

# Ayurveda

inspiriert

# Yoga



**A**ls ich vor mehr als 30 Jahren als Studentin mit Yoga begann, war das noch etwas sehr exotisches. Jeden Abend, wenn ich von meinem Yogakurs - den ein echter Yoga-Meister aus Sündindien leitete - zurückkam, schaute die alte Dame von gegenüber äußerst entsetzt aus dem Fenster und fragte mich, ob ich nun in die Fänge einer Sekte geraten sei. Heute gehört Yoga zum trendigen Lifestyle und Menschen aus allen Berufs- und Gesellschaftsschichten singen OM auf ihrer Matte. Doch die wenigsten wissen, dass Yoga viel mehr ist als ein dynamisches Bodyshaping oder eine sanfte Gymnastikform, die besonders gut gegen Rückenschmerzen und Schlafstörungen wirkt.

## Ayurveda und Yoga - gemeinsam wirken sie besser

Heute wird mein persönliches und berufliches Leben als Dozentin und Buchautorin vom Ayurveda, der traditionellen indischen Medizin bestimmt. Und immer wieder bin ich dankbar dafür, dass mich meine jugendlichen Yoga-Erfahrungen zum Ayurveda geführt haben. Denn Yoga und Ayurveda sind zwei eng miteinander verwobene vedische Wissenschaften, die auf der gleichen spirituellen Basis und Philosophie basieren. Gesundheit, Glück und Selbstverwirklichung sind das Ziel dieser ganzheitlichen Lehren.

Und doch gibt es einige gravierende Unterschiede zwischen diesen beiden ganzheitlichen Systemen: Während der Pfad des Yoga traditionell vor allem auf das geistige und spirituelle Wachstum ausgerichtet ist und nach einer kosmischen Selbstverwirklichung außerhalb des Körpers strebt, so beziehen sich die meisten Regeln und Empfehlungen des Ayurveda auf das körperliche und geistige Wohlbefinden des Menschen. -->

Lassen wir das ayurvedische Wissen um die individuellen Konstitutionstypen mit ihren Bedürfnissen in die Yoga-Praxis einfließen, so können wir noch mehr Freude und therapeutischen Erfolg mit typgerecht ausgewählten Yoga-Übungen erzielen:

## Für Vata-Typen,

die von Natur aus zu einem schlanken Körperbau, starkem Bewegungsdrang und emotionaler Feinfühligkeit neigen, ist Yoga die optimale Sportart, um Bewegung, Koordination, Entspannung und Bewusstseinsweiterung miteinander zu vereinen. Vata-ausgleichende Yogazyklen haben ihren Schwerpunkt in den energetischen Atemübungen (Pranayama), der Meditation und fließenden Körperübungen (Flow). Da Vata jedoch leicht auszehrt, ist darauf zu achten, sich körperlich nicht zu überanstrengen. Um dem Wunsch nach Abwechslung und Veränderung zu entsprechen, sollten immer unterschiedliche Asanas geübt werden und das Augenmerk auf erdenden, stärkenden und beruhigenden Übungen liegen. Sehr beruhigend und stabilisierend auf das Vata-System wirken alle Stand- und Gleichgewichtsübungen sowie entspannende Körperreisen und Meditationsformen.

## Für Pitta-Typen,

die von Natur aus über viel Hitze, Leistungskraft und Willensstärke verfügen, ist Bewegung besonders wichtig, um angestaute Energien zu entladen und Druck abzubauen. Das starke Pitta-Feuer erzeugt viel dynamische Kraft, welche ein körperliches Ventil benötigt, wenn es nicht zu Anspannungen kommen soll. Mit einem Yoga-Workout-Programm kann sich die Pitta-Persönlichkeit endlich einmal im eigenen, selbstbestimmten Tempo auspowern und den Kopf frei machen. Der Organismus baut Säuren ab und setzt Glückshormone frei: ein für Pitta berauschendes Gefühl.

## Viele Pitta-Typen

bevorzugen die dynamischen Yoga-Formen und betreiben einen sportlichen und leistungsorientierten Power-Yoga. Für das harmonische Gleichgewicht von body und mind sind allerdings auch die sanften Übungen wichtig, um einen liebevollen Zugang zum eigenen Selbst zu erfahren und positive Persönlichkeitsanteile von Gelassenheit, Geduld, Toleranz und liebevollem Einfühlungsver-

mögen zu stärken. Durch ihre hohe Disziplin und Ausdauer erfahren Pitta-Menschen generell eine gute Steigerung in ihrer sportlichen Leistungsfähigkeit und erzielen raschen Erfolg in allen Übungstechniken. Dies kann sich über Yoga auch auf die geistige Entwicklung übertragen. Denn statt Kondition und Belastungsfähigkeit werden nun auch Entspannung, Gelassenheit und Zufriedenheit genährt.

## Für Kapha-Typen,

die eher zu körperlicher Schwere und Antriebslosigkeit neigen, ist ein regelmäßiges Bewegungsprogramm von außerordentlicher Wichtigkeit. Von Natur aus etwas langsamer und phlegmatisch veranlagt, vermeiden sie starke Anstrengung und übermäßige Bewegung und lieben statt dessen Ruhe und harmonisches Zusammensein. Um dem inneren Schweinehund entgegen zu treten, ist es für Kapha-Typen sinnvoll, sich für eine feste Yoga-Gruppe anzumelden, da das soziale Netzwerk eine motivierende und verpflichtende Wirkung auf das regelmäßige Üben hat. Um Kapha so richtig in Schwung zu bringen, eignen sich dynamische und freudvolle Yoga-Übungen mit regelmäßigen Abfolgen und vielen Umkehrhaltungen, welche auch den trägen Kapha-Stoffwechsel aktivieren.

Unabhängig von der konstitutionsgerechten Übungspraxis verbindet Yoga und Ayurveda ein ganzheitliches Wissen um die wahren Ursachen und ganzheitlichen Behandlungsmethoden von körperlichen und psychischen Beschwerden. Gemeinsam angewendet sind sie ein unschlagbares Team zur sanften Therapie bei allen stressbedingten Beschwerden, die jeder Praktizierende für seine psycho-mentale Belastungsfähigkeit nutzen kann.\*

---

Text: Kerstin Rosenberg – international bekannte Ayurveda-Expertin und -Dozentin. Sie verfügt über langjährige Praxis- und Unterrichtserfahrung in ayurvedischer Ernährung und Psychologie. Gemeinsam mit ihrem Mann leitet sie die renommierte Europäische Akademie für Ayurveda ([www.ayurveda-akademie.org](http://www.ayurveda-akademie.org)) mit angeschlossenem Kurzentrum in Birstein/Hessen ([www.rosenberg-ayurveda.de](http://www.rosenberg-ayurveda.de)). Als erfolgreiche Buchautorin hat sie zahlreiche Ayurveda-Bücher veröffentlicht.