kälte.

Im Körper zeigt es sich überall dort, wo Bewegung eine Rolle spielt, wie bei der Atembewegung, bei der Initiierung der Verdauung und der Blutzirkulation. Es ist eng mit unserem Nervensystem verbunden. Auf mental-emotionaler Ebene sorgt es für Kreativität und Begeisterungsfähigkeit.

Vata bewegt auch die anderen zwei Doshas und sorgt dafür, dass deren Funktionen in Gang kommen.

Pitta - unser Stoffwechsel- und Transformationsprinzip

Pitta besteht hauptsächlich aus dem Element Feuer und auch aus dem Element Wasser – Wasser aber mehr als öliger Bestandteil, der das Feuer mehr zum Lodern bringt. Pitta ist schon etwas greifbarer als das feinstoffliche Vata. Typische Qualitäten von Pitta sind Hitze, Transformationsfähigkeit und Durchdringlichkeit. Es steht für unseren (Zell-)Stoffwechsel, unsere Verdauung und reguliert unsere Körpertemperatur.

Auf mental-emotionaler Ebene stärkt Pitta unsere Ausstrahlung, unsere Leidenschaft und Intelligenz und unseren Mut.

Kapha - unser Struktur- und Stabilitätsprinzip

Das Kapha-Dosha setzt sich aus den Elementen Erde und Wasser zusammen und ist das grobstofflichste Dosha. Es ist geprägt von Festigkeit, Schwere, Langsamkeit, Struktur und Formgebung. Im Körper sorgt es für Stabilität, gesunde Knochen und gesundes Körpergewebe. Es befeuchtet und nährt die Gewebe und sorgt für ein kraftvolles Immunsystem. Auf mental-emotionaler Ebene schenkt es uns Geduld, Güte, Ausgeglichenheit, Nachsicht, Durchhaltevermögen und ein gutes Langzeitgedächtnis.



PRAKRITI - VIKRITI

Wenn wir uns im **Rahmen deines Ayurveda Lifestyle Coachings mit deiner individuellen Konstitutionsanalyse** beschäftigen, ist es wichtig zwischen zwei verschiedenen Zuständen zu unterscheiden.

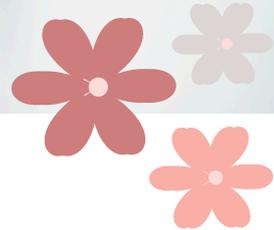
PRAKRITI - DEIN NATÜRLICHER GRUNDZUSTAND

Der Begriff Prakriti entspringt dem Sanskrit und bedeutet so viel wie **«richtige Natur»**. Wir alle kommen mit einer ganz eigenen Grundkonstitution auf die Welt, welche bei der Verschmelzung von Eizelle und Spermium (also dem Zusammenkommen der mütterlichen und väterlichen Doshas) festgelegt wird. Diese Grundkonstitution bleibt uns ein Leben lang erhalten. Dies entspricht aus Sicht der westlichen Wissenschaft unseren Genen. Dieser Zustand ist höchst individuell und niemand hat genau die gleiche Dosha-Komposition wie ein anderer Mensch. Der Ayurveda geht davon aus, dass wir alle **vollkommen geboren** werden und unsere Grundkonstitution im Grunde für uns persönlich ausgeglichen ist und wir für uns in einer natürlichen Balance sind. Befinden wir uns in eben dieser Balance, so sprechen wir von einer perfekten Gesundheit, die alle Aspekte unseres Seins miteinbezieht. Doch dieser Urzustand, oder diese perfekte Balance, wird im Laufe des Lebens durch unzählige Faktoren und Prägungen beeinflusst. Dies kann dafür sorgen, dass wir aus der Balance geraten und nicht mehr in unserem eigenen Rhythmus gemäss unserer Grundkonstitution schwingen.

VIKRITI - DEIN AKTUELLER ZUSTAND

Als Menschen unterliegen wir ständig vielen Einflüssen, die uns prägen und formen. Darunter fallen zum Beispiel unsere **Ernährung, unser soziales Umfeld und unser gesamter Lebensstil**. Nicht immer sind diese Faktoren so, dass sie uns gut tun und unserer Grundnatur entsprechen. So können wir schnell aus unserer eigenen feinen Balance kommen. Häufig ignorieren wir unsere Bedürfnisse aber oder können diese nicht bewusst wahrnehmen. Dies hat natürlich einen Einfluss auf uns. **Wir bewegen uns weg von unserem Grundnaturell (Prakriti)** und Körper, Geist und Seele reagieren entsprechend der neuen Anforderungen. Daraus entsteht ein aktueller Zustand, der anders sein kann als unser natürlicher Grundzustand. Wir leben quasi gegen unsere Natur. Hat dies Auswirkungen auf unser Wohlbefinden, so wird dies im Ayurveda als **Dysbalance** beschrieben. Wird diese Dysbalance nicht behoben und verstärkt sich über einen längeren Zeitraum, dann können sich daraus beeinträchtigende Symptome und letztendlich auch Erkrankungen entwickeln.

MEHR ÜBER DEIN PRAKRITI UND VIKRITI UND WIE DU WIEDER IN DEINE BALANCE FINDEN KANNST, ERFÄHRST DU BEI UNSEREM ANAMNESEGESPRÄCH.



AGNI UND AMA

AGNI, DEIN VERDAUUNGS-FEUER

Agni ist das Verdauungsfeuer und der zentrale Punkt im Ayurveda, um den sich – fast – alles dreht. Du kannst dich noch so gesund ernähren und bewusst leben – ohne ein starkes Agni gibt es keine wirkliche Gesundheit. Beschäftige dich deshalb mit deinem Agni und schließe Freundschaft mit ihm:

DENN BRENNT AGNI STARK UND KRAFTVOLL, IST AUCH DEINE GESUNDHEIT STARK.

Agni ist das Sanskritwort für Verdauungsfeuer. Darunter versteht man, wie die aufgenommene Nahrung verstoffwechselt wird. **Agni, das Verdauungsfeuer, arbeitet in der Mittagszeit am stärksten.** Kein Wunder, denn von 10 Uhr bis 14 Uhr ist Pittazeit und Pitta ist ebenfalls Feuer. Das Agni hat zur Hauptaufgabe, alle aufgenommene Nahrung – und dazu zählen auch Emotionen, Gedanken und Informationen – zu verarbeiten. Agni ist demnach die wichtigste Grundlage für ein gut funktionierendes Immunsystem und die allgemeine Gesundheit. Darüber hinaus ist Agni verantwortlich für die Regelung der Körpertemperatur und die Sehstärke.

Ist Agni schwach, kann die Nahrung nur unzureichend verstoffwechselt werden. Das, was nicht rückstandsfrei verstoffwechselt wurde, sind die Stoffwechsellrückstände. Im Ayurveda werden diese als **AMA** bezeichnet. Auch in der westlichen Ernährungslehre ist bekannt, dass fettes und eiweißlastiges Essen am Abend nicht mehr gut verdaut werden kann. Die Folge ist, dass man sich am nächsten Tag nicht ausgeruht fühlt. Im Ayurveda gibt es dafür eine einfache Erklärung: **Du bist nicht was du isst – du bist, was du verdaust.**

Bist Du oft müde und fühlst Dich schlapp oder gereizt? Falls ja, kann es sein, dass Du viel Ama im Körper hast und mit ayurvedischer Ernährung und anderen Ayurveda-Techniken ganz einfach Dein Verdauungsfeuer, Agni, wieder ins Gleichgewicht bringen kannst. Im Rahmen deines Ayurveda-Lifestyle-Coachings schauen wir uns ganz konkret an, was du für dein Agni im Alltag tun kannst und wie du einen Ama-Stau vermeiden kannst. Ganz individuell auf dich und deinen momentanen Zustand abgestimmt.

LEBENSMITTEL UND DIE FÜNF ELEMENTE

Erde:

Samen und Nüsse, Fleisch, Pilze, Wurzelgemüse, Bohnen, Reis, Weizen und andere Getreidesorten, Kokosfleisch, Trockenfrüchte, Mineralien

Wasser:

Milch, Milchprodukte, saftige Früchte (Pflaumen, Wassermelone, Trauben, Orangen, Papaya, Pfirsich) Kokoswasser, saftiges Gemüse (Gurken, Zucchini, Tomaten), Salz

Feuer:

Scharfe Gewürze, Ingwer, Knoblauch, Zwiebeln, saure Früchte (Ananas, Zitrone, Grapefruit, Beeren), Alkohol, Tabak

Luft:

Trockenfrüchte, rohes Gemüse, raue Gemüsesorten (Brokkoli, Kohllarten, Sprossen), Nachtschattengewächse (Kartoffeln, Tomaten, Aubergine), Bohnen und Kichererbsen

Äther:

Sprossen, frische Gemüsesäfte, Algen, Betäubungsmittel (Alkohol, Drogen und Arzneimittel)



DER GESCHMACK - RASA

Süß

setzt sich aus den Elementen Erde und Wasser zusammen und ist schwer, kalt und ölig.

Der süße Geschmack findet sich in Getreide/Reis, Wurzelgemüse, Kürbis, Brot, Ghee, Zucker/Honig, Datteln und Milch.

Sauer

setzt sich aus den Elementen Erde und Feuer zusammen und ist ölig, heiss, leicht und dünnflüssig.

Der saure Geschmack findet sich in Joghurt und Rahm, Käse, Essig, Tomaten, Pilzen, Trauben und fermentierten Lebensmitteln.

Salzig

setzt sich aus den Elementen Feuer und Wasser zusammen und ist ölig, heiss und schwer.

Der salzige Geschmack findet sich in Meer- und Steinsalz, Sojasauce und Algen.

Scharf

setzt sich aus den Elementen Feuer und Luft zusammen und ist trocken, heiss und leicht.

Der scharfe Geschmack findet sich in Zwiebeln/Lauch, Rettich, Knoblauch, Cayennepfeffer/Chili, schwarzem Pfeffer, Senf, Ingwer, Sprossen und Asafoetida.

Bitter

setzt sich aus den Elementen Luft und Äther zusammen und ist trocken, kalt und leicht.

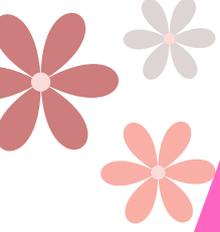
Der bittere Geschmack findet sich in Blattgemüse, Kräutern, Auberginen, Sellerie, Kaffee/Tee, Schokolade, Melone, Kurkuma, Aloe Vera, Bockshornklee und Sandelholz.

Adstringierend

setzt sich aus den Elementen Äther und Erde zusammen und ist trocken, kalt und schwer.

Der adstringierende Geschmack findet sich in unreifen Bananen, Granatapfel, Kichererbsen, Bohnen, Okra, Kurkuma, rohem Gemüse, Rosmarin, Petersilie und Koriander.





AYURVEDA UND LIFESTYLE



Morgen- und Abendroutinen

Der Ayurveda kennt eine Fülle an Routinen und Ritualen, die dir im Alltag Halt, Struktur und Erdung geben können und deine Gesundheit unterstützen.



Typgerechte Ernährung

No one size fits all - das gilt vor allem für Ernährung, die ganz individuell zu dir und deinem Alltag passt und dich zu gesundem Genuss einlädt.



Yoga- und Atemübungen

unterstützen dich in einem achtsamen Umgang mit dir und deinem Körper. Sie sind ein Weg zu innerem Frieden, Ausgeglichenheit, Freude und Wohlbefinden



Tipps aus der ayurvedischen Schatzkiste

Leben im Einklang mit deinen Rhythmen und den Tages- und Jahreszeiten, Unterstützung deines Mindsets und der Einsatz von Gewürzen, Ölen und Kräutern runden den ganzheitlichen Zugang ab.



ÜBER MICH



Ich bin seit 2001 Unternehmerin mit Leidenschaft und Herz in meiner Shiatsu-Praxis, als Yoga- und Shiatsulehrerin und begleite Klient*innen im Gesundheitscoaching mit meiner TCM- und Ayurveda-Expertise. Mein Fokus liegt im Stärken stärken und ich möchte dich unterstützen immer mehr in ein genussvolles, gesundes Leben zu finden - in Einklang mit deinen Bedürfnissen und Rhythmen. Nicht mit weiteren To Do-Listen, sondern mit lustvollem Entdecken, wie du dich in deinem Körper und deinen Leben so richtig wohl fühlen kannst

KONTAKT



www.finetune.at



+43 699 1500 5577



iris.meinhart@finetune.at



Lessingstraße 2 - 4, 4020 Linz