



Ritucarya – Mit Ayurveda durch das Jahr

Buchbesprechung und Interview. Kerstin Rosenberg hat ein neues, sehr interessantes Buch geschrieben: Ritucarya – Mit Ayurveda durch das Jahr. Ritucarya bedeutet Leben im Einklang mit den Jahreszeiten.

Leben im Einklang mit den Jahreszeiten

Früher habe ich zweimal im Jahr meinen Kleiderschrank ausgemistet und umsortiert. Immer zum Frühlings- und Herbstbeginn kam die Hälfte des Kleiderschranks ins Sommer- oder Winterlager. In diesem Winter merke ich, dass ich immer weniger langärmelige T-Shirts und dicke Wollpullover brauche. Das ist mir alles viel zu warm. Wenn sich die Jahreszeiten so stark verändern, ist es um so wichtiger, diese Veränderung wahrzunehmen und ayurvedisch danach zu leben.

Auf der Frankfurter Buchmesse

Im Oktober war ich zum ersten Mal in meinem Leben auf der Frankfurter Buchmesse, um am Stand von Königsfurt-Urania die Autorin und Ayurveda-Expertin Kerstin Rosenberg zu treffen. Sie hatte in ihrem dicht gefüllten Terminkalender eine Stunde für mich reserviert. Das erste, was ich sie fragte, war:

„Frau Rosenberg, wie schaffen Sie es, jedes Jahr ein Buch zu schreiben? Sie leiten ja auch noch die Europäische Akademie für Ayurveda in



Birstein, richten jedes Jahr ein internationales Symposium für Ayurveda aus und betreiben ein Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum!“ Da lacht Frau Rosenberg ihr wunderbares Silberlachen und sagt, dass sie augenblicklich sogar zwei Bücher in einem Jahr herausbringt. Und wie schafft sie das? Hier ihre Antwort: „Ayurve-



da macht so viel Spaß! Ayurveda ist das Wissen vom Leben und zeigt, wie man ganz viel Energie haben kann. Es geht ja hauptsächlich um Lebensfreude und den Aufbau von Ojas. Wenn man nur die Hälfte von dem anwendet, was Ayurveda empfiehlt, wirkt es schon.“

Ändere nur ein Viertel deiner alten Gewohnheiten

Diesen Blog hier schreibe ich, weil ich genau der Meinung von Kerstin Rosenberg bin. Ändere nur das, was dir leicht fällt und vermeide Frust. In meinem Blog findest du lauter kleine Häppchen, um deinem Leben einen ayurvedischen Drive zu geben. Lies weiter, was die Autorin und Ayurveda-Expertin Kerstin Rosenberg noch empfiehlt: „Schon in den alten, klassischen Ayurveda-Schriften sagte Charaka, dass man nur ein Viertel seiner alten Gewohnheiten ändern sollte, um mehr Energie und Lebensfreude zu gewinnen. Änderst du mehr, dann wirkt es unheilsam!“ Ist es nicht wunderbar beruhi-

gend, wenn du weißt, dass Ayurveda ein Weg der kleinen Schritte ist?

Socken stricken ist gut für zarte Vata-Wesen

„Es geht nicht darum, nur zu wissen, was ist gut und was ist nicht gut. Wichtig ist, zu spüren, was macht diese Veränderung mit mir? Und vor allem muss ich wissen, welcher Dosha-Typ ich bin. Ich selbst habe eine robuste Natur und kann mir viel zumuten. Ich regeneriere auch schnell wieder. Wäre ich ein zart besaitetes Vata-Wesen, dann müsste ich mehr Socken stricken.“ Wir kringeln uns vor Lachen und nun weiß ich auch, warum ich so unglaublich gerne stricke. Es beruhigt mein Vata, das durch die viele Arbeit am Computer meist zu hoch ist.

Wenn du weißt, wer du bist, kannst du danach handeln

„Wenn ich weiß, welcher Dosha-Typ ich bin, kann ich mich darauf einstellen. Auch wenn ich eine zarte Prinzessin auf der Erbse bin, kann ich dann trotzdem ganz viel machen und tun, aber ich muss die Regenerationszeiten einplanen.“

Der Klimawandel wird auch im Ayurveda spürbar

Ich fragte Kerstin Rosenberg, deren neues Buch über die Jahreszeiten im Ayurveda geht, wie sich der Klimawandel auf die Jahreszeiten aus ayurvedischer Sicht auswirkt. „Die Jahreszeiten basieren auf dem Ort, an dem man lebt und der Zeit. Durch die milden Winter verstärken sich die Krankheiten im Winter und Frühling besonders stark. Manche Menschen haben nicht nur eine Grippe im Winter, sondern gleich drei hintereinander. Auch die typische Frühlingskrankheit Heuschnupfen tritt mit immer stärker werdenden Symptomen auf. Im Frühling explodiert alles und alles blüht gleichzeitig.“



Herzkreislaufbeschwerden im Sommer

Kerstin Rosenberg hat im Freundes- und Patientenkreis beobachtet, dass im Sommer die Herzkreislaufbeschwerden stark zugenommen haben. PatientInnen kamen mit Besorgnis erregenden Symptomen zu ihr ins Gesundheits- und Kurzentrum. Sie sagt: „Es liegt wohl daran, dass im Sommer, zur Pitta-Zeit, durch die extreme Hitze viel Pitta angesammelt wird und durch den plötzlichen Herbstbeginn mit Kälte und Stürmen, das überschüssige Pitta im Körper entfacht wird und dann zu diesen Symptomen führt.“

Haben wir nun vier oder sechs Jahreszeiten?

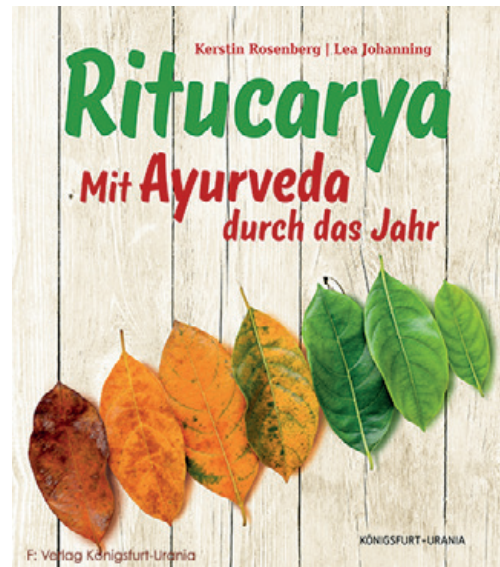
In Europa und vielen anderen Ländern der gemäßigten Zeitzone kennen wir vier Jahreszeiten. Bei Kerstin Rosenberg werden im Buch „Ritucarya“ sechs Jahreszeiten behandelt. Wieso ist das so, dass alle zwei Monate eine andere Jahreszeit herrscht? „Die Aufteilung in sechs Jahreszeit entspricht der klassischen Ayurveda-Lehre in Indien. Wir sprechen auch weiterhin von vier Jahreszeiten, nur wird der Winter und der Sommer in einen Frühsommer und Spätsommer sowie in einen Frühwinter und Spätwinter aufgeteilt.“ Warum ist das so, möchte ich von ihr wissen.

Siesta – eine gute Idee im Sinne von Ritucarya

„Die Doshas sind zwar immer die gleichen, Vata im Winter und Pitta im Sommer, aber unser Stoffwechsel, unser Agni, ist unterschiedlich. Im Mai, Juni, also im Frühsommer, haben wir einen ganz anderen Appetit, als im August, im Spätsommer. Die starke Hitze im Spätsommer schwächt die Energie und die Verdauungskraft von Agni. Deshalb halten in den heißen, südlichen Ländern die Menschen mittags Siesta und ruhen. In dieser Hitze ist Agni zu schwach und könnte eine schwere Hauptmahlzeit nicht verdauen.“

Das Wetter verstehen

Kerstin Rosenberg, Ayurveda-Spezialistin und Dozentin seit über 30 Jahren, empfiehlt allen Ayurveda-Interessierten mehr auf Wetter, Temperatur und Sonnenlauf zu achten. Gerade weil die Natur mehr und mehr „verrückt“ spielt, müssen wir besonders gut auf unsere Bio-Uhr und unsere inneren Zyklen achten.

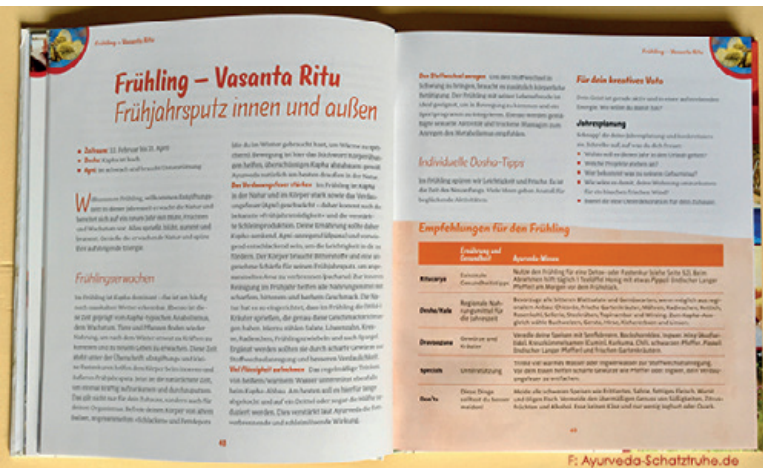


Sportempfehlungen, Rezepte und Freizeitgestaltung

Ich möchte dir das Buch **Ritucarya – Mit Ayurveda durch das Jahr**, sehr empfehlen, wenn du Lust hast, mit mehr Energie durchs ganze Jahr zu gehen. Was ich besonders charmant finde, sind die Freizeitempfehlungen für die drei Doshas jeweils in den sechs Jahreszeiten. Für mich als Pitta-Typ wäre im Frühwinter das Reflektieren des Jahres besonders gut. Seit Jahren schon gestalte ich in dieser Zeit immer das Fotobuch mit den Highlights des Jahres. Intuitiv habe ich also alles richtig gemacht.

Co-Autorin dieses Buchs ist Lea Johanning, Sport-, Gymnastik- und Yogalehrerin. Ein wichtiger Teil des Buches ist von ihr geschrieben. Darin gibt sie Bewegungstipps, empfiehlt den passenden Sport zur Jahreszeit und zu deinem





Dosha-Typ. Gesundheitstipps und viele, viele leckere Rezepte gehören ebenfalls dazu. Die beiden Autorinnen haben auch noch daran gedacht, eine Doppelseite für eigene Notizen einzubauen. Hier kannst du festhalten, was dir in dieser speziellen Jahreszeit besonders gut getan hat – oder was du auf keinen Fall noch einmal machen möchtest.

Willst du auch wissen, welche Atemübungen, wie viel Schlaf und welche Rezepte für dich empfehlenswert sind, dann los! Dann ist das neue Buch von Kerstin Rosenberg und Lea Johanning genau das Richtige für dich.



Ritucarya – Mit Ayurveda durch das Jahr
Autorinnen: Kerstin Rosenberg und Lea Johanning
Verlag: Königsfurt-Urania
www.koenigsfurt-urania.com
Gebundenes Buch, 176 Seiten
ISBN 978-3-86826-181-3
€ 18,-

Fotos der Bücher: Verlag Königsfurt-Urania



Begeisterte Grüße
schickt dir

Lisa

