

Detlef Grunert

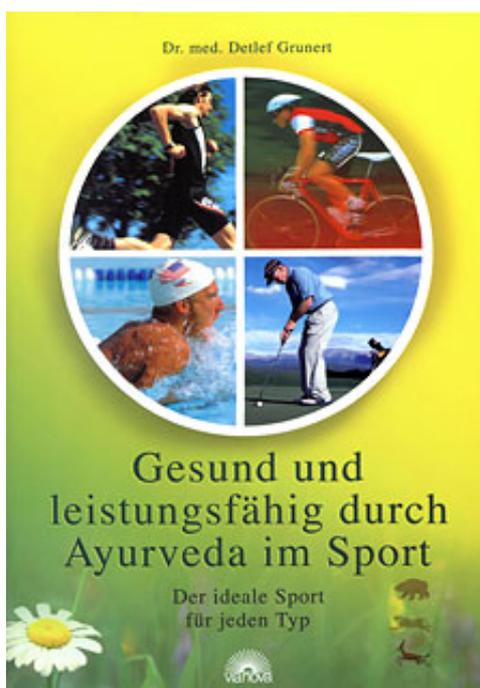
Gesund und leistungsfähig durch Ayurveda im Sport

Leseprobe

[Gesund und leistungsfähig durch Ayurveda im Sport](#)

von [Detlef Grunert](#)

Herausgeber: Via Nova Verlag



<http://www.unimedica.de/b6989>

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>



3 Wer bin ich?

Die individuelle Konstitution

Wer bin ich? Das ist die zentrale Frage, die Sie sich stellen müssen, um Ihren individuellen Weg zu sportlichem Erfolg und Gesundheit zu finden.



Läufer mit unterschiedlicher Konstitution

Wenn sie verschiedene Menschen betrachten, ihr Erscheinungsbild, ihre Ernährung, ihr Verhalten, ihre Toleranz auf „Umwelteinflüsse“ etc., so stellen Sie fest, dass sich diese Menschen unterscheiden und dass ihre Bedürfnisse völlig unterschiedlich sein können. Das gilt selbstverständlich nicht nur für Menschen, sondern auch für andere Lebewesen, wie z. B. Elefanten oder Pferde etc.



Um ein Lebewesen wirklich zu verstehen, muss man sozusagen in es hineinschlüpfen und seinen Herzschlag spüren.

Menschen und auch andere Lebewesen mit unterschiedlicher Konstitution bevorzugen z.B. unterschiedliche Nahrungsmittel, unterschiedliche Sportarten, unterschiedliche Temperatur und Witterung usw., um sich wohl zu füh-

len und leistungsfähig, gesund und fit zu bleiben. Diese individuellen Unterschiede sind nicht durch moderne technische Untersuchungen wie CT oder Kernspin nachzuweisen und auch nicht alleine durch Bestimmung von Körpergröße und -gewicht, aber dennoch existieren sie! Diese individuell unterschiedlichen Merkmale bestimmen nach Ayurveda die Konstitution.

Bemerkung zum Pferdesport:

Im Pferdesport müssen Sie nicht nur Ihre eigene Konstitution kennen, sondern auch die Ihres Pferdes.

- Jeder Mensch ist individuell einzigartig. Er unterscheidet sich von allen anderen Menschen durch die Zusammensetzung seiner Eigenschaften.
- Diese unterschiedlichen Eigenschaften bestimmen die Konstitution nach Ayurveda.
- Die Konstitution ist Grundlage der Gesundheitsvorsorge und Therapie im Ayurveda.
- Die Konstitution bestimmt auch die sportlichen Möglichkeiten und Fähigkeiten. Kennen wir unsere Konstitution, kennen wir auch unsere Stärken und Schwächen.

Wenn Sie Ihre Konstitution kennen, wissen Sie auch, welche Ernährung, welche Bewegung, welche Umgebung, welcher Beruf etc. ideal wären, um die Gesundheit zu erhalten und um möglichst lange jung und fit zu bleiben. Mehr noch: Sie (er)kennen sogar die Risikofaktoren, die zu gesundheitlichen Störungen, Energieverlust oder vorzeitigem Altern führen können.

Im Sport wissen Sie u. a., welche Sportart(en) aus gesundheitlicher Sicht ideal wäre(n) und in welchen Sportart(en) Sie die höchste Leistungsmöglichkeit besitzen. Sie erkennen, in welchem grundlegenden Bereich sportlicher Aktivität (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit) ihre Stärken und Schwächen liegen.

Aus ayurvedischer Sicht ist der „Esser“ wichtig und nicht das einzelne Nahrungsmittel, der Sportler und nicht die Sportart oder die Trainingsmethode, der Yogaübende und nicht die einzelne Yogaübung usw. D. h., der Mensch steht im Mittelpunkt der ayurvedischen Denkweise.

Jedes Lebewesen und damit auch jeder Mensch ist nach Ayurveda zusammengesetzt aus den „Elementen“ Raum, Wind, Feuer, Wasser und Erde, allerdings zu unterschiedlichen Anteilen. Diese Elemente wiederum bilden die drei Bioenergien (Doshas) Vata, Pitta und Kapha. Vata besteht dabei aus Raum und Wind, Pitta aus Feuer mit etwas Wasser und Kapha aus Wasser und Erde.

Das klingt vielleicht fremd oder verwirrend. Ziel im Ayurveda ist jedoch, die vielen Millionen Individuen in eine überschaubare Zahl von Konstitutionen (Typen) einzuteilen. Und das gelingt mit dem System der Elemente und der Doshas, wie Sie sehen werden, einfach und perfekt.

Man muss alles so einfach machen wie möglich, nur nicht noch einfacher.
(Albert Einstein)

Von den Elementen zu den Doshas

Die fünf Elemente

Die fünf Elemente des Ayurveda entsprechen nicht unseren chemischen Elementen. Gemeint sind vielmehr die Eigenschaften von Raum, Wind, Feuer, Wasser und Erde.

DIE WICHTIGSTEN EIGENSCHAFTEN DER FÜNF ELEMENTE:

- **Raum:** leicht, fein, glatt, klar, durchlässig.
- **Wind:** beweglich, leicht, kalt, rau, trocken, durchdringend.
- **Feuer:** heiß, leicht, beweglich, durchdringend.
- **Wasser:** flüssig, kalt, weich, schwer.
- **Erde:** schwer, stabil, dicht, hart, unbeweglich.

Drei Beispiele zur Verdeutlichung:

Denken Sie etwa an den Läufer Dieter Baumann. Welche Eigenschaften würden Sie ihm zuordnen? Leicht, schnell und beweglich ist hier sicher die richtige Beschreibung. Nach ayurvedischer Sichtweise entspricht dies den Eigenschaften von Raum und Wind.

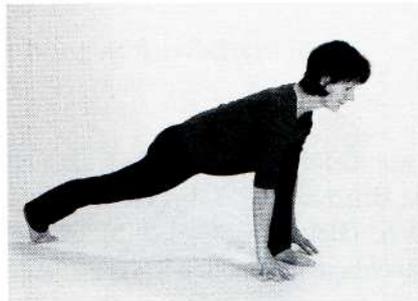
Oder nehmen Sie als Beispiel den Tennisspieler Boris Becker. Bei ihm sind Beschreibungen wie „hohe Energie“ (heiß) und „beweglich“ sicher zutreffend – die Eigenschaften des Elementes Feuer.

Übung 9: Nach unten blickende Hundehaltung



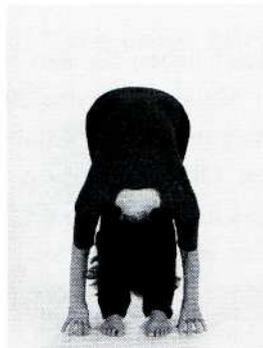
- Ausatmend verlassen Sie die Kobrahaltung, indem Sie das Becken wieder nach hinten oben in die Hundehaltung (Übung 5) anheben.

Übung 10: Ausfallschritt



- Einatmend stellen Sie im ersten Durchgang das rechte Bein (im zweiten Durchgang das linke Bein) einen weiten Schritt nach vorn – den Fuß zwischen die Hände.
- Das rechte Knie kommt nicht zum Boden, die Zehen werden aufgestellt. Das linke Knie steht über dem Fußgelenk.
- Strecken Sie im ersten Durchgang das rechte Bein (im zweiten Durchgang das linke Bein) über die Ferse nach hinten. Heben Sie den Brustkorb.

Übung 11: Vorbeuge



- Ausatmend bringen Sie das zweite Bein nach vorne zwischen die Hände und schieben das Becken nach hinten oben.
- Der Kopf hängt entspannt. Dehnen Sie die Beinrückseiten.

Übung 12: Rückbeuge und Weiten des Brustkorbs



- Einatmend richten Sie sich auf und führen die Arme seitlich über den Kopf nach oben. Das Becken bleibt stabil – keine Rückbeuge im unteren Rücken!
- Heben Sie gleichzeitig das Brustbein und kommen Sie in eine leichte Rückbeuge aus der Brustwirbelsäule heraus.



Ausatmend zurück zu Übung 1: *Berghaltung/Namaste*

Das folgende Yogaprogramm aus insgesamt 15 Übungen wurde so zusammengestellt, dass Sie effektiv und harmonisch ohne zu großen Zeitaufwand alle im Sport wichtigen Fähigkeiten üben: Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Konzentration, Durchhaltevermögen, Körperbewusstsein und Entspannungs-Fähigkeit. Gleichzeitig erreichen Sie eine Harmonie von Körper und Geist.



Detlef Grunert

[Gesund und leistungsfähig durch Ayurveda im Sport](#)

Der ideale Sport für jeden Typ

232 Seiten, Heftform
erschienen 2006



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