

Anleitung für die klassische Ayurveda-Morgenroutine

Alle reden davon, dass es wichtig ist sich gesund zu ernähren, sich mehr zu bewegen und Risikofaktoren wie Alkohol, Zigaretten, Stress zu vermeiden. Damit sollen sich nicht nur die Lebensqualität und Fitness des Einzelnen steigern, sondern auch die Gesundheitskosten senken lassen.

Als ganzheitliche Lebens- und Heilkunst hat Ayurveda für die moderne Gesundheitsprävention viel zu bieten. 80% der ayurvedischen Empfehlungen dienen der Gesunderhaltung. Dieses Wissen wird unter dem Begriff „Svasthanrita“ zusammengefasst. In dieser Gesundheitslehre offenbart sich die gesamte Philosophie des Ayurveda.

Die ayurvedischen Verhaltensregeln für den Tag beginnen mit einem täglichen Morgenprogramm, welches dem Körper die über Nacht angesammelten Schlacken entfernt und den Geist belebt. Das morgendliche Reinigungsritual beschreibt ein umfassendes Programm. Wer so den Tag beginnt, hat die Wahrnehmungskanäle offen, ist vital und emotional gemittelt. Probieren Sie es aus.

1. **Frühes Aufstehen:** Die Zeit vor Sonnenaufgang ist voller Harmonie und Energie. Es ist draussen noch still und Sie können sich ruhig auf den Tag vorbereiten. Spätes Aufstehen lähmt und der Körpermotor kommt nur langsam in Schwung. Das hat mit der Aktivität der einzelnen Doshas im Körper zu tun, die sich an den natürlichen Zyklen orientieren.
2. **Das Trinken von Wasser:** Ein Glas lauwarmes Wasser unmittelbar nach dem Leeren Ihrer Blase aktiviert und reinigt Magen und Darm. Zusätzlich geben Sie dem Körper die über Nacht verlorene Flüssigkeit wieder zurück.
3. **Mund reinigen:** Nehmen Sie einen Suppenlöffel reines und biologisches Sonnenblumenkernöl in den Mund. Spülen Sie damit den Mund mindestens zwei Minuten und pressen Sie das Öl durch die Zähne. Damit werden die Giftstoffe gelöst, die sich über Nacht auf der Zunge und im Mund angesammelt haben. Spülen Sie danach den Mund mit frischem Wasser aus. Reinigen Sie die Zähne und massieren Sie das Zahnfleisch mit einer elektrischen Zahnbürste. Viele elektrische Zahnbürsten haben auch einen Aufsatz um die Zunge zu bürsten und zu reinigen.
4. **Nasenspülung:** Spülen Sie die Nase mit lauwarmen Wasser. Ziehen Sie das Wasser durch beide Nasenlöcher bis Sie das Wasser im Gaumen spüren. Dies ist hilfreich um die Nase von Staub zu befreien und beugt Problemen mit der Nasenhöhle und Rachen vor. Die Wirkung kann intensiviert werden, indem man dem Wasser wenig Salz beifügt.
5. **Duschen, Waschen:** Duschen oder Waschen Sie sich nicht mit zu heissem Wasser. Reiben Sie Ihren Körper von Kopf bis Fuss mit einem Tuch kräftig ab. Duschmittel und Seife trocknen die Haut aus und sollten nur an den Schweißstellen angewendet werden. Die Poren werden geöffnet und gereinigt, die Haut frisch durchblutet. Am Schluss kaltes Wasser zu brauchen intensiviert die Wirkung. Ihre Haut bleibt jung und frisch.
6. **Yoga, Meditation:** Jetzt sind Sie bereit Ihre Gelenke und Muskeln zu aktivieren. Spätestens jetzt wird jede Müdigkeit von Ihrem Körper entweichen. Führen Sie jeden Tag eine andere Sequenz durch, damit der Körper sich entwickeln kann.

Üben Sie mindestens eine halbe Stunde. Fangen Sie mit leichten Stellungen an und steigern Sie langsam den Schwierigkeitsgrad. Bei der Zusammenstellung der Sequenz wird Ihnen Ihr Yogalehrer oder Ihre Yogalehrerin gerne behilflich sein. Meditieren Sie am Schluss mindestens zehn Minuten. Lenken Sie zum Beispiel Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem. Yoga und Meditation sollten Sie ohne Musik durchführen.

7. **Einölen:** Duschen oder waschen Sie sich nochmals kurz kalt, wenn Sie geschwitzt haben. Massieren Sie danach wenig Sesamöl oder eine ölhaltige Lotion in Ihre Haut ein. Sie schützen Sie damit vor Umweltgiften und vor dem Austrocknen und schnellen Altern. Überschüssiges Öl können Sie mit einem trockenen Tuch entfernen.
8. **Frühstück:** Das Frühstück sollte eine warme, leicht gesalzene Suppe beinhalten. Damit geben Sie Ihrem Körper wieder die verlorenen Mineralsalze zurück. Pflanzliches Eiweiss kann Ihr Körper jetzt gut verdauen und stärkt Sie bis zum Mittagessen Und zwar ohne dass Ihr Zuckerspiegel abfällt und Sie in ein Energieloch fallen. Bei Kaffee und Gipfeli ist das nämlich der Fall.

Heute ist ein herrlicher Tag – es ist der beste Tag meines Lebens