Frühlingserwachen mit Ayurveda

Der Frühling ist gekommen und die Erde erwacht zu neuem Leben und neuer Energie. Dennoch werden wir manchmal von windigen, stürmischen Wetterlagen, dunklen Wolken, stürmischen Tagen und Unvorhersehbarkeiten heimgesucht. Wie können wir unserem Körper und Geist helfen, mit diesen Extremen fertig zu werden und gleichzeitig das neue Leben des Frühlings willkommen zu heißen?

Ayurveda - das uralte System der Gesundheit und des Wohlbefindens aus Indien - kann unserem Körper und Geist helfen, sich an die Veränderungen des Frühlings anzupassen. Diese zeitlose Praxis lehrt, dass das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist den Grundstein des Lebens bildet. Ayurveda bezieht die fünf Elemente (Erde, Feuer, Luft, Wasser und Äther) in alle Wellness-Praktiken ein. Die Schwester des Yoga lehrt einfache und praktische Gesundheitslösungen, die mit der Natur harmonisieren.
Wie können wir ayurvedische Praktiken anwenden, um dieses Gleichgewicht während des Wiedererwachens der Natur zu erreichen?

Den Wintermantel ablegen
Der Winter war die Jahreszeit, in der sich die Körperkonstitution (Dosha) Kapha mit Erde und Wasser ansammelte. Diese schweren, dichten Elemente hielten uns möglicherweise in der Wohnung und verlangsamten die Körperfunktionen für einen saisonalen Winterschlaf. Wie die Schneeschmelze wird unser Körper nun die Wirkung der wärmenden Temperaturen spüren. Wir können Schleimansammlungen, Trägheit, ungesunde Gewichtszunahme oder Schwere in den Gliedern erleben. Dies sind Anzeichen dafür, dass Kapha aus dem Gleichgewicht geraten ist. Um unseren Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen, müssen wir die schweren Wintermäntel der allgemeinen Lethargie ablegen und uns allmählich auflockern - körperlich, geistig und emotional. Etablieren wir einen täglichen Rhythmus und Routine, bringt uns das in ein besseres Gleichgewicht.
Das Essen von leichteren Speisen und das Würzen unserer Mahlzeiten mit wärmenden Gewürzen wie Kurkuma, Ingwer, Rosmarin, Oregano, schwarzem Pfeffer und Senf sind ausgezeichnete Mittel gegen die Schwere für den aus dem Gleichgewicht geratenen Kapha. Die Natur liefert eine Fülle hilfreicher Kräuter. Probieren Sie Löwenzahntee und Brennnesselsuppe mit geröstetem Wurzelgemüse.
Eine tägliche Wellness-Routine mit einfachen Dehnübungen, Meditation und Pranayama (Atemübungen) hilft, der Schwerfälligkeit von Kapha entgegenzuwirken.
Diese Veränderungen mögen auf den ersten Blick überwältigend erscheinen, wenn Sie jede Woche eine neue Übung machen und sie praktizieren. Mehrere Wochen tägliches Üben sind nötig, bis ein neues Verhalten zur Gewohnheit wird. Wir können mit uns selbst geduldig sein, wenn wir die schweren Mäntel des Winters für die helleren, farbenfroheren Mäntel des Frühlings auswechseln.

Detox und Entgiftung
Der Frühling ist die Zeit, um unseren Körper von der Schwere des Winters und seinen Giftstoffen zu reinigen. Eine sichere, sanfte Entgiftung wird uns helfen, diese Giftstoffe zu entfernen. Eine Möglichkeit, unseren Körper zu entgiften, ist einfach durch den Verzehr von frischem Obst und Gemüse bester Qualität mit viel Wasser und Kräutertee. Der Ayurveda empfiehlt eine dreitägige Ernährung mit Kitchari - eine Mischung aus gelben Mungobohnen und braunem Reis, leicht gewürzt mit Curry. Die Hitze der Sauna kann unserem Körper helfen, Giftstoffe durch Schwitzen auszuscheiden, ebenso wie die Praxis des heißen Yogas. Achten Sie darauf, verlorene Flüssigkeiten mit viel Wasser und Kräutertee aufzufüllen und fügen Sie eine Scheibe Zitrone oder Limette hinzu. Die besten Entgiftungsyoga-Bewegungen sind tiefe Drehungen, um den Darm auszuwringen. Nutzen Sie die Kreativität des Frühlings, um weitere Wendungen zu Ihrer regulären Praxis hinzuzufügen.

Tiefenreinigende Atemzüge
Der Ayurveda-Experte Dr. Vasant Ladd erinnert uns daran, dass die winzigen Luftsäcke in unseren Lungen, die Aveoli, die verbrauchte Luft und Energie festhalten. Um uns zu erneuern, müssen wir uns von dieser abgestandenen Luft befreien. Regelmäßige Pranayama-Praktiken wie Bhastrika- und Kapalabhati-Atmung, die sich darauf konzentrieren, mit dem Ausatmen allen Atem auszustoßen und dann tief frische Luft einzuatmen, helfen, die Lungen, einen der Sitze des Kapha-Dosha, zu reinigen. Wenn wir diese Praktiken morgens im Freien machen (Kapha-Zeit des Tages), werden wir noch mehr Nutzen aus unserer Pranayama-Praxis ziehen.

Wärme durch Bewegung
Überschüssiges Wasser und Erde, die Eigenschaften eines aus dem Gleichgewicht geratenen Kapha-Doshas, werden am besten mit Wärme und Bewegung entgegengewirkt. Eine regelmäßige Yogapraxis zur Erzeugung von „Tapas“, also innerer Wärme, bringt unseren Körper in Bewegung und weckt die Energie. Tägliche Sonnengrüße (Surya Namaskar) - idealerweise morgens praktiziert - geben dem ganzen Körper ein erfrischendes Tonikum. Hockende Asanas erzeugen Wärme, verbessern die Beweglichkeit der Gelenke, fördern die Verdauung und Ausscheidung und steigern die Durchblutung. Die Konzentration auf diese Asanas während der täglichen Yogapraxis hilft, Wärme im Körper zu erzeugen und die Reste der winterlichen Trägheit zu vertreiben.

Wiedergeburt durch die Natur
Der Frühling bringt eine Zeit des Staunens und der wundersamen Wiedergeburt. Wachstum ist eine Kapha-Eigenschaft, daher wird das Verweilen in der Natur dazu beitragen, unser Kapha auszugleichen. Sich Zeit zu nehmen, um die natürliche Schönheit um uns herum zu schätzen, trägt dazu bei, unsere Sinne für die Schönheit der Jahreszeit zu öffnen. Oder bringen Sie die Natur mit duftenden Blumen oder blühenden Blumenzwiebeln ins Haus, stellen Sie sie vielleicht in einen besonderen Raum und fügen Sie eine Zeremonie des Kerzenanzündens hinzu, um an das zunehmende Licht des Frühlings zu erinnern.
Das Beobachten der Pracht der Natur wird uns helfen, in dieser Zeit des Erwachens mit unserer eigenen Wiedergeburt in Kontakt zu kommen. Geben Sie sich Zeit und Raum, um die schöne Transformation des Frühlings zu schätzen und sich mit Inspiration, Energie und Licht zu erfüllen.

Verinnerlichen jeden Augenblick!
Wenn wir uns in die Schönheit und Magie des Frühlings bewegen, können wir Achtsamkeit üben und jeden duftenden Moment genießen. Die regelmäßige Ausübung dieser einfachen, aber bewährten Ayurveda-Wellness kann helfen, die Trägheit des Winters durch das dynamische Erwachen des Frühlings zu ersetzen.

Ich wünsche Euch ein schönes Frühjahr!

Dr. F. Catherine Johnson
Ernährungswissenschaftlerin,
Yoga-Lehrerin,
Ayurveda-Wellnessberaterin
www.so-yoga.de

Bild © Dr. F. Catherine Johnson