



Sivananda Yoga
Vedanta Zentrum



YOGA * MEDITATION * MASSAGE

GESUND UND
ENTSPANNT MIT

AYURVEDA

ERNÄHRUNG * KRÄUTER & GEWÜRZE

*Praktische Anleitungen
für mehr Balance
und Energie*





Penguin
Random
House

DK London

Lektorat Mary-Clare Jerram, Toby Mann, Anna Davidson,
Tia Sarkar, Dawn Henderson

Gestaltung und Bildredaktion Maxine Pedliham,
Marianne Markham, Emma Forge, Tom Forge, Saffron Stocker,
Amy Child, Vanessa Hamilton

Umschlaggestaltung Saffron Stocker

Herstellung Tony Phipps, Ché Creasey

Illustrationen Aurora Gritti, Keith Hagan

Fotos Laura Edwards

Foodstyling Maud Eden, Polly Webb-Wilson

Für die deutsche Ausgabe:

Programmleitung Monika Schlitzer

Redaktionsleitung Caren Hummel

Projektbetreuung Manuela Stern

Herstellungsleitung Dorothee Whittaker

Herstellungskoordination Inga Reinke

Herstellung Christine Rührmer

Titel der englischen Originalausgabe:
Practical Ayurveda

© Dorling Kindersley Limited, London, 2018
Ein Unternehmen der Penguin Random House Group
Alle Rechte vorbehalten

© der deutschsprachigen Ausgabe by
Dorling Kindersley Verlag GmbH, München, 2018
Alle deutschsprachigen Rechte vorbehalten

Jegliche – auch auszugsweise – Verwertung, Wiedergabe, Ver-
vielfältigung oder Speicherung, ob elektronisch, mechanisch,
durch Fotokopie oder Aufzeichnung, bedarf der vorherigen
schriftlichen Genehmigung durch den Verlag.

Übersetzung Anke Wellner-Kempf

Lektorat Julia Niehaus

ISBN 978-3-8310-3618-9

Druck und Bindung C & C Offset Printing, China

www.dorlingkindersley.de

Hinweis

Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch sind von
den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft,
dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden.
Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlags und seiner
Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist
ausgeschlossen.

INHALT

Vorwort	6
Ayurveda und die vier Ziele des Lebens	8

SIE UND IHR KÖRPER	10
Ayurveda und der Körper	12
Die drei Doshas	14
Ermitteln Sie Ihre Konstitution	16
Vata: Körper und Geist	20
Pitta: Körper und Geist	22
Kapha: Körper und Geist	24
Die Immunität des Körpers	26

LEBEN NACH AYURVEDA	28
Gesund leben	30
Tägliche Routine	32
Den Körper pflegen	34
Selbstmassage	36
Schritt 1: Ihr Weg zu einer gesünderen Lebensweise	40
Schritt 2: Eine gesündere Lebensweise erreichen	42
Schritt 3: Die gesunde Lebensweise ausweiten	44

DIE GESUNDHEIT BEWAHREN	46
Probleme erkennen	48
Vata besänftigen	50
Pitta besänftigen	52
Kapha besänftigen	54
Agni stärken	56

DIE DREI DOSHAS

Die Doshas sind Energien, die Körper und Geist durchdringen. Jede von ihnen erfüllt bestimmte Funktionen, und jeder Mensch besteht aus allen drei Doshas, allerdings in unterschiedlich starker Ausprägung. Die Kombination bestimmt seine Konstitution.

Doshas, Elemente und Gunas

Vata, Pitta und Kapha sind die drei Doshas – drei Energien –, die für das Funktionieren der verschiedenen Körpersysteme und des Geistes zuständig sind. Jedes Dosha setzt sich aus zwei der fünf Elemente zusammen, aus denen die gesamte Materie besteht: Luft, Erde, Äther, Feuer und Wasser. Die Elemente unterscheiden sich durch Eigenschaften (in Sanskrit

»Gunas«) voneinander, und jedes verkörpert ein Prinzip, z. B. das Wasser das Prinzip Fluidität. Die Doshas nehmen die Eigenschaften der Elemente an, aus denen sie bestehen. Diese Eigenschaften definieren die Natur eines Doshas und seine Aufgaben im Körper.



Vata ist das Dosha der Bewegung.

VATA

Vata besteht aus den Elementen Luft und Äther. Luft verleiht ihm die Eigenschaften Beweglichkeit und Trockenheit, Äther macht es subtil und leicht. Vata ist das wichtigste Dosha in Körper und Geist, da es für Bewegung (z. B. im Blutkreislauf) und Wahrnehmung zuständig ist. Der Hauptsitz von Vata ist der Dickdarm.

Zu den Aufgaben von Vata zählen:

- **Bewegung**, z. B. Atmung, Kreislauf, Ausscheiden, Nervensignale
- **Erzeugen von Wahrnehmungen** im Körper
- **Entzünden** von Agni
- **Unterstützung von Gedächtnis**, Antrieb und Auffassungsgabe



Element Luft
(Bewegung)



Element Äther
(Raum)

PITTA

Pitta besteht aus den Elementen Feuer und Wasser. Pitta hat Eigenschaften wie Hitze und Schärfe vom Feuer und Flüssigkeit und Öligkeit vom Wasser. Im Körper ist Pitta für Umwandlung (z. B. bei der Verdauung) zuständig und sorgt für innere Wärme. Der Hauptsitz von Pitta sind Magen und Dünndarm.

Zu den Aufgaben von Pitta gehören:

- **Verdauen der Nahrung** und Nähren von Agni
- **Produzieren von Blut** und Hautfarbe
- **Aufbau von Intelligenz** und Selbstvertrauen
- **Sehvermögen**



Element Feuer
(Umwandlung)



Element Wasser
(Fluidität)



Pitta ist das Dosha der
Umwandlung.

KAPHA

Kapha besteht aus den Elementen Erde und Wasser. Von der Erde hat Kapha die Eigenschaften Schwere und Stabilität, vom Wasser Öligkeit und Weichheit. Kapha verleiht dem Körper Substanz, Stärke, Konsistenz, Schmiere, Abkühlung und Immunität. Es ist auch für die Heilung verantwortlich. Der Hauptsitz von Kapha sind Magen und Brust.

Zu den Aufgaben von Kapha gehören:

- **Bereitstellung von Feuchtigkeit** für die Schleimhäute
- **Kräftigung und Kühlung des Herzens** und der Sinnesorgane
- **Stabilisieren und Schmierem** der Gelenke
- **Geschmackssinn**



Element Erde
(Masse)



Element Wasser
(Fluidität)



Kapha ist das Dosha
der Substanz.

ERMITTELN SIE IHRE KONSTITUTION

Die Konstitution eines Menschen hängt davon ab, welche Mischung der drei Doshas er bei der Zeugung mitbekommen hat. Sie prägt seinen Körper und seinen Geist. Wer seine Konstitution kennt, kann durch eine geeignete Lebensweise seine Gesundheit erhalten.

Selbsteinschätzung

Mit dem folgenden Fragenkatalog gewinnen Sie eine Vorstellung von Ihrer Konstitution. Er ersetzt jedoch keinesfalls die Expertise eines ayurvedischen Arztes oder Therapeuten, der eine präzisere Bewertung vornehmen kann. Wählen Sie die am besten zutreffende Beschreibung aus und vergeben Sie einen Punkt. Bei zwei zutreffenden Beschreibungen vergeben Sie je einen halben Punkt. Wenn sich ein Zustand im Lauf Ihres Lebens verändert hat, wählen Sie aus, was zutraf bzw. zutrifft, als Sie stabil und bei guter Gesundheit waren.

F Beschreiben Sie Ihren Körper.

- A** Ich habe einen schlanken, schmalen Körperbau mit zarten Knochen, schlanken Muskeln und gut definierten Adern und Sehnen.
B Ich habe einen mittleren Körperbau und definierte Muskeln.
C Ich habe einen robusten Körperbau mit großen, festen Knochen, baue leicht Muskeln auf und habe eine gute Fettschicht unter der Haut.

F Beschreiben Sie Ihre Gelenke.

- A** Meine Gelenke sind klein. Gelegentlich knacken sie.
B Ich habe flexible Gelenke von durchschnittlicher Größe.
C Ich habe breite, feste Gelenke.

F Beschreiben Sie Ihre Haut.

- A** Meine Haut ist trocken und dünn. Sie fühlt sich rau und trocken an.
B Meine Haut ist warm, weich und oft feucht.
C Meine Haut ist weich, feucht bis fettig, kühl und fest.

F Beschreiben Sie Ihren Teint.

- A** Mein Teint ist unregelmäßig pigmentiert und bräunt schnell.
B Ich habe eine gesunde Rötung und Sommersprossen/Leberflecken.
C Mein Teint ist gleichmäßig.

F Beschreiben Sie Ihr Haar.

- A** Mein Haar ist dünn und neigt zu Trockenheit.
B Mein Haar ist dünn und leicht fettig, eventuell mit Anzeichen frühen Ergrauens oder Kahlwerdens.
C Mein Haar ist voll, dick, dicht und leicht fettig.

F Beschreiben Sie Ihre Nägel und Lippen.

- A** Meine Nägel sind trocken und spröde, sie brechen leicht. Meine Lippen sind trocken und eher schmal.
B Meine Nägel sind weich und biegsam. Meine Lippen sind rosa, weich und symmetrisch geformt.
C Meine Lippen sind blass, weich und voll. Meine Nägel sind fest, glatt und hart.



F Schwitzen Sie leicht und wie stark ist Ihr Körpergeruch?

- A** Ich schwitze kaum.
- B** Ich schwitze schnell und viel. Mein Körpergeruch kann stark und unangenehm sein.
- C** Ich schwitze, bemerke aber kaum Körpergeruch.

F Atmen Sie tief durch und fühlen Sie Ihren Puls am Handgelenk. (Im Sitzen, ohne Stress und Aufregung. Trinken Sie davor keinen Kaffee.)

- A** Mein Puls ist schnell und weich. Ein Rhythmus lässt sich schwer erspüren, er gleitet wie eine Schlange.
- B** Mein Puls ist kräftig und regelmäßig, weder schnell noch langsam, wie ein hüpfender Frosch.
- C** Mein Puls ist voll, regelmäßig und langsam, er bewegt sich wie ein Schwan.

F Mögen Sie Bewegung und wie häufig haben Sie das Bedürfnis danach?

- A** Ich bin gerne aktiv und habe Mühe, still zu sitzen. Meine Bewegungen sind schnell und ich neige zum Zappeln.
- B** Ich mag zielgerichtete Sportarten mit genauen Bewegungen.
- C** Ich bin nicht immer motiviert, Sport zu machen, und genieße es, länger zu sitzen. Ich bewege mich lieber langsam.

F Wie viel wiegen Sie und wie schnell nehmen Sie ab oder zu?

- A** Ich bin eher schlank, ich nehme leicht ab.
- B** Mein Gewicht ist durchschnittlich. Ich nehme problemlos zu und ab.
- C** Ich habe einen kräftigen Körperbau. Ich nehme leicht zu, aber nur schwer ab.

F Mit welchem Klima kommen Sie am besten zurecht?

- A** Ich mag Hitze und bin sehr kälte- und windempfindlich.
- B** Hitze und direkte Sonne bereiten mir Probleme. Ich ziehe kühlere Temperaturen vor.
- C** Ich komme mit Hitze ebenso gut zurecht wie mit Kälte. Am besten sind warme Temperaturen. Feuchtigkeit und Kälte können unangenehm sein.

F Beschreiben Sie Ihre Art zu sprechen.

- A** Ich bin gesprächig und rede eher schnell. Es passiert, dass ich nuschele oder sogar stottere.
- B** Ich kann eloquent sein und rede deutlich und selbstbewusst. Ich habe eine laute Stimme.
- C** Ich spreche wohlüberlegt, maßvoll und gleichmäßig. Man sagt, ich klinge beruhigend.

F Beschreiben Sie Ihren Schlaf. Wann wachen Sie auf?

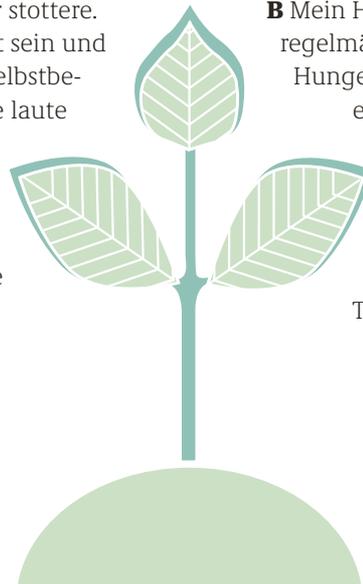
- A** Ich habe einen leichten Schlaf und schlafe eher zu wenig. Morgens wache ich früh auf.
- B** Ich schlafe gut und brauche etwa 6 bis 8 Stunden Schlaf.
- C** Mein Schlaf ist tief und erholsam. Ich schlafe gerne lang und werde langsam wach.

F Wie ernähren Sie sich am liebsten?

- A** Ich bevorzuge Warmes und Suppen und esse gern salzig, sauer oder süß.
- B** Ich bevorzuge kaltes, süßes und bitteres Essen. Ich esse gerne Salate und Rohkost.
- C** Ich bevorzuge warmes Essen, das scharf, trocken und leicht ist.

F Beschreiben Sie Ihren Hunger.

- A** Mein Hunger variiert von stark bis schwach. Wenn ich abgelenkt bin, vergesse ich ihn leicht und lasse Mahlzeiten aus.
- B** Mein Hunger ist stark, regelmäßig und häufig. Bei Hunger muss ich sofort etwas essen.
- C** Mein Hunger ist regelmäßig, aber meist schwach, besonders morgens. Zwei Mahlzeiten am Tag genügen mir.





F Beschreiben Sie Ihre Verdauung. Wie fühlen Sie sich nach dem Essen?

A Meine Verdauung ist unterschiedlich. Ich kann schnell satt sein, auch wenn ich vorher sehr hungrig war.

B Ich habe eine gute Verdauung. Nach einer vollen Mahlzeit kehrt mein Hunger oft bald zurück.

C Meine Verdauung braucht Zeit, es ist besser, wenn ich langsam esse. Nach dem Essen bin ich lange satt.

F Wie oft haben Sie Stuhlgang? Welche Konsistenz hat Ihr Stuhl?

A Oft habe ich weniger als einmal täglich Stuhlgang. Mein Stuhl ist trocken und hart, oft habe ich Verstopfung und Blähungen.

B Oft habe ich mehr als einmal täglich Stuhlgang. Mein Stuhl ist weich und umfangreich, tendenziell locker oder flüssig.

C Mein Stuhlgang ist regelmäßig, der Stuhl ist gut geformt und von der Menge her moderat.

F Beschreiben Sie Ihre Emotionen.

A Meine Laune kann schnell wechseln. Ich habe starke Zu- und Abneigungen.

B Ich lasse mich leicht provozieren, beruhige mich aber schnell wieder.

C Meine Stimmung ist stabil. Auf andere wirke ich vielleicht emotionslos. Bin ich aufgebracht, beruhige ich mich nur schwer wieder.



F Wie reagieren Sie auf Stress?

A Ich werde nervös und ängstlich und fühle mich oft unsicher.

B Ich rege mich schnell auf, bin leicht gereizt oder ungeduldig.

C Meistens bleibe ich ruhig und besonnen. Es muss viel passieren, bevor ich den Kopf verliere.

F Beschreiben Sie Ihre Auffassungsgabe.

A Ich lerne sehr schnell, wenn ich mich konzentriere.

B Ich habe einen scharfen Verstand und kann mich gut konzentrieren.

C Ich brauche Zeit zum Lernen.

F Beschreiben Sie Ihr Gedächtnis.

A Ich habe ein gutes Kurzzeitgedächtnis. Mein Langzeitgedächtnis ist schlecht.

B Ich kann mir Dinge gut merken.

C Habe ich etwas gelernt, ist mein Gedächtnis ausgezeichnet, insbesondere das Langzeitgedächtnis.

F Beschreiben Sie Ihre Gedanken.

A Ich denke schnell und habe viele Ideen. Meine Aufmerksamkeit wandert und ich habe Mühe, mich auf eine Sache zu konzentrieren.

B Meine Gedanken sind klar, ich denke analytisch und plane gerne.

C Meine Gedanken sind meist gründlich und methodisch. Ich entwickle nur langsam neue Ideen und bleibe gerne bei einem Thema.

F Wie gut passen Sie sich an Veränderungen an?

A Ich kann mich gut an Veränderungen anpassen – es entspricht meiner Natur.

B Ich sehe Veränderungen als Herausforderung, die ich meistern kann.

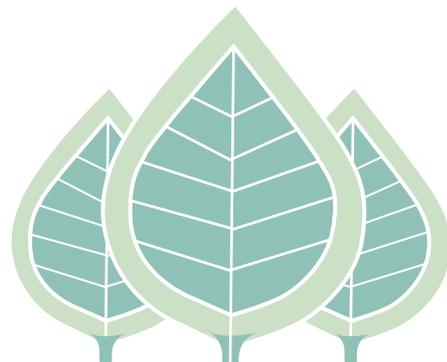
C Ich mag keine Veränderungen und passe mich schwer an. Ich bevorzuge eine stetige Routine.

F Wie stark sind Ihre Energie und Ihre Ausdauer?

A Meine Energie kommt leicht und in schnellen, kurzen Schüben.

B Ich verfüge über viel Energie und gehe gerne an meine Grenzen.

C Ich komme langsam in Gang, bin aber ausdauernd.



Ihr Ergebnis

Zählen Sie zusammen, wie viele Punkte Sie jeweils an die Antworten A, B, und C vergeben haben. **A steht für Vata, B für Pitta und C für Kapha.** Das Ergebnis zeigt Ihnen, welche Doshas bei Ihnen dominant sind. Das Dosha mit der höchsten Punktzahl ist das vorherrschende.

Konstitution

Die Konstitution der meisten Menschen ist geprägt von zwei dominanten Doshas – sie sind an den zwei höchsten Punktzahlen erkennbar. Liegt dreimal in etwa die gleiche Punktzahl vor, sind alle Doshas gleich stark. Eine Konstitution, in der ein Dosha die beiden anderen (die eine gleich niedrige Punktzahl haben) vollständig dominiert, ist sehr selten.

Dosha-Eigenschaften

Auf den folgenden Seiten erfahren Sie mehr über die Eigenschaften, die den Doshas zugeordnet werden. Da jeder Mensch aus einer Kombination von Doshas besteht, werden Sie darunter möglicherweise auch solche Eigenschaften finden, die auf Sie nur sehr bedingt zutreffen (selbst wenn Sie eine hohe Punktzahl für das Dosha haben).



VATA (A)

Wenn Vata Ihr Dosha mit der höchsten Punktzahl ist, lesen Sie weiter über Körper und Geist von Vata. Auf S. 20–21 erfahren Sie, welche Eigenschaften eine Vata-Konstitution ausmachen. Die blauen Textkästen im Buch enthalten Information speziell für Menschen, bei denen Vata eines der dominanten Doshas ist.



PITTA (B)

Wenn Pitta Ihr Dosha mit der höchsten Punktzahl ist, lesen Sie weiter über Körper und Geist von Pitta. Auf S. 22–23 erfahren Sie, welche Eigenschaften eine Pitta-Konstitution ausmachen. Die roten Textkästen im Buch enthalten Information speziell für Menschen, bei denen Pitta eines der dominanten Doshas ist.



KAPHA (C)

Wenn Kapha Ihr Dosha mit der höchsten Punktzahl ist, lesen Sie weiter über Körper und Geist von Kapha. Auf S. 24–25 erfahren Sie, welche Eigenschaften eine Kapha-Konstitution ausmachen. Die grünen Textkästen im Buch enthalten Information speziell für Menschen, bei denen Kapha eines der dominanten Doshas ist.

ÜBER DIE AUTOREN

Yoga Acharyas, Mitglieder des Vorstands der Internationalen Sivananda Yoga Vedanta Zentren und Senior-Lehrer für Sivananda Yoga-Lehrerausbildungen:

SWAMI DURGANANDA

Swami Durgananda baute unter Anleitung ihres Lehrers Swami Vishnudevananda die Sivananda Yoga Vedanta Zentren in Europa auf. Swami Durgananda hat mehrere Generationen Yoga-Schüler und -Lehrer gelehrt, die Prinzipien von Ayurveda und Yoga anzuwenden, um ein gesundes und spirituelles Leben zu führen. Dieses Buch gründet sich auf ihre Vision und ihren Rat. swd@sivananda.net

SWAMI SIVADASANANDA

Swami Sivadasananda erstellte das Kapitel über Asanas, Pranayama und Entspannung gemäß der Lehre und der praktischen Inspiration seines Lehrers Swami Vishnudevananda. Weltweit gibt er in Kursen und Workshops sein Wissen mit einem dynamischen und präzisen Unterrichtsstil weiter. sws@sivananda.net

SWAMI KAILASANANDA

Die Senior-Schülerin von Swami Vishnudevananda hat in dem Kapitel über Meditation ihre Erfahrung aus vielen Jahren hingebungsvoller Praxis und Lehre weitergegeben. swk@sivananda.net

Die beitragenden Mitglieder des Vorstands möchten folgenden weiteren Mitgliedern der Internationalen Sivananda Yoga Vedanta-Zentren für ihre Mitarbeit an diesem Buch danken:

CORDULA INTERTHAL

Unser Dank gilt Cordula Interthal (Chandrika) für ihr Engagement, mit dem sie die Kapitel über den Körper, die ayurvedische Lebensweise, die Bewahrung der Gesundheit, die Ernährung, den Besuch bei einem Ayurveda-Therapeuten und die Hausmittel verfasst hat. Cordula Interthal lebt in München, wo sie als Ärztin, Ayurveda-Therapeutin und Yoga-Lehrerin tätig ist. www.devi-ayurveda.de

SWAMI BHAGAVATANANDA

Wir danken Swami Bhagavatananda, einer Senior-Lehrerin der Sivananda Yoga Vedanta-Zentren, für die gelungene Zusammenstellung der Rezepte. swb@sivananda.net

DANK

DANK DER AUTOREN

Wir möchten Ayurveda-Acharya Shanti Kumar Kamlesh aus Lucknow (Indien) dafür danken, dass er sein praktisches Wissen über ayurvedische Ernährung und Lebensweise im Lauf der letzten 20 Jahre bei unzähligen Besuchen in den Sivananda-Zentren mit Begeisterung an uns weitergegeben hat.

Cordula dankt der Seva-Akademie in München und insbesondere ihrem Ayurveda-Lehrer Dr. Neelesh Taware dafür, dass er großzügig sein Wissen und seine Erfahrung mit ihr geteilt hat.

DANK DES VERLAGS

Der Verlag dankt Soma Chowdhury, Janashree Singha, Madhurika Bhardwaj und Nonita Saha für ihre Hilfe bei der Bearbeitung der Rezepte, Corinne Masciocchi für das Korrektorat und Vanessa Bird für die Erarbeitung des Registers.

BILDNACHWEIS

Der Verlag dankt folgenden Personen und Institutionen für ihre freundliche Genehmigung, Fotos abzdrukken:

(Abkürzungen: o-oben; u-unten; M-Mitte; l-links; r-rechts; go-ganz oben)

123RF.com: Liudmila Horvath 1M, 2-3, 4-5, 6go, 7r, 8-9, 10-11, 12-13, 14go, 16go, 19go, 20-21go, 21ur, 23ur, 25ur, 27go, 27r, 28-29, 31r, 34ul, 36gor, 39r, 40-41M, 42-43M, 44-45M, 48-49, 50-51, 52-53, 54-55, 56-57, 58-59, 60-61, 64go, 65ur, 66u, 67ur, 68-69, 72ul, 72-73M, 73go, 75, 76ul, 76-77M, 77go, 79, 80ul, 80-81M, 81go, 83, 84uM, 84-85go, 84-85M, 85ur, 86uM, 87goM, 88-89, 90-91, 92-93, 94-95, 96gol, 96ul, 98-99, 100-101, 102-103, 104gol, 104ul, 105gor, 106-107, 108ul, 109, 110-111, 112, 113gor, 114ul, 115, 116-117, 118-119, 122-123go, 122-123M, 123ur, 124gor, 125gor, 128gor, 129gor, 130gor, 131goM, 132gor, 134-135go, 136gor, 138gor, 140gor, 141go, 142gor, 144gor, 145Mr, 146gor, 148gor, 149goM, 150gor, 151gor, 152gor, 153ur, 154gor, 156gor, 158gor, 162-163go, 162-163M, 162-163u, 164-165, 168-169go, 169ur, 176gor, 176u, 176-177go, 177ur, 178gor, 178-179u, 179, 182u, 183gor, 185gor, 186-187, 189ur, 192go, 192ul, 193ur, 194go, 194ul, 195ur, 198-199, 202-203, 204gor, 205ur, 206gor, 207ur, 208gor, 209ur, 210gor, 211ur, 212gor, 217go, 217r, 219go, 219r, 221r, 222-223go, 223ur, 224gor, 224Mr, Natbasil 22-23go, 191gor, Snezh 24-25go, 30-31, 46-47, 197ur, 200-201, 202u, 203go

Alle weiteren Abbildungen © Dorling Kindersley

Weitere Informationen unter:
www.dkimages.com

WICHTIGER HINWEIS

Jeder Mensch ist für seine Gesundheit und Sicherheit selbst verantwortlich. Liegt bei Ihnen eine Erkrankung vor, fragen Sie Ihren Arzt, bevor Sie eine der in diesem Buch beschriebenen Empfehlungen befolgen. Die Information in diesem Buch kann keine persönliche Risikoabschätzung ersetzen und die Verantwortung für Ihre Sicherheit obliegt allein Ihnen. Diagnostizieren oder behandeln Sie schwere oder dauerhafte Symptome nicht ohne Absprache mit Ihrem Arzt. Überschreiten Sie keine der empfohlenen Dosierungen. Gehen Sie bei anhaltenden gesundheitlichen Problemen zum Arzt und sprechen Sie bei dauerhafter Medikamenteneinnahme die Anwendung von Hausmitteln mit ihm ab.



Praxisorientiert, ganzheitlich, lebensnah:

Dieser Ratgeber zeigt, wie die traditionelle indische Heilkunst des Ayurveda heute im Alltag Anwendung finden kann: Die eigene Konstitution verstehen, individuell passende Ernährung, Yogaübungen, Meditationen und Massagen kennenlernen, die die Gesundheit stärken und Körper und Geist in Einklang bringen.

Verfasst von führenden Lehrern des weltweit renommierten Sivananda Yoga Vedanta Zentrums, deren Expertise im Bereich Yoga und Ayurveda diesen Ansatz einzigartig machen.

»Dieses Buch ist eine hervorragende und fundierte Einführung in die alte Kunst und Wissenschaft des Wohlbefindens und höheren Bewusstseins.«

Dr. David Frawley, Gründer des *American Institute of Vedic Studies* und viel beachteter Experte und Autor zu den Themen Yoga und Ayurveda



www.dorlingkindersley.de

19,95 € [D] 20,60 € [A]
ISBN 978-3-8310-3618-9



9 783831 036189