Claire Ragozzino

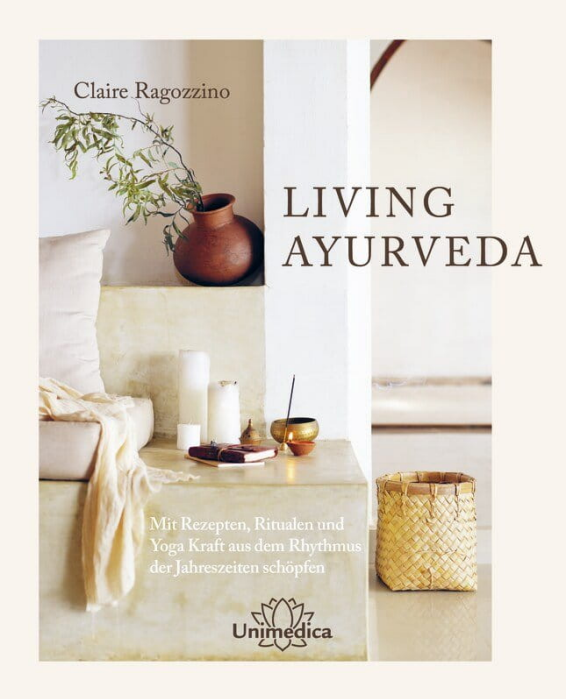
LIVING AYURVEDA

Leseprobe

LIVING AYURVEDA

von Claire Ragozzino

Herausgeber: Unimedica



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

INHALT

Einführung viii

TEIL 1: DIE GRUNDLAGEN DES AYURVEDA 1

Die Sprache des Ayurveda interpretieren 3
Die Macht der Gedanken: Die Maha Gunas 13
Die Brücke zwischen unserer Innen- und Außenwelt schlagen 15

Körper und Geist in Balance bringen 21
Zeichen der Unausgeglichenheit 21
Das innere Feuer nähren 23

Jahreszeitliche Zyklen-, Mond- und Tageskreisläufe 27
Saisonale Kreisläufe 28
Mondzyklen 28
Tageskreisläufe 29
Die Uhr der ayurvedischen Lebensweise 29

Die Verbindung zwischen Ayurveda und Yoga 33
Was sind Asana und Pranayama? 33
Aus ayurvedischer Sicht mit Yoga arbeiten 34

TEIL 2: JAHRESVORBEREITUNG 37

So benutzt man dieses Buch 39
Die Übungen 40
Die Rituale 42
Die Rezepte 42

Anleitung für die tägliche Praxis 47
Dinacharya: Ihre Alltagsroutine 48

Weisheiten aus der Küche 55
Wesentliche Ausstattung 55
Ihre Vorratshaltung 56
Planung der Mahlzeiten 57
So stellt man ein ausgewogenes Gericht zusammen 58
So kreiert man ein ausgewogenes Gericht 60

Grundrezepte für jede Jahreszeit 63

TEIL 3: EINE LEBENDIGE PRAXIS 77

Frühling 79
Im Frühjahr ausgeglichen bleiben 79
Tipps, um im Frühling Ihr inneres Feuer zu pflegen 80
Frühlings-Asana: Energieanregend 81
Pranayama für den Frühling: Kapalabhati 94
Mondritual für den Frühling: Neumond 96
Saisonales Ritual für den Frühling: Tagundnachtgleiche-Reinigung 99
Frühlingsrezepte 103

Sommer 133
Im Sommer ausgeglichen bleiben 133
Tipps, um im Sommer Ihr inneres Feuer zu pflegen 134
Sommer-Asana: Beruhigend 136
Sommer-Pranayama: Sitali 149
Mondritual für den Sommer: Zunehmender Mond 150
Saisonales Sommer-Ritual: Sonnwendfeier 151
Sommerrezepte 155

Herbst 189
Im Herbst ausgeglichen bleiben 189
Tipps, um Ihr inneres Feuer im Herbst zu pflegen 190
Herbst-Asana: Erdung 191
Herbst-Pranayama: Nadi Shodhana 204
Mondritual für den Herbst: Vollmond 206
Saisonales Ritual im Herbst: Tagundnachtgleiche-Reinigung 209
Herbstrezepte 213

Winter 245
Im Winter ausgeglichen bleiben 245
Tipps, um Ihr inneres Feuer in Winter zu pflegen 246
Winter-Asana: Nährend 247

Winter-Pranayama: Bhramari 260
Mondritual für den Winter: Abnehmender Mond 262
Saisonales Winter-Ritual: Schweige-Retreat zur Sonnenwende 264
Winterrezepte 267

Ausklang 295
Ein erfülltes Jahr mit Anmut erleben 295

Danksagung 296
Quellenangaben 297
Bezugsquellen 298
Stichwortverzeichnis 300
Über die Autorin 313

EINFÜHRUNG

Ayurveda entdeckte ich zum ersten Mal, als ich in einer Heilungskrise steckte. Ich kämpfte mit einer chronischen Verdauungsstörung, der die Ärzte nicht auf den Grund kamen. Auf der Suche nach Antworten probierte ich jede Diät, Reinigungskur, Nahrungsergänzung und jedes Superfood unter der Sonne aus. Ich ging zu allen möglichen Spezialisten und Heilern. Ich las und recherchierte alles, was ich finden konnte, und verbrachte meine Tage damit, die Seiten jedes ganzheitlichen Gesundheitsbuches zu durchforsten, das ich in die Finger bekam. Jedes Quäntchen Wissen fühlte sich an wie ein Brotkrumenpfad, der mich näher zu dem führte, was ich suchte. Dann stieß ich auf den Leitfaden von Dr. Vasant Lad, *Selbstheilung mit Ayurveda*, und da sprang ein Funke auf mich über. Das Konzept, Körper, Geist und Seele als ein intelligentes Ganzes zu betrachten, fühlte sich goldrichtig an. In einem Meer von Informationen über trendige Diäten und Gesundheitstipps sprach mich diese Weisheit als zeitlos und wahr an wie nichts je zuvor.

Ich gebe zu, anfangs waren mir die Sanskrit-Wörter und die Konzepte fremd. Je mehr ich dazulernte, desto komplizierter fühlte sich alles an. Als ich anfing, Ayurveda vom Kopf her zu studieren, wurden die Listen, was ich für meinen Körpertyp essen sollte und was nicht, noch verwirrender. Ich bat einen ayurvedischen Arzt um Hilfe und der beste Rat, den ich erhielt, bestand darin, mit dem Studium aufzuhören und mir ein Jahr Zeit zu nehmen, um diese Weisheit für mich selbst zu entdecken, in meinem eigenen Tempo. Genau das habe ich getan und es hat mein Leben verändert.

In diesem Jahr erkundete ich zuerst das Essen und begann, mehr Achtsamkeit dafür zu entwickeln, *wie* ich esse, nicht nur *was* ich esse. Diese einfache Umstellung allein hatte einen großen Einfluss auf meine Verdauung. Dann wandte ich mich dem Yoga zu, um zu erfahren, warum verschiedene Sequenzen zu verschiedenen Jahreszeiten und Lebenszyklen mir besser taten. Ich gewöhnte mir eine regelmäßige Routine an, die ich davor nicht hatte, und gab mir selbst Raum, ein neugieriger Beobachter zu sein, wie sich diese Veränderungen in meinem täglichen Lebensstil auf meinen Körper auswirkten und meinen Geist beeinflussten. Ich stellte fest, dass man Nahrung auf vielerlei Weise aufnimmt – die Lebensmittel, die wir essen, die Gesellschaft, die wir pflegen, die Art, wie wir unseren Körper bewegen und wie wir atmen, und wie wir jeden Tag Raum für mehr Präsenz in unserem Leben schaffen. Echte Nahrung und echte Selbstfürsorge bestehen darin, sich Zeit für Rituale zu nehmen, die Ebbe und Flut der Lebenszyklen ehren. Ich lernte, nach diesen Zyklen und Rhythmen zu leben, und durch diese neue Lebensweise entstand eine tiefere Weisheit in mir – und meine Probleme mit dem Essen verschwanden.

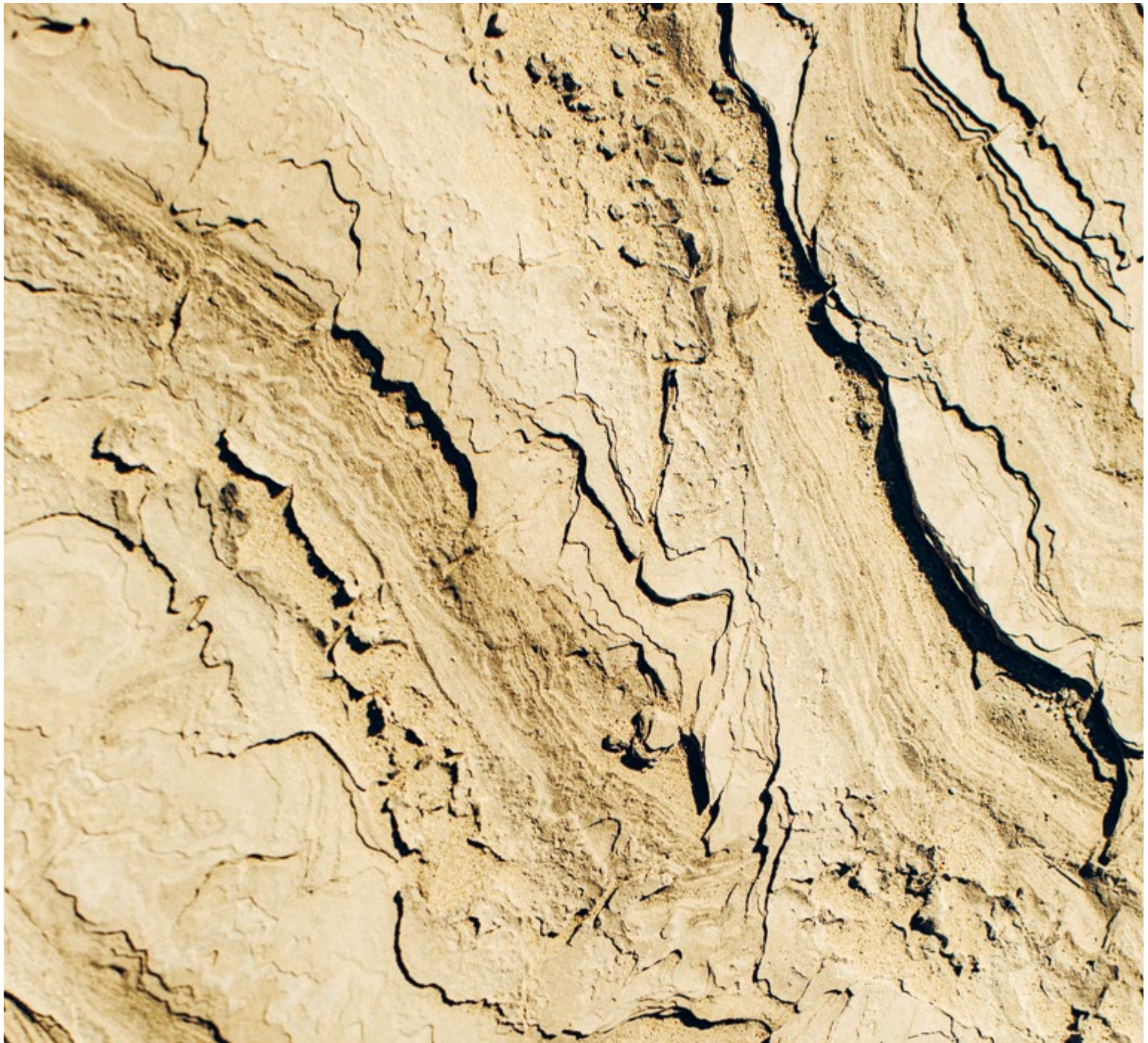
Im Prinzip habe ich dadurch eine andere, sinnvollere Beziehung zur Zeit entwickelt. In der reizüberfluteten Kultur, in der wir heute leben, besteht immer ein Gefühl der Dringlichkeit und eine allgegenwärtige Vorstellung von Geschäftigkeit. Wir füllen unsere Zeit mit langen Listen von Aufgaben und arbeiten bis spät in die Nacht, um sie zu erledigen, nur um am nächsten Morgen aufzustehen und alles erneut zu tun. Dieses unhaltbare Tempo des modernen Lebens kann uns noch mehr von uns selbst und von der Natur trennen, und genau hier entstehen Krankheiten. Wenn unsere Aufmerksamkeit ständig in tausend Richtungen gedrängt und gezogen wird, wie können wir dann erwarten, uns selbst zu kennen oder unsere Rolle in der natürlichen Welt zu verstehen?

Ich glaube, es ist wichtiger denn je, diese Werkzeuge zu nutzen, um uns wieder bewusst mit der Wirklichkeit zu verbinden. Ayurveda ist keine Modewelle oder ein Trend; es ist eine bewährte Heilmethode, die für alle Kulturen, Orte und Lebensabschnitte gilt. Wenn wir unser Tempo drosseln und lernen zuzuhören, können wir überall um uns herum Antworten finden, wie man kraftvoll, gesund und handlungsfähiger sein kann.

So können Sie vorgehen: Geben Sie sich Raum und Zeit, um diese Erkenntnisse für sich selbst auszuprobieren. Wie manifestieren sich die 5 Elemente in Ihrem Körper? Wie verändert das bewusste Kochen im Wandel der Jahreszeiten Ihre Beziehung zum Essen? Wie fühlt es sich an, nach den natürlichen Rhythmen zu leben, die Ihr Leben begleiten? Es gibt hier kein richtig oder falsch, sondern einfach eine Praxis der Selbstbeobachtung ohne Wertung.

Dieses Buch – teils Kochbuch, teils Lifestyle-Ratgeber – ist als Anleitung zur täglichen Selbsterforschung gedacht. Es führt Sie durchs Jahr und zeigt Ihnen, wie Sie Nahrung, Atem, Bewegung, Meditation und Rituale nutzen können, um sich mit den Jahreszeiten zu verbinden. Im ersten Teil lernen Sie die Sprache des Ayurveda kennen – vom Verständnis der Elemente bis zur Betrachtung der täglichen und saisonalen Zyklen der Natur – und wie es Ihr Leben beeinflusst. Im zweiten Teil bereiten Sie sich auf Ihr persönliches Jahr vor, füllen Ihre Vorratskammer mit Grundnahrungsmitteln und schaffen in Ihrem Heim einen heiligen Ort. Im dritten Teil tauchen Sie noch tiefer in die Jahreszeiten ein, um verschiedene Rezepte, Rituale und Yogapraktiken zu erkunden, die Ihr Wohlbefinden das Jahr hindurch fördern, ausgleichen und nähren.

Ich hoffe, dieses Buch weckt Ihre Neugierde darauf, wie Sie anders leben können. Verwandeln Sie Ihre Küche und Yogamatte in ein Labor des Selbststudiums. Lernen Sie sich selbst genau kennen, seien Sie offen für neue Entdeckungen und beobachten Sie, wohin dieser Weg Sie führt.



DIE GRUNDLAGEN DES



AYURVEDA



DIE SPRACHE DES AYURVEDA INTERPRETIEREN

Was ist Ayurveda und wie kann man anfangen, sich den Sinn seiner Weisheit zu erschließen? Ich stelle mir Ayurveda gerne als eine Sprache vor, die uns hilft, die natürliche Welt und unsere Beziehung zu ihr zu beschreiben. Als ich in Paris lebte und versuchte, Französisch zu lernen, fiel es mir anfangs sehr schwer, die Sprache zu verstehen und zu übersetzen. Dann begann ich, in einem nahe gelegenen Studio Yogaunterricht zu nehmen. Da ich bereits wusste, wie die verschiedenen Körperteile und die Atemübungen in den Yoga-Abläufen heißen, wurde das Französisch intuitiver, da ich es auf meine eigene Körpererfahrung anwenden konnte. Mit der Zeit erweiterte sich mein Verständnis und bald konnte ich fließender sprechen. Diese Herangehensweise empfehle ich auch bei Ayurveda – die Informationen langsam aufnehmen, nicht zu verkopft werden oder sich an den Sanskrit-Wörtern festbeißen, sondern lieber schauen, wie Sie die Qualitäten der Elemente und der Doshas in Ihrem eigenen Körper und Geist identifizieren können. Mit der Zeit werden diese Konzepte für Sie zur zweiten Natur und Sie lernen, dieser kultivierten Intuition durch Ihre eigene direkte Erfahrung zu vertrauen.

Ayurveda ist das aus Indien stammende Medizinsystem, das die Gesundheit aus einem allumfassenden Blickwinkel betrachtet und Körper, Seele und Geist in Beziehung zur Natur sieht. Ayurveda bedeutet „das Wissen über das Leben und die Langlebigkeit". Eine weitere Übersetzung, die mir gut gefällt, ist „die Kunst des Lebens". So poetisch das auch klingen mag, die Wurzeln des Ayurveda sind Jahrtausende alt und tief in mündlichen und schriftlichen Überlieferungen praktizierter medizinischer Wissenschaft verankert und umfassen acht Spezialgebiete: Allgemeinmedizin, Pädiatrie, Psychiatrie, Krankheiten in Kopf, Hals und Gesicht, Chirurgie, Toxikologie, Geriatrie/Verjüngung und Fruchtbarkeit/Reproduktionswissenschaft. Diese acht Zweige arbeiten zusammen, um unsere Gesundheit zu verschiedenen Notzeiten zu unterstützen, wobei sowohl Präventiv- als auch Heilmethoden zum Einsatz kommen, um das Wohlbefinden in allen Lebensphasen zu fördern. In Indien findet man heutzutage niedergelassene traditionelle ayurvedische Ärzte (*Vaidyas*) und ayurvedische Krankenhäuser, die Hand in Hand mit der westlichen Medizin arbeiten, um eine ganzheitliche Versorgung zu ermöglichen. Auf der ganzen Welt wächst das Wissen über Ayurveda in großem Maße. Es ist ein System, das die persönliche Gesundheit und das Wohlbefinden durch tägliche Selbstfürsorge stärkt.

Das Wort für „Gesundheit" im Ayurveda ist *Svastha*. Kennen Sie Menschen, die Freude ausstrahlen und buchstäblich leuchten? Sie haben eine spritzige Lebendigkeit an sich, die spürbar

und anziehend ist. Das ist verkörpertes Svastha – Menschen, die zuversichtlich in sich selbst ruhen. Unsere Gesundheit ist nicht nur die Abwesenheit von Krankheit, sondern ein dynamischer Zustand der Harmonie zwischen unserem physischen Körper, unserem Geist, unseren Sinnen und unserer Seele. Das Ayurveda lehrt uns, wie wir für diese vier Aspekte sorgen, indem wir genau darauf achten, wie sich unsere Umgebung auf unseren Gesundheitszustand auswirkt und wie man das richtige Denken, die richtige Ernährung und die richtige Lebensweise so einsetzt, dass man im inneren Gleichgewicht ist. Dieses Buch möchte Ihnen Wissen und Werkzeuge an die Hand geben, damit Sie mithilfe von Nahrung, Atem, Bewegung und Meditation und im Einklang mit den Rhythmen der Natur intensiver in sich selbst ruhen.

DIE FÜNF ELEMENTE

Die grundlegende Betrachtungsweise des Ayurveda liegt in der Verbindung zwischen dem Makro- und dem Mikrokosmos, vom Universellen zum Individuellen, das heißt das, was außerhalb existiert, ist auch in uns vorhanden. Die fünf großen Elemente (*Pancha Mahabhuta*), aus denen die Welt um uns herum besteht, machen auch unsere innere Welt aus. Diese Elemente – Raum, Luft, Feuer, Wasser, Erde – bilden die Bausteine des Lebens und spiegeln die Grundprinzipien in der Physik von Raum, Energie, Transformation, Flüssigkeit und Materie wider. Jedes Element ist mit einer feinstofflichen Energie verbunden, einem *Tanmatra*, das zu unseren Sinnen gehört – Klang, Berührung, Sehen, Geschmack und Geruch. Erkunden wir näher, wie diese Elemente unseren physischen Körper bilden.

Äther/Raum (*Akasha*)

Äther oder Raum, *Akasha*, ist das erste und feinstofflichste aller Elemente. Äther ist der Raum, in dem alles existiert. Er ist universell, unbeweglich und formlos. Seine Qualitäten sind klar, leicht, feinstofflich, weich und grenzenlos. Dieses Element steht mit den Aktionen der Expansion und Vibration in Verbindung. Das Tanmatra von Raum ist Klang (*Shabda*) und das Ohr ist das Sinnesorgan, das Klang wahrnimmt.

Luft (*Vayu*)

Das Luftelement, *Vayu*, ist die Energie der Bewegung. Es löst Bewegung aus und lenkt ihre Richtung. Seine Qualitäten sind beweglich, trocken, leicht, kalt, rau und feinstofflich. Das Tanmatra der Luft ist Berührung (*Sparsha*) und das Sinnesorgan ist die Haut, die dabei hilft, Bewegung wahrzunehmen. Im Körper wird die Luft durch die Bewegung von Muskeln, Lunge, Herz und Impulsen des Nervensystems zum Ausdruck gebracht. Das Luftelement ist für die Atmung, Nahrungsaufnahme und Ausscheidung sowie den Fluss der Gedanken verantwortlich. *Prana* ist das Grundprinzip des Luftelements, der vitalen Lebenskraft, die vor allem über den Atem aufgenommen wird und ohne die kein Leben existieren kann.

Feuer (*Agni*)

Das Feuerelement, *Agni*, ist die Energie der Umwandlung. Die Qualitäten des Feuers sind heiß, scharf, leicht, trocken und feinstofflich. Das Tanmatra des Feuers ist der Sehsinn (*Rupa*) und die Augen sind das Sinnesorgan, das für die Sicht zuständig ist. Das Feuerelement lenkt

alle Stoffwechselprozesse, hilft bei der Nahrungsverdauung, Verarbeitung von Gedanken und Wahrnehmung von Licht. *Tejas* ist die feinstoffliche Essenz des Feuers, die brennende Flamme reiner Intelligenz, die alle Wahrnehmungen zu Wissen verarbeitet.

Wasser (*Apas*)
Verlassen wir das Feinstoffliche und gehen zum Grobstofflichen über. Das nächste Element ist Wasser, auch als *Apas* bekannt. Seine Hauptaufgaben sind die Bindung und das Festhalten. Seine Qualitäten sind kühl, flüssig, träge, weich, ölig und schleimig. Das Tanmatra von Wasser ist der Geschmack (*Rasa*). Die Zunge ist das Sinnesorgan, das eine bedeutende Rolle bei unserer Erfahrung des Essens und unserem Gefühl der Befriedigung spielt. Wasser lebt im Körper als Plasma, Speichel, Schleim, Rückenmarksflüssigkeit, Urin und Schweiß. *Ojas* ist die feinstoffliche Essenz von Wasser, die den Körpergeweben Vitalität und Immunität verleiht.

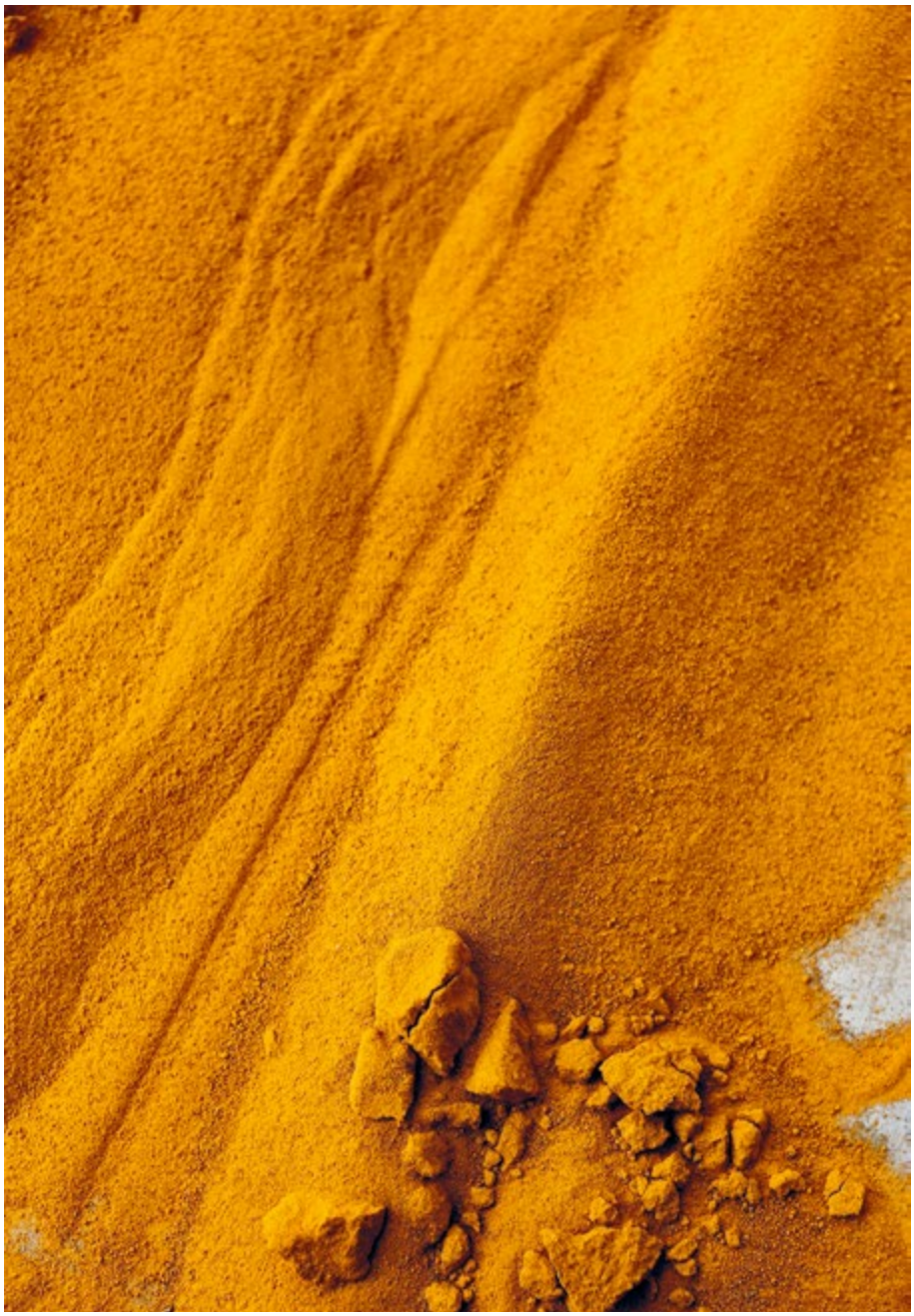
Erde (*Prithvi*)
Das Erdelement, *Prithvi*, ist am dichtesten von allen. Es erzeugt Form und Struktur. Es ist schwer, träge, dicht, hart und grobstofflich. Das Tanmatra der Erde ist der Geruch (*Gandha*) und sein Sinnesorgan ist die Nase. Das Erdelement bildet alle festen Strukturen und Gewebe im Körper, dazu gehören Knochen, Knorpel, Nägel, Zähne, Haare und Haut.

DIE 20 QUALITÄTEN

Die Qualitäten, die jedes Element beschrieben haben, lassen sich auch verwenden, um alles im manifestierten Universum zu schildern. Diese 20 Qualitäten oder 10 Gegensatzpaare, die man als *Gunas* bezeichnet, sind vor allem in unserer persönlichen Praxis wertvoll, denn sie liefern uns eine Sprache, mit der wir unsere Erfahrung der äußeren Welt erkennen können und wie sie sich auf unsere innere Welt auswirkt. Diese Qualitäten lassen sich auch in zwei Kategorien unterteilen: aufbauende (*Brahmana*) und erleichternde (*Langhana*). Vata und Pitta besitzen beide die Qualität der Leichtigkeit und Kapha trägt im Gegensatz dazu Schwere in sich. Dieses Konzept ähnelt dem Yin-Yang-Prinzip in der chinesischen Medizin.

Wenn man diese Qualitäten kennt, kann das dazu beitragen, wieder Balance ins eigene Leben zu bringen. Isst man in einem heißen Sommer zum Beispiel häufig scharfe und erhitzende Speisen, kann man diese Hitze auch innerlich spüren. Da Gleiches durch Gleiches verstärkt wird, kann man eine Aktivität oder Nahrung wählen, welche die entgegengesetzte Qualität der aktuell vorhandenen besitzt, wodurch unser Körper dabei unterstützt wird, wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Aufbauend		**Erleichternd**
Schwer	—	Leicht
Langsam	—	Scharf
Kalt	—	Heiß
Ölig	—	Trocken
Glatt	—	Rau
Dicht	—	Flüssig
Weich	—	Hart
Stabil	—	Beweglich
Grobstofflich	—	Feinstofflich
Wolkig	—	Klar



Das ganze Universum ist die Erweiterung
des eigenen Bewusstseins.

— *CHARAKA SAMHITA,* SHARIRASTHANA 5,20



DIE DOSHAS

Das Ayurveda ordnet diesen fünf Elementen außerdem drei Energien oder Kräften zu, die man *Doshas* – *Vata*, *Pitta*, *Kapha* – nennt. Man kann sie überall beobachten, in den Jahreszeiten, den Tageszeiten, unserem eigenen Körpertyp und den Funktionen im Körper. Jedes Dosha ist ein Zusammenspiel von zwei Elementen. Man kann die 20 Qualitäten einsetzen, um die Doshas zu beschreiben:

Vata = trocken, leicht, kalt, rau, feinstofflich, beweglich, klar

Pitta = ölig, scharf, heiß, leicht, beweglich, flüssig

Kapha = schwer, langsam, kalt, ölig, flüssig, glatt, dicht, weich, stabil, wolkig

Der erste Schritt, die Doshas und ihre Qualitäten zu verstehen und wie sie funktionieren, besteht darin, sie im eigenen Körper ausfindig zu machen.

Vata (Luft + Raum)

Vata ist die Energie der Bewegung. Vata ist das mobilste der drei Doshas und stößt die Bewegung von Pitta und Kapha an, die beide unbeweglich sind. Daher ist es auch das instabilste Dosha. Gerät es aus dem Gleichgewicht, kann Vata die anderen Doshas stören. Vata lenkt unser Nervensystem, den Intellekt, das Gehör, die Ausscheidung und alle Bewegungen in den Systemen unseres Körpers. Es befindet sich im Dickdarm, der Beckenhöhle, dem unteren Rücken, den Oberschenkeln, den Knochen, den Ohren, der Haut und dem Nervensystem.

Pitta (Feuer + Wasser)

Pitta ist die Energie der Umwandlung. Das Prinzip des Feuers steuert den Stoffwechsel und alle biochemischen Veränderungen in unserem Körper, dazu gehören Verdauung und Temperaturregulierung. Es hilft uns, alles zu verarbeiten, was wir aufnehmen und verwenden, Essen ebenso wie Sinneseindrücke. Es prägt unsere Intelligenz und unser Unterscheidungsvermögen. Pitta ist in Dünndarm, Leber, Milz, Gallenblase, Blut, Schweiß, Augen und den endokrinen Drüsen vorhanden.

Kapha (Wasser + Erde)

Kapha ist die Energie der Stabilität, Struktur und Befeuchtung. Kapha reguliert das Struktursystem und die Wasserkanäle unseres Körpers. Es fördert den Aufbaustoffwechsel, den Ablauf des Körperaufbaus und die Bildung oder Reparatur neuer Zellen. Kapha befindet sich im Magen, den Schleimhäuten, in Plasma und Lymphen, dem Zytoplasma in den Zellen, in der weißen Substanz im Gehirn, in der Synovialflüssigkeit in den Gelenken, im subkutanen Fett, in Mund, Nase und allen Körpersekreten.

IHRE EINMALIGE KONSTITUTION

Während alle drei Doshas – Vata (V), Pitta (P) und Kapha (K) – daran arbeiten, die unterschiedlichen Systeme in unserem Körper zu steuern, variieren die jeweiligen Anteile von Mensch zu Mensch. So wie jeder einen einzigartigen Fingerabdruck hat, besitzt jeder von uns auch eine einmalige Konstitution, die man *Prakriti* nennt. Prakriti ist die Geburtskonstitution, die dafür sorgt, wie man mit seiner Umgebung interagiert. Mehrere Faktoren beeinflussen, wie die Konstitution zum Zeitpunkt der Geburt aussieht – dazu gehören die Genetik der Eltern und Dosha-Unausgewogenheiten zum Zeitpunkt der Empfängnis sowie welche Art von Ernährung die Mutter befolgte, welche Geburtserfahrung man hatte und was für eine frühkindliche Prägung. Es gibt bei den Konstitutionstypen sieben Hauptkombinationen: V, P, K, VP, PK, VK und VPK. In einigen Fällen, wenn auch selten, sind alle drei Doshas in gleicher Qualität und Menge vorhanden. Die meisten von uns haben ein oder zwei Doshas, wobei eines dominant und das andere sekundär ist. Werfen Sie einen Blick auf die primären Typen und wie sie sich im Körper und in der Persönlichkeit manifestieren:

Vata-Typen

Vata-Typen haben eher einen schlanken, schmalen Körperbau und sind entweder sehr groß und schlaksig oder sehr klein und zierlich. Ihre Gelenke sind ausgeprägt, das Haar ist dunkler und die Nägel sind trocken oder brüchig. Sie haben einen dunklen oder blassen Teint und ihre Haut kann trocken, rau und kalt sein. Ihre Augen sind dunkel und manchmal klein oder eingesunken. Sie haben häufig kalte Hände und Füße. Sie besitzen oft einen schwachen oder wechselhaften Appetit und ihre Ausscheidung kann spärlich, unregelmäßig und tendenziell trocken oder verstopft sein. Für sie ist es oft eine Herausforderung, das Gewicht zu halten. Vata-Typen lernen schnell und haben ein tolles Kurzzeitgedächtnis, doch es kann ihnen Mühe bereiten, Informationen für längere Zeit im Gedächtnis zu bewahren. Sie sind sehr kreativ, visionär und geistig rege, können aber leicht ermüden oder haben Schwierigkeiten, eine Aufgabe zu beenden, bevor sie eine neue beginnen. Es kann Vata-Typen schwerfallen, sich an eine Routine oder ein tägliches Ritual zu halten. Doch gerade sie profitieren am meisten von der Stabilität einer regelmäßigen Gewohnheit.

Pitta-Typen

Pitta-Typen haben einen mittleren und muskulösen Körperbau und sind weder übermäßig dünn noch übergewichtig. Ihnen wird schnell warm und ihre Haut ist rot oder gerötet. Der Teint ist oftmals kupferfarben oder gelb, hell und sommersprossig. Ihre Augen sind grün, grau oder kupferbraun und haben einen hellen oder scharfen Ausdruck. Ihre Haare können fein, hellbraun, blond oder rot sein, ihre Nägel sind weicher. Sie haben einen unersättlichen Appetit und wenn sie gesund sind, ist ihre Verdauung stark. Ihr Stuhlgang ist regelmäßig und neigt dazu, lose oder flüssig zu sein. Sie nehmen rasch zu oder ab. Pitta-Typen sind sehr intelligent, scharfsinnige Denker und Redner und lernen schnell. Ihr natürliches Charisma, ihr Antrieb und ihre Disziplin machen sie zu großartigen Führungskräften. Aber ihr übertriebener Ehrgeiz kann zu gewohnheitsmäßiger Überarbeitung und allgemeiner Übertreibung bis hin zum





Sehen ist Nahrung für die Augen.
Klang ist Nahrung für die Ohren.
Berührung ist Nahrung für die Haut.
Geschmack ist Nahrung für die Zunge.

— DR. VASANT LAD

Burn-out führen. Für einen Pitta-Menschen ist es am besten, wenn er seine Intensität im Zaum hält, damit sein bereits starkes inneres Feuer sich nicht verschlimmert.

Kapha-Typen

Kapha-Typen haben einen mittleren bis ausladenden Körperbau mit schweren Knochen und breiten Hüften. Sie besitzen einen wohlproportionierten und robusten Körper, oft mit tief liegenden Gelenken, die gut geschmiert sind. Haut und Haare sind dick, weich und ölig und die Nägel kräftig. Sie haben große Augen und volle Lippen. Sie haben einen regelmäßigen Appetit, neigen aber zu langsamer Verdauung und Ausscheidung. Sie nehmen rasch zu, aber nur schwer ab. Kapha-Menschen haben eine konstante Energie, gute Ausdauer und ein langsames und ruhiges Gemüt. Sie brauchen länger, um Neues zu lernen und sich an Veränderungen anzupassen, aber wenn das geschieht, ist ihr Langzeitgedächtnis stark und ihr Engagement unerschütterlich. Sie sind von Natur aus liebevoll, fürsorglich, großzügig und freundlich. Gewohnheiten und Routinen werden leicht gebildet und beibehalten, aber das kann zu Starrheit und Anhaftung führen, wenn man nicht aufpasst.

IHR AKTUELLER ZUSTAND

Wenn Sie über diese Haupttypen lesen, sehen Sie sich vielleicht eher von einem und weniger von einem anderen repräsentiert. Oder Sie fühlen sich eher von den körperlichen Eigenschaften des einen und den geistigen des anderen angesprochen. Es kann Spaß machen, bei einem Online-Quiz die Doshas zu erforschen, aber der beste Weg, Ihre Prakriti zu bestimmen, ist, mit einem ausgebildeten Arzt zu arbeiten, der sie für Sie feststellen kann. Im Abschnitt „Bezugsquellen“ habe ich einige Zentren, Schulen und Online-Referenzen aufgeführt. Wenn man seine Prakriti versteht, weiß man besser darüber Bescheid, welche Tendenzen der eigene Körper und Geist hat. Hat man sich zum Beispiel mehr mit den oben beschriebenen Vata-Qualitäten identifiziert, kann einen ein windiger, kalter Tag mehr beeinträchtigen als jemanden mit mehr Pitta oder Kapha in der Konstitution. Die Prakriti ist auch der Grund dafür, dass mein Freund und ich gemeinsam am Esstisch dieselbe Mahlzeit einnehmen, aber völlig andere Erfahrungen damit haben, wie wir das Essen verdauen und wie sich die Speisen auf unsere Innenwelt auswirken. Wenn wir unsere eigene Prakriti kennen, hilft uns das, unsere Neigungen zu verstehen – warum wir bestimmte Lebensmittel und Aktivitäten anderen vorziehen und wie sich die natürlichen saisonalen Einflüsse in besonderer Weise auf unseren Körper und Geist auswirken. Wir lernen uns dadurch besser kennen und verstehen, was wir tun müssen, um in Balance zu bleiben.

Doch bevor Sie sich zu sehr damit beschäftigen, ihren Typen zu identifizieren („Ich bin Vata“, „Ich bin Pitta“, „Ich bin Kapha“ usw.), treten Sie einen Schritt zurück und erinnern Sie sich daran, dass Sie aus allen Elementen zusammengesetzt sind, die in einer harmonischen, ineinandergreifenden Einheit in Ihnen wirken. Die Prakriti ist wichtig, aber sie ist nicht alles.

Ich weiß noch, wie ich zuerst Dutzende von Ayurveda-Lehrbüchern las und mir von den ganzen Informationen der Kopf schwirrte. Ich versuchte, alles zu verstehen und klebte

an den Tabellen für Vata-Typen. Ich versuchte, alles wortwörtlich zu befolgen, was ich essen oder tun sollte, und alles zu meiden, was „schlecht" für mich war. Das half aber nur so lange, bis die Jahreszeit wechselte und sich damit meine Bedürfnisse veränderten. Im Sommer wurde mir heiß und die ganzen schweren, öligen gekochten Speisen, die im Herbst und Winter so gut gepasst hatten, gaben mir das Gefühl festzustecken. Wenn wir uns an eine statische Vorstellung davon klammern, wer wir zu sein glauben oder welche Ernährung wir brauchen, verpassen wir die Schönheit hinter der Weisheit des Ayurveda – die Weisheit des Bewusstseins. Wenn wir lernen, wie unser Körpertyp von den Jahreszeiten, Tageszeiten und unterschiedlichen Lebenszyklen beeinflusst wird, besitzen wir den Schlüssel, um diese innere Balance zu bewahren, die unsere Gesundheit prägt. Und damit kommt die *Vikriti* ins Spiel.

Unsere Vikriti ist unser aktueller Zustand oder die derzeitige Verfassung, der grundlegende Ausdruck der Beziehung unseres Körpers zu unserer gegenwärtigen Umgebung. Die Vikriti fordert uns auf, aufmerksam zu sein und präsent zu bleiben. Wenn wir im Hochsommer merken, dass wir uns heiß, unruhig und unausgeglichen fühlen, können wir beobachten, dass Pitta hoch ist. Oder wenn uns kalt und die Haut trocken ist und unsere Gelenke knacken, ist Vata hoch. Wenn wir uns träge und lethargisch fühlen oder eine laufende Nase haben, ist Kapha hoch. Diese einfachen Beobachtungen, wie wir uns im Moment fühlen, helfen uns, Unausgewogenheiten zu erkennen und zeigen uns, welche Maßnahmen wir ergreifen sollten, um uns wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Man braucht kein Dosha-Quiz, um zu wissen, dass man sich heiß oder kalt, schwer oder leicht fühlt. Dies ist vielleicht das wichtigste Hilfsmittel für die eigene Anwendung und der Grund dafür, warum ich die gesamte Struktur dieses Buches darauf ausgerichtet habe, eine Beziehung zu sich selbst herzustellen, die im gegenwärtigen Moment stattfindet, um mit den Jahreszeiten und Lebenskreisläufen verbunden zu bleiben.

Selbsterforschung

Um herauszufinden, was Sie jeden Tag brauchen, brauchen Sie nur in sich zu gehen und zu beobachten, was gerade in Ihrem Körper und Geist stattfindet. Selbsterforschung ist ein wirksames Mittel, sich selbst auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene kennenzulernen. Stellen Sie sich morgens nach dem Aufwachen diese beiden einfachen Fragen:

1. ***Was ist heute da?*** **Beobachten Sie, wie Sie sich in Ihrem Körper fühlen. Nehmen Sie wahr, welcher Natur Ihre Gedanken und Emotionen sind.**
2. ***Was ist erforderlich?*** **Wie können Sie sich heute etwas Gutes tun, um ins Gleichgewicht zu kommen?**

Die Macht der Gedanken: Die Maha Gunas

Bedenken Sie, dass unsere Gesundheit nicht nur bedeutet, den physischen Körper zu pflegen, sie erfordert auch, dass wir unseren Geist verstehen. Während die 20 Qualitäten (Gunas) in erster Linie dazu dienen, die Merkmale des physischen Körpers und die materielle Welt um uns herum

zu beschreiben, können die *Maha Gunas* die unterschiedlichen Ausdrucksformen unseres Geistes darstellen. Die drei Maha Gunas – *Sattva*, *Rajas* und *Tamas* – helfen uns zu erkennen, wann wir uns in einem Zustand klaren und ausgeglichenen Denkens befinden, wann wir überaktiv oder aufgeregt oder wann wir wenig aktiv oder zurückgezogen sind.

Sattva bedeutet „Licht" und ist ein Zustand der Klarheit, Erleuchtung, Harmonie und Zufriedenheit. Es ist das Gefühl, dass alles im Lot ist und ein Empfinden tiefer innerer Leichtigkeit herrscht. Es ist dieses ruhige, klare Gefühl, das wir nach einer angenehmen Yogastunde empfinden oder nachdem wir draußen in der Natur waren. Der Geist befindet sich in einem ruhigen Bewusstseinszustand, in dem die Doshas stabil und ausgeglichen sind. Diesen harmonischen Zustand, unsere Wesensnatur, versuchen wir im Laufe unseres Lebens immer wieder aufrechtzuerhalten.

Rajas ist die Energie der Aktion. Sie ist anregend und sorgt für Bewegung, oft bis zum Exzess. Es ist auch die Energie, die Veränderung, Innovation, Inspiration und Leidenschaft antreibt. Da Rajas durch Aktion Bewegung erzeugt, kann es für mangelndes Gleichgewicht und Unausgeglichenheit sorgen. Bei zu viel Rajas bekommen wir ein Burn-out, aber mit zu wenig stagnieren wir oder fühlen uns festgefahren. Wenn Rajas dazu führt, dass Verlangen unseren Geist dominiert, sind die Triebfedern unserer Handlungen oft Unzufriedenheit und Angst.

Tamas ist Trägheit. Es ist die Energie der Ruhe. Es bezieht sich auf Stagnation, Ignoranz, Schwere und Anhaftung. Tamas hat eine dämpfende oder verlangsamende Qualität, die häufig durch einen Mangel an angemessenem Rajas entsteht. Wenn Tamas unser Denken dominiert, mangelt es uns an Klarheit und wir verharren in Unentschlossenheit und Untätigkeit. Tamas kann dazu beitragen, dass wir ruhiger oder gelassener werden, wenn wir überreizt sind, doch zu viel Tamas kann zu Depression, Unlust, Selbstgefälligkeit und Faulheit führen.

So wie die fünf Elemente Ihren Körper und Ihre Umwelt gestalten, sind alle drei Gunas notwendige Schöpfungsprinzipien. Eines ist nicht unbedingt besser als das andere. Man braucht Rajas, um von Tamas zu Sattva zu gelangen, und man benötigt Tamas, um Rajas zu beruhigen und zu Sattva zurückzukehren. Mit anderen Worten sind manchmal feurige Aktivitäten gefragt, um in Gang zu kommen und Vermeidungsstrategien aufzugeben. An anderen Tagen muss man sich einfach hinlegen, ausruhen und still sein, um Überreizung abzubauen. Aber im Allgemeinen zielen unsere Bemühungen darauf ab, uns in Richtung Sattva zu bewegen. Wir wollen bewusst beobachten, wie wir uns im gegenwärtigen Moment fühlen, um zu erkennen, wann wir zu aktiv sind oder zu sehr stagnieren und wie unsere aktuelle Gemütsverfassung unser Wohlbefinden beeinflusst. Wir können diese Bewusstheit auf unsere Yogapraxis, unsere Beziehungen und unsere Arbeit anwenden, auf die Auswahl unserer Nahrungsmittel und auf alle Entscheidungen, mit denen wir jeden Tag konfrontiert sind.

Selbsterforschung

Können Sie erkennen, wie diese Zustände Ihr Denken und Handeln steuern? Neigen Sie in Ihren Alltagsgewohnheiten zum einen oder anderen? Erinnern Sie sich an eine Zeit, in der Sie Sattva erlebt haben – wie hat sich das in Körper und Geist angefühlt?

Die Brücke zwischen unserer Innen- und Außenwelt schlagen

Wir haben nun die Elemente und Doshas behandelt, aus denen der physische Körper besteht. Wir haben auch über den Geist gesprochen, aber was ist mit unseren Sinnen? Unsere Sinne sind das Tor zwischen der Außenwelt und unserer Innenwelt. Sie kennen die alte Frage: „Wenn im Wald ein Baum umfällt und niemand ist da, der es hört – macht das dann ein Geräusch?" Diese Überlegung weist auf unsere Verbindung zwischen Verstand, Körper und Sinnen hin. Unser Verstand nimmt eine Erfahrung über die Sinne wahr, unser Körper reagiert darauf. Sinnesreize und unsere Wahrnehmung formen buchstäblich unsere ganze Welt.

Wenn die Natur also in ihrer eigenen Sprache zu uns spricht, geschieht das nicht mit Worten, sondern durch Sinneserfahrungen. Die fünf Sinnesorgane – Augen, Ohren, Nase, Zunge und Haut – sind Brücken zwischen der Außenwelt und unserer Innenwelt. Wir kommunizieren über unsere Sinne und die Organe des Handelns (*Indriyas*) und erfassen die Welt um uns herum mit unserem Verstand (*Manas*). Wie gesagt, jedes Organ und jede Aktion ist mit einem der fünf Elemente verknüpft: Im Raum bringt die Schwingung den Klang zu den Ohren, in der Luft macht die Bewegung eine Berührung auf der Haut spürbar, Feuer erzeugt Licht in den Augen, über die Feuchtigkeit von Wasser gelangt Geschmack auf die Zunge und die Erde bringt Geruch zur Nase. Basierend auf diesen Empfindungen und die darin gespeicherte Erinnerung an frühere Erfahrungen erzeugt der Geist ständig Gedanken und Gefühle, die unser Handeln beeinflussen.

Warum ist es so wichtig, die Sinne zu verstehen? Wissen ist Macht, sagt man. Dieser Kreislauf aus Wahrnehmen und Reagieren formt die gesamte Wahrnehmung unserer Realität. Meist agieren wir mit nur wenig Bewusstsein dafür, dass dieser Prozess überhaupt stattfindet! Wenn ich mit Klienten arbeite, geht es bei unseren allerersten Übungen darum, ein Bewusstsein für ihre Sinne zu entwickeln, weil so die Automatisierung des Handelns – also die Gewohnheit – unterbrochen wird. Wir entwickeln Gewohnheiten aus Erfahrungen und manchmal helfen uns diese Gewohnheiten (wie zum Beispiel entstehend aus der Erfahrung, die Hand nicht auf einen heißen Herd zu legen, um sich nicht zu verbrennen), doch oft entstehen dadurch auch ungesunde Muster. Versuchen wir also, ungesundes Essverhalten, zu viel Fernsehen oder schmerzhafte emotionale Kreisläufe zu durchbrechen, ist es entscheidend zu erkennen, wie Sinnesreize uns beeinflussen. Mein Lehrer sagt dazu: „Wie entflieht man dem Gefängnis? Indem man erkennt, dass man sich darin befindet."

Häufig sehen wir unsere Muster gar nicht. Wenn wir über unsere Sinne und den willentlichen Rückzug von ihnen meditieren, verlassen wir das gewohnte Denken und gelangen zu einer echten Erfahrung des aktuellen Augenblicks. Unser Bewusstsein und die Verbindung zu allen fünf Sinnen bringt den brillanten Dialog zwischen Körper, Geist und Natur zustande. Entwickeln wir dieses Bewusstsein durch eine tägliche Praxis, erlangen wir die Fähigkeit, unsere momentanen Bedürfnisse zu erkennen und zu stillen. Wenn wir neue Dinge ausprobieren, brechen wir mit unseren Gewohnheiten – und brechen so aus dem Gefängnis aus.

STICHWORTVERZEICHNIS

A

Abfallprodukte (Malas) 24, 29, 50, 53, 99
Abhyanga. *Siehe* Ölmassage (Abhyanga)
Absicht 42, 44, 48, 97
Achtsamkeit viii, 29
Adstringierender Geschmack 18, 19, 65, 106, 108, 123
  in Honig 105
  in leichter machenden Lebensmittel 59
  Jahreszeiten und 79, 133, 190, 246
  Kräuter mit 108, 156
Adzukibohnen 288, 289
Ahornsirup
  Basilikum-Vinaigrette 171
  Cashewcreme 232, 233
  Geschmorte Karotten mit Kreuzkümmel 231
  in Getränken 216, 271
  Kokos-Chia-Frühstück 162
  Mandel-Dip 174, 175
  Rüblitorte-Pfannkuchen 274
  Schokoladen-Dattel-Scones 290
Allium-Familie 121
Alltagsroutinen (Dinacharya) 13, 29, 40
  bei Reinigungen 100, 210
  heilige Bereiche für 47
  Plan für 48, 49, 50, 51, 52, 53
Anmut 295
Äpfel 109, 110, 243
Asana 33, 40, 41, 52
  Anahatasana (Herzöffnung) 141
  Apanasana (Knie zur Brust) 202
  Ardha Chandrasana (Halbmond) 87
Ardha Matsyendrasana (Halber Drehsitz) 144
Baddha Konasana (Schustersitz) 199
Balasana (Kind) 137, 196
Dandasana (Stock) 197, 254
Dandayamana Bharmanasana (Sonnenvogel-Reihe) 140
Eka Pada Rajakapotasana (Taube) 256
Gomukhasana (Kuhgesicht/Kuhkopf) 257
Halasana (Pflug) 201
Janu Sirsasana (Kopf zum Knie) 143
Jathara Parivartanasana (Drehhaltungen im Liegen) 91
Marjaryasana & Bitilasana (Katze- und Kuh-Reihe) 139
Natarajasana (Tänzer) 252, 253
Navasana (Boot) 90
Parivrtta Utkatasana (Gedrehter Stuhl) 249
Parsvakonasana (Seitlicher Winkel) 86
Parsva Urdhva Hastasana (Berg mit Händen nach oben) 193
Paschimottanasana (Sitzende Vorbeuge) 142, 198
Purvottanasana (Umgedrehtes Brett) 255
saisonale Tipps 81, 136, 191, 247
Salabhasana (Heuschrecke) 88
Sarvangasana (Schulterstand) 35, 92
Savasana (Totenstellung) 34, 35, 80, 81, 93, 147, 190, 191, 203, 259
Supta Baddha Konasana (Liegender Schmetterling) 146
Supta Padangusthasana (Liegende Beindehnung) 145
Surya Namaskar (Sonnengruss-Reihe) 82, 247
Tadasana (Berg) 192
Trikonasana (Dreieck) 250
Ustrasana (Kamel) 89
Utkatasana (Stuhl) 84
Uttanasana (Stehende Vorwärtsbeuge) 195
Utthita Hasta Padangustasana (Hand-Zeh-Streckung) 251

Vasisthasana (Seitstütze) 248
Viparita Karani (Beine an der Wand hoch) 200, 201, 258
Virabhadrasana (Krieger 1 und 2) 85
Virasana (Held) 138
Vrksasana (Baum) 194
Asant 71, 112, 115, 121, 178, 180, 279, 284
Ashwagandhawurzel 214
Asthma, Kontraindikationen bei 94, 95
Atem. *Siehe auch* Pranayama
Asana und 33
Einfluss von 34
Jahreszeiten und 79, 80, 133, 134, 189, 190, 245, 246
Atmungsapparat und Lungen 4, 22, 24, 35, 79, 94, 95, 149, 272
Augenreinigung 50
Ausrichtung, physische und innere 41
Ausscheidung 23, 24, 25, 50, 172
Avocado 239
Avocado-Dip 176, 177
Mungbohnen-Tacos 178, 179, 180
Sattvische grüne Suppe 165
Sommerrollen 174, 175
Spargelsuppe 115
Ayurveda viii, ix, 13, 44, 295. *Siehe auch* Lebensweise-Uhr
acht Zweige des 3
Karte der Hand im 151
Kochmethoden des 56
sechs Jahreszeiten im 28
sechs Philosophien im 20
und Yoga, Beziehung zwischen 33, 34, 35
Verjüngung im 209

B

Baden 52
Basilikum 116, 117, 171, 176, 177
Beständigkeit und Leichtigkeit (Sthira-Sukham) 41
Bete
Frischer Bete-Salat 126
Geschmorte Wurzeln & Rosenkohl 228
Immunitätssteigernde Gemüsebrühe 223
Koriander-Bete-Suppe 168
Pikante Bete-Törtchen 281
Pinkante Bete-Törtchen 282
Urdbohnensalat mit Beten und Rhabarber 116
Bewegung ix
Luft/Vata und 4
saisonale 79, 80, 133, 134, 189, 190, 246
Ujjayi-Atmung und 41
Bewusstsein 13, 14, 15, 22, 42, 44
Birnen 109, 110
Bitterer Geschmack 18, 19, 59, 106, 123, 156, 190, 216, 246
Blattgemüse, bitteres 59, 71, 109, 111, 115, 116, 176, 177, 184, 185, 231, 288, 289
Blick auf eine Kerze richten (Trataka) 190, 246
Blumenkohl 234, 235, 237, 285
Blutdruck, hoher 92, 94, 95, 201
Bockshornklee 119
Bratlinge aus Quinoa und weißen Bohnen 176, 177
Cremiges Kokoscurry 184, 185
in Dosas 72, 237
in Kitchari 70, 71
Mungbohnen-Tacos 178, 179, 180
Suppe mit Kabocha-Kürbis, Fenchel & roten Linsen 225
Zitronen-Ingwer-Dal 112
Brahmi, getrocknet 158
Brokkoli 119, 184, 185
Brokkolini 283, 287
Butter 66, 240
Butternut-Kürbis 71
Butternut-Buchweizen-Porridge 220
Chapatti-Pizza 181, 182
Eintopf mit Schwarzenbohnen und Kürbis 277
Winter-Gemüse-Biryani 285

C

Cayenne 110, 118, 272
Chanten 35, 66, 207. *Siehe auch* Mantras
Chapatti 73, 74, 75
  Chapatti-Pizza 181, 182
  Kürbis Empanadas 232, 233
  Mungbohnen-Tacos 178, 179, 180
  Paratha mit Zucchini und Kräutern gefüllt 164
Charaka Samhita 158
Chutney
  Kokosnuss-Korianderblätter-Chutney 237
  Pikantes Chutney 128
Currypulver 184, 185, 232, 233, 237

D

Damiana-Blätter 214
Dandy Blend 106
Datteln
  Chyawanaprash-Trüffel 242
  Datteln mit Ghee gefüllt 243
  Erntedank-Muffins 240
  Ojas fördernder Reisdrink 215
  Schokoladen-Dattel-Scones 290
  Warmer Zimt-Dattel-Shake 219
Dijon-Senf 227
Dill 168
Dosas 72
  Dosa-Waffeln 128
  Masala Dosa mit Aloo Gobi 237
Doshas. *Siehe auch* individuelle Doshas
  20 Guna-Qualitäten und 8, 9
  auf der Uhr der ayurvedischen Lebensweise 29, 30, 31
  Bedeutung des Begriffs 22
  Gewürze zum Ausgleichen der 56, 57
  im aktuellen Zustand 12, 13
  in einmaligen Konstitutionen 9, 12
  Kaffee und 106
  Lebensabschnitte und 27
  sechs Geschmäcker und 19, 20
  Ungleichgewichte in 13, 21, 22, 23, 48

E

Eier 111, 123, 128, 164, 222, 240, 274
Elemente, fünf 4, 5
  Doshas und 8, 9
  Finger und 151
  Prakriti und 12
  sechs Geschmäcker und 18, 19, 20
  Tageszeiten und 31
  und Sinnesorgane und Organe des Handelns 15
Epilepsie, Kontraindikationen bei 94, 95, 261
Erbsen 120
Erdbeeren 69, 131
Erde (Prithvi) 5, 15, 18, 58, 79
Essige 56
  Apfel 227, 232, 233
  Reis 174, 175
  Ume-Pflaume 123, 124, 222, 288, 289

F

Fasten 263, 278
Feigen
  frisch 187
  trocken 110
Fenchelknolle 171, 181, 182, 225, 237
Fenchelsamen 65, 71, 105, 129, 165, 178, 179, 180
Feuerelement (Agni) 4, 15, 18, 58, 97. *Siehe auch* Verdauungsfeuer
Fisch 56, 222
Frühlingszwiebeln 120, 121, 123, 124, 227, 287

G

Garam Masala 284, 285
Garzustand 45

Geist
Ama im 99
Maha Gunas und 13, 14
Notwendigkeit des Alleinseins 264, 265
sechs Geschmäcker und 18, 19, 20
Sinne und 15
und Körper, Beziehung zwischen 33, 34
Gelüste 19, 243
Geschmack 5, 18. *Siehe auch* sechs Geschmäcker
Getränke
Digestiv-Lassi 65
Feuchtigkeitsspendende Limonade 158
Grüner Basensaft 109
Heiße Chai-Schokolade 271
heißes Wasser mit Zitrone oder Limette 52, 80
Latte aus schwarzem Sesam 268
Leuchtender Sommersaft 161
Löwenzahn-Cappuccino 106
Ojas-fördernder Reisdrink 215
Shatavari-Rosen-Latte 216
Wärmender Agni-Tee 272
Warmer Zimt-Dattel-Shake 219
Wasser mit kühlender Einlage 134
Getreide, Vollkorn- 59. *Siehe auch* Haferflocken, Quinoa
Buchweizen 123, 124, 126, 220
Einweichen 57, 58
Frühlingsrisotto mit Gerste 122
für die Vorratshaltung 56
Hirse 111, 288, 289
in einem ausgewogenen Gericht 60
Sprossen 119
Würziger Amarantporridge 110
Gewohnheiten 15, 18, 53, 101
Gewürze 56, 57, 59
Ghee 66
Butternut-Buchweizen-Porridge 220
Chana Masala 284
Chapatti 73, 74, 75
Datteln mit Ghee gefüllt 243
Dosa 72
Einfache Mungsuppe 278
Erdbeerknusperei 131
Frühlingsrisotto mit Gerste 122
Hirsegrütze & Blattgemüse 111
in Getränken 106, 215, 271
in Kitcharis 70, 71, 126, 239
in Muffins und Scones 240, 290
Kürbis-Empanadas 232, 233
Ländliche Feigen-Galette 187
Paratha mit Zucchini und Kräutern gefüllt 164
Pikante Bete-Törtchen 281, 282
Vollmond-Ghee-Ritual 207
Würziges Frühstücks-Kanji 222
Zitronen-Ingwer-Dal 112
„Gleiches verstärkt Gleiches" 5, 21, 22, 110
Granatapfelkerne 227
Grapefruit 109
Großeinkauf 56
Grüner Star, Kontraindikationen bei 92, 201
Grünkohl
Chana Masala 284
Geschmortes Winter-Blattgemüse 279
in Kitchari 71
Kitchari-Burger 239
Kürbis-Empanadas 232, 233
Masala Dosa mit Aloo Gobi 237
Süßkartoffeln mit Pilzen und Linsen gefüllt 287
Yogi-Mahlzeit 288, 289
Grüntee 123, 124
Gunas 5, 13, 50. *Siehe auch* Maha Gunas
Gurke 161, 165, 174, 175

H

Haferflocken
Hafergrütze 220
kernige 131, 162, 273
Hagebutten 277
Hände, essen mit 151
Haut, Reinigung 51

Herzerkrankung, Kontraindikationen bei 94, 95
Himalayasalz, rosa 64
Honig, roher 105
Feuchtigkeitsspendende Limonade 158
Hibiskus-Sonnentee 156
in Salatdressings 117, 171, 227, 228
Kokosnuss-Korianderblätter-Chutney 237
Latte aus schwarzem Sesam 268
Wärmender Angi-Tee 272
Hülsenfrüchte 56, 59. *Siehe auch* Kichererbsen
Bratlinge aus Quinoa und weißen Bohnen 176, 177
Eintopf mit Schwarzaugenbohnen und Kürbis 277
Einweichen 58
in einem ausgewogenen Gericht 60

I

Ingwer, frisch
Chana Masala 284
Eintopf mit Schwarzaugenbohnen und Kürbis 277
Goldmlich-Haferflocken 273
in Chutney 128, 237
in Getränken 65, 105, 108, 109, 214, 272
Ingwer-Vorspeise 64
in Kitcharis 70, 71, 126, 239
in Suppen und Brühen 223, 225, 278
Kurkuma-Tahin-Soße 234, 235
Mandel-Dip 174, 175
Mungbohnen-Tacos 178, 179, 180
Sesam-Brokkolini 283
Süßkartoffeln mit Pilzen und Linsen gefüllt 287
Warmes Früchtekompott 110
Würziges Frühstücks-Kanji 222
Zitronen-Ingwer-Dal 112
Ingwer, trocken 131
gemahlen 64, 110, 215, 240, 274
Innere Uhr 29
Ischiasschmerzen, Kontraindikationen bei 195

J

Jala Neti 50, 51, 205
Joghurt
Avocado-Dip 177
Digestiv-Lassi 65
Joghurtkräutersoße 120
Joghurtspeise mit Safran und Orangenblüte 167
Labné-Guss 274

K

Kaffee 106
Kaffirlimette 184, 185
Kakaopulver 69, 271, 290
Kapha 5, 8, 9
Abhyanga für 51
Aufwachzeiten für 48
ausgeglichen und unausgeglichen 22
in Lebensabschnitt 27
Jahreszeiten und 79, 245
Konstitution 12
Manda Angi und 24
Mehlarten für 75
Ojas und 150
Rezepte für 42, 65, 105, 108, 111, 129, 228, 231, 279, 284
Rohkost und 134
sechs Geschmäcker und 19, 20
Spitzenzeiten für 30, 31
und Ama, Verwirrung 99
Verdauung und 25
Yoga zum Ausgleich 35, 40, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 247, 248, 249, 250, 251, 252, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 259
Kardamom, gemahlen
Erdbeerknusperei 131
Goldmilch-Haferflocken 273
in Getränken 69, 106, 215, 216, 271
Instant-Chaipulver 64
Joghurtspeise mit Safran und Orangenblüte 167

Kitchari ohne Getreide 126
Kokos-Chia-Frühstück 162
Würziger Amarantporridge 110
Kardamomkapseln 71, 109, 214, 285
Karobpulver 69, 271
Karotten 71
Erntedank-Muffins 240
Geschmorte Karotten mit Kreuzkümmel 231
Immunitätssteigernde Gemüsebrühe 223
Leuchtender Sommersaft 161
Rüblitorte-Pfannkuchen 274
Kartoffeln, rote 223, 237
Käse, Ziegen 44, 111, 122, 164, 227
Keimpflanzen 115, 116, 117, 123, 124, 174, 175, 227
Kichererbsen 119, 234, 235, 284
Kirtan 35, 246
Kitchari 96
Grundrezept 70
Kitchari-Burger 239
Kitchari ohne Getreide 126
saisonale Variationen 71
Klettwurzel 108
Knoblauch 44, 121
Cashewcreme 232, 233
Chana Masala 284
Frühlingsrisotto mit Gerste 122
in Salatdressings 117, 228
Petersilie-Kürbiskernpesto 181, 182
Soße aus Sonnenblumenkernen 288, 289
Süßkatroffeln mit Pilzen und Linsen gefüllt 287
Kochen
Ausstattung zum 55, 57
bewusstes 42, 43, 44
kulturelle Traditionen beim 42, 56
mit Intuition 44, 45, 59
Vorbereitung größerer Mengen 58
Kohlblätter 71, 279, 284, 288, 289
Kohl, roter 223
Kohlrüben 228
Kokosmilch
Chana Masala 284
Cremiges Kokoscurry 184
Kokos-Chia-Frühstück 162
Kokosnuss-Dillcreme 168
Kokosnuss 162, 185, 237, 242
Kokoswasser 69
Kokoszucker 64, 123, 124, 129, 131, 187, 240, 284
Kombu 126, 288, 289
Kontemplative Praxis 20, 33
Korianderblätter 228
Avocado-Dip 177
Chana Masala 284
Eintopf mit Schwarzaugenbohnen und Kürbis 277
in Chutney 128, 237
in Suppen und Eintöpfen 165, 223, 278
Kitchari-Burger 239
Kitchari ohne Getreide 126
Mungbohnen-Tacos 178, 179, 180
Platterbsen-Mungbohnen-Puffer 120
Sommerrollen 174, 175
Würziges Frühstücks-Kanji 222
Yogi-Mahlzeit 288, 289
Zitronen-Ingwer-Dal 112
Koriander, gemahlen
Bratlinge aus Quinoa und weißen Bohnen 176, 177
Chana Masala 284
Cremiges Kokoscurry 184, 185
in Kitcharis 70, 71, 239
in Suppen und Eintöpfen 115, 165, 168, 225, 277, 285
in Vinaigrette 117
Knusprige Okras 172
Pikantes Chutney 128
Platterbsen-Mungbohnen-Puffer 120
Sommerrollen 174, 175
Würziges Frühstücks-Kanji 222
Zitronen-Ingwer-Dal 112
Koriandersamen 65, 178, 179, 180
Körper-Geist-Seele viii, 3, 4, 20

Krankheit ix, 21, 24, 33
Kräutertees
Hibiskus-Sonnentee 156
Ingwer-Fencheltee 105
Instant-Chaipulver 64
KKF-Tee 65
Minze-Brahmitee 158
Orangenschalen-Süßholzwurzeltee 272
Reinigender Klettenwurzeltee 108
Shakti-Chai 214
Kreuzkümmel
gemahlen 65, 70, 71, 172, 176, 177, 219, 234, 235, 284
Samen 65, 111, 112, 126, 184, 185, 231, 239, 277
Kürbis 71, 232, 233, 277. *Siehe auch* Butternut-Kürbis, Zucchini
Delicata 227
Kabocha 225, 228, 288, 289
Kurkuma, frisch 161, 223
Kurkuma, gemahlen
Chana Masala 284
Chyawanaprash-Trüffel 242
Cremiges Kokoscurry 184, 185
Erdbeerknusperei 131
Feuchtigkeitsspendende Limonade 158
Goldmilch-Haferflocken 273
in Kitcharis 70, 71, 126, 239
in Vinaigrette 227
Knusprige Okras 172
Sommerrollen 174, 175
Suppe mit Kabocha-Kürbis, Fenchel & roten Linsen 225
Winter-Gemüse-Biryani 285
Zitronen-Ingwer-Dal 112
Kurkuma-Tahin-Soße 235

L

Lad, Vasant viii
Lauch 277, 281, 282
Limettensaft
Bratlinge aus Quinoa und weißen Bohnen 176, 177
Cashewcreme 232, 233
Chana Masala 284
Cremiges Kokoscurry 184, 185
Gremolata aus Karottengrün 231
Ingwer-Vorspeise 64
in Kitcharis 71, 126, 239
in Suppen, Brühen und Eintöpfen 123, 124, 165, 223, 277, 285
in Tees 156, 272
Mandel-Dip 174, 175
Pikantes Chutney 128
Sommerrollen 174, 175
Würziges Frühstücks-Kanji 222
Limettenschale 123, 124, 184, 185
Linsen
rote 112, 126, 225
schwarze 72, 116, 117, 287
Löwenzahnblätter 109
Luftelement (Vayu) 4, 15, 58
Lymphsystem 8, 9, 24, 51, 108, 227

M

Maha Gunas 13, 14
Mahlzeit
Geschmäcker ausgleichen in 59
langsam essen 152
planen 57, 58
Portionen 58
Zeitpunkt für 25, 31, 52
Maismehl 129
Makrokosmos 4, 29
Mandelmilch
Kokos-Chia-Frühstück 162
Löwenzahn-Cappuccino 106
Mantra-Milch 68, 69
Polenta-Teegebäck 129
Rüblitorte-Pfannkuchen 274

Mandeln 69, 131, 219
Mandelpaste 174, 175
Mangopulver (Amchoor) 172, 284
Mantra 190, 246
  Gayatri Mantra 97
  Purnam Mantra 207
Masala Dabba (Gewürzaufbewahrung) 57
Massage 22, 50, 51, 52, 101, 150, 210, 262
Meditation 20
  Asana und 33
  Baden als 52
  beste Zeit für 31, 48
  in der Alltagsroutine 52
  saisonale 79, 134, 190, 246
  Schweige-Retreat 264, 265
  über die Sinne 15
Mehlsorten
  Dinkel 129, 290
  Hafer 240, 290
  Kichererbsen 120, 176, 177
  Mung 120
  Naturreis 281, 282
  Quinoa 75, 176, 177
  Rüblitorte-Pfannkuchen 274
  Vollkornweizengebäck 73, 74, 75
Melasse 178, 179, 180
Menstruation 28, 92, 94, 95, 96, 97, 201, 262
Milchprodukte 20, 44, 59, 80, 101, 134, 245, 246. *Siehe auch* Milchsorten (Kuh-, Reis-, Hafermilch)
Milchsorten (Kuh-, Reis-, Hafermilch). *Siehe auch* Mandelmilch, Kokosmilch
  Heiße Chai-Schokolade 271
  Latte aus schwarzem Sesam 268
  Shatavari-Rosen-Latte 216
  Warmer Zimt-Dattel-Shake 219
Minze 122, 158, 174, 175, 231
Miso 222, 225, 226, 234, 235
Mondzyklen 28, 42, 96, 99, 150, 206, 262
Mund, Reinigung 50
Mungbohnen 119
  Einfache Mungsuppe 278
  Einfacher Mungsprossensalat 118
  Mungbohnen-Tacos 178, 179, 180
Mungbohnen, halbe
  Cremiger Miso-Tahin-Dal 226
  in Kitcharis 70, 71, 126, 239
  Zitronen-Ingwer-Dal 112
Muskatnuss 64, 232, 233, 240, 274

N

Nahrungsmittelkombinationen 167
Nase, Reinigung 50, 51
Nasya-Öl 51
Natur ix, 15, 21, 27, 42, 56, 99
Nelken 64, 110, 126, 214, 243, 271
Nervensystem 4, 8, 51, 81, 189, 204, 245, 260, 261
Nüsse und Saaten 56, 59
  Cashewcreme 232, 233
  Chia 162
  Einweichen 57, 58
  Hanf 171
  Kürbis 171, 181, 182, 227, 231
  Leinsamen 129, 176, 177, 239, 240
  Macadamia 281, 282
  Milch aus 68, 69
  Pasten aus 67
  Pistazien 227, 231, 242, 274
  Sesam 283
  Sesam, schwarz 222, 268
  Sonnenblume 288, 289
  Walnüsse 240

O

Ojas 5, 27, 150, 243
Okra 71, 172
Öle 56, 59. *Siehe auch* Olivenöl, Sesamöl
  Kokos 50, 51, 106, 131, 290
  Lein 171
  Sonnenblume 67, 73, 74, 75, 174, 175, 239

Olivenöl
Einfacher Mungbohnensprossensalat 118
Frühlingsrisotto mit Gerste 122
Hirsegrütze & Blattgemüse 111
Immunitätssteigernde Gemüsebrühe 223
in Salatdressings 117, 171, 227, 228
Pikante Bete-Törtchen 281, 282
Platterbsen-Mungbohnen-Puffer 120
Polenta-Teegebäck 129
Ölmassage (Abhyanga) 51, 101, 150, 210
Ölziehen (Gandush) 50
Orangenblütenwasser 129, 167, 274
Orangensaft 110, 161, 274
Orangenschale und -raspel 214, 272, 274, 290
Oregano 281, 282
Organe des Handelns (Indriyas) 15

P

Pak Choi 123, 124
Palmzucker 56, 64, 67
Perfektionismus 136, 295
Petersilie 115, 116, 117, 122, 181, 182, 223, 228, 231
Pfefferkörner, schwarz 214
Pilze, Shiitake 223, 232, 233, 287
Pitta 5, 8, 136
Abhyanga für 51
Aufwachzeit für 48
ausgeglichen und unausgeglichen 22
Eisprung und 206
in Lebensabschnitt 27
Konstitution 9, 12
Rezepte für 65, 158, 168, 231, 242
sechs Geschmäcker und 18, 19, 20
Sommer und 133, 134, 151
Spitzenzeit für 30, 31
Tikshna Agni und 24
Verdauung und 24, 25
verringern 149, 150
Vollkornweizenmehl für 75
Yoga zum Ausgleich 35, 40, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147
Prakriti (einmalige Konstitution) 9, 12, 13, 34, 39
Prana 4, 41
Arten von 34
im Essen 57, 118
Pranayama 33, 34, 40
Brahmari 245, 260, 261
in der Alltagsroutine 52
Kapalabhati 94, 95, 246
Nadi Shodhana 133, 189, 204, 205, 245
Sama Vritti 133, 189
Sitali 133, 149, 190, 246

Q

Quinoa 119
Bratlinge aus Quinoa und weißen Bohnen 176, 177
Herbstliche Quinoa 234, 235
Yogi-Mahlzeit 288, 289

R

Rajas 13, 14, 18, 121
Raum/Äther (Akasha) 4, 15, 58
Reinigungen 96
Reinigung zur Frühlings-Tagundnachtgleiche 99, 100, 101
Reinigung zur Herbst-Tagundnachtgleiche 209, 210, 211
Reis
Basmati 70, 71, 72, 215, 222, 285
Sushi 239
Vollkorn 111, 220, 288, 289
Wild 227
Rettiche 115, 178, 179, 180
Rhabarber 116, 117
Rituale 27, 42
Fasten am 11. Tag (Ekadasi) 263
Licht in den dunklen Mond bringen 97

Mond- 96, 150, 206, 262
Reinigung zur Frühlings-Tagundnachtgleiche 99, 100, 101
Reinigung zur Herbst-Tagundnachtgleiche 209, 210, 211
Schweige-Retreat zur Wintersonnenwende 264, 265
Sommer-Sonnwendfeier 151, 152
Vollmond-Ghee 207
Romana-Salat 109
Rosenblütenblätter 214, 216, 242
Rosenhydrosol 50
Rosenkohl 228
Rosenwasser 69, 167, 216, 242, 285
Rosinen 110, 220, 273, 274, 285
Rucola 71, 116, 117, 122, 171, 181, 182

S

Safran 167, 234, 235
Saisonale Kreisläufe 28, 42, 99
Salat
Einfacher Mungbohnensprossensalat 118
Frischer Bete-Salat 126
Geschmorte Wurzeln & Rosenkohl 228
Salat aus Delicata-Kürbis, Wildreis und Granatapfel 227
Salat aus gehobeltem Fenchel 171
Urdbohnensalat mit Beten und Rhabarber 116, 117
Salziger Geschmack 18, 19, 59, 246
Sattva 14, 20, 33, 158
Sauberkeit (Saucha) 47
Saurer Geschmack 18, 19, 59, 64, 108, 116, 134, 274, 289
Schalotten 122, 232, 233
Scharfer Geschmack 18, 19, 44, 59
Allium-Arten 121
Gewürze 64, 65, 284
Jahreszeiten und 79, 134, 245
Schlaf 31, 53, 80
Schwangerschaft 41, 92, 94, 95, 201
Schwarze Senfkörner 70, 71, 111, 112, 126, 128, 279
Sechs Geschmäcker 42
aufbauend und leichter machend 58, 59
fünf Elemente und 18, 19, 20
Gewürze und 56, 57
Selbstheilung mit Ayurveda (Lad) viii
Sellerie 109, 223
Senfkörner 277. *Siehe auch* Schwarze Senfkörner
Sesamöl
Dosa 72
für Abhyanga 51
geröstet 123, 124, 174, 175, 283, 287
Geschmortes Winter-Blattgemüse 279
in Nuss- und Saatenmusen 67
Yogi-Mahlzeit 288, 289
Zitronen-Ingwer-Dal 112
zum Ölziehen 50
Shatavari 214, 216
Shukla, Krishna Kant 151
Sinne/Sinnesorgane 4, 5, 15, 18, 21, 101, 260, 261
Snacks essen 215
Soba-Nudeln (Buchweizen) 123, 124
Spargel 71, 115, 122
Spinat
in Kitchari 71
Mungbohnen-Tacos 178, 179, 180
Petersilie-Kürbiskernpesto 181, 182
Sattvische grüne Suppe 165
Würziges Frühstücks-Kanji 222
Yogi-Mahlzeit 288, 289
Spirituelle Praxis 20, 40, 47, 263, 264, 265
Sprossen, Anleitung für 119
Sternanis 285
Stoffwechsel 8, 19, 22, 24
Sumach 234, 235
Suppen, Brühen und Eintöpfe
Chana Masala 284
Einfache Mungsuppe 278
Eintopf mit Schwarzaugenbohnen und Kürbis 277
Immunitätssteigernde Gemüsebrühe 223
Koriander-Bete-Suppe 168

Suppen, Brühen und Eintöpfe...
Sattvische grüne Suppe 165
Spargelsuppe 115
Suppe mit Kabocha-Kürbis, Fenchel & roten Linsen 225
Sushruta Samhita 158
Süßer Geschmack 18, 19, 20, 59, 65, 216
Honig und 105
Jahreszeiten und 44, 129, 133
um Pitta zu mildern 156, 162, 164, 171, 172
zur Unterstützung von Vata 220, 231
zur Verjüngung 101, 206, 219
Süßholzwurzel 272
Süßigkeiten
Chyawanaprash-Trüffel 242
Datteln mit Ghee gefüllt 243
Erdbeerknusperei 131
Erntedank-Muffins 240
Ländliche Feigen-Galette 187
Polenta-Teegebäck 129
Schokoladen-Dattel-Scones 290
Süßkartoffel 71
Chana Masala 284
Immunitätssteigernde Gemüsebrühe 223
Kitchari-Burger 239
Süßkartoffeln mit Pilzen und Linsen gefüllt 287
Winter-Gemüse-Biryani 285
Süßungsmittel 56, 67, 68, 69. *Siehe auch* Kokoszucker, Ahornsirup, Melasse
Svoboda, Robert 41

T

Tag-Nachtrhythmus 29. *Siehe auch* Die Uhr der ayurvedischen Lebensweise
Tahin
Ahornsirup-Tahin-Soße 290
Cremiger Miso-Tahin-Dal 226
Kurkuma-Tahin-Soße 234
Platterbsen-Mungbohnen-Puffer 120
Tamari 123, 124, 174, 175, 176, 177, 234, 235, 288, 289
Tamas 14, 20
Tanmatra (feinstoffliche Energie) 4, 5
Tejas 5, 41
Thymian 232, 233, 281, 282
Tierprodukte 44, 56, 59
Tiwari, Bri Maya 260
Tofu 123, 124, 174, 175
Toxine (Ama) 24, 96, 97
Trockenbürsten (Garshana) 51

U

Uhr der ayurvedischen Lebensweise 29, 30, 31
Ujjayi-Atmung 35, 41, 81, 134, 136, 149, 189, 191, 245, 247
Umgebung 13, 21, 28, 39

V

Vanille 69, 131, 240, 242, 290
Vata 5, 8
Abhyanga für 52
Aufwachzeiten für 48
ausgeglichen und unausgeglichen 22
in Zyklen der Frau 96, 262
Jahreszeiten und 133, 189, 209, 245
Konstitution 9, 22
Pranayamas für 149, 204, 205
Rezepte für 65, 215, 219, 222, 228, 242, 279, 284
Rohkost und 134
Schweigen und 264, 265
sechs Geschmäcker und 18, 19, 20
Spitzenzeiten für 30, 31
und Pitta, Beziehung zwischen 136
Verdauung und 24
verringern 18, 50
Vishama Agni und 23, 24
Vollkornweizenmehl für 75
Yoga zum Ausgleich 34, 35, 40, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 247, 248, 249, 250, 251, 252, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 259

Vedische Tradition 97, 150, 263
Verdauung viii, 4, 5, 8, 23, 25, 42, 96, 167
Verdauungsfeuer
  Arten von 23, 24, 25
  aufbauende und leichter machende Lebensmittel und 59
  Fasten und 263
  im Winter 246
  Jahreszeiten und 80, 134, 190, 219
  Trinken und 25
Vikriti (aktueller Zustand) 12, 13, 29, 34
Vinaigretten und Dressings 117, 171, 227, 228
Vorratskammer 47, 56, 57

W

Wasserelement (Apas) 5, 15, 18, 58, 79, 94, 150

Y

Yoga viii, 20, 96, 295. *Siehe auch* Asana
  als Therapie 33, 34
  beste Zeit für 31, 48
  Hilfsmittel 40, 47
  Raum schaffen für 47
Yoga Nidra 31, 34, 53, 190, 246
Yoga Sutras (Patanjali) 34, 41, 247
Yogavahi (Katalysator) 105

Z

Zimt
  Butternut-Buchweizen-Porridge 220
  Einfaches Apfelkompott 243
  Eintopf mit Schwarzaugenbohnen und Kürbis 277
  Erntedank-Muffins 240
  Goldmilch-Haferflocken 273
  in Getränken 69, 106, 156, 214, 215, 219, 271
  Instant-Chaipulver 64
  in Süßigkeiten 131, 187, 290
  Kürbis-Empanadas 232, 233
  Rüblitorte-Pfannenkuchen 274
  Winter-Gemüse-Biryani 285
Zitronensaft
  Einfacher Mungbohnensprossensalat 118
  Feuchtigkeitsspendende Limonade 158
  Frühlingsrisotto mit Gerste 122
  Herbstliche Quinoa 234, 235
  in Dal 112
  Ingwer-Vorspeise 64
  in Kitcharis 71, 239
  in Suppen und Brühen 168, 223, 225
  in Süßigkeiten 131, 187
  in Tees 108, 272
  in Vinaigretten 117, 171
  Kurkuma-Tahin-Soße 234
  Masala Dosa mit Aloo Gobi 237
  Petersilie-Kürbiskernpesto 181, 182
  Pikante Bete-Törtchen 281, 282
  Platterbsen-Mungbohnen-Puffer 120
  Soße aus Sonnenblumenkernen 288, 289
  Süßkartoffeln mit Pilzen und Linsen gefüllt 287
Zitronenschale 117, 120, 131, 171, 187, 234, 235
Zucchini 71, 164, 184, 185, 240
Zunge abschaben 50
Zwerchfellatmung 35. *Siehe auch* Ujjayi-Atmung
Zwiebeln 44, 121. *Siehe auch* Frühlingszwiebeln, Schalotten

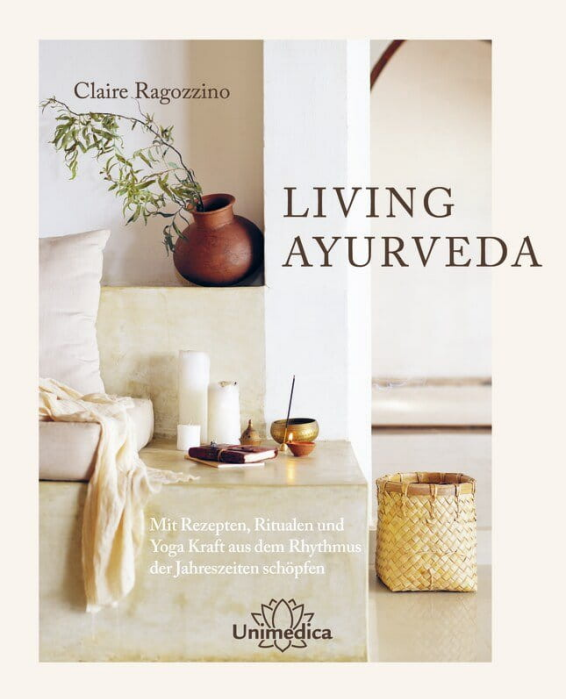
Claire Ragozzino

LIVING AYURVEDA

Mit Rezepten, Ritualen und Yoga Kraft aus dem Rhythmus der Jahreszeiten schöpfen

328 Seiten, geb.
erscheint 2022

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de