

Durchstarten mit der richtigen Yoga-Ernährung



Neben den Körper- und Atemübungen spielt im Hatha Yoga auch die Ernährung eine große Rolle – mit einem gesunden Körper machen die Übungen schließlich noch mal so viel Freude und ihre Effektivität ist um vieles höher. Sabine Grohn beschreibt die verschiedenen Schwerpunkte der Yoga-Ernährung.

Bereits in den ältesten Schriften indischer Tradition finden wir hinreichende Belege über die Bedeutsamkeit der richtigen Ernährung für den Yogapraktizierenden. Die Upanishaden, eine wichtige Geheimlehre (800-200 v. Chr.), sagen, dass der physische Körper ein Geschenk Gottes ist und dementsprechend behandelt werden sollte. Nur wenn wir gut für ihn sorgen, wird es uns „nie an den Annehmlichkeiten des Lebens fehlen“, die nötig sind, um Sadhana zu machen, den spirituellen Weg zu gehen. Nahrung wird daher als sehr

wichtig eingestuft und wir sollten sie ebenfalls als göttlich ansehen.

Die relativ strenge Ernährungslehre, nachzulesen in der Hatha-Yoga-Pratipika, H-Y-P, (1000-1200 n. Ch.), dem Grundlagenwerk des Hatha Yoga, stellt dazu genaue Ernährungsrichtlinien für den praktizierenden Yogi auf.

Eine der wichtigsten Voraussetzungen in jeder spirituellen Disziplin, so jedenfalls steht es in der H-Y-P geschrieben, ist die Sorge um den Körper: „Ohne Gesundheit ist es schwierig, sich auf spirituelle Übungen zu konzentrieren.

Krankheit erregt den Geist, ein Zustand, der vermieden werden sollte, da der Yogapraktizierende im Yoga völlige Kontrolle über den Geist bekommen möchte. Über Nahrungsmittel und Ernährung Bescheid zu wissen, steht für einen Yogapraktizierenden daher an oberster Stelle.“

Verschiedene Ernährungslehren

Es gibt allerdings auch von der ursprünglichen Lehre abweichende Ernährungsrichtlinien, wie zum Beispiel die von Swami Dr. med. Gitananda. Diese entspricht der bekannten Ernährungslehre nach Dr. Hay (Haysche Trennkost). Der Fokus der Ernährung nach Gitananda liegt in einer ausgewogenen, überwiegend basischen Ernährungsweise. Da unser Körper zu 20 Prozent aus sauren Elementen und zu 80

Lebensmittel-Einteilung nach dem Ayurveda

Sattva

Diese Lebensmittel sollten qualitativ hochwertig sein. Es handelt sich dabei um frisches Obst und Gemüse, Trockenobst, Salate, Linsen, Naturjoghurt, Milch, frische Butter, Weizen, Roggen, Gerste, Haselnüsse, Mandeln, Vollkornreis und Honig. Sie fördern Gesundheit und Wohlbefinden, was wiederum den Geist und die Seele beflügelt. Sie werden empfohlen, um uns lange unsere Jugendlichkeit zu bewahren.

Raja

Diese Art von Lebensmitteln wird als mittelmäßig angesehen, selbst, wenn die Inhaltsstoffe frisch und unverändert sind. Diese sind eiweißreich und spenden Energie. Zu ihnen gehören: Zucker, Fleisch, Fisch, gebratene Speisen, Eier, Kartoffeln und anderes Wurzelgemüse sowie Süßigkeiten. Da einige dieser Lebensmittel (besser: Nahrungsmittel) mehrfach verarbeitet werden, sind sie für Körper und Geist nicht mehr so wertvoll.

Tamas

Zu ihnen gehören: getrocknete, verunreinigte oder verarbeitete Lebensmittel (Ausnahme: Trockenobst), konservierte Speisen sowie Junk Food jeder Art. Alkohol ist ebenso Tamasic wie Chips, Pommies, Hamburger, Fertiggerichte und alle anderen Lebensmittel, die Konservierungsstoffe und Geschmacksverstärker enthalten. Da sie ein Ungleichgewicht im Körper verursachen, schaden sie unserer Gesundheit in jedem Bereich. Das führt so weit, dass die geistigen und emotionalen Funktionen bis hin zur spirituellen geistigen Gesundheit beeinträchtigt werden.

Prozent aus basischen besteht, sollten daher auch unsere täglichen Mahlzeiten zu 20 Prozent aus säurebildenden und zu 80 Prozent aus basenbildenden Lebensmitteln zusammengesetzt sein.

Dagegen unterteilt die H-Y-P die Yogische Ernährung noch genauer in Eigenschaften, die für einen Yogi schädlich und nützlich sind. Als schädlich werden angesehen: sauer, scharf, salzig, erhitzend; grüne schwer verdauliche Gemüse, grüner Haferschleim, Öl, Sesam, Senf, Alkohol, Fisch, Fleisch, Joghurt, Buttermilch, Kichererbsen, Jujube-Früchte, Ölkuchen, Asafötida und Knoblauch. Warum? Sie sind von „rajasiger“ und „tamasiger“ Natur, erzeugen also Unreinheiten und erregen Körper und Geist.

Nutzbringend für einen Yogi sind: gute Getreide, Weizen, Reis, Gerste, Milch, Ghee, Vollkornreis, Kandiszucker, Honig, getrockneter Ingwer, Patola-Früchte, Mungobohnen und ähnliche Hülsenfrüchte und reines Wasser.

Bio: aus Liebe und Respekt für die Natur

Eine allgemeine Regel, die in der H-Y-P aufgestellt wurde, ist die, biologische Nahrungsmittel zu essen, die mit Liebe und Respekt vor der Natur angebaut worden sind. Die H-Y-P führt dazu weiter aus, dass die Ernährung an die eigene Konstitution angepasst sein sollte. Verschiedene Menschen haben unterschiedliche Konstitutionen und brauchen daher eine unterschiedliche Ernährung. Diese Betrachtungsweise gründet sich auf die tausendjährige altindische Lehre des Ayurveda.

Ayurveda ist eine Kombination aus Wissenschaft und Philosophie, ein Leitfadens für ein ganzheitliches Leben im Einklang mit uns selbst und unserer inneren Natur. So lehrt uns der Ayurveda, dass es kein so genanntes Normalgewicht gibt. Jeder Mensch besitzt gemäß seiner besonderen körperlichen und geistigen Beschaffenheit ein ganz persönliches Ideal-Gewicht, ein

Gewicht, das zu ihm passt. Grundlage für die ayurvedische Philosophie ist die Annahme, dass wir aus drei Lebensenergien, den Doshas, bestehen. Jeder Mensch hat eine individuelle Konstitution, die durch das Gleichgewicht der Lebensenergien, der drei Doshas, bestimmt wird. Im Sanskrit heißen sie Vata, Pitta und Kapha.

Die drei Gunas

Während sich die Prinzipien von Ayurveda auf die Konstitution des Körpers beziehen, richten sich die drei Gunas auch an den Zustand des Geistes. Hier unterscheidet man die drei Qualitäten Sattva, Rajas und Tamas. Diese drei Prinzipien lassen sich in allem wiederfinden: in der gesamten Natur, im Geist und in der Nahrung. Die geistige Konstitution kann auch immer eine Kombination aus allen dreien sein.

Sattva ist der höchste und reinste Zustand, bei dem der Geist im Gleichgewicht ruht. Ein Geist, dessen Konstitution tamasic ist, wird gewöhnlich und ignorant bezeichnet. Tamasic Menschen können negativ, fordernd und egoistisch sein und ihnen fehlt der Antrieb. Der rajasige-Geist ist leidenschaftlich und oft wütend.

Die Lebensmittel werden, wie auch der Geist, in diese drei Kategorien unterteilt: sattvig (rein), rajasig (anregend) und tamasic (bremsend, dunkel). Überwiegend sollten sattvige Lebensmittel gegessen werden, da sie besonders gesundheitsfördernd sind.

Unsere Nahrung beeinflusst die Stimmung. Je höher der Sattva-Anteil der Nahrung, umso mehr steigt das eigene Wohlbefinden. Es ist daher wichtig, die Eigenschaften von Nahrungsmitteln kennen zu lernen.

Vor allem aber sollte man sich an die erste und wichtigste Verhaltensregel im Ayurveda halten: „Essen Sie nur dann, wenn Sie hungrig sind – und wenn Sie nicht hungrig sind, dann essen Sie eben nicht!“ Ist doch einfach, oder? 🌍

Sabine Grohn ist Ess-Coach, Fitnesstrainerin und Dipl.-Yogalehrerin. Sie versteht es, mit ihrer offenen und motivierenden Lebensart ihre Kunden immer wieder für deren persönlichen Ziele zu begeistern. Die Einfachheit der eingesetzten ganzheitlichen Methoden und Techniken ermöglichen eine praxisnahe Umsetzung im Beruf und Alltag. Ihre Devise: „vom Kopf zum Herzen, vom Herzen zum Bewusstsein, vom Sein zum Wohlfühlgewicht.“

Kontakt:
Tel. 030 - 895 42 701
oder 0163-878 45 24
s.grohn@ess-coaching.de
www.ess-coaching.de

Buchempfehlungen:
- Kochen nach Ayurveda, Dr. Karin Pirc, Wilhelm Kempe, Bassermann Verlag
- Das große Ayurveda-Heilbuch: Die umfassende Einführung in das Ayurveda, Vasant Lad, Wndpferd Verlag