



Nahrung für den Energiekörper

Von Kerstin Rosenberg

Die menschliche Natur ist ein noch immer unentdecktes Universum. Über das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele wissen wir in unserem eingeschränkten, individuellen Bewusstsein oftmals noch genau so wenig, wie es auch der modernen Wissenschaft und Hirnforschung in weiten Teilen noch verschlossen ist. Schauen wir jedoch zurück zur Hochblüte der vedischen Wissenschaften, so finden wir in den alten Lehren des Yoga und des Ayurveda differenzierte Antworten auf die grundlegenden Fragen des Lebens und aktuellen Anliegen der Gesellschaft.

Gesundheit für den grob- und feinstofflichen Körper

In der Philosophie des Yoga und Ayurveda unterscheiden wir den Menschen in seinem Wesenskern des physischen, astralen und kausalen Körpers. Dabei stehen die Koshas (Körperhüllen) im Mittelpunkt der Betrachtung, wenn es um die körperliche und mentale Gesundheit geht. Der grobstoffliche und feinstoffliche Körper manifestiert sich in den fünf Koshas, welche von dem festen, strukturellen Körper (Annamayakosha = Nahrungshülle) bis zum Anandamayakosha (Hülle der Glückseligkeit) reicht. In jeder Körperhülle ist ein Teil unserer stofflichen, geistigen und spirituellen Natur verankert, der – wie jeder Körper – Nahrung, Pflege und Aufmerksamkeit benötigt. Dabei ist der „Speiseplan“ für die Koshas vielseitig und umfassend: Von vitalstoffreicher, naturreiner Nahrung für den physischen Körper, über Liebe für den emotionalen Körper bis zu Philosophie und Textstudium für den intellektuellen Körper – alles, was wir in uns aufnehmen, übt einen positiven oder negativen Einfluss auf unsere grob- und feinstofflichen Körperhüllen aus.

DIE FÜNF KOSHAS

Annamaya Kosha

Die Hülle, die aus Nahrung (Anna) besteht

Der physische Körper mit den Elementen Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther

Die strukturellen und funktionalen Aspekte des Körpers (Dhatus, Srotas, Doshas usw.)

Erhaltung des physischen Körpers

Pranamaya Kosha

Die Hülle der Lebensenergie (Prana)

Energie für Körper und Geist, Atemsystem sowie das Feld der fünf Prana Unterarten

Liegt eine Störung vor, fehlt Ausgeglichenheit zwischen Bewegung und Ruhe

Depressive Verstimmung, schwacher Wille, mangelnde Motivation

Vermittelt zwischen dem groben und dem feinen Körper



Verband Europäischer Ayurveda Mediziner und -Therapeuten e.V.

Der Deutsche Berufsverband für Ayurveda

Manomaya Kosha

Die Hülle der Gefühle und programmierten Gedanken

Die Hülle der täglichen Eindrücke, der Erinnerungen

Enthält die fünf Sinne

Eindrücke der Sinneskanäle rufen Wünsche, Bedürfnisse, Verlangen und Gefühle hervor

Vijnanamaya Kosha

Die Hülle der Intelligenz und Intuition

Innerer Geist, freies schöpferisches Denken, Intelligenz, Urteilkraft, Vernunft, Wahrheitsempfinden

Unterscheidungsfähigkeit des Geistes, bleibender Werte und höherer Überzeugungen

Das falsche Nutzen der Intelligenz führt zu fehlender Unterscheidungskraft

Anandamaya Kosha

Die Hülle der Glückseligkeit

Bewusstsein und *Jivatman*

Bewahrt innigste Freuden und Schmerzen auf

Liebe, Glaube, Verbindung zum Göttlichen

Stellt das innere Kernbewusstsein dar

Atmung und Bewegung nährt die Lebensenergie *prana*

Entscheidend für unseren Energiehaushalt ist Pranamayakosha – die Hülle der Lebensenergie (Prana). Hier befindet sich das Energiesystem von Körper und Geist, dass uns – je nach Energiestatus - müde und schlapp fühlen lässt oder mit Lebensfreude und Elan erfüllt. Um Pranamayakosha richtig zu nähren, nehmen der Atem und die Bewegung eine zentrale Rolle ein: Mit jedem Atemzug füllen sich unsere Lungen und jede Zelle mit neuer, frischer Prana-Lebensenergie, die uns mit Beweglichkeit, Dynamik und Kraft versorgt. Befinden wir uns zusätzlich noch in einer pranareichen Umgebung, so wird jeder Atemzug zu einem köstlichen Lebenselixir, das den ganzen Körper durchströmt. So ist es aus ayurvedischer Sicht völlig unverständlich, warum so viele Leute in ein Fitness-Studio gehen, um dort in einem Neonröhren-beleuchteten, nach Gummi und Schweiß stinkenden Raum anstrengende Fitnessübungen vor einem Fernseher zu praktizieren. Dort kommt vielleicht der Körper außer Atem, aber Prana wird nicht aufgeladen. Das gewinnen wir aus der Fülle der Natur – beim Laufen im Wald, Bergwandern oder in der frischen Meeresbrise. Je mehr wir uns im Einklang mit der Natur befinden und uns mit ihrer Prana-Energie nähren, umso ausgeglichener, vitaler und klar fühlen wir uns in Leib und Seele.

Bei Stress und seinen Erkrankungen helfen pranareiche Nahrungsmittel

Gerade für Menschen, die in Großstädten leben, unter stressigen Bürojobs leiden und darauf mit den heute fast „normalen“ Zivilisationserkrankungen wie Erschöpfungszustände, Burnout, Allergien, Übergewicht, Herz-Kreislaufbeschwerden oder Migräne reagieren, ist eine bessere Prana-Versorgung unerlässlich. Diese erfolgt über alles, was unseren Pranamayakosha nährt: Wer kennt nicht das erhebend-belebende Gefühl bei einem Spaziergang am Meer zum Sonnenaufgang oder die beruhigende Kraft des Waldes nach einem anstrengenden Tag. Je mehr



Verband Europäischer Ayurveda Mediziner und -Therapeuten e.V. Der Deutsche Berufsverband für Ayurveda

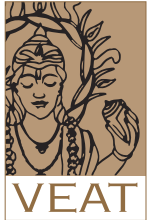
wir unsere Bewegung, Entspannung und Meditation nach draußen verlagern können, umso besser! Interessanterweise wirkt sich unsere Naturverbundenheit auch auf unsere tägliche Ernährung aus. Eine denaturalisierte und prana-arme Lebensweise führt automatisch auch zu zwanghaftem Essverhalten und -Vorlieben, wie Heißhunger nach Süßigkeiten, Fast-Food, Alkohol oder Kaffee. Denn fehlt es unserem physischen Körper an der notwendigen Lebensenergie, so findet er in der heutigen Zeit die schnelle Ersatzbefriedigung in den künstlich hergestellten „Ersatz-Energieträgern“ aus weißem Zucker, chemischen Reizstoffen und Geschmacksverstärkern, Alkohol, Koffein usw.. Diese Substanzen peppen uns zwar kurzfristig auf, führen aber anschließend zu noch größerer Müdigkeit und Leere. Ganz anders hingegen wirken die gesunden und pranareichen Nahrungsmittel wie frische Früchte, Gemüse und Nüsse. Diese versorgen uns mit lang anhaltender Vitalenergie, aktivieren die Zellerneuerung und erfrischen den Geist. Spürbar stärker ist die vitale Lebenskraft eines erntefrischen Salats im Vergleich mit einer lange liegenden Gurke aus dem Kühlregal. Aus diesem Grunde lautet eine der wichtigsten Regeln der pranareichen Ernährung: Möglichst frische und unbehandelte Nahrungsmittel aus der eigenen Region bevorzugen, um lange Lagerung und Transportwege zu vermeiden.

Prana-reiche Nahrung für Körper und Geist

- Frische, unbehandelte Nahrungsmittel in Bio-Qualität bevorzugen
- Blattgemüse, Blattsalat und frische Kräuter sind besonders pranareich
- Süße Früchte direkt vom Baum oder Strauch schenken süße Lebenskraft
- Nüsse, Samen und Keimlinge geben Stärke und Energie zugleich
- Mindestens die Hälfte der Nahrung sollte roh (aber nicht zu kalt) verzehrt werden
- Das Essen mit einem Gebet beginnen, dann langsam und bewusst essen fördert die Aufnahme von Prana während der Nahrungsaufnahme

Entspannung und Vitalität im Sonnenverlauf

Ayurveda lehrt die beste Zeit zur Versorgung des Energiekörpers Pranamayakosha sind die Phasen während des Sonnenauf- und Sonnenuntergangs. Diese sollten möglichst in freier Natur verbracht werden und eignen sich für energiestärkende Atemübungen aus dem Yoga (Pranayama) und lebensenergiesteigernde Maßnahmen der ayurvedischen Verjüngungslehre (Rasayana) am besten. Besonders zum Sonnenaufgang vibriert die Luft vor Prana-Energie, ist klar, kühl, rein und ätherisch. Damit werden nicht nur viele Anti-Oxidantien freigesetzt, die uns gegen freie Radikale und Stress schützen, sondern die gesteigerte Durchlässigkeit des Ätherelements schenkt uns einen intensiven Zugang zu unserem feinstofflichen Körper mit all seine Kräften und Eindrücken im emotionalen, energetischen und spirituellen Feld. Wollen wir alte, schmerzhaftes Muster der Vergangenheit aufarbeiten oder neue Ebenen des Bewußtseins erschließen – für all dies benötigen wir einen guten Prana-Fluss, wie wir ihn in den frühen Morgenstunden vorfinden. Nicht umsonst wird das Gebet und die Meditation in allen Religionen dieser Welt traditionell mit dem Sonnenaufgang getaktet.



Verband Europäischer Ayurveda Mediziner und -Therapeuten e.V. Der Deutsche Berufsverband für Ayurveda

Das Gleichgewicht von Vata und Prana

Aus ayurvedischer Betrachtung ist das Vata-Dosha (Funktionsprinzip der Bewegung) am engsten mit Prana verbunden. Denn Vata wird von den 5 Pranas bestimmt, welche einen großen Einfluss auf die gesunde Ausprägung und Manifestation des dem Vata zugeordneten Nerven- und Immunsystems sowie dem Bewegungsapparat hat. Ebenso nimmt Prana eine führende Rolle bei der Behandlung von allen Atemwegserkrankungen ein. Denn diese resultieren aus einem Ungleichgewicht der verschiedenen Vata-Pranas und einer Blockade der prana-vaha-srotas (Zirkulations- und Atemkanäle) in der oberen Körperhälfte. Eine ayurvedische Therapie zur Behandlung solcher Beschwerden (wie allergisches Asthma, Asthma bronchiale oder Bronchitis) besteht in der Regel immer aus einer Kombination von ausgleichenden Maßnahmen zur Vata-reduzierung und gleichzeitig energetisch-aufbauenden Übungen zur Prana-Vermehrung. Das bedeutet in der Praxis, dass wir zur Vata-Besänftigung auf warme, gekochte und regelmäßige Mahlzeiten achten und diese mit einem Teil prana-haltiger Nahrungsmittel versehen. Auch für Menschen, die über eine hohe energetische Sensibilität verfügen, ist diese Empfehlung zutreffend. Wer viel Yoga praktiziert und Pranayama übt, neigt aufgrund der intensiven Bewegung und reinigenden Verfeinerung zu erhöhter Instabilität des Vata-Systems. Hier helfen neben einer geregelten Lebensform und warmer, nährnder Kost auch Ölbäder und ruhevolle Spaziergänge in der Natur. Damit schließt sich der Kreislauf wieder: In der Natur finden wir die besten Voraussetzungen um neue Prana-Energie aufzunehmen und überschüssiges Vata abzugeben. Wie beim ein- und ausatmen...

DIE FÜNF PRANAS (VAYUS)

- Prana

Sitzt im Herz und Gehirn und wirkt hauptsächlich im Bereich zwischen Kehlkopf und Zwerchfell und steuert die Atmungstätigkeit, den Schluckvorgang und unterhält den Herzschlag. Ist zuständig für die geistige Energetisierung und Aufnahmefähigkeit, setzt Dinge in Bewegung und lenkt sie

- Udana ('nach oben gerichtet')

Sitzt in Kehle und oberer Brust, wirkt vom Kehlkopf an aufwärts und steuert die Energie der Sinnesorgane. Es ermöglicht die Sinneswahrnehmung und trägt das Bewusstsein, das Gedächtnis und den Intellekt. Die aufsteigende Energie stärkt geistiges Wachstum, liefert die Energie für die Sprache, die Begeisterung und den Willen

- Samana ('ausgeglichen')

Befindet sich zwischen Herz und Nabel. Die Kräfte des Körpers und die der aufgenommenen Getränke und Speisen werden hier in ein Gleichgewicht gebracht. Samana hat somit eine zentrale Funktion bei der Verdauung und spaltet Nahrung in brauchbare und unbrauchbare Anteile auf. Auch für die geistige Verarbeitung verantwortlich, manifestiert sich als ausgleichende, sich sammelnde Kraft



Verband Europäischer Ayurveda Mediziner und -Therapeuten e.V.

Der Deutsche Berufsverband für Ayurveda

- Apana ('nach unten gerichtet')

Befindet sich vom Nabel an abwärts und bewirkt alle Ausscheidungsvorgänge wie Luftabgang, Harn- und Stuhlausscheidung, Samenerguss, Menstruation und Geburt. Auch für geistige Ausscheidung und Immunität zuständig, da es negative sinnliche, emotionale und geistige Erfahrungen beseitigt

- Vyana ('verteilt')

ist über den ganzen Körper verteilt und ermöglicht die Muskeltätigkeit, steuert den Kreislauf und den Blutdruck sowie die Betätigung der Augenlider und das Gähnen. Lässt Gedanken und Gefühle im Kopf kreisen und verbreitet die Lebenskraft im ganzen Körper

Kerstin Rosenberg verfügt als bekannte Ayurveda-Spezialistin und -Ausbilderin über langjährige Erfahrung in ayurvedischer Ernährung und Psychologie. Gemeinsam mit ihrem Mann leitet sie die renommierte Europäische Akademie für Ayurveda mit angeschlossenem Kurzentrum in Birstein. Als erfolgreiche Buchautorin hat sie viele Ayurveda-Bücher veröffentlicht und bloggt zu aktuellen Ayurveda-Themen auf www.rosenberg-ayurved.com