



Nahrung für den

Wie man über die Atmung, aus der Natur und aus natürlichen Lebensmitteln Vitalenergie schöpft: **ayurvedische Tipps zur erhöhten Prana-Aufnahme**

TEXT ■ 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 wenig, so 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 die 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 grob- und feinstoffliche Körper manifestiert sich in den fünf Koshas, welche vom festen, strukturellen Körper (Annamaya-Kosha = Nahrungshülle) bis zum Anandamaya-Kosha (Hülle der Glückseligkeit) reicht. In jeder Körperhülle ist ein Teil unserer stofflichen, geistigen und spirituellen Natur verankert, die – 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.

Atmung und Bewegung nährt die Lebensenergie Prana

Entscheidend für unseren Energiehaushalt ist Pranamaya-Kosha – die Hülle der Lebensenergie. Hier befindet sich das Energiesystem von Körper und Geist, das uns – je nach Energiestatus – müde und schlapp sein lässt oder mit Lebensfreude und Elan erfüllt. Um Pranamaya-Kosha 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 Lebenselixier, 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 von 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. Den gewinnen wir aus der Fülle der Natur – beim Laufen im Wald, beim 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 klarer fühlen wir uns in Leib und Seele.

Bei Stress und seinen Folge-Erkrankungen helfen pranareiche Nahrungsmittel

Gerade für Menschen, die in Großstädten leben, unter stressigen Bürojobs leiden und darauf mit den heute fast



Energiekörper



Die 5 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.

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 der Intuition.
- Innerer Geist, freies schöpferisches Denken, Intelligenz, Urteilskraft, Vernunft, Wahrheitsempfinden.
- Unterscheidungsfähigkeit des Geistes, bleibende Werte und höhere 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.

„normalen“ Zivilisationserkrankungen wie Erschöpfungszuständen, Burn-out, Allergien, Übergewicht, Herz-Kreislauf-Beschwerden oder Migräne reagieren, ist eine bessere Prana-Versorgung unerlässlich. Diese erfolgt über alles, was unseren Pranamaya-Kosha nährt: Wer kennt nicht das erhebend-belebende Gefühl bei einem Spaziergang am Meer während des Sonnenaufgangs oder die beruhigende Kraft des Waldes nach einem anstrengenden Tag. Je mehr 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 zu Vorlieben wie Heißhunger auf Süßigkeiten, Fastfood, 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 angegammelten 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.

Pranareiche Nahrung für Körper und Geist

- Frische 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 zu beginnen und dann langsam und bewusst zu essen, fördert die Aufnahme von Prana während der Nahrungsaufnahme.

Entspannung und Vitalität im Sonnenverlauf

Der Ayurveda lehrt, dass die Phasen während des Sonnenauf- und Sonnenuntergangs die beste Zeit zur Versorgung des Energiekörpers Pranamaya-Kosha sind. 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 Antioxidantien freigesetzt, die uns vor freien Radikalen und Stress schützen, sondern die gesteigerte Durchlässigkeit des Ätherelements schenkt uns zudem einen intensiven Zugang zu unserem feinstofflichen Körper mit all seinen Kräften und Eindrücken im emotionalen, energetischen und spirituellen Feld. Wollen wir alte, schmerzhaftige 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 werden das Gebet und die Meditation in allen Religionen dieser Welt traditionell mit dem Sonnenaufgang getaktet.

Das Gleichgewicht von Vata und Prana

Aus ayurvedischer Betrachtung ist der Vata-Dosha (Funktionsprinzip der

Bewegung) am engsten mit Prana verbunden. Denn Vata wird von den fünf Pranas bestimmt, welche einen großen Einfluss auf die gesunde Ausprägung und Manifestation des dem Vata zugeordneten Nerven- und Immunsystems sowie auf den Bewegungsapparat haben. Des Weiteren 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-Reduktion 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 pranahaltiger 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 zur erhöhter Instabilität des Vata-Systems. Hier helfen neben einer geregelten Lebensform und warmer, nährender Kost auch Ölbäder und ruhevollere 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 ... ■

Infos



Kerstin Rosenberg

bildet als international bekannte Ayurveda-Spezialistin und Buchautorin Ayurveda-Therapeuten und -Berater in Deutschland, Österreich und der Schweiz aus. Gemeinsam mit ihrem Mann leitet sie die renommierte Europäische Akademie für Ayurveda mit angeschlossenem Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum in Birstein (Hessen).

Internet: www.ayurveda-akademie.org