

# Aspekte der Yoga-Kultur für den Alltag

*Die indische Kultur wurde in der Vergangenheit maßgeblich von Menschen geformt, die die Dinge nicht durch ihren Intellekt sahen und verstanden, sondern durch ihre Bewusstheit. Einige Aspekte, die unseren Alltag betreffen und deren Vorteile jeder am eigenen Leib erfahren kann, sollen hier aufgezeigt werden*

## 1) Schlafen und Aufstehen

- Der Kopf sollte beim Schlafen (auf der Nordhalbkugel) nicht nach Norden zeigen. Die Eisentome im Blut würden dann über die Jahre des Schlafens in Nordrichtung in den Kopf gezogen, wo sie die feinen Kapillaren blockieren könnten. Osten wäre die bevorzugte Richtung
- Behauptungen über ein bestimmtes Schlafensum sind unsinnig. Je schneller sich der Körper erholen kann, desto weniger Schlaf braucht er, und desto mehr hat man vom Leben
- Es ist besser, auf der rechten als auf der linken Seite zu schlafen
- Aufrichten sollte man sich ebenfalls rechts, also auf der dem Herzen abgewandten Seite, da sonst nach langem Liegen ein großer Druck auf das Herz-Kreislaufsystem ausgeübt wird
- Da sich in den Handflächen eine hohe Neuronen- und sensorische Rezeptordichte befindet, kann man als Erstes nach dem Aufstehen die Handflächen aneinanderreiben, um das gesamte System zu aktivieren
- Schlaf ist ein Zustand der Trägheit („tamas“). Daher sollte es eine separate Tag- und Nachtbekleidung geben, damit diese Eigenschaft nicht über die Kleidung auf die aktive Zeit abfärbt
- Als Muntermacher ist „Sukku Coffee“ zu empfehlen. Im Gegensatz zu den in unserer Kultur vorherrschenden Kaffeebohnen verleiht dieser Energie, ohne das Nervensystem zu reizen. Schwierigkeiten beim Einschlafen kann man mit der ayurvedischen „Goldenen Milch“ begegnen

## 2) Essen

- In der Yoga-Kultur wird beim Essen nicht so sehr auf die Versorgung mit den verschiedenen

Nährstoffen Wert gelegt, zumal in unserer Wohlstandsgesellschaft diverse Lebensmittel verfügbar sind, so dass bei einer abwechslungsreichen Ernährung die Nährstoffversorgung sichergestellt ist. Entscheidend sind vielmehr subtilere Aspekte, wie die Vitalität der Speisen oder die Dauer, die sie im System verbleiben. Ein Extrem wäre hier Fleisch (gekocht: 42 – 48 Std., roh bis 72 Std.), das das System um ein Vielfaches länger belastet als Obst und Gemüse (in 1,5 – 3 Std. voll verdaut)

- Es wird unterteilt in Nahrung, die dem Menschen mehr Energie zuführt (i.S.v.: Lebendigkeit fördert), energieneutral ist, oder mehr Energie wegnimmt, als sie gibt (i.S.v.: Trägheit fördert). Zu den besonders vitalen oder „positiv pranischen“ Lebensmitteln gehören an erster Stelle der Saft der Wintermelone (oder Wachskürbis), Pfeffer, Ingwer, Nüsse und Honig. Zu den „negativ pranischen“ gehören alle Lebensmittel, die auf das Nervensystem einwirken, wie Kaffee, Schwarztee, Zwiebel, Knoblauch, scharfer Chilli, Aubergine und Alkohol. Jeder sollte die Wirkung der jeweiligen Speisen auf sein System selbst beobachten. Tomaten, Kartoffeln und Pilze sollen eher Trägheit fördern
- Für die meisten Menschen ist wohl ein Rohkost-Anteil von 50% am besten
- Wird Essen gekocht, sollte es bis spätestens 1,5 Stunden danach gegessen werden, damit seine Vitalität erhalten bleibt. Die bei uns verbreitete Erfahrung, dass man sich nach einer Mahlzeit schwer und schläfrig fühlt, sollte eigentlich nicht der Normalität entsprechen
- Grundsätzlich sollten die Lebensmittel also nicht alt sein, sei es durch Einkochen, Einfrieren oder wenn Obst und Gemüse vor mehreren Wochen von der Mutterpflanze abgetrennt wurde
- Gegessen werden sollte mit überkreuzten Beinen. Im Yoga gibt es das Modell der verschie-

denen Körper oder „koshas“, so dass in gewisser Weise gesagt wird, nicht nur der Magen, sondern der gesamte Körper „isst“. Dabei ist erwünscht, dass die vitale Energie der Nahrung in die oberen Bereiche fließt. Auch der Tisch in unserer Kultur, der den unteren Bereich abschirmt, kann dem entsprechen. Ein Essen im Stehen würde dagegen alle Bereiche gleich gewichten und sollte daher vermieden werden

- Traditionell wird in Indien mit der Hand gegessen. So kommt der Körper bereits vor der Einnahme mit den Speisen in Kontakt
- Im Laufe eines Monats gibt es zwei Tage, an denen der Körper keine Nahrung benötigt. Hat man dafür nicht die nötige Sensibilität, so wählt man den jeweils elften Tag nach Voll- bzw. Neumond als Fastentag, der in der indischen Kultur als „[Ekadashi](#)“ bekannt ist. Der Hintergedanke dabei ist, dem Körper 24 Stunden lang keine Nahrung zuzuführen, so dass der Ausscheidungsprozess auch auf zellulärer Ebene ungestört ablaufen kann und der Körper sich einer Reinigungskur unterzieht
- Traditionell wurde in Indien gesagt, dass man nur Lebensmittel zu sich nehmen sollte, die auf Feldern innerhalb einer Tagesreise angebaut wurden. Da der eigene Körper selbst aus der „Erde“ aufgebaut wurde, spielt auch die Verbindung der Lebensmittel zu dem uns umgebenden Erdboden eine Rolle, was bspw. mikrobielle Aspekte umfasst
- Bei jeder Mahlzeit genau 24 Bissen zu sich zu nehmen, und jeden Bissen 24 mal zu kauen, soll der [Müdigkeit vorbeugen](#)
- Die Mahlzeiten sollten zu festen Zeiten eingenommen werden, wobei dazwischen nichts gegessen wird. Dies ist u.a. konzentrationsfördernd, da das Gehirn bei leerem Magen am besten arbeitet
- Fleisch und Milchprodukte dürfen nicht zusammen verzehrt werden, da es einen Kampf im System verursacht
- Während der Stunden des [Neumondes](#), die ein sensibler Organismus als turbulent erleben kann, sollte man einen leeren Magen beibehalten. Gekochte Speisen sollten nicht über diese Zeit hinweg aufbewahrt werden, da deren Vitalität absinkt
- Sonstiges: Der tägliche Verzehr von (regionalem, möglichst dunklem) [Honig](#) ist zu empfehlen,

Milchprodukte dagegen nur eingeschränkt, da sie den Körper steif machen und Hatha-Yoga-Übungen nicht begünstigen. Bei Milch ebenso wie bei Fleisch sollte darauf geachtet werden, dass diese idealerweise von nur einem Tier stammen

### 3) Trinken

Wasser sollte nie direkt aus der Leitung getrunken werden, da seine molekulare Struktur sehr flexibel ist und durch das Pumpen durch die Leitung in Unordnung gerät. Man sollte es mindestens 20 Minuten ruhen lassen, und am besten in einem Kupfergefäß aufbewahren (darin jedoch nicht länger als 16 Stunden)

### 4) Augenmerk auf den Darm

- In der indischen Medizin wird der Sauberkeit des Darms eine große Bedeutung zugeschrieben. Grundsätzlich sollte die Darmentleerung bei Anzeichen sofort erfolgen, wobei darauf zu achten ist, dass dies vollständig geschieht. Unsere Sitztoiletten sind dafür nicht förderlich, da der Enddarm in dieser Stellung nicht gerade ist. Mit einem Schemel für die Füße kann man eine Hocke simulieren, wodurch die vollständige Darmentleerung begünstigt wird
- Bereits geringe Mengen der Kombination von Kurkuma und Neem, auf nüchternen Magen eingenommen, dienen der Reinigung des Darms. Damit es Wirkung zeigt, wartet man eine weitere halbe Stunde mit dem Essen
- Zu festen Zeiten zu essen und keine Zwischenmahlzeiten einzunehmen ist dafür ebenfalls hilfreich

### 5) Bedeutsamkeit der Elemente

- Der stete Kontakt mit den Elementen, besonders mit der Erde, wird als sehr wichtig angesehen. Daher sollte man möglichst barfuß laufen, bei der Gartenarbeit keine Handschuhe tragen, usw. Auch ein Schlammbad kann dazu dienen, durch

den Erdkontakt die Lebensenergie (oder das „Prana“) im System zu stabilisieren

- Besonders im Hinblick auf ein ausgeglichenes Heranwachsen von Kindern ist, anstatt einem Überhäufen mit Spielsachen, ein regelmäßiger, unmittelbarer Aufenthalt in der Natur sehr wertvoll (z.B. Waldkindergarten)
- Ist man draußen im geschäftlichen Treiben unterwegs, können vielfältige subtile Eindrücke an einem haften bleiben. Nach dem Nachhausekommen kann diesbezüglich eine Reinigung mit dem Wasser-Element erzielt werden, wenn man einen Eimer kühles Wasser über den Kopf schüttet (mit dem Duschkopf wird die erforderliche Menge meist nicht erreicht)
- Die Bedeutsamkeit dieses elementaren Kontakts geht so weit, dass einem die innere Haltung der Dankbarkeit und Anerkennung an die 5 Elemente ans Herz gelegt wird, was zur Folge hat, dass diese sich so in uns verhalten, dass es unserem Wohlbefinden dient. Die anhaltende Bewusstheit darüber, dass wir aus den 5 Elementen (Wasser, Erde, Luft, Feuer, Raum/Äther) gemacht sind und mit diesem lebensspendenden Material beim Atmen, Essen und Trinken in stetem Austausch sind, kann uns für das, was man „Gnade“ nennt, empfänglich machen

## 6) Krebsvorbeugung

- Krebszellen zeichnen sich durch ihr unkontrolliertes Wachstum und ihre rasche Vermehrung aus, wodurch sie mehr Energie benötigen als normale Zellen. Aus diesem Grund können sie durch Fasten eingedämmt werden („Ekadashi“)
- Dasselbe kann man täglich tun, indem man, v.a. wenn man über 35 Jahre alt ist, nur zwei Mahlzeiten pro Tag einnimmt, und zwischen ihnen sechs bis acht Stunden Pause macht. So können Krebszellen regelmäßig „ausgehungert“ werden
- In der Yoga-Kultur wird die Ursache von Krebs grundsätzlich darin gesehen, dass die Lebensenergie nicht alle Teile des Körpers durchdringt. Ein klassisches Beispiel dafür ist der heutzutage verbreitete Brustkrebs. Durch die geringere Schwangerschaftsrate wird die Brust weniger oft aktiviert, was in diesem Bereich eine Ansammlung von Krebszellen begünstigt

- Das Neem-Blatt ist seiner Zusammensetzung nach sehr komplex. Die tägliche Einnahme des grünen Pulvers führt auf zellulärer Ebene zu einer verbesserten energetischen Durchdringung des Körpers, weshalb es als krebsvorbeugendes Mittel angewendet wird
- Dementsprechend ist ein allgemein hohes Vitalitätsniveau wichtig. Eine Sonderrolle spielt hier der Saft des Wachskürbis (oder Wintermelone), der als pranisch positivstes Lebensmittel gilt. Ein Glas täglich verringert die Anzahl von Krebszellen ebenfalls, und schärft den Intellekt

## 7) Kleidung

- Unsere Wahrnehmung der Farben hat etwas mit deren Reflexionsvermögen zu tun. Schwarz ergibt sich aus seiner absorbierenden Eigenschaft, weswegen schwarze Kleidung nur an besonderen Orten getragen werden sollte, an denen man wirklich Positives aufnehmen kann. Für den Alltag ist dunkle Kleidung entgegen unserer kulturellen Etikette ungeeignet; bei Beerdigungen entgegen unserer Tradition völlig ungeeignet, da man jede Art von Verstrickung mit dem Verstorbenen vermeiden will
- Kleider und Bettwäsche sollten immer ordentlich zusammengelegt werden, da eine zerknitterte „Geometrie“ negative Energien anzieht
- Kleidung aus tierischem sowie synthetischem Material kann sich elektrostatisch aufladen. Besonders Kleinkinder sollten daher ausschließlich Kleidung aus pflanzlichen Fasern tragen

## 8) Arbeiten

Schwere Arbeiten sollten mit der rechten Hand ausgeführt werden. Mit der linken Hand wird das Herz-Kreislaufsystem zu stark beansprucht, was sich über die Jahre hinweg negativ auswirken kann. Ein Tennisspieler beispielsweise sollte mit der rechten Hand schlagen, usw.

## 9) Beziehungen

Beziehungen können wir auf verschiedenen Ebenen eingehen. Auf der körperlichen Ebene ist etwas zu beachten, dass [Runanubandha](#) oder Körpererinnerung genannt wird, und das in unserer Kultur noch nicht Teil des öffentlichen Bewusstseins ist.

Es bedeutet, dass jede Berührung mit einem anderen Körper vom eigenen Körper aufgezeichnet wird. Bei zu vielen verschiedenen Abdrücken besteht die Gefahr, dass der Körper verwirrt wird. Diese wusste die Tradition auch bei uns, weshalb es keinen Sex vor der Ehe geben sollte, um die Körpererinnerung möglichst einfach zu halten, oder eine Jungfrau traditionell als rein oder „unbefleckt“ gilt. In Indien führte dieses Wissen traditionell dazu, dass beim Gruß kein Kontakt durch Händeschütteln oder Umarmung üblich ist, sondern nur mit gefalteten Händen erfolgt („Namaste“ oder „Namaskaram“)

## 10) Umgang mit Kindern

- Da ein Kind bereits im Mutterleib für Einflüsse empfänglich ist, wurde in der indischen Kultur sehr bedacht mit einer [schwangeren Frau](#) umgegangen. Dass eine werdende Mutter im Arbeitsleben steht oder sich an alle möglichen Orte in der Öffentlichkeit begibt, war traditionell nicht akzeptiert
- Die Einteilung der [Lebensabschnitte](#) erfolgte anhand des Sonnenzyklus (etwas über 12 Jahre), so dass ein Heranwachsender die ersten 12 Lebensjahre unberührt von Bildung einfach Kind sein durfte. Die Gabe von Wissen wurde als [Ermächtigung](#) angesehen, weshalb es wichtig ist, dass das Kind mit nichts identifiziert ist, bevor es diese Ermächtigung erhält, damit es sie für das Wohl der Menschheit einsetzen kann
- Bei der Ausbildung sollte „karmisches Lernen“ eine Rolle spielen, was bedeutet, dass man den besonderen Neigungen eines Heranwachsenden von Anfang an gesonderte Aufmerksamkeit schenkt. Heute müsste z.B. ein Genie wie Mozart zuerst die volle Bandbreite des regulären Schulsystems durchlaufen, bevor eine gezielte Förderung an der Universität für ihn möglich würde

## 11) Hilfsmittel

- Ein Ring aus Metall am Ringfinger getragen hat eine öffnende Wirkung auf den Menschen. Die Tradition wusste dies und machte es sich beim Ehering zunutze. Ein Metallring an anderen Fingern hat eine andere Wirkung, die man schwer einschätzen kann. Am Daumen sollte er auf keinen Fall getragen werden, weil damit Kräfte und anderweitige Dinge angezogen werden, die einen unnötigen Widerstand im Leben erzeugen und mit denen man evtl. nicht umgehen kann
- Eine [Rudraksha-Halskette](#), gemacht aus den Samen eines indischen Baumes, ist weit verbreitet in der Yoga-Kultur und hat die Eigenschaft, die Art des eigenen Körpers anzunehmen und sie zu verstärken. Dadurch stellt sich eine schützende Wirkung ein und Einflüsse der Umgebung färben weniger auf einen ab
- Das Feuer-Element hat nicht nur eine [reinigende Wirkung](#), es kann auch das Element „Raum/Äther“ aufschließen. Eine stets brennende Kerze aus Sesamöl (ein Brennstoff mit hohem Rauchpunkt, in Indien üblicherweise Butterschmalz) hat die beste Flamme, um eine positive Atmosphäre zu schaffen
- Urlaub oder freie Tage wurden im traditionellen Indien nicht, wie der wöchentliche Sonntag bei uns, kalendarisch bestimmt, da dies keine existenzielle Bedeutung hat. Dort richtete man sich nach den Mondphasen, so dass an den Tagen um [Voll- und Neumond](#) die Arbeit niedergelegt wurde, um den energetischen Aufschwung im System für innere Zwecke zu nutzen

