

MARTINA WEICKEL
Yogatherapie



GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

Nach der Lehre der Yogaphilosophie ist ein unruhiger Geist die Quelle von Krankheit. Dieser unruhige Geist wird mit Hilfe von Heilanwendungen des klassischen Yoga, beginnend bei Yoga- und Atemübungen, Methoden der inneren Reinigung, ayurvedischen Behandlungen über Impulse und Reflexionen bis hin zu Heilkräutern und Ernährungstipps, beruhigt. Der Impuls zu jeder Krankheit kann dazu inspirieren, die Krankheit als Wachstumsmöglichkeit zu sehen und sich in sein volles Potenzial zu entwickeln. Martina Weickel liefert mit diesem praxisnahen Yoga-Gesundheitsbuch einen ganzheitlichen Ansatz. Die hier vorgestellten fünfunddreißig Krankheits- und Beschwerdebilder werden jeweils mit einem Yogasutra des Patanjali in Beziehung gesetzt und damit ihre geistige Wurzel erklärt. Mit einem Vorwort von Dr. Jayadeva Yogendra, The Yoga Institute Mumbai, dessen Vater, Sri Yogendraji, einer der Pioniere der Yogatherapie ist.

Autorin

Martina Weickel leitete mehrere Jahre Workshops in Yogatherapie am Yogainstitute in Mumbai, Indien, bei Dr. Jayadeva Yogendra. Seit vielen Jahren bietet sie Aus- und Weiterbildungen im Yoga in Mannheim an. Als Coach begleitet sie Menschen bei der Erforschung tiefer Gedankenmuster, die Leid und Krankheit auslösen können. Einmal erforscht, können Sie durch Yogaphilosophie und Empathie aufgelöst und transformiert werden. Dadurch wird der Weg frei für Heilung und Gesundheit auch auf den tiefsten Ebenen.

Martina Weickel

Yogatherapie

Heilanwendungen für
Körper, Geist und Seele

GOLDMANN

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen oder Übungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall beziehungsweise bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie oder ärztliche Hilfe in Anspruch.

Hinweis zur Schreibweise der Sanskrit-Begriffe:

Die Sanskrit-Begriffe wurden der besseren Lesbarkeit halber nicht mit diakritischen Zeichen versehen. Ein Verzeichnis der Begriffe in der korrekten Schreibweise findet sich im Anhang dieses Buches.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Lux Cream liefert Stora Enso, Finnland.

1. Auflage

Originalausgabe Dezember 2014

© 2014 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
der Verlagsgruppe Random House GmbH
Copyright © bei Martina Weickel

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Abbildungen: Martina Weickel

Lektorat: Daniela Weise, München

SSt · Herstellung: cb

Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-442-22095-3

www.goldmann-verlag.de

Für meine Eltern und Dr. Yayadeva Yogendra

Inhalt

Vorwort von Dr. Jayadeva Yogendra	9
Vorwort der Autorin	11

Teil 1: Einleitung

<i>Asanas</i> – Yogahaltungen	15
<i>Pranayamas</i> – Atemübungen	17
<i>Kriyas</i> – Reinigungshandlungen	19
Impuls zur Veränderung	20
Gesunde Routine	23
Ernährung und Heilkräuter	28
Ayurveda	33
<i>Svastha</i> – Gesundheit, die im Selbst begründet ist	37
Die Entstehung von Krankheiten aus der Sicht der Yogatherapie	39
Die Behandlung aus der Sicht der Yogatherapie	41
Heilung und Reisen	45
Heilung und Coaching	47
Krankheit als Entwicklungsschritt	48
Tipps und Erfahrungen	50

Teil 2: Krankheitsbilder und ihre Behandlung

Adipositas	53
Anämie	58
Angina pectoris und koronare Herzerkrankungen	64
Anorexie	71
Arthrose	76
Asthma und Bronchitis	80
Behinderung	86
Bindehautentzündung und Gerstenkorn	92
Blasenentzündung	97
Bluthochdruck (Hypertonie)	103
Chronische Müdigkeit	110
Depression	115
Diabetes	123
Durchfall	130
Ekzem	137
Erkältung	140
Fibromyalgiesyndrom (FMS)	147
Gastritis und Magengeschwür	152
Herzerkrankungen und Herzinsuffizienz	156
Karparltunnelsyndrom	162
Kopfschmerzen	166
Krebs	171
Lebererkrankungen	177
Menstruationsbeschwerden	182
Migräne	187
Multiple Sklerose (MS)	192
Nebenhöhlenentzündung (Sinusitis)	197

Niedriger Blutdruck (Hypotonie)	203
Parkinson	208
Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)	213
Psoriasis	219
Rückenprobleme	224
Schlaflosigkeit	229
Schultererkrankungen, Schulterschmerzen	236
Sucht	240
Tinnitus	245
Verstopfung	253
Wechseljahre	259

Teil 3: Anhang

<i>Asanas</i> und <i>mudras</i> in alphabetischer Reihenfolge	267
<i>Pranayamas</i> in alphabetischer Reihenfolge	289
<i>Kriyas</i> in alphabetischer Reihenfolge	294
<i>Bhavanas</i> in alphabetischer Reihenfolge	299
Ayurvedische Kräuter in alphabetischer Reihenfolge	304
Ayurvedische Anwendungen in alphabetischer Reihenfolge	306
<i>Tryambakam mantra</i>	307
Selbsteinführung nach der Gewaltfreien Kommunikation von Marshall B. Rosenberg	310
Eine Vision entwickeln	312
Lebensfluss-Übung nach Rudolf Steiner	313
Quellen	315
Die Sanskritbegriffe in alphabetischer Reihenfolge	316
Dank	318

Vorwort

von Dr. Jayadeva Yogendra

Yoga ist keine Therapie im üblichen Sinn, noch ist es bloße Heilung durch Segnungen, Gebete oder Hypnose. Yoga, als ein Prozess der Schulung der gesamten Persönlichkeit, hilft dabei, den Geist zu beruhigen.

Ein unruhiger Geist ist die Quelle von Krankheit. Die Praxis von Yoga beeinflusst den Geist und unterstützt die Behandlung bestimmter Krankheiten. Die therapeutische Seite des Yoga ist jedoch nur eine Nebenwirkung seiner gesundheitlichen und präventiven Ausbildung mentaler, ethischer, moralischer, intellektueller und spiritueller Aspekte des Seins.

Den sich ständig verändernden Geist zu kontrollieren ist nicht so einfach, denn unser Geist ist bereits darauf programmiert, diverse Posen bis zum Tod durchzuführen. Als Konsequenz entwickeln wir charakteristische Schwächen oder Prädispositionen der Nervenzellen und des gesamten Nervensystems, und wir erben solche unreinen Bioenergien (*pranas*). Als Ergebnis fehlt die Kapazität zur Absorption, zur Ausscheidung, zum Erhalt, zur Wiederherstellung und zum Wachstum im ganzen Körper.

Yoga nimmt eine metawissenschaftliche Haltung zu Krankheit und ihrer anlagebedingten Beseitigung ein. Der Yogi ist nicht damit zufrieden, nur den grobstofflichen Körper allein zu verstehen, wenn er Krankheiten behandelt. Er ist stattdessen mehr mit subtileren Faktoren bei der Krankheitsentstehung befasst. Diese subtileren Formen stammen nach der Yogaphilosophie aus der Psyche.

Beim Behandeln von Krankheiten bleibt Yoga unspezifisch. Yoga fördert *sattva* (Ruhe) und führt zu mehr *prajna apardha* (Bewusstsein) im Gegensatz zu *aprajna apardha* (Irrtum des Intellekts). Mit der richtigen Einstellung und einem ausgeglichenen Geisteszustand ist es leichter, gesündere Routinen und richtige Gewohnheiten auszubilden. Das ist der Weg des Yoga, bei dem Überschüsse von *tamas* (Trägheit) und *rajas* (Unruhe) in unserer Persönlichkeit reduziert werden.

Vorwort der Autorin

Vor vielen Jahren wanderte ich durch Indien auf der Suche nach einem Lehrer, der ein hoch entwickelter Yogi sein sollte. Nach drei Jahren begegnete ich Dr. Jayadeva Yogendra und wusste, dass ich ihn gefunden hatte.

Nachdem ich meine Ausbildung am Yoga Institute in Mumbai beendet hatte, fragte mich Dr. Jayadeva, ob ich noch länger bleiben wolle und die Workshops über Yogatherapie leiten könne. Ich sagte begeistert zu und blieb über ein Jahr. Das lichtvolle Wissen, das ich in dieser Zeit sammeln durfte und dessen Wirksamkeit mir in meiner Arbeit immer tiefer bewusst wird, nun in dieses Buch hineinfließen zu lassen erfüllt mich mit Dankbarkeit und mit Hoffnung, dass möglichst viele diese uralte Wahrheit in einem Leben voller Gesundheit und innerer Erfüllung erfahren mögen.

Teil 1

Einleitung

Asanas – Yogahaltungen

Asanas haben körperliche, emotionale, geistige und spirituelle Wirkungen. Somit bieten sie ein Erfahrungsfeld auf vielen Ebenen.

Die Yogis in früheren Zeiten haben sich in der Natur umgesehen und von ihr gelernt. Daher haben viele *asanas* Namen aus der Natur, wie z. B. die Kobra, die Heuschrecke, der Baum, der Berg, der Lotos etc.

In den *asanas* werden die Muskeln bewegt, es entstehen Flexibilität und Kraft, und die Lebensenergie kann durch den Körper fließen. Viele Emotionen und Erfahrungen sind in den Muskeln jahrelang gespeichert. Beim Üben der Yogahaltungen können diese Emotionen an die Oberfläche kommen und transformiert werden.

Asanas sind der äußere Teil einer angestrebten inneren Haltung. Die innere Haltung fördert das Bewusstsein. Somit sind die Yogahaltungen *ekagrata*, einpunktige Konzentration (*Yogasutra I.2*), auf der körperlichen Ebene. Durch die Achtsamkeit bei den Übungen entsteht eine Feinfühligkeit gegenüber dem eigenen Selbst, die Verbindung mit dem inneren Wesenskern. Dies führt zum Einklang mit dem Kosmos.

Jedes *asana* hat therapeutische Wirkungen. Manche *asanas* sind besonders effektiv bei bestimmten Krankheitsbildern, andere wiederum sind nicht empfehlenswert bei bestimmten Krankheitsbildern. In diesem Buch werden jeweils zwei Haltungen pro Krankheit vorgestellt, die besonders geeignet sind, die Krankheit umzuwandeln. Dennoch genügt es nicht, nur diese beiden Haltungen zu üben. Um eine geeignete Abfolge einzuüben, empfiehlt es sich, bei einem dafür ausgebildeten Lehrer bzw. einer Lehrerin ein paar Stunden Yogatherapie zu nehmen.

Ansonsten kann man auch in einen Yogakurs gehen und die beiden vorgestellten Haltungen in die Übungsabfolge zu Hause mit integrieren.

Besonders angenehm ist die Entspannung und Leichtigkeit, die nach dem Üben meist eintritt, denn Anspannung ist Krankheit – Entspannung ist Gesundheit!

Bei den beiden *asanas* unter jedem Krankheitsbild steht manchmal auch ein *mudra*. *Mudra* bedeutet Siegel. Die *mudras*, die im Yoga eine Bedeutung haben, sind oft symbolische Handgesten, die Gefühle und innere psychische Zustände ausdrücken. Sie generieren Qualitäten wie Angstfreiheit, Klarheit, Frieden und Kraft. Damit unterstützen sie die Entwicklung zur Gesundheit.

Eine genauere Darstellung der in diesem Buch erwähnten *asanas* findet sich im Anhang (Seite 267).

Eine Yogahaltung soll stabil und angenehm sein.

Patanjali, *Yogasutra II.46*

Pranayamas – Atemübungen

Pranayamas dienen dazu, das *prana*, die Lebensenergie, frei fließen zu lassen. Die yogischen Atemübungen lassen den Atem lang, gleichmäßig und tief werden. Dadurch entstehen Ruhe und Entspannung im Körper und im Geist.

Der Atem ist mit den Emotionen verbunden, die sehr viel Lebensenergie verbrauchen. Mit anderen Worten: Je mehr Emotionen, desto weniger Energie. Die Atemübungen beruhigen die Emotionen und setzen daher wertvolles *prana* frei. Wer mit dem *prana* umzugehen weiß, erfreut sich guter Gesundheit, Konzentration und Kreativität. Atemräume werden bewusst, der Atem wird beobachtet. Wichtig ist, dass hier weniger mehr ist.

Im Zusammenwirken mit den *asanas* entsteht therapeutische Wirkung. Das Atemgeschehen wird verbessert, der Stoffwechsel angeregt. Die Zellen regenerieren sich, das vegetative Nervensystem stabilisiert sich. Der Körper entschlackt durch die verbesserte Sauerstoffzufuhr. Zusätzlich haben die Atemübungen den Vorteil, dass sie bei schweren Krankheiten, nach Unfällen und bei Behinderungen meist noch geübt werden können, während das Üben von *asanas* dann manchmal nicht möglich ist.

In jedem Kapitel werden ebenfalls immer nur zwei Übungen exemplarisch vorgestellt. Eine genauere Darstellung der in diesem Buch erwähnten *pranayamas* findet sich im Anhang (Seite 289).

Die nächste Stufe ist pranayama, die Beherrschung der Bewegung von Einatmung und Ausatmung.

Patanjali, *Yogasutra II.49*

Kriyas – Reinigungshandlungen

Bei den *kriyas* wird der Körper von Schlacken, Schleim und Toxinen befreit. Damit sammeln sich die Gifte nicht im Körper an – er bleibt gesund und jung, da er sich regenerieren kann.

Besonders wichtig sind die Zungenreinigung, *jivha shodhanam*, die Nasenspülung, *jalneti*, die Ohrenreinigung, *karnarandhra dhauti*, die Gesichtsmassage, *kapalarandhra dhauti*, sowie die Fixierung der Augen, *trataka*. Eine genauere Darstellung der in diesem Buch erwähnten *kriyas* findet sich im Anhang (Seite 294).

Die Reinigung der Zähne, des Mundes, der Zunge, der Ohren und der Nebenhöhlen, welche die erste Pflicht des Yogi ausmachen, sollten am Morgen skrupellos verrichtet werden.

Hathayogasamhita II.16ff.

Impuls zur Veränderung

Krankheiten haben eine Wurzel, und die Wurzel der Krankheit ist auch ihre Heilung, sagt Dr. Jayadeva Yogendra. Wenn man also die Ursache herausgefunden hat, wie sich die Krankheit entwickelt hat, so kann man auch herausfinden, wie sie geheilt werden kann. Aufgabe des Impulses ist es, eine mögliche Richtung anzudeuten, wo die Wurzeln der Schwierigkeiten liegen könnten.

Der Impuls gibt eine mögliche Interpretation vor, die Wahrheit liegt jedoch im Bewusstsein der Person, in der sich die Krankheit entwickelt hat. Er dient demnach als Anregung und Aufruf, sich auf die Suche zu machen.

Die Veränderung, Umwandlung und Erlösung des Themas, welches sich im Körper manifestiert hat, ist ein wesentlicher Schritt zur Heilung.

Patanjalis *Yogasutra*

Unter jedem Impuls steht ein passendes *sutra*. Die einzelnen *sutras* – Aphorismen oder Perlen – aus dem *Yogasutra* des Patanjali, der damit vor ungefähr 2000 Jahren die Yogaphilosophie seiner Zeit

zusammengefasst hat, können als Wegweiser bei psychosomatischen Krankheiten stehen. Denn viele Krankheiten haben ihre Ursache in der Art und Weise unseres Denkens. Wenn das Denken zur Ruhe kommt, geschieht Loslassen, Erlösung, und wir werden gesund an Körper, Geist und Seele. Jedes Krankheitsbild ist daher mit einem *sutra* verbunden, welches ein tiefes Verständnis der eigenen Situation ermöglichen kann.

Reflexion

Die Reflektierübungen erleichtern die praktische Umsetzung von Impuls und *sutra*. Sie dienen als Anregung, neue Denk- und Verhaltensmuster einzuüben, die die Transformation der Krankheit einleiten können. Manchmal führen die Reflexionen nach innen, ins Unterbewusste, wo eine Antwort auf vieles gefunden werden kann. Reflektierend wird die Wurzel der Krankheit aufgespürt.

Oft sind es *samskaras*, Eindrücke aus der Vergangenheit, die bestimmte Reaktionen im Körper auslösen. Wenn sich diese Eindrücke auflösen, entsteht eine große Erleichterung im Geist, und damit einhergehend verbessert sich der Gesundheitszustand, häufig verschwindet sogar die Krankheit.

Es geht darum herauszufinden, welche Gedanken sich hartnäckig wiederholen und damit schlechte Gewohnheiten (diese sind nach Patanjali gleichbedeutend mit Krankheit) verursachen, die die Gesundheit nicht fördern. Es kann sich auch um die Gewohnheit handeln, negativ über sich, andere und das Leben selbst zu denken. Weiß man, welche Gewohnheit nicht von Vorteil ist, kann man eine Entscheidung fällen, diese Gewohnheit aufzugeben. Im

Yoga nennt man dies *sankalpa*, die bewusste yogische Entscheidung.

Dr. Jayadeva pflegte zu sagen, dass, wenn man diese Entscheidung ganz bewusst und in der Tiefe getroffen hat, es nicht schwierig ist, die Gewohnheit aufzugeben. Just make your decision!

Gesunde Routine

Zur Routine gehören Verhaltensweisen, die sich günstig auf die einzelnen Krankheiten auswirken – zusätzlich zur täglichen Routine, *dinacarya*, die hier beschrieben wird und immer eingehalten werden sollte. Genauerer zu den einzelnen Reinigungshandlungen (*kriyas*) im Anhang ab Seite 294.

Einleitung des Tages

Wie sich ein Tag entwickelt, entscheidet sich zum großen Teil dadurch, wie wir ihn am frühen Morgen empfangen. Haben wir uns die Zeit genommen, uns mit all unseren Sinnen und Gedanken auf den Tag vorzubereiten, gehen wir gefestigt und gestärkt durch ihn und erhalten uns dabei eine lange Gesundheit. Am besten ist es, den Tag gleich mit einer positiven Handlung zu beginnen, z. B. sich innerlich zu bedanken, dass man noch lebt. Danach kann man eine positive Handlung an die nächste fügen, so entsteht ohne jede Schwierigkeit ein guter Tag, der es wert ist, gelebt zu werden.

Brahmamuhurta – die Stunde Gottes

In den frühen Morgenstunden, zwischen vier und fünf Uhr, ist die Welt noch rein, es hat meistens noch keine Diskussionen oder Streitereien gegeben, es herrscht eine Stille in der Atmosphäre, es liegt etwas Heiliges in der Luft.

Diese Zeit wird auch die Stunde Gottes genannt. Eine ganz besondere Zeit, die sehr geeignet ist für die innere Einkehr und Besinnung in Form von *asanas*, *mantras*, Gebeten, Meditation. Jeder Mensch möchte sich anders und auf seine individuelle Weise ausdrücken. Hier kann Stille erfahren werden, eine innere Stille, die uns durch den Tag trägt. Wer in dieser Zeit aufsteht, in der *vata*-Phase des Tages (*vata* ist die Energie der Bewegung), hat den Tag gewonnen, so steht es in den Veden.

Jivha shodhanam – Zungenreinigung

Bei dieser Reinigung wird mit einem metallenen Zungenreiniger die Oberfläche der Zunge vorsichtig von hinten nach vorn laufend sieben- bis vierzehnmal von ihrem Belag befreit. Dabei wird nicht nur die Zunge, sondern auch das Verdauungsfeuer, *agni*, stimuliert.

Gandusha – Ölziehen im Mund

Der Mundraum wird gereinigt und Ansammlungen von Schleim werden entfernt. Zudem wird der ganze Körper entgiftet.

Jalneti – Nasenspülung

Die Nasenspülung mit lauwarmem Salzwasser wirkt präventiv auf alle Krankheiten im Kopfbereich. Die Nase wird gereinigt und somit das Atemgeschehen begünstigt. Sie sorgt für Klarheit und ist die Pforte zum Geist. Über *jalneti* kommt *prana* in den Geist. Vor allen Dingen psychische Erkrankungen erfahren eine enorme Besserung durch *jalneti*. Sri Yogendraji betonte, dass sogar Wahnsinn durch *jalneti* geheilt werden könne. Aber natürlich ist die Nasenspülung auch gut bei Erkältungen, Heuschnupfen, Allergien und Atemerkrankungen aller Art.

Nasya – Nasenbehandlung

Bei einer täglichen Anwendung einiger Tropfen eines ayurvedisches Nasenöls im Anschluss an die Nasenspülung werden nicht nur die Nasennebenhöhlen von Schleimansammlungen befreit, sondern auch der ganze Kopfbereich wird mit der abwehrstärkenden, entzündungshemmenden und schleimlösenden Wirkung gestärkt.

Abhyanga – Selbstmassage

Mit einem Öl wird vor dem Duschen der ganze Körper in einer Selbstmassage in kreisenden Bewegungen eingeölt, wobei man an den Gelenken länger verweilt.

Baden

Nach der Selbstmassage folgt ein Bad oder eine Dusche. Danach ist es günstig, in einer leichten Baumwollkleidung noch etwas Zeit in der Wohnung zu verbringen, da man meist etwas schwitzt. So kann sich der Körper langsam daran gewöhnen, wieder nach draußen zu gehen. Das tägliche Bad ist eine Reinigung und verleiht den Yogaübungen oder Meditationen, wenn sie danach ausgeführt werden, eine heilige Komponente.

Spaziergang

Am Morgen einen kleinen Spaziergang zu machen gibt Energie für den ganzen Tag. Wer einen Garten hat, kann hinausgehen und Kontakt aufnehmen mit der Natur, die Vögel und Insekten begrüßen, das Gras spüren, einen Baum umarmen, im Himmel *akasa*, den Raum, erkennen, der auch in unserem Inneren existiert.

Der Garten oder die Natur atmen am Morgen ein, am Abend aus. Ein Abendspaziergang beruhigt und sorgt für einen guten Schlaf.

Essen

Das Frühstück kann zwischen 7 und 8 Uhr morgens eingenommen werden, das Mittagessen am besten zwischen 12 und 14 Uhr, da dann das Verdauungsfeuer am aktivsten ist und das Essen sehr gut verwertet werden kann. Das Mittagessen ist die Hauptmahlzeit des Tages. Das Abendessen sollte leicht sein und um 18 Uhr einge-

nommen werden, damit der Körper vor dem Schlafen noch genug Zeit hat zu verdauen.

Vor dem Schlafen

Die Zeit vor dem Zubettgehen ist eine wichtige Zeit der Vorbereitung, die über die Qualität des Schlafes entscheidet. Je weniger aufregende Aktivitäten stattfinden, umso günstiger ist es für die Nacht. Daher ist es gut, in Büchern zu lesen, die die Weiterentwicklung zum Inhalt haben und wertvolle Informationen zur Selbstreflexion geben.

Krimis und Horrorfilme sind nicht geeignet, den Tag abzuschließen, da diese Eindrücke in der Nacht über Träume verarbeitet werden müssen.

Die ideale Zeit, ins Bett zu gehen, ist zwischen 22 und 24 Uhr. Ein kleiner Schlaftrunk in Form von warmer Milch mit Kardamom oder Muskatnuss, Mandelmilch oder ein beruhigender Tee schließen den Tag ab.

Die Fußsohlen und der Kopf können mit *brahmi*-Öl eingerieben werden. Das sorgt dafür, dass *vata*, die Energie der Bewegung, den Körper verlässt.

Ein wenig Meditation oder entspannende *asanas* unterstützen friedliche Gedanken.

Der letzte Gedanke, der nachts gedacht wird, ist der erste Gedanke am nächsten Morgen.

Derjenige, der alles umfassend betrachtet, entwickelt eine Zuneigung zu dem, was ihm guttut.

Caraka samhita

Ernährung und Heilkräuter

Die Ernährung ist ein Eckpfeiler der Yogatherapie. Die Besonderheiten werden bei jedem einzelnen Krankheitsbild aufgezeigt. Heilkräuter helfen auf der feinstofflichen Ebene.

Immer beachtet werden sollten die folgenden Hinweise:

Karana – Art und Weise des Kochens

Die Küche, in der das Essen zubereitet wird, sollte sauber sein und alle Gegenstände, die verwendet werden, geordnet. Ein kleiner Altar, eine Kerze, ein Räucherstäbchen, Blumen etc. sorgen für eine unbeschwerte, glückliche Atmosphäre. So wird die Küche zu einem heilenden Ort, in dem Heilmittel (Kräuter und Essen) auf natürliche Weise zubereitet werden. Besonders heilsam ist es, Kochgeschirr aus Naturmaterialien zu verwenden, beispielsweise Ton. Ein Mörser sorgt dafür, dass die Kräuter und Gewürze mit der Hand vorbereitet werden und man sich dabei innerlich mit der Natur verbinden kann. Je mehr das Essen und das Kochen mit der Natur verbunden sind, umso mehr heilende Wirkung wird es entfalten.

Auch die Gedanken bei der Essenzubereitung sind essenziell, denn sie beeinflussen die Qualität der Nahrung. In Indien wird das Essen eines wütenden Kochs nicht mehr als essenswert betrachtet. Ein kleines Gebet vor und bei der Essenzubereitung segnet das Essen. Auch können während des Kochens *mantras* oder Lieder gesungen werden. Kochen in einem meditativen Zustand macht viel Freude und wird oft von den Menschen, die das Essen aufnehmen, sehr stark wahrgenommen.

Ein hohes Bewusstsein der kochenden Person zusammen mit einer qualitativ hochwertigen Nahrung ist der ideale Nährboden für die kommende Transformation: Essen wird umgewandelt zu wertvoller Lebensenergie!

Desha – Ursprungsort der Nahrung

Die Nahrung aus der Umgebung, in der der Mensch lebt, ist die Nahrung, die für ihn sehr geeignet ist. Die Natur weiß, welche Pflanzen dem Menschen in einer bestimmten Umgebung guttun. Je kürzer der Weg ist, den die Nahrung zurücklegen muss, umso günstiger ist es, da dann die wertvollen Substanzen erhalten bleiben. Wunderbar ist es, wenn man selbst etwas anbauen kann, es können auch Kräuter auf dem Fensterbrett sein. Je mehr *prana* in der Nahrung ist, umso mehr Lebensenergie durchfließt den Menschen.

Beim biologischen Anbau enthält die Nahrung mehr Mineralien und Spurenelemente und ist daher sehr zufriedenstellend. Es gelangen weniger Toxine in den Körper, sodass der Körper mehr Energie zur Verfügung hat, die er sonst in das Ausscheiden der Gifte investieren müsste.

Rashi – Quantität der Nahrungsmittel

In der *Bhagavadgita* wird empfohlen, den Magen nur zur Hälfte mit Essen zu füllen, ein Viertel mit Wasser und ein Viertel leer zu lassen. So entsteht Leichtigkeit während und nach dem Essen. Man verspürt nach dem Essen keinen Hunger und Durst, ist aber auch nicht übermäßig voll. Nach einem Essen, das den Magen nicht vollständig füllt und daher leicht verdaulich ist, ist man weniger müde. Das Gehen, Sprechen und Schlafen fallen leicht.

Kala – Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme

Die Aufnahme der Nahrung steht in Zusammenhang mit der Tageszeit und der Jahreszeit. Mittags ist das Verdauungsfeuer, *agni*, am aktivsten. Es kann am meisten Nahrung verbrennen und in Energie umwandeln. Daher ist es empfehlenswert, um diese Zeit die größte Mahlzeit einzunehmen.

Im Sommer gleichen andere Nahrungsmittel die Temperatur aus als im Winter. Auch die Verteilung der *doshas* (Lebensenergien, siehe Seite 33), also die Konstitution, ist entscheidend bei der Nahrungsaufnahme, ebenso wie das Alter des Menschen. In der Kindheit werden andere Nahrungsmittel sinnvoll sein als beim Erwachsenen oder im Alter (z. B. kann Milch ab dem Alter von 30 Jahren nicht mehr so gut vom Körper verdaut werden und sollte daher mit etwas Wasser verdünnt werden).

Upayoga samstha – Regeln des Essens

Alle vier Stunden Nahrung aufzunehmen ermöglicht dem Körper, die Nahrung gut zu verdauen. Wer zwischendrin Hunger verspürt, kann etwas Obst essen oder ein Zitronenwasser mit Honig trinken.

Trinken während des Essens sowie vor und nach dem Essen behindert die Verdauung.

Die richtige Gesellschaft beim Essen ist sehr wichtig und noch wichtiger, was dabei gesprochen wird. Am günstigsten ist es, beim Essen nicht zu reden und nicht zu viel zu lachen. Wenn aber gesprochen wird, so erleichtern Worte mit einem positiven Inhalt und eine gewisse Konzentration die Aufnahme und Verarbeitung der Nahrung.

Der Ort, an dem gegessen wird, beeinflusst die Sinne und sollte sauber sein sowie angenehm inspirierend.

Wenn das warme Essen mit Öl zubereitet wird, so werden *pitta* und damit die Verdauungsenzyme angeregt. Das Essen wird dadurch nach unten umgeleitet, sodass Bewegung entsteht, *vata*, die zur Peristaltik des Darmes führt. Die Verwendung von etwas Öl im Essen sorgt für Leichtigkeit und ein Leuchten der Haut.

Upayokta – Zustand und Bewusstsein der essenden Person

Die Konstitution, die jemand hat, ist ausschlaggebend für die Nahrung, die für ihn besonders günstig ist. Auch der Geisteszustand entscheidet darüber, wie die Nahrung im Körper verarbeitet werden kann. Bei Wut ist es besser, sehr wenig zu essen, vielleicht et-



Martina Weickel

Yogatherapie

Heilanwendungen für Körper, Geist und Seele

Taschenbuch, Broschur, 320 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-22095-3

Goldmann

Erscheinungstermin: November 2014

Das erste Yoga- Gesundheitsbuch zum Nachschlagen.

Yoga ist keine Therapie im üblichen Sinn. Yoga ist ein Prozess der Schulung der gesamten Persönlichkeit und hilft darin, den Geist zu beruhigen. Denn ein unruhiger Geist ist die Quelle von Krankheit. Martina Weickel liefert mit diesem praxisnahen Ratgeber einen ganzheitlichen Ansatz, bestehend aus Körper-, atem-, entspannungsübungen, yogischen Reinigungshandlungen, Handgesten, kleinen Meditationen, gesundem Lebensstil und Ernährung. Es werden ca. vierzig Krankheitsbilder aus der Sicht der Yogatherapie dargestellt. Die einzelnen Krankheiten werden jeweils mit einem Yogasutra des Patanjali in Beziehung gesetzt und damit ihre geistige Wurzel erklärt. Der Impuls zu jeder Krankheit kann dazu inspirieren, die Krankheit als Wachstumsmöglichkeit zu sehen und sich in sein volles Potenzial zu entwickeln. mit einem Vorwort von Dr. Jayadeva Yogendra, the Yoga Institute Mumbai, dessen Vater, Sri Yogendraji, einer der Pioniere der Yogatherapie ist.