



Ojas

Das Lebenselixier in uns

Der Ayurveda geht davon aus, dass wir einen Teil unserer Lebenskraft bei der Geburt in die Wiege gelegt bekommen. Der andere Teil ist je nach Lebensweise unterschiedlich stark vorhanden. Hier setzen ayurvedische Massnahmen an, um die Lebensgeister zu wecken und mehr Balance in unseren Körper und damit in unser Leben zu bringen.

■ Text: Kerstin Tschinkowitz*

Ojas, die pulsierende Lebenskraft und die Vitalität des Herzens, entspringt der Urkraft des Wasserelementes, die sich in feinstofflicher Form sowohl im Körper als auch im Geist ausdrückt. Sie ist der Speicher der vitalen Reserven und kreiert die Basis für ein starkes Immunsystem, hormonelles Gleichgewicht, körperliche und geistige Ausdauer, Gesundheit und Ausstrahlungskraft.

Seit Tausenden von Jahren ist die Menschheit auf der Suche nach dem lebensverlängernden Trank, der in den altindischen Veden Amrita (Unsterblichkeit) genannt wird. Ein Trank, der das Leben verlängert – sowohl das der Götter als auch das der Menschen. Ein Suchen, das Alchemisten, Kräuterkundige, Medizinfrauen und -männer auf der gesamten Welt beschäftigte.

Prävention und Heilung haben im Ayurveda eine gleichberechtigte Stellung, denn eine optimale Gesundheitsvorsorge schult die Selbstwahrnehmung, stärkt die Eigenverantwortung, erhöht die Widerstandsfähigkeit, regt die Selbstheilungskräfte an und steigert die Lebensqualität. Schwerwiegenden Erkrankungen kann mit diesen wirkungsvollen Massnahmen vorgebeugt werden, der Genesungsprozess wird unterstützt und neue Perspektiven werden eröffnet, die helfen mit der Krankheit anders umzugehen.

Die Ganzheit des Lebens betrachten

Ayurveda, die Lehre vom langen und gesunden Leben, betrachtet das Leben in seinen vielfältigen Zusammenhängen. Sie sind auf geistiger, energetischer und körperlicher Ebene miteinander verwoben. Das Leben in Gesundheit und geistigem Wohlbefinden zu genießen, erhält eine zentrale Bedeutung.

Die drei Doshas **Vata**, **Pitta** und **Kapha** bestimmen die biologische Existenz. Sie bringen den physischen Körper hervor und steuern seine Funktionen. Durch ihre vielfältige Ausdruckskraft beeinflussen sie Wachstum, Alter, Gesundheit, Krankheit und Verfall. In ihnen wurzeln ihre feinstofflichen Essenzen **Ojas**, **Tejas** und **Prana**. Diese sind gemeinsam in ihrer unterschiedlichen Wirkungsweise in Körper und Geist aktiv (siehe Box).

Unter den acht Disziplinen der Ayurveda-Therapie beschäftigt sich die Rasayana-Therapie mit Massnahmen, welche die Ojas stärken. «Unter Rasayana ist das zu verstehen, was die Störungsfaktoren des Alters vernichtet», steht in dem ayurvedischen Grundlagenwerk Sharngadhara Samhita.

Die Lebensgeister wecken

Die zentrale Aufgabe der Rasayana ist, die Lebensenergie (Ojas) zu stärken. Sie fördern die Regeneration, steigern die Abwehrkraft, wirken verjüngend und sorgen für einen

Die feinstofflichen Essenzen

Ojas – die essentielle Ur-Energie des Wassers entwickelt sich aus einem ausgewogenem Kapha-Dosha und dem gut funktionierenden Agni (Verdauungsfeuer). Ojas ist verantwortlich für den Grundenergielevel, Ausdauer, Stabilität, Spiritualität, inneren Frieden und Selbstvertrauen.

Tejas – die feinstoffliche, heisse Energie des Feuers entsteht als Essenz eines ausgewogenen Pitta-Doshas. Tejas formt die Willenskraft. Sie steht für Wärme, Leidenschaft und Vitalität.

Prana – die Ur-Lebensenergie, die allen körperlichen und geistigen Funktionen zur Verfügung steht, ist die Essenz eines ausgeglichenen Vata-Doshas. Prana steuert alle Energiebewegungen im Körper und koordiniert die unwillkürlichen Funktionen wie die Atmung. Sie unterstützt die Aufnahme und Verarbeitung von Informationen.



Genügend Schlaf ist das A und O eines gesunden Lebens.

Geschwächtes Ojas

kt. Folgende Symptome deuten auf ein vermindertes Ojas hin:

- Ängste, Sorgen, Depressionen
- Körperliche und geistige Schwäche
- Wahrnehmungsstörungen der Sinne
- Starke Abmagerung
- Schwaches Immunsystem

Das Ojas stärken

kt. Ein ausgewogenes Verdauungsfeuer (Agni) und die Balance der Doshas garantieren eine hohe Lebensenergie, ein kraftvolles Ojas.

- Eine ausgewogene sattvische Lebensführung, welche die Harmonie der Doshas unterstützt.
- Ein gutes Verhältnis zwischen An- und Entspannung und ausreichend Schlaf unterstützen eine stabile psychische Verfassung und emotionales Gleichgewicht.
- Eine konstitutionell angepasste, ausgewogene Ernährung sorgt für ein gut funktionierendes Verdauungsfeuer und eine gesunde Verdauung. Alle Gewebe können ausgewogen genährt und Ojas kann optimal entwickelt werden.
- Tonisierende, der Konstitution angepasste Kräuter unterstützen die Harmonisierung von Agni, die Reinigung der Gewebe von Schlackstoffen und den Aufbau der Gewebe.
- Die Beherrschung der Sinne, des Geistes und der Gefühle stärkt die Selbstwahrnehmung, den Willen, die Durchhaltekraft und die Ausdauer.
- Den sinnvollen Umgang mit unseren Kraftreserven schulen.

optimalen Zustand der Körpergewebe. Rasayana enthält den Begriff des Rasa und bezeichnet das Nährgewebe des Körpers. Auf biologischer Ebene entspricht es dem Blutplasma, welches die grob- und feinstoffliche Energie der Nahrung durch den Körper transportiert und uns auf physischer, mentaler und seelischer Ebene nährt. Seiner feinsten Essenz entspringt Ojas, die Lebensenergie. Ohne Ojas gäbe es kein Leben.

«Die Hitze weilt in diesem Körper im Rasa, das Leben ergreifend wohnt sie dort. Der Mensch wird aus Rasa geboren, deshalb wird Rasa das Leben genannt.» (Bhela Samhita Sharira 4.33) Ein ausgewogenes Verdauungsfeuer (Agni) und die Balance der Doshas garantieren eine hohe Lebensenergie, ein kraftvolles Ojas.

Ein ausgeglichenes Ojas ist die Basis für die Entstehung und die Qualität von Tejas und Prana. Es werden zwei Formen von Ojas unterschieden: Zum einen die vitale Essenz, **Paramojas**. Dabei handelt es sich um acht Tropfen Ojas, die jeder Mensch zu Beginn seiner Erdenreise als göttliches Geschenk erhält. Sie sind sein kostbares Gut, für das er verantwortlich ist. Paramojas sorgt für Gesundheit, Kraft, Mut, Ausdauer, Intelligenz, Ausstrahlung und Lebensenergie. Im Verlauf des Lebens wird diese göttliche Essenz verbraucht, Tropfen für Tropfen schwindet die Lebenskraft und führt nach dem Verlust des letzten Tropfens zum Tod. Paramojas kann sich nicht erneu-



Europäische Akademie
für Ayurveda

Gemeinsam wirken sie besser:

Ayurveda & Yoga



Ayurveda-Ausbildungen

Ayurveda-Phytotherapeut
Ayurveda-Massage-Praktiker
Ayurveda-Basislehrgang
Psych. Ayurveda-Berater
In Zusammenarbeit mit der HPS:
Ayurveda-Medizin (eidg. Dipl.)
Ayurveda-Therapie (eidg. Dipl.)

Yoga-Ausbildungen

Yogalehrer Basisausbildung
200 Stunden Start 03.02.17
Yogalehrer Aufbaustudium (D)
500 Stunden
Yoga-Ayurveda-Therapie (D)
Yoga, bereichert durch die
Prinzipien des Ayurveda, ermög-
licht eine konstitutionsgerechte
Anleitung und therapeutische
Wirkung

**Bestellen Sie jetzt das neue
kostenfreie Jahresprogramm unter:**
info@ayurveda-akademie.ch

Europäische Akademie für Ayurveda
8032 Zürich · Sempacherstr. 48 · Tel 044 260 70-70

www.ayurveda-akademie.org



Natürliches Eisen



Ayurveda Produkte – natürlich, gesund, kontrolliert
AyurVeda AG | 6377 Seelisberg | www.veda.ch

ZÜRICH | MÜNCHEN

Workshops
Teacher Trainings
Yogakurse für alle Levels
Ayurveda & Massagen

**Online
Yogaklassen von
YogiFilms**
www.airyoga.ch/video



WORKSHOPS & INTENSIVES 2016

- 1. – 4. Dez. Hands-On Adjustments Intensiv Training mit Mark Stephens
- 3. – 4. Dez. Ashtanga Yoga Workshop mit Matt Champoux
- 10. Dez. Vinyasa Yoga & Yoga Nidra Workshop mit Claudia Eva Reinig
- 11. Dez. Klangreise mit Adrian Wirth und Tony Majdalani

WORKSHOPS & INTENSIVES 2017

- 9. – 13. Jan. Yoga Immersion mit Stephen Thomas
- 14. – 15. Jan. Jivamukti Yoga Workshop mit Yogeswari
- 21. – 22. Jan. „Im Körper ein zu Hause finden“ Workshop mit Mirjam Haymann
- 22. Jan. Yoga Nidra Workshop mit Adrian Wirth
- 29. Jan. Yoga & Myofasziales Releasing bei Kopfschmerzen und Nackenverspannungen mit Janna Schwarzenberg
- 16. – 19. Feb. Yoga Therapy Intensiv Training mit Doug Keller
- 25. – 26. Feb. Hatha Yoga Workshop mit Anya Porter
- 3. – 5. März Anatomy Trains in Motion mit Karin Gurtner
- 11. – 12. März Therapeutische Ausrichtung im Ashtanga Yoga mit Michelle Loew
- 18. März Ashtanga Yoga Workshop mit Chiara Castellan
- 26. März Yoga für Frauen Workshop mit Claire Dalloz
- 6. – 9. April Yin Yoga Foundation Training mit Josh Summers
- 7. – 15. April Detox Programm mit Manuela Peverelli
- 14. – 17. April Oster Immersion mit Michael Hamilton
- 29. April Hormon-Yoga Workshop mit Salome Noah Caruso
- 29.-30. April Ayurveda & Yoga mit Evelyn Hunger

200 STUNDEN YOGA ALLIANCE® REGISTRIERTES TEACHER TRAINING

Der nächste Kurs findet vom 21. April bis 8. Oktober 2017 statt.
Das Training ist ausgebucht! Hier finden Sie weitere Infos zu diesem Training
-> www.airyoga.ch/de/yogalehrer-ausbildungen

Anmeldungen werden ab sofort entgegengenommen.

Es sind nur noch wenige Plätze verfügbar.

+ 300 STUNDEN YOGA ALLIANCE® REGISTRIERTES ADVANCED TEACHER TRAINING

Der nächste ATT+ 300 Lehrgang startet am 11. März 2016
und dauert bis am 2. Juli 2017.

Hier finden Sie weitere Infos zu diesem Training

-> www.airyoga.ch/de/yogalehrer-ausbildungen

Das Training ist bereits ausgebucht! Das nächste Training startet im 2018.

THE PATH OF PURIFICATION – EIN 200 STUNDEN ADVANCED YOGA TRAINING MIT MICHAEL HAMILTON

Das nächste 200 Stunden Advanced Training mit Michael Hamilton
wird vom 11. Feb bis 10. September 2017 stattfinden.

Hier finden Sie weitere Infos zu diesem Training

-> www.airyoga.ch/de/yogalehrer-ausbildungen

Das Training ist ausgebucht. Es wird eine Warteliste geführt.

AIRYOGA KONTAKT:

zuerich@airyoga.com
www.airyoga.com

Fabrikstrasse 10

8005 Zürich

+41 (0)44 422 01 01

Oberdorfstrasse 2

8001 Zürich

+41 (0)43-4 99 01 01



Die ayurvedischen Ölmassagen steigern die Vitalität.



ern, deshalb wird geraten, sorgsam und bewusst mit dieser Gabe umzugehen, um die Gesundheit und die Vitalität zu erhalten.

Aus Paramojas entsteht die zweite Ojas-Form, das **Aparamojas**, das bei jeder beginnenden Lebensphase (Kindheit, Jugend usw.) aus einem der acht Tropfen Paramojas in Aparamojas umgewandelt wird. Es handelt sich also um ein Energiepotenzial, das für diesen Lebensabschnitt zur Verfügung steht. Der Organismus kann in kargen Zeiten mit dieser Reserve den fehlenden Bedarf an Lebensenergie überbrücken und ausgleichen. Im Ge-

gensatz zu Paramojas kann das Energiedepot von Aparamojas nach einer Durststrecke wieder aufgefüllt werden.

Harmonie in den Alltag bringen

Hier kommen die wirkungsvollen Rasayana-Therapien des Ayurveda zum Einsatz. Harmonisierende Lebens- und Gesundheitsempfehlungen unterstützen und begleiten den Tagesablauf. Sie beinhalten zum einen eine ausgewogene, individuell ausgerichtete, aufbauende Ernährung. Zum andern ist ein ausgewogenes Mass an Entspannung und Schlaf wichtig.

«Jeder Mensch erhält acht Tropfen Ojas.»



Die richtige Ernährung ist entscheidend für ein vitales Leben.

Gesundheitsfördernde tägliche Routinemassnahmen werden von einer den Jahreszeiten entsprechenden, ethischen Lebensweise, Reinigungsmassnahmen und von speziellen Kräutertherapien begleitet. Die nährenden ayurvedischen Ölbehandlungen unterstützen die Stoffwechselaktivität und gleichen die körperlichen und mentalen Kräfte des geschwächten Organismus aus. Sie steigern die Vitalität und wecken die Lebensgeister.

Ojas nährt alle Gewebe des Körpers, besonders das Nervengewebe. Es stärkt die Ausdauer, körperlich und seelisch durchzuhalten, steuert die Fortpflanzung und

«Ojas nährt das Nervengewebe.»

stabilisiert in stressigen Situationen. Sind Ojas, Tejas und Prana in ausgewogenem Mass vorhanden, ist der Organismus gesund. Das heisst, dass sowohl das Immunsystem stark und widerstandsfähig als auch der Geist wach und stark ist, geprägt von einer stabilen Gefühlswelt.

Das erlaubt uns, freud- und energievoll durch das Leben zu schreiten und flexibel auf Veränderungen zu reagieren. Dieser erstrebenswerte Zustand unterstützt die pulsierende Lebenskraft und die Vitalität des Herzens.

* Die Autorin ist Naturheilpraktikerin mit eidgenössischem Diplom in Ayurveda-Medizin, www.ayurvedabalance.ch