Vinod Verma
Das Ayurveda Programm für jeden Tag

Reading excerpt

Das Ayurveda Programm für jeden Tag
of Vinod Verma
Publisher: Nymphenburger Verlag

http://www.narayana-verlag.com/b6938

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
http://www.narayana-verlag.com

Narayana Verlag

4 Am Arbeitsplatz

Die meisten von uns verbringen einen Großteil des Tages am Arbeitsplatz. Wenn wir die Zeit nicht einrechnen, die wir mit Schlafen verbringen, dann sind wir sogar länger am Arbeitsplatz als zu Hause. Viele arbeiten jedoch auch zu Hause, andere wiederum sind oft unterwegs. Nach Ayurveda ist das Wichtigste im Leben die Freude am Leben selbst und dies bedeutet, dass wir uns intensiv um unsere Gesundheit und unser Wohlergehen kümmern müssen. Die zweite Priorität betrifft unsere Arbeit, mit der wir unseren Lebensunterhalt sichern, denn ein langes Leben ohne die notwendige materielle Grundlage wäre keine allzu erfreuliche Aussicht. An dieser Stelle möchte ich deshalb kurz erläutern, welche Punkte am Arbeitsplatz besonders zu berücksichtigen sind.

• Beginnen Sie Ihren Tag mit Sattva-Gedanken und wünschen Sie sich einen erfolgreichen, erfüllten Arbeitstag. Machen Sie fünf tiefe Atemzüge, bevor Sie mit Ihrer Arbeit anfangen.
• Konzentration ist sehr wichtig. Richten Sie Ihre gesamte körperliche und geistige Energie auf Ihre Arbeit. Alle Probleme, die mit zu Hause zu tun haben oder irgendetwas anderem zusammenhängen, schieben Sie bei der Arbeit zur Seite.
• Haben Sie Schwierigkeiten mit den Kollegen oder mit der Arbeit selbst, dann bemühen Sie sich, so gut Sie können, tolerant und interessiert zu sein. Denken Sie daran, dass nichts perfekt ist und überall, wo Menschen zusammen arbeiten, auch Konflikte

Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel: 07626 / 974 970-0
Dr. Vinod Verma „Das Ayurveda-Programm für jeden Tag“

entstehen. Stehen Sie es mit Sattva durch! Sie dürfen aber nicht darunter leiden. Dann wechseln Sie lieber den Arbeitsplatz. Und falls das nicht geht, strengen Sie sich an, Ihre eigene Sichtweise anzupassen und mehr auf die positiven Seiten der Situation zu achten.

• Oft geht es darum, Termine einzuhalten, und die Furcht, solche Termine zu verpassen, verursacht Stress. Halten Sie derartige Ängste möglichst fern, denn sie würden die Arbeitsleistung beeinträchtigen. Arbeiten Sie immer mit der Vorstellung, dass Ihre Arbeit in der vorgegebenen Zeit abgeschlossen sein wird.

• Um mit dem Stress besser fertig zu werden, nehmen Sie sich ab und zu eine halbe Minute Zeit für eine spezielle Übung, zu der mich Patanjalis Yogasutras inspiriert haben und die ich PSAUV genannt habe. Diese Übung besteht aus fünf langen Atemzügen und ist im Folgenden beschrieben.

Die PSAUV-Übung zur Stressbewältigung

PSAUV ist ein von Yoga inspiriertes Anti-Stress-Programm zur Lösung von Verspannungen und vergleichbar mit dem, was wir bereits im Morgenprogramm gemacht haben. Die angeführten Fachbegriffe entsprechen den fünf Pranayama-Übungen in den Yogasutras von Patanjali; das Programm hier ist jedoch nicht für Yoga bestimmt.

P steht für Prana, S für Samana, A für Apana, U für Udana und V für Vyana. Die Übung mit den fünf Atemzügen dauert ungefähr eine halbe Minute.

1. Prana: Konzentrieren Sie sich auf das Nervengeflecht um das Herz und schicken Sie den Atem beim ersten Atemzug dorthin.

Halten Sie die Luft etwas an, atmen Sie langsam aus und warten Sie ungefähr zwei Sekunden bis zum nächsten Atemholen.
2. Samana: Konzentrieren Sie sich auf den Nabelbereich und schicken Sie den zweiten Atemzug dorthin. Halten Sie die Luft wieder etwas an, atmen Sie dann gleichmäßig aus. Warten Sie zwei Sekunden, bevor Sie wieder einatmen.
3. Apana: Konzentrieren Sie sich beim dritten Atemzug auf den Bereich zwischen Nabel und Füßen und schicken Sie die Atem luft in diese Körperregion. Halten Sie die Luft etwas an und atmen Sie dann gleichmäßig aus. Warten Sie wieder etwa zwei Sekun den, bis Sie wieder einatmen.
4. Udana: Mit dem vierten Atemzug senden Sie den Atem zum Kopfbereich und lassen ihn langsam im Kopf kreisen, bevor Sie wieder gleichmäßig ausatmen.
5. Vyana: Beim fünften Atemzug haben Sie den gesamten Körper bildlich vor sich und lassen die Luft überall zirkulieren. Sie atmen langsam ein und schicken den Atem zum Kopf, in die Schulter und in die Arme, dann in die Brust und in den Unterleib, in die Beine bis in die Füße. Atmen Sie langsam wieder aus und ver harren Sie für einige Sekunden.
Jetzt können Sie sich wieder erfrischt an die Arbeit machen!

Das körperliche Gleichgewicht bewahren

Bei der Arbeit muss man immer auch auf die richtige Körperhaltung achten. Halten Sie dabei insbesondere folgende Punkte im Auge: l. Halten Sie im Sitzen wie im Stehen das Gewicht immer gleich-mäßig auf beide Körperseiten verteilt. Die Haltung im Stehen haben wir schon im vorigen Kapitel beschrieben. Gerade wenn man lange sitzen muss, ist es wichtig, das Gewicht gleichmäßig zu verteilen.

Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel: 07626 / 974 970-0
Dr. Vinod Verma „Das Ayurveda-Programm für jeden Tag“

2. Wenn Sie im Büro arbeiten, achten Sie darauf, dass Sie immer gerade und nicht mit gebeugten Schultern sitzen.
3. Der Arbeitstisch sollte die für Sie richtige Höhe haben. Passen Sie die Höhe der Arbeitsfläche immer so an, dass die Wirbelsäule mög lichst wenig belastet wird.
4. Machen Sie in den Arbeits-pausen einige Streckübungen wie im Folgenden beschrieben.

Abb. 30

Streckübungen

1. Schultern und Ellbogen kräftig zurückstrecken *(Abb. 30).* Zwei oder dreimal wiederholen. Die Übung ist im Sitzen und im Stehen möglich.
2. Hände im Nacken falten und zurückstrecken *(Abb. 31).* In dieser Haltung den Körper nach links und nach rechts wiegen *(Abb. 32).* Auch diese Übung ist im Sitzen und im Stehen durchführbar.

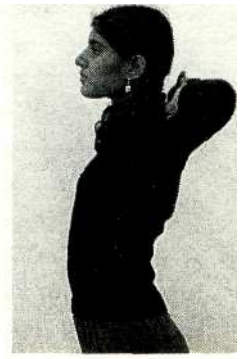


Abb. 31

Abb. 32

Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel: 07626 / 974 970-0
Dr. Vinod Verma „Das Ayurveda-Programm für jeden Tag“

Abb. 33

3. Aufrecht stehen, die Hände im Rücken falten, dann Körper und Arme nach hinten strecken *(Abb. 33).* Den Körper wie bei Übung 2 nach links und nach rechts beugen.
4. Nach vorn beugen, die Hände falten und nach unten strecken, dabei die Knie gestreckt halten *(Abb. 34).* Mit dem Körper nach links und rechts pendeln.

Abb. 34

Hinweis: Machen Sie die Streckübungen, so oft Sie wollen und Ihre Arbeit dies erlaubt. Die ersten zwei Übungen sind auch sehr gut im Zug oder Flugzeug möglich.

Mittagessen

Unter ayurvedischen Gesichtspunkten sollte man immer eine warme Mahlzeit einnehmen. Verwenden Sie möglichst gutes, frisches Gemüse und Obst, denn konservierte und nach ihrer Zubereitung lange aufbewahrte Nahrungsmittel bewirken ein Vata-Ungleichgewicht. Auch das zum Kochen und Braten verwendete Speiseöl sollte immer qualitativ hochwertig sein. Viele Menschen essen an ihrer Arbeitsstelle in einer Kantine zu Mittag oder nehmen eine kalte Mahlzeit mit belegten Broten ein.

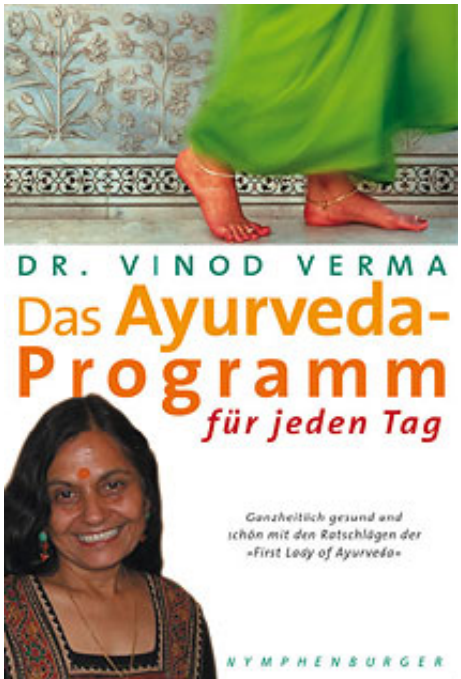
Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel: 07626 / 974 970-0
Dr. Vinod Verma „Das Ayurveda-Programm für jeden Tag“

Das Kantinenessen ist zwar meist warm, aber nicht immer von bester Qualität.
In Stress-Situationen eingenommene kalte Mahlzeiten können zu gesundheitlichen Problemen führen und typische Beschwerden von Vata- und Pitta-Störungen auslösen. Um dies zu vermeiden, schlage ich folgende Vorgehensweise vor:

- Wenn Sie ein Sandwich-Typ sind, so legen Sie neben den üblichen Dingen immer etwas gemischten Salat mit auf Ihr Brot; geben Sie auch ein paar Krauter und Gewürze wie Thymian, Ajwain oder Dill hinzu. Wenn es geht, machen Sie Ihr Sandwich warm und trinken dazu etwas Warmes, am besten einen verdauungsfördernden Kräutertee aus Minze, Früchten, Thymian, Ajwain, Ingwer, Basilikum oder Kardamom. Wenn Sie keinen Kräutertee mögen, trinken Sie wenigstens eine Tasse heißes Kardamomwasser.
- Es ist wichtig, sich erst ein wenig auszuruhen und etwas zu sammeln, damit man die Anspannung von der Arbeit ablegt, bevor man anfängt zu essen. Vielleicht sagen Sie ein kleines Gebet auf, wünschen sich eine gesunde und ausgeglichene Mahlzeit oder machen die PSAUV-Übung. Nach diesen Momenten der Entspannung wird Ihnen die Mahlzeit die Fülle der Natur schenken.
- Nachdem Sie gegessen haben, spülen Sie Ihren Mund unbedingt aus und nehmen zwei Kardamom. Dies fördert die Verdauung, ist jedoch auch für Hals, Stimme, Zähne und das Herz gut.

Zum Abschluss Ihres Arbeitstages machen Sie noch einmal die PSAUV-Übung und lassen alle Probleme dort, nehmen Sie sie nicht mit nach Hause. Auch wenn Sie zu Hause weiterarbeiten, führen Sie die PSAUV-Übung noch am Arbeitsplatz durch und wünschen sich, dass Sie wieder gesund an Ihren Arbeitsplatz zurückkehren.

Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel: 07626 / 974 970-0
Dr. Vinod Verma „Das Ayurveda-Programm für jeden Tag“



Vinod Verma

Das Ayurveda Programm für jeden Tag

Ganzheitlich gesund und schön mit den Ratschlägen der "First Lady of Ayurveda"

240 pages, hb
publication 2014

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com