

Fitness & Food
86

Zu viel Vata?



WOMAN BALANCE



Das gibt Stress!

Wer kennt sie nicht, die drei Ayurveda-Doshas? Das luftige Vata, das feurige Pitta und das erdige Kapha. Was viele nicht wissen: Vata-Überschuss erzeugt Stress. Remo Rittiner, einer der führenden Experten für Yogatherapie, verrät, wie wir wieder in Balance kommen.

von CHRISTINA KIEHAS



Die Gastautorin

Mag.^a Christina Kiehas ist mehrfach zertifizierte Yogalehrerin, spezialisiert auf Gesundheitsyoga & Ayur Yogatherapie, sowie Ausbildungsleiterin bei der Yoga Akademie Austria. yogena.at

Durch Yoga-Asanas kommt man in Kontakt mit sich selbst.

WENN SIE SICH für ganzheitliche Gesundheit interessieren, haben Sie sicher schon von den Doshas gehört und davon, dass es im Ayurveda vor allem darum geht, diese im Gleichgewicht zu halten. „Ayur“ kommt aus dem Sanskrit und bedeutet Leben. Im Ayurveda – dem Wissen vom Leben – geht es darum, gesund zu bleiben, und zwar auf allen Ebenen, die das Menschsein umfasst.

Die Doshas formen unseren Charakter

Die Grundlage für die individuelle Heilbehandlung im Ayurveda stellen die sogenannten Doshas dar. Sie kennzeichnen die körperliche, geistige und seelische Beschaffenheit eines Menschen. Man kann auch sagen, dass sie auf eine Art unseren Charakter formen. Der Mensch wird in der ayurvedischen Lehre als Mikrokosmos der Welt betrachtet. Alle Elemente des Makrokosmos Welt finden sich auch im Mikrokosmos Mensch, so zum Beispiel in seinen fünf Sinnen: Hören (Raum), Sehen (Feuer), Riechen (Erde), Fühlen (Luft) und Schmecken (Wasser).

In jedem Menschen sind diese Elemente unterschiedlich ausgeprägt, und so ist jeder Mensch auch mit individuellen Stärken und Schwächen

gesegnet. Unsere Grundkonstitution wird im Ayurveda über die Doshas (Vata, Pitta, Kapha) beschrieben, die sich wiederum aus den bereits oben genannten fünf Elementen zusammensetzen (siehe Kasten Seite 90). Wir haben es also mit dem feurigen Pitta, dem erdigen Kapha und dem luftigen Vata zu tun. Bei den meisten Menschen dominieren ein oder zwei dieser Doshas. Im Idealfall befinden sich alle drei Doshas im Gleichgewicht: Wir fühlen uns dann ausgeglichen, sind gesund und freudvoll.

Gerät allerdings ein Dosha ins Übermaß, so führt dies zu einer Imbalance im gesamten Organismus. Vor allem Stress kann die Doshas aus dem Gleichgewicht bringen. Davon betroffen sind vor allem Vata und Pitta. Was das genau bedeutet, habe ich den erfahrenen Ayurveda- und Yogatherapie-Experten Remo Rittiner gefragt.

Remo, du bist Ayur-Yogatherapie-Experte. Das Wort „Ayur“ unterstreicht bereits die Bedeutung des Ayurveda in dieser Form des Yoga, die du seit 25 Jahren prägst.

Warum ist Stress eine Vata-Störung?

REMO RITTINER: Unruhe und Kreisen der Gedanken reizen den Sympathikus – er wird überstimuliert, während gleichzeitig der Parasympathikus unterdrückt wird. Diese sogenannte →

GETTY IMAGES, INES BACHER

Fitness & Food 88

YOGATHERAPIE

„Fehlende Ruhe und mangelnde Erdung sind eine schlechte Kombination: 80% aller Krankheiten sind Vata-Störungen.“

Remo Rittiner, Experte für
Ayur Yogatherapie



Der Experte

Remo Rittiner ist einer der führenden Experten für Yogatherapie. Er ist der Gründer von Ayur-Yoga-therapie. Diese verbindet Yoga mit Ayurveda, westlicher Anatomie und Psychosomatik zu einem ganzheitlichen Konzept. ayuryoga.ch

Wind-(Vata-)Störung führt dazu, dass sehr viel Energie verbraucht wird. Man kommt in die Müdigkeit, in die Erschöpfung, leidet unter Konzentrationsschwäche. Sie führt zu sehr viel Anspannung im Körper. Rückenschmerzen, aber auch Schlafprobleme sind typisch für Vata-Störungen. Man kommt also aus dem Rhythmus, da man sich in einer Überfunktion befindet: Das Herz schlägt schneller, der Blutdruck ist erhöht – das ganze System ist hochgefahren. Man könnte aus ayurvedischer Sicht sagen, jetzt ist man „durch den Wind“. Gekennzeichnet ist dieser Zustand durch übersteigertes Denken und viele Emotionen. Dadurch geht die Erdung verloren, man ist dann in einem abgehobenen Zustand. Letztlich landen Betroffene oft jäh. Darum ist es wichtig, sich gut zu erden, sich im Körper zu verankern, Ruhe zu finden wie auch Entspannung.

Fehlt es uns an Erdung?

Ja, sie fehlt sehr vielen Menschen, gerade in der jetzigen Zeit. Vielen fehlt ein Anker, sie sind sehr „bewegt“ von Meinungen und Meldungen, Emotionen, Gedanken, Konzepten – sehr unruhig im Geist. Sie sind quasi nicht bei sich.

Fehlende Ruhe und mangelnde Erdung sind eine schlechte Kombination. Man muss sich vorstellen: 80 Prozent aller Krankheiten sind Luft-, also Vata-Störungen.

Wie kann mir im Fall einer Vata-Störung Yoga helfen?

Die entscheidende Frage ist: Wie atmest du, wie bewegst du dich? Schnell? Dann wirst du dein Vata nicht beruhigen. Sehr unruhig? Auch dann wirst du dein Vata nicht ausgleichen. Oder ehrgeizig? Auch dann findest du keinen Ausgleich. Vata braucht langsame, ruhige Bewegungen, und es braucht Rhythmus, den im Idealfall der tiefe Atem gibt. Es braucht auch Entspannung, wie etwa Savasana, Meditation, Atemtechniken. Tiefenentspannung ist für die Vata-Balance sehr wichtig. Wenn es uns also gelingt, das Nervensystem mit den Yoga-Techniken zu balancieren, dann ist auch unsere Gesundheit im Lot. Denn dann aktivieren wir den Vagus-Nerv, und Ruhe kann einkehren. Auf diese Weise kann sich der zerstreute Geist des Vata-Typs – er hat ja immer sehr viele Ideen und ist sehr kreativ – zentrieren. Vata-Menschen fehlt manchmal der Fokus. Ruhe, →

Fitness & Food
89
YOGATHERAPIE



„Mit Atemtechniken aus dem Yoga kann sich der zerstreute, kreative Geist des Vata-Typs wieder zentrieren.“

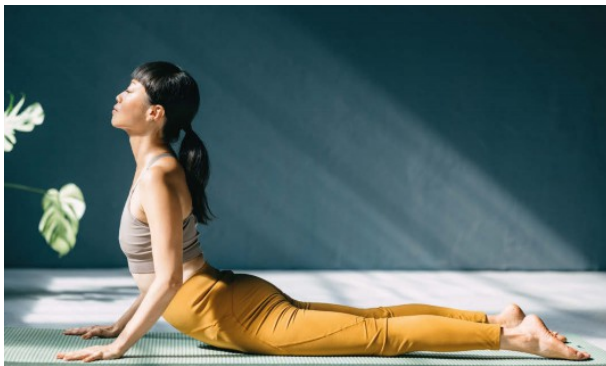
Remo Rittiner

WOMAN BALANCE

Fitness & Food

90

YOGATHERAPIE



„Glückliche Anstrengung“: Yoga ist nicht auf Leistung ausgerichtet.

Rhythmus, Erdung und Struktur unterstützen das vegetative Nervensystem und somit die Vata-Balance.

Kannst du uns eine konkrete Übung verraten, um das Vata-Dosha zu beruhigen? Was hilft dir persönlich?

Für mich ist es am besten, mich einfach hinzulegen und mich ganz aufs Fallenlassen zu konzentrieren. Dann spüre ich zum Kontakt mit dem Boden hin – von den Fersen bis zum Kopf. Damit komme ich im Körper und in der Erdung an. Gleichzeitig geht es darum, nichts zu tun – nicht zu denken, nichts zu machen, also wirklich in die Ruhe zu kommen. In diesem Fall ist es eine „Savasana“ (Yoga-Position, die als „Totenstellung“ bezeichnet wird, Anm.) ohne Affirmation oder ein Mantra. Das beruhigt Vata sofort. Etwas aktiver ist die Bauchatmung, wo ich ganz bewusst das Ausatmen verlängere. Wenn man das Atmen mit Zählen kombiniert, kommt man auch gut in einen Rhythmus. Ich mag es auch sehr, die Hände auf meinen Bauch zu legen, damit ich die Atmung noch besser spüren kann.

Was hilft dir noch?

Was auch sehr wichtig ist und ich empfehlen kann, ist, sich einen Moment hinzusetzen, ruhig zu werden und zu schauen: Was will ich wirklich? Diese Übung kann man gut in den Alltag einbauen. Da sprechen wir wieder die Bedürfnisse des Ruhigwerdens und des Spürens an: Was brauche ich jetzt? Darum geht es. Also: Entspannung, Atmung oder in die bedürfnisorientierte Ruhe gehen – das sind drei Top-Übungen, die mich sofort wieder in die Mitte bringen.

Warum hilft Yoga so gut gegen Stress?


Mit unserer Atmung können wir das Nervensystem beeinflussen – willentlich! Indem wir den Atem sanft und langsam führen, verändern wir sofort unsere Gefühle, Gedanken, aber auch den Muskeltonus und die Verdauung. Zudem lösen sich durch die Asanas Anspannungen, gestaute Energie oder eine blockierte Atmung, wodurch Druck im Herzbereich ent-

steht. Durch die Asanas kommt man ins Spüren, in Kontakt mit sich selbst. Man steigt quasi vom Kopf aus und in den Körper. Das hilft, im Jetzt anzukommen.

Yoga kann aber auch anstrengend sein...

Yoga ist eigentlich nicht auf Leistung ausgerichtet. Ich spreche hier von „glücklicher Anstrengung“, denn zu ehrgeiziges Yoga, quasi Yoga als Gymnastik oder Work-out, kann Stress sogar noch verstärken, insbesondere, wenn bereits Krankheiten vorhanden sind. Der Hauptsatz von Krishnamacharya, einem der einflussreichsten Yogalehrer des 20. Jahrhunderts, lautet: „Finde das Yoga, das jetzt für dich passt.“ Das, was du gestern gemacht hast, muss heute nicht stimmig sein. Schau: Wie ist das Wetter heute, wie geht es deinem Körper? Merkst du etwas in deinen Gelenken? Wo hast du Verspannungen? Dann wähle Übungen und Techniken, die dich von der Disbalance in die Balance bringen.

Und wie wirkt Yoga auf die Psyche?

Durch Entspannung und Meditation bringt Yoga den Geist zur Ruhe. Je ruhiger dein Geist ist, desto entspannter bist du. Ein leerer Geist kennt keine Sorgen. Ein entspanntes Herz ist zufrieden, ist glücklich. Ein angespanntes Herz, das unter Druck ist, beschreiben die Thailänder als ein „heißes Herz“. Das Herz gilt als Sitz der Gefühle: Zorn, Ärger und Wut schlagen sich letztlich auf den Bauch, die Galle, die Leber, und es wird eng ums Herz. Yoga bringt uns aus der Enge wieder in den Raum, es bringt uns aus dem Leiden. Ich kenne keine Methode, die so ganzheitlich wirkt wie Yoga. Wenn man es regelmäßig praktiziert, bleibt man beweglicher, gesünder und geistig fit. ——— 

Das Typen-ABC: Die drei Doshas

1 Vata besteht aus den Elementen Luft und Raum und gilt als Lebensenergie. In unserem Körper reguliert es alle Aktivitäten und ist verantwortlich für Atmung, Nervensystem, Bewegung. Ist Vata im Gleichgewicht, sorgt es für Flexibilität, Kreativität und Leichtigkeit. Ist es im Ungleichgewicht, kann es Nervosität hervorrufen, Schlaflosigkeit oder Blähungen.

2 Pitta besteht aus den Elementen Feuer und Wasser und gilt als Energie der Erhitzung. In unserem Körper reguliert es alle biochemischen Vorgänge, ist verantwortlich für Stoffwechsel und Verdauung. Ist Pitta im Gleichgewicht, sorgt es für Aufnahmebereitschaft, Verständnis und Lernfähigkeit. Ist es im Ungleichgewicht, kann es Wut hervorrufen, Verdauungsstörungen oder Entzündungen.

3 Kapha besteht aus den Elementen Wasser und Erde und gilt als formende Energie. In unserem Körper reguliert es den Aufbau der Körperstrukturen und ist verantwortlich für Gelenkigkeit und Stabilität. Ist Kapha im Gleichgewicht, sorgt es für Ruhe und Liebe. Ist es im Ungleichgewicht, kann es Gier, Erkältungen oder Fettleibigkeit hervorrufen.



Dieser Artikel entstand in Zusammenarbeit mit der Yoga Akademie Austria.
yogaakademieaustria.com

GETTY IMAGES