

Vinod Verma

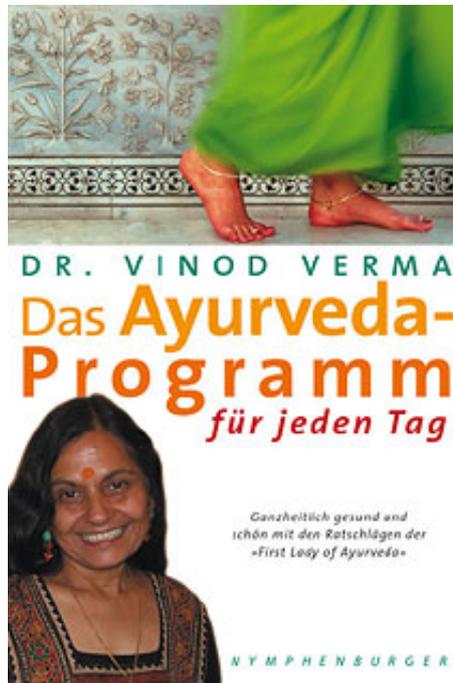
Das Ayurveda Programm für jeden Tag

Leseprobe

[Das Ayurveda Programm für jeden Tag](#)

von [Vinod Verma](#)

Herausgeber: Nymphenburger Verlag



<http://www.unimedica.de/b6938>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Inhalt

Einführung 9

7 *Grundlagen des Ayurveda* 13

2 *Bestimmung der Eigenkonstitution - das Prakriti* 48

3 *Das Morgenprogramm* 70

4 *Am Arbeitsplatz* 92

5 *Das Abendprogramm* 98

6 *Das Wochenprogramm* 103

7 *Das Monatsprogramm* 112

5 *Das halbjährliche Reinigungsprogramm* 119

9 *Heilmaßnahmen, Arzneien und Rasayanas* 157

10 *Weitere Aspekte der Ayurveda-Lebensführung* **196**

Dank 231

Adressen **233**

Register 236

Einführung

Das vorliegende Buch ist ein einfach gehaltener, praktischer Leitfaden mit erläuternden Bildern, den ich auf Anregung vieler meiner Studenten verfasst habe. Ich unterrichte in Europa und gebe auch in Indien in meinen beiden Zentren die praktische Ayurveda-Heilkunst weiter, die ich auch >Großmutter's Ayurveda-Tradition< nenne. Das Buch wird für all diejenigen von Nutzen sein, die die verschiedenen Ayurveda-Methoden selbst anwenden wollen, um gesünder und harmonischer zu leben. Die besondere Denk- und Lebensweise des Ayurveda wird hier angewendet auf den Alltag, damit wir Stress und anderen ungesunden Belastungen, denen wir im modernen Alltagsleben ausgesetzt sind, besser begegnen können. Das Wichtigste im Leben ist das Leben selbst. In diesem Sinne wollen wir versuchen, das Beste für unser kostbares Leben zu tun. Mehr als die Zahl der Jahre zählt dabei die Qualität des Lebens. Mit Lebensqualität meinen wir dabei nicht nur ein langes Leben voller Schaffenskraft und Vitalität, ohne Krankheit und Gebrechen, sondern auch die notwendige seelische Kraft, um im Auf und Ab des Lebens die Balance zu halten und das Leben mit Mut und Würde zu meistern. Dieses Vermögen schöpfen wir aus *Sattva* - der inneren Ruhe. Ayurveda ist allgemeine Lebenskunde, die sich mit sämtlichen Dimensionen des täglichen Lebens befasst. Hier beschränke ich mich jedoch darauf, dem Leser die praktischen Ayurveda-Methoden für den Alltag nahe zu bringen. Viele interessante Einzelaspekte, die hier

nicht berücksichtigt werden konnten, habe ich an anderer Stelle bereits behandelt; bei wichtigen Zusammenhängen wird im Text darauf verwiesen.

Dem Leser sei empfohlen, zunächst das gesamte Buch durchzugehen und dann die hier vorgestellten Anwendungen einzeln und nacheinander in seinen Tagesablauf zu integrieren. Sie werden bald feststellen, wie sich Ihr Aussehen und auch Ihr Energieniveau verbessern.

Am Anfang ist es wichtig, sich mit den Grundlagen der Ayurveda-Heilkunde und der dahinter stehenden Lebensphilosophie vertraut zu machen. Die Tages-, Wochen- und Monats-Programme macht man anschließend am besten Schritt für Schritt, sodass sie allmählich in Fleisch und Blut übergehen und dann ganz spontan ablaufen. Man trainiert zum Beispiel zunächst das Programm für den Morgen über mehrere Wochen, bis es zur Routine geworden ist, und fügt dann weitere Bestandteile hinzu. Sie werden so schnell lernen, auf Ihre Körpersignale zu achten, und sind dann auch besser in der Lage, Beschwerden und leichten Erkrankungen sehr schnell entgegenzuwirken. Denn es ist gerade die Häufung und Fortdauer einfacher Beschwerden, die letztlich zu schwereren Erkrankungen führen. Darum macht sich die Zeit, die Sie jetzt in die Pflege von Körper und Geist investieren, langfristig mehr als bezahlt.

Das erste Kapitel ist eine einfach gehaltene Einführung in die Grundzüge des Ayurveda. Viele Menschen, besonders Inder aus der Stadt und Menschen im Ausland, meinen, Ayurveda sei einfach nur eine uralte Heilkunde und damit verbinden sie ausschließlich die moderne Medizin oder Allopathie. Diese betrachtet den Körper jedoch eher wie eine Maschine, die man anhand ihrer Einzelteile untersuchen kann. Tatsächlich fassen viele moderne Autoren, insbesondere aus dem Westen, Ayurveda in gleicher Weise auf. In Wirklichkeit ist Ayurveda jedoch viel

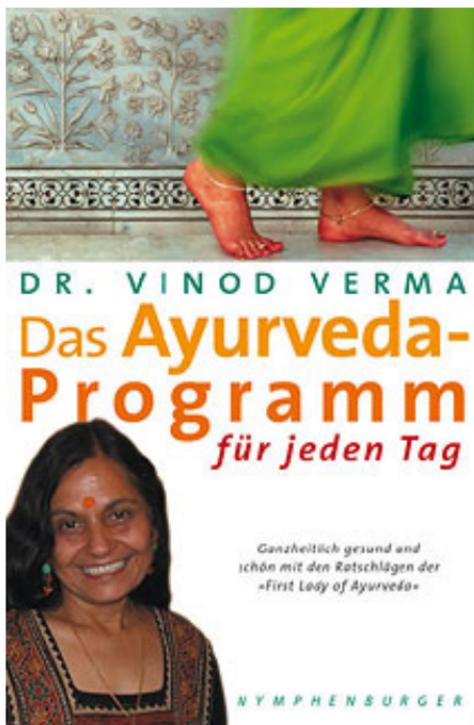
umfassender, nicht nur Heilkunde und Medizin, sondern eine systematische Abhandlung über den Lauf des Lebens, denn es ist nun einmal nicht möglich, das ganzheitliche Leben als Ansammlung von Bruchstücken aufzufassen. Ayurveda betrachtet sämtliche physischen, geistigen, sozialen, philosophischen, spirituellen und kosmischen Dimensionen des Menschen als miteinander verbunden und voneinander abhängig. Magenprobleme zum Beispiel können einfach auf eine schlechte Sitzhaltung zurückgehen oder Folge von Ärger und quälenden Sorgen sein; in solchen Fällen sind dann Medikamente, eine angemessene Diät, Körperübungen und psychologische Beratung gleichzeitig notwendig. Anhaltende Verdauungsbeschwerden ziehen mit der Zeit möglicherweise noch andere Probleme wie Albträume, blasse Gesichtsfarbe oder Menstruationsbeschwerden nach sich. Deshalb will dieses Buch den Leser für eine ganzheitliche Lebensweise sensibilisieren und ihm die Zusammenhänge und wechselseitigen Abhängigkeiten verschiedener Lebensbereiche vor Augen führen.

Die hier vorgestellten einfachen Ayurveda-Anwendungen werden Ihnen einen gesunden Lebensstil nahe bringen und Ihre Lebensqualität verbessern, indem sie Ihre Vitalität und Abwehrkraft (im Ayurveda *Ojas* genannt) erhöhen. Wenn Sie sich für diese bewusste Lebensführung entscheiden und die ersten positiven Ergebnisse feststellen, werden Sie von allein mehr über Ayurveda erfahren wollen.

Das hier beschriebene Ayurveda-Wissen geht auf eine Vielzahl von Originalquellen zurück, die vom *Atharva Veda* über die in verschiedenen Regionen Indiens weiterlebende traditionelle Heilkunde bis hin zu weisen alten Heilkundigen reichen. Sämtliche Anleitungen wurden- unabhängig von der Quelle-von mir in der Praxis mehrfach auf ihre Wirksamkeit hin überprüft, wobei ich eine Reihe von Variationsmöglichkeiten, teilweise auch gänz-

Einführung

lieh neue Verfahren gefunden habe. Dieses Buch ist das Ergebnis meiner Arbeit der zurückliegenden zwanzig Jahre, in denen ich Yoga und Ayurveda zur Förderung von Gesundheit und Harmonie unterrichtet habe. Insbesondere der ständige enge Kontakt zu meinen Studenten hat es mir ermöglicht, diese systematische, doch leicht verständliche Abhandlung über die Anwendung von Ayurveda-Verfahren im Alltag zu verfassen. Besonderes Augenmerk habe ich in diesem Buch darauf verwandt, die Beschränkungen des modernen Lebens mit seiner Hektik und seinem Stress zu berücksichtigen. Mein Rat ist: Geben Sie Ihrer Gesundheit Vorrang vor allem anderen und gehen Sie daran, jetzt Zeit für Ihre zukünftige Gesundheit aufzubringen, so wie Sie auch Geld in Ihre Altersvorsorge investieren. Viel Erfolg!



Vinod Verma

[Das Ayurveda Programm für jeden Tag](#)

Ganzheitlich gesund und schön mit den Ratschlägen der "First Lady of Ayurveda"

240 Seiten, geb.
erschienen 2014



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de