



Jahreszeitliche Regeln - RUTACHARYA

Die Phasen des Jahres werden durch die Jahreszeiten bestimmt, in unseren Breiten immer mehr durch das Wetter.

So kann z.B. bei uns der Herbst warm und sonnig ausfallen (P-Einfluss), feucht, kalt und trüb (K-Einfluss), windig und trocken (V-Einfluss) oder aber eine Mischung darstellen (Altweibersommer/Novembernebel)

Die 3 Hauptjahreszeiten

Kapha Zeit: Frühjahr (Allergien!!! Rechtzeitig, also schon im Winter vorbeugen)

Pitta Zeit: Sommer

Vata Zeit: Spätherbst/Winter

Das Wetter

Kapha - Wetter: feucht, kalt, wolkig, neblig, Niederschlag, trüb

Pitta - Wetter: warm, heiß, sonnig, schwül, gewittrig

Vata - Wetter: kalt, trocken, windig

Den jahreszeitlichen und witterungsbedingten Einflüssen sollte die Lebensführung angepasst werden - in Harmonie mit der eigenen Konstitution.

In den Übergangszeiten (Frühjahr/Herbst) sind reinigende /entgiftende Maßnahmen angezeigt.

Im Idealfall sogar 4x jährlich, jeweils zum Wechsel der Jahreszeit.

Je nach Prakrit und Vikriti können das sein: Fasten, Panchakarma Kur, Entschlackungstage, Darmeinläufe,...)

Prakriti: Individuell veranlagte Kombination der Doshas im ausgewogenen Zustand. Bei der Geburt weitgehend festgelegt.

Vikriti: Gestörter Zustand, der durch ein gestörtes Gleichgewicht der Doshas entsteht. Ist veränderlich.

2 Hälften (Phasen) des Jahres nach den Bewegungen der Sonne

Sommerhälfte des Jahres:

Energie der Sonne ist am stärksten, entzieht dem Körper Feuchtigkeit und damit Kraft.

Winterhälfte des Jahres:

Eher vom Mond beeinflusst, die Energie der Sonne lässt nach, Feuchtigkeit nimmt zu. Der Körper wird stärker und vitaler.

Bei äußerer Kälte nimmt das innere Feuer zu, bei Hitze ab.

Deshalb - bessere Verdauungskraft in der kalten Jahreszeit, schwächere im Sommer.

Dies ist bei der Ernährung zu beachten!

Lebensführung

Kapha - Zeit:

Entgiftende Maßnahmen, Wärme, Agni (Verdauungsfeuer) unterstützen

Ernährung: Bitteres, Scharfes, Leichtes (z.B: junge Wildkräuter,-gemüse)

Pitta - Zeit:

Körperliche Überaktivität meiden (auch im Sexualleben)

Ernährung: viel Flüssigkeit, süß, saftig aber nicht zu schwer (z.B. frisches Obst und Gemüse, auch mehr Rohes erlaubt)

Vata - Zeit:

Wärme, Ölmassagen, genügend Schlaf aber auch Aktivität, Regelmäßigkeit

Ernährung: warm, nährend, saftig, süß, sauer (Getreide, Eingelegtes, erdendes, süßes Gemüse,...)