



Worksheet // Frühlingstagundnachtgleiche

21.03.2017 – Durch Balance hin zu Wachstum

Die Zeitqualität verändert sich. Die Tage sind nun wieder deutlich länger und heller. Die Dunkelheit muss dem Licht weichen und so kehrt auch das Leben wieder in die Natur zurück. Es wird wieder grüner und bunter. **Wo darf Dein Leben wieder heller und bunter werden? In welchen Bereichen Deines Lebens wünschst Du Dir mehr Klarheit?**

Tipp: schaffe Ordnung und Klarheit im Aussen in Deinen Wohnräumen, in deinem Kleiderschrank, in Deiner FB-Freundesliste online und betrachte auch Deine Freundschaften offline. Es ist ok, wenn uns einige Menschen eine Zeit begleiten und in anderen Phasen nicht. Räume auf mit Deiner Beziehung und mit alten Verhaltensmustern, die Dir nicht gut tun. Es ist die Zeit des Fastens, um wieder Leichter zu sein im Körper und vor allem im Geist. Das Tierkreiszeichen wechselt zu Widder, einem Feuerzeichen. Dieses Zeichen steht in Zusammenhang mit deiner Stärke und deinem Durchsetzungsvermögen. Auch deine sexuelle Kraft ist hier mit eingeschlossen, die eine sehr starke Kraftquelle des 2. Chakra ist. Um deine ganze Kraft nutzen zu können, braucht es zudem Stabilität und Erdung. Diese Energie lässt uns nach aussen gehen und wir sind wieder gerne spontaner in unserem Tun. Achte darauf,

dass dies nicht zu ungestüm und zu eigenwillig passiert. Der Widder bringt sehr viel Yang-Energie mit sich. So braucht es einen Ausgleich im Yin, um in Balance zu bleiben. Behalte wie im Yoga Ahimsa im Fokus – das nicht verletzen und den gewaltlosen Umgang mit sich und mit anderen.

Unterstützende Heilsteine in dieser Zeit: Calcit

Farben: Gelbtöne

Tiere: Amsel, Hase

Bäume: Buche, Weide

Heilpflanzen: Wermut, Brennessel, Löwenzahn, Ingwer, Mönchspfeffer

Frühlings- und Luftgöttinnen: Minerva, Athene, Freya, Ostara

Yogahaltungen: stehene Asanas und Balancen

Deine alltägliche Lebensthemen in dieser Zeit

Die Energie dieser Zeit des Jahres bringt Dir neue Kreativität und Ausdruckskraft. So wie in der Natur neues entsteht, so gibt es auch in Deinem Leben Themen die vielleicht noch umgesetzt werden möchten. Versuche auf kreative Art und Weise diese Themen zu betrachten. Oftmals hilft es die Perspektive auf diese Dinge zu verändern. Durchbreche alte Muster. Manchmal langt es einen anderen Weg zur Arbeit zu nehmen, die Morgenroutine anzupassen oder eine schlechte Gewohnheit aufzugeben. **Was möchte aus Deinem innersten nach aussen kommen?**

Welche Yoga-Haltung gilt es neu zu erforschen?

Wie kannst Du Dein Wissen, deine Ideen und Wertevorstellungen kreativ in die unterschiedlichen Bereiche deines Lebens integrieren?

Besonderes Fest in dieser Zeit – Ostern

Ostern wurde nach der germanischen Göttin Ostara benannt. Sie ist die strahlende Göttin des Lichts, des Wachstums und der Reinheit. Ihr Symbol ist die Lilie und ihre heiligen Tiere sind der Marienkäfer (Glück) und der Hase (Fruchtbarkeit), welche zu dieser Zeit gerne in Schokoladenform in den Supermärkten stehen. Nach der Zeit des Fastens gönnt man sich zu Ehren des Festes wieder etwas! Ostara weckt die Lebenskraft der Erde, der Tiere und uns Menschen. Spürst Du auch ihre Kraft – Deine Kraft?

Wo kannst Du Deine Kraft im Körper spüren?

Wie fühlt sich diese Kraft für Dich an? Mit welchen Emotionen geht sie einher?

Welche Gedanken tauchen noch auf? Es gibt kein richtig oder falsch – lasse es einfach fließen und schreibe es auf.

Ritual für zu Hause – Die Segnung Deiner Wohnräume

Nimm einen grünen, frischen Zweig (gerne von einer Birke) und tauche diesen in Salzwasser. Besprenge nun alle Eingänge des Hauses und segne diese somit. So wird dein zu Hause vor negativen Einflüssen geschützt. Gerne kannst Du vorab eine Reinigungsräucherung machen! Hierfür eignet sich z.B. Weihrauch oder Salbei.

Die ayurvedische Sicht auf den Frühling

Aus ayurvedischer Sicht befinden wir uns im Frühling in einer Zeit, wo das Kapha Dosha verstärkt ist. Alle Kapha Ausgleichenden Maßnahmen und die richtigen Nahrungsmittel können unterstützen um Kapha auszugleichen. Kapha ist gekennzeichnet durch die Merkmale schwer, kalt und feucht. Die sind die Qualitäten der Elemente Erde und Wasser. Meide am besten schwere Lebensmittel wie Kohlenhydrate (Zucker und Stärke), Fett und Eiweißprodukte. Gleiche Kapha lieber durch leichte, warme und eher trockene Speisen aus. Auch heiße Getränke sind eine gute Wahl. Gewürze die scharf, bitter und herb/zusammenziehend wirken sind zu bevorzugen, weil sie Kapha verringern. Eine Übersicht über die wichtigsten Nahrungsmittel um Kapha auszugleichen:

Gemüse

Artischocke, Aubergine, Bärlauch, Bambussprossen, alle Blattgemüse, grüne Bohnen, Chillischote, Gurke, Karotte, Knoblauch, Kohlrabi, alle Kohlsorten, Okraschote, Pastinake, rote Paprika, Rettich, Rote Bete, alle Salatsorten, Sellerieknolle, Spargel, Sprossen, Staudensellerie, Zucchini, Zwiebel

Getreide

Amarant, Buchweizen, Dinkelflocken, Gerste, Haferflocken, Hirse, wenig Reis

Hülsenfrüchte

Adzukibohnen, Kidneybohnen, Limabohnen, schwarze Bohnen, Erbse, Kichererbse, gelbe und rote Linsen, Mungbohne

Obst

Herber Apfel, Granatapfel, Grapefruit, Johannisbeere, Papaya, Persipane, Pfirsich, Quitte, blaue Traube

Nüsse und Samen

Kürbiskerne, Pinienkerne, Sonnenblumenkerne

Gewürze

Ajwain (Königskümmel), Anis, Bockshornkleesamen, Cayennepfeffer, Curryblatt, Chilli, Estragon, frischer und getrockneter Ingwer, Kreuzkümmel, Kümmel, Kurkuma, Majoran, Muskatnuss, Nelke, Oregano, Paprika, Petersilie, weißer und schwarzer Pfeffer, Piment, Senfkörner, Sternanis, Thymian, Wacholderbeere

Milchprodukte

nur fettarme Kuh- oder Ziegenmilch

tierische Produkte (ayurvedisch zu essen, bedeutet nicht gleich vegetarisch zu essen - um die Liste vollständig zu machen also auch hierzu eine Empfehlung zur Kapha-Zeit)
Fluss- oder Meeresfisch, mageres rotes Fleisch

Süßungsmittel

Palmzucker, kaltgeschleuderter Honig

Öle und Fette

Olivenöl, Senföl, kleine Mengen an Sonnenblumenöl, Kokosöl

Getränke

Heißes Wasser, Ingwerwasser, Kräutertee, heiße Milch mit etwas Pfeffer und Ingwer oder Kardamom (probiere gerne unser Gewürz aus dem Shop für Golden Milk oder bereite Dir einen Kapha-Tee zu, den es auch bei uns zu erwerben gibt)

Am besten findest Du heraus, welcher ayurvedischer

Konstitutionstyp Du bist. Einen Test dazu findest Du mit Sicherheit online bei Tante Google.