

„Yoga und Ayurveda – die Schwesternwissenschaften können nicht ohne einander“

Von Devinderpal Kaur Manuela Eilers

In ihrer Praxis in Hannover verbindet Dharamleen Kaur seit einigen Jahren die beiden „Schwestern“ Kundalini Yoga und Ayurveda. Die studierte Diplom-Biologin war knapp zehn Jahre im Außendienst der pharmazeutischen Industrie tätig, bevor sie kündigte, um Ayurveda-Medizin an der Europäischen Akademie für Ayurveda zu studieren.

Als ausgebildete Heilpraktikerin, Kundalini Yoga Lehrerin, Sat Nam Rasayan

Heilerin und staatlich geprüfte Ayurveda-Medizinerin (PGDip) steht nur noch ihre Master-Arbeit aus.

Wir haben uns beim Sat Nam Rasayan kennen gelernt und schnell war mir klar, dass ich Kerstin unbedingt mal nach Neuss einladen möchte, um übergewichtigen Yogaschülern eine Alternative zu ihrer bisherigen Ernährung zu bieten. Gesagt, getan: Zweimal war Dharamleen Kaur Kerstin bereits in Neuss und hat wunderbare Ayurveda-Koch-Workshops für Kundalini Yoga Schüler gegeben.

Dharamleen Kaur, wie verbindest du die Themen Yoga und Ernährung in deiner Praxis?

Ich versuche Yogapraktizierende zu sensibilisieren und auf den unmittelbaren und kumulativen Einfluss von Ernährung auf den aktuellen Gemüts-, Bewegungs- und Gesundheitszustand hinzuweisen. Ayurveda-Klienten profitieren durch die Yogaübungen, da sie ihre Krankheitsprozesse besser verstehen lernen und leichter lösen können. Sie meiden auslösende Faktoren und richten sich auf sich selbst aus und ihre Aufgabe in diesem Leben. Dabei ist pure unbelastete Ernährung (sattvische Ernährung) fundamental, um Körper und Geist zu reinigen. Stopfen wir viel Minderwertiges in uns hinein, kann uns das auch mental herunterdrücken, denn der Körper wird einfach schwerer und unbeweglicher. Bildet ein Organismus Schlacken, so kommen oft eine grundlose Müdigkeit, Antriebsschwäche, unregelmäßiger Stuhlgang, Körpergeruch, schwere Glieder und Steifheit hinzu. Es gilt, die Achtsamkeit darauf zu richten, wer, was, wie zubereitet und aus welcher Quelle die Lebensmittel stammen. In Einzelsitzungen zur ayurvedischen Ernährungsberatung gebe ich Lebensmittellpläne, Umsetzungstipps und manchmal auch Ausleitungsverfahren an die InteressentInnen. In der Gruppe wiederholen wir zweimal jährlich den ayurvedisch-basischen Heilentschlackungskurs. Kochkurse zu den ayurvedischen Prinzipien und Gewürzkunde helfen vielen bei den ersten Schritten zu einer ayurvedischen Lebensweise.

Gibt es Verbindungen zwischen Kundalini Yoga und Ayurveda, man spricht oft von Schwesternwissenschaften?

Yoga hat das Ziel der Befreiung der Seele aus dem Rad des Karma (Jiwan Mukti) - der Ayurveda hat die Ziele Gesunderhaltung, Krankheitsbehandlung, materiellen Wohlstand und Fülle (Artha, Kama). Als Schwesternwissenschaften kann die eine nicht ohne die andere. Für die Gesunderhaltung und die Krankheitsbehandlung braucht es Einsicht in eine veränderte Lebensweise, das Bewusstsein darüber entsteht durch Meditation. Mit Hilfe vieler Yogaübungen wird das Verdauungsfeuer verbessert, wodurch innere Erkrankungen nachhaltig gebessert werden. Außerdem werden durch Yoga die Nerven entspannt und der Körper mit Energie versorgt, auch das brauchen wir dringend für die ayurvedischen Heilprozesse. Und wenn ein Yogi krank wird, gibt es zum Glück ayurvedische Kräuter und Ausleitungsverfahren.

Unterscheiden sich Ernährungstipps Yogi Bhajans von Ayurvedatipps?

Im Ayurveda schauen wir in erster Linie auf ein angemessen brennendes Verdauungsfeuer (agni). Alle zugefügten Substanzen mit ihren Eigenschaften sollen dazu dienen, die Gewebe korrekt aufzubauen und zu nähren. Im Ayurveda steht also das Agni im Vordergrund - wenn es auf allen Ebenen balanciert ist, ist der Mensch gesund. Yogi

Bhajan hat uns viele Tipps gegeben, um unseren Energiekörper auszugleichen und dem Herz und der Aura Energie zuzuführen.

Was hältst du von Monodiäten, die wir im Kundalini Yoga praktizieren?

Aus dem Ayurveda sind mir keine Monodiäten bekannt. Gerne empfehle ich Kitchari - einen Eintopf aus der gelben geschälten Mungobohne mit wechselndem Gemüse, je nach Konstitution. In speziellen Situationen (z. B. Krebserkrankungen, Auto-Immunerkrankungen) mit einem ausreichenden Verdauungsfeuer sind über einen definierten Zeitraum verordnete Monodiäten wirksam. Das Spektrum ist hier sehr breit und der Einzelfall müsste betrachtet werden.

Kann jeder Konstitutionstyp zum Beispiel die Grüne Diät machen?

Die Grüne Diät kann unter bestimmten Voraussetzungen jede/r Konstitutionstyp durchführen. Besonders ist sie für Pitta- und Kapha-Typen geeignet, sie sollte im Frühjahr/Frühsummer oder im frühen Herbst durchgeführt werden. Grüne Diät bringt die Pitta-Typen ins Herz, sie reinigt die Leber, das Blutgewebe (rakta-dhatu) und die Haut. Kapha-Typen können sich durch einen hohen Anteil an grünem Gemüse von Schlacken befreien. Vata-Typen sollten auf eine ausreichende Zufuhr von öligen Substanzen achten: Nüsse, pflanzliche Öle, Avocados. Sie dürften weniger Blattgemüse essen, da dieses den Darm austrocknen kann. Alle anderen Ayurveda-Ernährungsregeln sollten ebenfalls berücksichtigt bleiben, also mittags die Rohkost und schwerverdauliche Lebensmittel, abends eher Suppen und leicht verdauliches. Morgens je nach Appetit.

Im Ayurveda empfehlen wir, Reinigungsprozeduren in Phasen der Ruhe durchzuführen oder in einen Kurablauf zu integrieren. Zu bemerken ist: Über einen längeren Zeitraum wird Fasten oder drastische Nahrungsreduktion nur Kapha-Typen empfohlen, Pitta-Typen können einzelne Entlastungstage einplanen und Vata-Typen sollten erst gar nicht die Energiemenge reduzieren.

Gibt es noch andere Praktiken im Kundalini Yoga, die nicht stimmig mit dem Ayurveda sind?

Als Kundalini Yogis schwören wir auf Knoblauch, Zwiebeln und Ingwer. Im Ayurveda werden diese Lebens- und Würzmittel nach ihren Eigenschaften betrachtet. Knoblauch enthält fünf Geschmacksrichtungen (alle außer sauer), er erhöht rajas (die Leidenschaften), daher wird er bei Menschen, die überaktiv sind, nicht empfohlen. Frischer Ingwer wirkt zu erhitzend für Pitta-Typen.

Darf man eigentlich nach dem Yogaunterricht am Abend noch etwas essen? Und wenn, was?

Die Abendmahlzeit sollte nicht nach 19 Uhr verzehrt werden, und die Schlafenszeit beginnt insbesondere für die Vatas und Pittas um



22 Uhr. Wenn der Unterricht gegen 20 Uhr endet, empfehle ich eine kleine Portion Suppe und einen Cracker, etwas Reis mit Gemüse oder in manchen Fällen hilft auch ein Glas Gerstengrassaft, um Energie zu gewinnen. Alles bleibt eine Frage des Verdauungsfeuers, ein junger Mensch verbrennt abends noch mehr als ein älterer. Die Portion sollte in jedem Fall dem Verdauungsfeuer angepasst werden und vor dem Schlafengehen (22 Uhr) verdaut sein. Wichtig ist, dich zu fragen, ob du wirklich Hunger hast oder ob du noch einen Reiz oder eine Belohnung brauchst, oder vielleicht hat sich auch nur eine Gewohnheit eingeschlichen.

Viele verändern innerhalb ihrer Yogapraxis mehr und mehr ihre Ernährung. Was ist ein gangbarer Weg, um beispielsweise auf Milchprodukte und Kaffee zu verzichten?

Ernährung, Lebensweise und Kaufverhalten korrelieren mit dem Bewusstsein. Mit der Yogapraxis entgiftet sich der Körper und es klärt sich der Geist. Wenn Ego und Gier schmelzen, wird das Portemonnaie für Bio- und Fairtrade-Produkte geöffnet. Immer deutlicher werden wir uns der Wirkungen von Ernährung gewahr. Einige Yogis hängen gern noch an ihrer täglichen Tasse Kaffee oder haben einen hohen Zuckerkonsum. Um Kaffee zu reduzieren, ist es gut, anfangs einen Teil des Kaffees durch Tees zu ersetzen, zunächst einmal die anregenden Sorten, wie Grüntee oder Mate-Tee und dann immer mehr auf Gewürztees oder Kräutertees umstellen. Lupinenkaffee ist ebenfalls eine gute Alternative, auch bei den Getreidekaffees gibt es inzwischen eine große Auswahl. Bei der Lust auf Zucker helfen Trockenfrüchte und Nüsse je nach Dosha und Vorliebe oder ein Glas Honigwasser (der Honig darf erst bei Trinktemperatur zugefügt werden).

Milchprodukte machen, wie Zucker, süchtig. In der Tat enthält Milch Opiate, die das Kalb an seine Mutter bindet. In den klassischen ayurvedischen Texten hat die Milch einen hohen Stellenwert, frische Milch von heiligen Kühen, die frei herumlaufen, gemeint ist nicht die homogenisierte, pasteurisierte und entfettete Milch. Ayurvedisch wird Milch immer separat verzehrt, das heißt sie gilt als Zwischenmahlzeit in Mengen bis zu 200 ml am Tag. Wer Milch mag, empfohlen für Vata- und Pitta-Typen, sollte sie nur mit Speisen der süßen Geschmacksrichtung verzehren und verdauungsfördernde Gewürze zufügen (getrockneter Ingwer, Kardamom, Safran, Zimt, Nelke). Ziegenmilch ist, nach Ayurveda, die am leichtesten verdauliche Milch. Allgemein erhöhen Milchprodukte die Feuchtigkeit und den Schleim im Organismus, Kapha-Typen müssen mit dieser Nahrungsmittelgruppe sehr vorsichtig sein.

Im Ayurveda werden die verschiedenen Konstitutionstypen: Vata, Pitta und Kapha beschrieben, wie verhalten sie sich im Yoga?

Vata-Dosha-Yogi

Vata-Dosha besteht aus den Eigenschaften rau, kalt, leicht, subtil, beweglich, nicht schleimig, trocken, es ist das Bewegungsprinzip. Yogapraktizierende mit dominierendem Vata-Dosha weisen oft Verspannungen, Überdehnungen, Dislokationen, trockene knackende Gelenke, geistige Unruhe, Nervosität, Konzentrationsstörungen, Sprunghaftigkeit, schnelle Ermüdung, unregelmäßige Verdauung und einen unregelmäßigen Tagesablauf auf. Außerdem frieren sie schnell und langweilen sich bei einem wenig abwechslungsreichen Yoga-Programm. Da dem Vata-Yogi das Erdelement fehlt, fördern Übungen für die unteren Chakras seine Erdverbundenheit. Vata-Dosha-Yogis benötigen warme Übungsräume frei von Zugluft. Vata-Dosha-Personen sollten dazu animiert werden, lange zu entspannen und zu ruhen. Durch zu intensive Yogapraxis, kombiniert mit falscher auszehrender Ernährung, besteht Gefahr, das Vata-Dosha abnorm zu erhöhen. Daher sollte der Vata-Yogi ölige und warme Speisen zu sich nehmen, um seine Nerven und Gelenke zu nähren. Im Alter, wenn das Vata-Dosha vorherrscht, sind die Übungen auf eine verminderte Flexibilität des Körpers und eine verminderte Belastbarkeitsgrenze, oft durch chronische Erkrankungen verursacht, hin anzupassen.

Pitta-Dosha-Yogi

Pitta-Dosha besteht aus den Eigenschaften ölig, heiß, scharf, flüchtig, sauer, beweglich wie eine Flüssigkeit, penetrierend, es ist das Transformationsprinzip. Yogis mit ausgeprägtem Pitta-Dosha neigen zu übertriebenen Ehrgeiz und Eifer; sie powern sich über ihre Grenzen aus, sie schwitzen viel und schnell, insbesondere im Sommer oder in überheizten Räumen. Personen mit Pitta-Dosha-Dominanz lieben den sportlichen Aspekt des Yoga, sollten aber ihre Konzentrationsfähigkeit einsetzen, um ihren Geist zu klären, ihr Herz zu öffnen und sich mit den universellen Kräften zu verbinden. Pitta-Dosha-Übende halten die Yogapositionen in der Regel sehr willensstark und lange. Ayurveda-therapeutisch betrachtet sollen sie ihr Verdauungsfeuer mit reinigenden Körper- und Atemübungen besänftigen. Ein inneres Gleichgewicht kann auch durch das Balancieren von Apana-Vata (Abwärts-Fluss) und Vyana-Vata (Energieverteilung im System) hergestellt werden. Dafür sollte der Pitta-Yogi bittere und nährnde Speisen zu sich nehmen.

Kapha-Dosha-Yogi

Kapha-Dosha besteht aus den Eigenschaften schwer, kalt, weich, ölig, süß, stabil/fest und schleimig. Kapha ist das Synthese-Prinzip im Ayurveda. Herrscht dieses Dosha vorrangig in einem Yogi vor, so neigt dieser zu Trägheit, Gemütlichkeit und Stillstand. Er fühlt sich oft schwer und erdverbunden, sein Ehrgeiz ist schwach, sein Körper eher kompakt, oft hat er mit übermäßigem Gewicht zu kämpfen, was zusätzlich seine Beweglichkeit beeinträchtigen kann. Die große Kraft und das Durchhaltevermögen, die in diesem Dosha liegen, müssen durch die Übungen gezielt mobilisiert werden. Apana-Vata (Abwärts-Fluss) muss bei diesem Konstitutionstypen angeregt werden, so dass er wieder loslassen kann.

Kapha-Dosha-Yogis benötigen warme, gemütliche Übungsräume, sie brauchen viele Kissen und Decken. Sie sollten kontinuierlich körperlich und geistig angespornt und aus ihrer Lethargie herausgeholt werden, damit sich ihre Körperstrukturen festigen und sich ein sattvischer Lebensstil etablieren kann. Ihre Ernährung sollte aus warmen, trockenen und leicht verdaulichen Speisen bestehen, um das Wasser- und das Erdelement auszugleichen.

Was brauchen die unterschiedlichen Konstitutionstypen im Yoga?

Vereinfacht gesagt, sind stehende Übungen und Feueratem gut für das Kapha-Dosha geeignet, da Kapha-Typen mobilisiert werden sollten. Dagegen sind liegende Übungen und Pranayama gut für Vata-Dosha, denn ihr Nervensystem muss beruhigt werden. Sitzende Drehbewegungen, die die Leber und die Milz massieren, sind besonders vorteilhaft für Pitta-Dosha-Yogis. Umkehrhaltungen dagegen lassen das Blut in den Kopf fließen und sollten von Pitta-Dosha-Yogis nur in begrenztem Umfang geübt werden.

Vielen lieben Dank für das Gespräch!

