

## Ayurveda - Der Herbst

Aus ayurvedischer Sicht ist der Herbst eine sehr angenehme Zeit, da sehr viel Lebensenergie – Prana in der Atmosphäre enthalten ist. Unterschiedliche Elemente – Mahabutas sind gut ausgeglichen vorhanden, so dass der Körper generell nur relativ wenig Nahrung benötigt. Der Herbst und vor allem der Oktober ist für ayurvedische Reinigungskuren – Panchakarma, Rasajanas und eine intensivierte Yogapraxis bestens geeignet. Der Organismus stellt sich langsam auf die Wintermonate ein und versucht Hitze einzuspeichern. Dies führt zu einem erhöhten Energievolumen, kann im Gegenzug aber auch zu Störungen des Feuelements führen.

Vor allem in der westlichen Welt in unseren geschäftigen Großstädten neigen viele Menschen zu Erhöhungen des Pitta Doshas. Schnellebigekeit, Leistungsdruck, geistige Überaktivität, Schlafmangel sowie säurehaltige Ernährung wie Kaffee, Alkohol, Fleisch und falsche Nahrungsmittelkombinationen führen zu Übersäuerung. Zuviel Säure im Körper bilden den Nährboden für Entgleisungen auf physischer, emotionaler und psychischer Ebene. Aus diesem Grund sollten im Herbst bevorzugt basische Lebensmittel verwendet werden die Pitta beruhigen und einer Übersäuerung entgegenwirken.

Ich wünsche uns allen einen sonnigen, goldenen, warmen September. Wenn im Oktober Regen, Nebel und Nässe beginnen ist unser Körper empfindlicher und sollte durchgehend mit warmer, gekochter Nahrung unterstützt werden, die besonders vitaminreich ist. Zuviel Schärfe ist allerdings zu vermeiden. Im Herbst ist unser Verdauungsfeuer – Agni aktiver und stabiler als in den Sommermonaten und kann jetzt auch wieder schwerer verdauliche Speisen besser aufnehmen und als Lebensenergie für uns umsetzen.

### Agni – unser Verdauungsfeuer - Rezeptur Agni Verdauungstrunk

Die beste Nahrung wird uns wenig nützen, wenn wir sie nicht verstoffwechseln, also aufspalten können. Dienliches wird verwertet und stellt uns Lebensenergie – Prana zur Verfügung. Belastendes muss umgewandelt und ausgeschieden werden. Damit dies optimal funktioniert achten wir im Ayurveda besonders auf die Erhaltung und Pflege von Agni – unserem Verdauungsfeuer. Der nachfolgende Trunk, 15 Minuten vor unserer Hauptmahlzeit schluckweise warm eingenommen, wirkt Wunder auf unsere Verdauung.

#### Grundrezeptur pro Person

- 70 ml Wasser
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel (*Cuminum cyminum*, Sanskrit: Jiraka, Ajaji)
- 1 große Scheibe frischen Ingwer (*Zingiber officinale*, Ardraka)
- 5 Pfefferkörner lang (Pippali)
- 1 Messerspitze Salz
- 1 Messerspitze Vollrohrzucker oder alternativ ½ Teelöffel Agavensirup (Kein Honig!)



Alles 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen und leicht abgekühlt, schluckweise warm trinken. Bei Bedarf kann der Agni Trunk noch konstitutionsgerecht angepasst werden:

*Vata:* 1-3 Nelken, 4 frische Basilikumblätter

*Pitta:* ½ Teelöffel Fenchelsamen und ½ Teelöffel Koriander

*Kapha:* 1 Teelöffel Bochshornkleesamen und 4 frische Basilikumblätter.

(Quelle: K. Rosenberg)

HERBST  
SPECIAL

### Ayurvedische Anwendungsempfehlung: Kundalini Massage

Die ayurvedische Rückenmassage heißt im Sanskrit Prishta Vamsa Abhyanga. Die Kundalini Anwendung ist eine Verbindung aus dieser und einer Stärkung unserer Kundalinienergie. Innerhalb unseres feinstofflichen Mikrokosmos befindet sich am unteren Ende der Wirbelsäule, genauer gesagt um die Ebene des Wurzelchakras – Muladhara die Kundalinienergie. Dort ruht sie nach einhelliger Meinung aller einschlägigen Yogawerke wie eine Schlange zusammengerollt. Wenn diese erwacht oder erweckt wird, beginnt sie durch die Sushumna-Nadi, den Zentralkanal in unserer Wirbelsäule aufzusteigen.

***„Die Kundalini wird als zusammengerollte Schlange beschrieben. Wer diese Shakti dazu veranlasst sich zu bewegen wird ohne Zweifel befreit.“ Hatha Yoga Pradiptka, III 108***

Unsere Wirbelsäule ist die tragende Säule des Körpers und unserer feinstofflichen Energie. Durch die Ayurveda Kundalinianwendung lösen wir zuerst blockierende Muster und Verspannungen im Rücken. Danach wird durch spezielle Grifftechniken und entsprechende traditionelle therapeutisch ayurvedische Verkochungen Energie zum Fließen gebracht. Wir leiten die Energie vom Becken über die Wirbelsäule nach oben. Parallel wird das Muskelgewebe (Mamsa-dhatu), Knochengewebe (Ashti-dhatu) und das Nervengewebe (Majja-dhatu) genährt und gestärkt.

***Unser AMP Behandlungsteam bietet die Kundalini Anwendung durchgehend auf Anfrage an. Jagata ist einmal im Monat für Diagnostik, Anwendungen und Kuren bei uns. Wegen knapper Termine bitte rechtzeitig buchen!***