



Bewegung – auspowern oder gemächlich?

Ayurveda ist kein großer Freund von extremem Leistungssport. Aber Bewegung, und diese dann möglichst regelmäßig, wird im Ayurveda sehr empfohlen. Ob du lieber früh morgens oder am Abend gehen solltest, ob 10 oder 30 Minuten lang, das erfährst du hier. So viel schon einmal vorweg: Bleib in Bewegung!

Deine Füße wollen laufen – denn sie lieben es!

Willst du dich einmal so richtig verwöhnen und dir einen ganz besonderen Energie-Kick schenken? Dann gehe schon morgens vor dem Frühstück 20 Minuten flott in der frischen Luft! Es gibt fast nichts, womit du dich mehr belohnen kannst, als schon vor dem ganzen Alltagsgeschehen 20 Minuten Bewegung für dich einzuplanen.

Morgenluft hat eine besondere Energie

Die Morgenstunden von 6 Uhr bis 10 Uhr stehen im Zeichen der Kapha-Qualität. Sie sind geprägt von Kraft, Ausdauer und Stabilität. Wenn du jetzt in der Kapha-Zeit deinen Stoffwechsel richtig schön auf Trab bringst, dann kommt dein Stoffwechsel in Schwung und du mobilisierst alle lebenswichtigen Funktionen im Körper mit einem kleinen Extra-Booster. Warum? Weil du Kapha abbaust!



Bewegung am Morgen – doashgerecht

Vata: Als zartbesaiteter Vata-Typ ist es gut, wenn du achtsam mit dir umgehst. Deshalb ist für dich ein mäßiges Tempo genau richtig. Achte beim Gehen auf deine Atmung, wenn du immer durch die Nase atmen kannst, ist es gut so. Du solltest nicht ins Schwitzen kommen. 10 bis 15 Minuten sind für dich ein guter Zeitrahmen.



Pitta: Als Pitta-Mensch mit viel Feuer hast du ohnehin einen schnellen Schritt. Jetzt, in der Morgenzeit, kannst du dich ganz ausleben und wirklich zügig gehen, aber übertreibe es nicht. Spätestens nach 20 Minuten solltest du wieder zu Hause sein.

Kapha: Kapha-Menschen sind belastbar und ausdauernd, du kannst also richtig Tempo machen und auch ins Schwitzen kommen. Wenn du es dir zeitlich leisten kannst, dann gehe sehr zügig mindestens 20 Minuten. Schwitzen ist für Kapha-Typen ein willkommener Nebeneffekt.

Ein kleine Runde um den Block nach dem Mittagessen

Nicht jeder Tagesplan und auch nicht jede häusliche Situation machen es möglich, morgens schon Zeit nur für sich einzuplanen. Wie wäre es dann nach dem Mittagessen? Zehn Minuten nach jeder Mahlzeit, in mäßigem Tempo ohne jede Anstrengung können dir richtig gut tun. Das mäßige Tempo lässt deinem Körper noch genug Energie, um deine Mittagsmahlzeit zu verdauen, denn für dein Verdauungssystem ist es Höchstleistung, die eben aufgenommene Nahrung zu verstoffwechseln und du solltest ihm dafür genügend Energiereserven lassen.

Agni, das Verdauungsfeuer, leistet mittags seine Hauptarbeit, besonders dann, wenn du mittags auch deine Hauptmahlzeit einnimmst. Im Ayurveda wird ja genau das sehr empfohlen, denn in der Mittagszeit brennt Agni am besten. Ein kurzer Ausflug rund um die nächsten Häuserblocks oder in der Natur sind also mittags ideal, wenn du es dir sonst gar nicht einrichten kannst.

Wenn der Tag geht

Wie am Morgen ist auch am Abend von 18 Uhr bis 22 Uhr Kapha-Zeit. Jetzt aber ist eine Zeit, um herunterzufahren, dein Körper möchte sich auf die Nacht vorbereiten und ein schweißtreibendes Sportprogramm ist jetzt nicht mehr förderlich. In der abendlichen Kapha-Zeit stehen alle Zeichen auf Entspannung und Entschleunigung. Aber auch jetzt ist noch eine gute Zeit, um deinen Füßen und deinen Muskeln die nötige Bewegung zu schenken. Aber eben nicht mehr mit Volldampf, sondern mit Muße und Beschaulichkeit.



Bewegung am Abend – doashgerecht

Vata: Eine Zehn-Minuten-Runde in geruhsamem Tempo läutet die Abendruhe sanft ein und hilft dir zu entspannen. Als interessierter und wacher Geist ist der Blick in die Wolken oder in die Bäume ein Geschenk für deine kreative Seele.

Pitta: Auch wenn deine Schnelligkeit gerne ein scharfes Tempo hinlegen möchte, versuche einmal etwas langsamer zu gehen und achte dabei auf deine Atmung. Wie viele Schritte atmest du ein, wie viele atmest du aus? Genieße diese Zeit, in der du nichts leisten musst.

Kapha: Am Abend ist auch für Kapha-Naturen ein etwas gemächlicheres Tempo angesagt. Du darfst zwar zügig gehen, aber in Wallung solltest du jetzt nicht mehr kommen.

Bewegung für Körper, Geist und Seele

Im Ayurveda sind Körper, Geist und Seele untrennbar miteinander verbunden. Was dem Körper gut tun, lieben auch die anderen beiden.

„Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper“ ist ein altes lateinisches Sprichwort (*Mens sana in corpore sano*) und könnte also glatt aus dem Ayurveda stammen. Bewegung, vorallem die doshagerechte und regelmäßige Bewegung, ist viel mehr als mal an die frische Luft gehen, weil das ja so vernünftig sein soll.

Was du zwischen durch auch einmal machen kannst: Wenn du gehst, dann spüre ganz bewusst jedem Schritt nach. Das beruhigt mich immer sehr, wenn ich viel gearbeitet habe und sich in meinem Kopf alles dreht. Ganz besonders abends mache ich das gerne.

Hundebesitzer wissen es: frische Luft hält gesund

Wer täglich mit dem Hund geht, ist weniger krank, stimmt's? Ich habe keinen Hund, kenne aber Hunderbesitzer:innen, die täglich rausgehen, egal ob Winter oder Regen. Der Hund muss und will raus und die Besitzer:in natürlich auch. Ich bin ehrlich, wenn es so richtig Sauwetter hat, dann ist mein kleiner innerer Schweinehund doch ein bisschen stärker als ich und ich bleibe zu Hause. Aber seit ich das tägliche Rausgehen und damit die tägliche Bewegung für mich entdeckt habe, fühle ich mich viel wohler. Besonders wenn ich wieder einmal den ganzen Tag am Computer saß. Wenn ich auf Spazieren gehen keine Lust habe, dann nehme ich das Fahrrad. Vielleicht schwimmst du auch lieber?



Egal wie – Hauptsache frische Luft atmen und die Bewegung genießen. Gehe so viel, wie du kannst. Für deinen Stoffwechsel und dein Wohlfühlgewicht ist tägliches Gehen die beste Unterstützung. Es müssen gar nicht möglichst viele Kilometer sein, viel wichtiger ist die Regelmäßigkeit.

Bewegung tut einfach gut.

Herzliche Grüße

Lisa

