

Newsletter

livingyoga

Mag. Petra Wenzl

A-8141 Unterpremstätten, Schwarzer Weg 77 / www.livingyoga.at / office@livingyoga.at



Asana des Monats

Vorwärtsbeuge im Sitzen - Paschimottanasana



Wirkung

Dehnung der rückseitigen Oberschenkelmuskulatur
Kräftigung der Bauch- und Unterleibsorgane
Linderung von Menstruationsbeschwerden

Gegenanzeige

- ✘ Akuter Bandscheibenvorfall in der Lendenwirbelsäule
- ✘ Verletzungen der rückseitigen Oberschenkelmuskulatur
- ✘ Schwangerschaft im fortgeschrittenen Stadium

Ausführung

- 🐾 Setze dich mit ausgestreckten Beinen auf die Matte.
- 🐾 Strecke mit der Einatmung beide Arme nach oben in Richtung Decke, strecke dabei vor allem den unteren Rücken.
- 🐾 Mit der Ausatmung beuge dich aus den Hüftgelenken(!) nach vorne und lege die Hände an die Beine oder zu den Füßen.
- 🐾 Achte darauf die Länge im unteren Rücken nicht zu verlieren!
- 🐾 Versuche die Brust noch ein Stück Richtung Beine zu ziehen.
- 🐾 Halte die Beine gestreckt.
- 🐾 Verweile solange in der Position, wie es angenehm ist - zumindest aber 10 Atemzüge.
- 🐾 Mit der Einatmung strecke die Arme nach vorne und komme mit geradem Rücken nach oben.
- 🐾 Lege dich in Savasana und spüre nach!



Thema des Monats

Agni – die gesunde Verdauung

Der ayurvedischen Gesundheitslehre zufolge beherbergt jeder menschliche Körper ein subites Verdauungsfeuer – **Agni** genannt – das nicht nur physische Stoffe (Nahrung, Gifte, Bakterien), sondern auch mentales Material (Empfindungen, Erfahrungen, Gedanken) verarbeitet. Menschen, deren Agni gleichmäßig brennt, sind immun gegen Krankheiten, können jede Nahrung ohne Verdauungsprobleme essen, besitzen eine gesunde Hautfarbe, eine herzliche Persönlichkeit, ausgezeichnete Erinnerung und einen flinken Geist.

Menschen deren Agni ungleichmäßig brennt, neigen zum Gegenteil: wenig Energie, schlechte Verdauung, unklares Denken und Anfälligkeit für Krankheiten. Es heißt, dass Gesundheit und Krankheit im Verdauungstrakt beginnt.

Die *Caraka*, ein Grundlagentext der ayurvedischen Gesundheitslehre sagt folgendes über Agni: „*Lebensdauer, Ausstrahlung, Stärke, Gesundheit, Immunität, Energie, Wärmeprozesse und vitaler Atem – all das hängt vom Verdauungsfeuer ab. Man stirbt, wenn dieses Feuer erlischt, man lebt lange frei von Störungen, wenn es seine Aufgabe richtig erfüllt, und wird krank, wenn es geschwächt ist, denn Agni liegt all diesem zugrunde. Aufbau von Geweben aus Nährstoffen, Entwicklung von Energie, von Stärke und Ausstrahlung hängen von Agni ab, denn aus unverdauter Nahrung kann kein Gewebe aufgebaut und keine Energie gewonnen werden.*“

Agni hat auch einen Gegenspieler – **Ama** genannt. Ama steht für Schlackenstoffe, Körpergifte und unverdaute Nahrungsbestandteile, die durch eine schwache Verdauung im Magen-Darm-Trakt oder im Stoffwechsel der Zellen und Gewebe entstehen. Aber auch unverdaute Erfahrungen, psychische Belastungen und ungelöste Konflikte tragen zur Bildung von Ama bei.

Agni und Ama befinden sich in einem Wechselspiel ständigen Kampfes: Wenn Agni am Zug ist, verbrennt es Ama; wenn Ama überlegen ist, erstickt es Agni.

Agni wird durch die Qualität, Menge und Art der verspeisten **Nahrungsmittel** beeinflusst, aber auch durch **körperliche und geistige Aktivität, Klima, Jahreszeit, Tageszeit, Lebensalter, Schlaf** und die **Grundkonstitution**.

Nicht nur **WAS**, sondern auch **WIE** wir essen beeinflusst Agni! Nachfolgend einige ayurvedische Essens-Tipps:

- ✿ Iss in ruhiger Umgebung und genieße die Speisen – genieße auch kleine „Ess-Sünden“.
- ✿ Setze dich zum Essen hin und iss wenn möglich täglich annähernd zur selben Zeit.
- ✿ Iss immer erst dann, wenn die vorhergehende Mahlzeit verdaut ist (ca. 3 bis 6 Stunden).
- ✿ Die Hauptmahlzeit sollte zu Mittag eingenommen werden. Iss keine schweren Mahlzeiten kurz vor dem Schlafengehen.
- ✿ Zu den Mahlzeiten sollte nur wenig bis gar nicht getrunken werden – das verdünnt die Verdauungssäfte (Trinke 1/2 Stunde vor bzw. 1 Stunde nach dem Essen).
- ✿ Iss weder zu schnell noch zu langsam – lass ein viertel des Magens frei.

Ein schwaches Agni macht sich durch folgende **Beschwerden** bemerkbar:

- ✿ Blähungen, Völlegefühl, Aufstoßen
- ✿ Müdigkeit und Energielosigkeit
- ✿ Heißhungeranfälle

Asanas, die sich positiv auf Agni, die Verdauungskraft auswirken:

- ✓ der **halber Drehsitz** (*Ardha Matsyendrasana*) ist gut für Leber und Galle
- ✓ die **Kobra** (*Bhujangasana*), die **Heuschrecke** (*Salabhasana*) und der **Bogen** (*Dhanurasana*) verbessern die Darmperistaltik, wirken gegen Verstopfung und heilen Unterleibserkrankungen - das Rollen in *Dhanurasana* gibt eine sehr gute Bauchmassage



Rezept des Monats

Gewürzmischung zur Stärkung der Verdauungskraft (Agni)

- 1 Tasse Kümmelsamen
- 1 Tasse Koriandersamen
- 1 Tasse Fenchelsamen

Den Kümmel in einer trockenen (ohne Beigabe von Fett) Pfanne auf mittlerer Flamme rösten, bis er leicht nussartig und süßlich riecht und sich hellbraun färbt. Kümmel in eine Schale schütten und den Röstprozess mit Koiriander und anschließend mit Fenchel wiederholen. Die Samen nicht schwarz oder bitter riechend werden lassen.

Wenn die gerösteten Samen abgekühlt sind, können sie in einem luftdichten Behältnis wochenlang aufbewahrt werden.

Ein halber Teelöffel nach der Mahlzeit gleicht den Geschmack im Gaumen aus und regt die Verdauung an.

Diese Samenmischung wird auch in indischen Restaurants angeboten.

शिवाय Zitat des Monats

*Der Körper ist dein Tempel.
Halte ihn rein und sauber,
damit die Seele drin wohnen kann.*

B. K. S. Iyengar

Namasté