



Pitta Dosha

Hitziges Temperament



Scharf, heiss, klärend und durchdringend – die Kräfte des Feuers wirken als Pitta Dosha in uns. Wer sie richtig zu nutzen weiss, durchdringt problemlos die dicksten Nebeldecken der Illusionen und bringt Licht ins Dunkel.

■ Text: Kerstin Tschinkowitz, Gabriela Huber-Mayer

«**V**eni, vidi, vici» – selbstbewusst und bestimmt treten sie auf, analysieren scharf und begegnen ihrer Umwelt einnehmend.

Ihre Durchsetzungs- und Willenskraft führt sie in die Führungsebene und auf das Siegerpodest, denn eine von Pitta Dosha geprägte Persönlichkeit will gewinnen, das gehört zu ihrem Naturell.

So stellt sie häufig schon als Kind einige Herausforderungen an ihre Eltern: Sie weiss genau, was sie will und setzt dies mitunter recht lautstark durch. Auf Niederlagen kann mit heftigem Trotz und Wutausbrüchen reagiert werden. Diese Kinder benötigen klare Strukturen und ein starkes liebevolles Gegenüber, um konstruktiv ihre sozialen Kompetenzen zu entwickeln.

Wer von der Bioenergie Pitta gesteuert wird, **muss wissen, wie die Dinge funktionieren** und fragt so lange nach, bis eine plausible, logische und nachvollziehbare Antwort da ist. Ihre ausgeprägte Intelligenz und ihr Charisma öffnen ihnen die Herzen der Menschen und mit ihrem scharfen Verstand werden sie zu Gesprächspartnern, die konstruktive Lösungswege der Umsetzbarkeit suchen und diese unbeirrt angehen. Dessen sind sie sich oft bewusst, und wenn sie die Kräfte des Pitta Dosha selbst steuern können, setzen sie diese Gabe für die zielgerichtete Umsetzung ihrer Projekte ein.

Das, was kocht

Erschaffen aus den Elementen Feuer und einem kleinen Anteil an Wasser, kann Pitta mit «das, was kocht» übersetzt werden. Das Feuer durchdringt mit seinen Eigenschaften und Qualitäten die gesamte Materie und den Geist. Das Wasserelement, der zweite Grundbaustein, der die Pitta-Energie zum Kochen bringt, ist das Transport- und Bindemittel. Pitta agiert als transformierende Kraft zwischen den Bioenergien Vata (erschaffen aus den Elementen Äther und Luft) und Kapha (erschaffen aus den Elementen Wasser und Erde). Die Vielschichtigkeit des Elements Feuer spielt in der Menschheitsgeschichte und im gesamten Universum eine zentrale Rolle. Natürlich sind die Elemente Äther, Luft, Wasser und Erde ebenso an der Entwicklung beteiligt, doch keines treibt die Entwicklung so intensiv voran wie das Feuer.

In der ayurvedischen Philosophie und Medizin nimmt das Feuer **eine Schlüsselstellung** zwischen den feinstofflichen Elementen Luft und Äther und der grobstofflichen



Ist das Pitta Dosha erhöht, sind kühlende Farben angesagt.

Materie Wasser und Erde ein. Die fünf Elemente sind in allem und jedem vorhanden: in Mensch, Tier, Stein, Pflanze und Kosmos. Die Tri-Doshas Vata, Pitta und Kapha sind aus ayurvedischer Sicht für alle positiven und negativen Veränderungen im Körper verantwortlich. Sie übernehmen die Kommunikation zwischen Körper und Geist.

Körperlich und geistig verdauen

Das Pitta Dosha bestimmt auf der grobstofflichen Ebene die Qualität des physischen Verdauungsfeuers Agni und des gesamten Stoffwechsels. Es bestimmt die Körpertemperatur und wird von den Körpersäften und durch das Blut- und Lymphsystem bis in die kleinste Zelle transportiert.

Auf der feinstofflichen Ebene sorgt es für die Qualität der geistigen Verfassung; es ist verantwortlich für die Hit-

ze und das Licht in der Sinneswahrnehmung. Gemeint ist die Fähigkeit der geistigen Transformation: Sichtweisen können wahrgenommen, überdacht, beurteilt, unterschieden und umgewandelt werden. Pitta beeinflusst auf der mentalen und emotionalen Ebene die Fähigkeit der geistigen Verdauung und die Entwicklung der Vernunft, der Intelligenz und des Verstehens. Damit hilft Pitta, das lichtvolle Sattva-Guna zu fördern und ein sonniges Gemüt zu entwickeln – ein zentrales Anliegen jeder Ayurvedatherapie, Yogapraxis oder Yogatherapie. **Sattva** ist das Prinzip der Reinheit, Emotionen sind ruhig und ausgeglichen. Der Weg in diese Richtung fördert die Erkenntnis, bewirkt den Zustand des Gleichgewichts und der Heilung und unterstützt das spirituelle Wachstum.

Daneben existieren die beiden andern Mahagunas, die Grundbausteine der gesamten Materie: **Rajas**, das Prinzip



Eines von 1250 authentischen
Ayurveda Produkten

AyurVeda AG | 6377 Seelisberg | www.veda.ch



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
Yogalehrer Aufbaustudium (D)
500 Stunden
Yoga-Ayurveda-Therapie
24 Tage
Yoga, bereichert durch die Prinzipien
des Ayurveda, ermöglicht 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.ch

ZÜRICH

Workshops
Teacher Trainings
Yogakurse für alle Levels
Ayurveda & Massagen

Online
Yogaklassen von
YogiFilms

www.airyoga.ch/video



WORKSHOPS & INTENSIVES 2017

- 25.-28. Jan. Nachhaltige Praktiken - Eine 4-Tage Immersion mit Anya Porter
- 4. Feb. Rebalance & Recharge - Ein Hatha Restorative Workshop mit Diana Schöppelein
- 15.-17. Feb. 3-Tage Yoga & Dharma Intensiv-Training mit Katchie Ananda
- 18. Feb. Die Kunst des Erwachens: Ein Yoga & Dharma Workshop mit Katchie Ananda
- 25. Feb. Yoga Nidra Workshop mit Adrian Wirth
- 1.-4. März 4-Tage Yoga-Therapie Training mit Doug Keller
- 10.-11. März Pantanjalis Yogasutra - Ein Workshop mit Ralph Skuban
- 17. März Die Therapeutische Weisheit des Ashtanga Yoga - Ein Workshop mit Chiara Castellan
- 24. März Yoga für die Hormonelle Balance - Ein Workshop mit Salome Noah Caruso
- Ab 27. März Hormonyoga - Ein Kurs in vier Teilen mit Tanja Forcellini
- 15. April Yoga für die Aufrichtung - Der Oberkörper im Fokus: Ein Workshop mit Stefanie Zimmermann
- 20.-22. April Stress, Burnout und Yoga - Wochenend-Retreat in den Bergen
- 18.-22. April Prenatal Yoga Teacher Training mit Sue Elkind (Part 1)
- 5.-6. Mai Atem und Yoga Workshop mit Adrian Wirth und Guido Lenz
- 10.-18. Mai Detox & Yoga Programm mit Manuela Peverelli
- 12.-13. Mai „Practice you“ Ein Workshop mit Elena Brower
- 24. bis 27. Mai Die Grundlagen des Yin Yoga mit Josh Summers (1. Modul des Yin Yoga Teacher Trainings - 50 Std.)
- 20. bis 23. Sept. Die Meridiane der traditionellen Chinesischen Medizin mit Josh Summers (2. Modul des Yin Yoga Teacher Trainings - 50 Std.)
- 7.-11. November Prenatal Yoga Teacher Training mit Sue Elkind (Part 2)

Wir bieten auch diverses Yoga-Retreats an.

Siehe hier -> www.airyoga.ch/de/retreats

200 STUNDEN YOGA ALLIANCE® REGISTRIERTES TEACHER TRAINING

Das nächste Training findet vom 6. April bis 14. Oktober 2018 statt.

Anmeldungen können ab sofort entgegengenommen werden.

Es sind nur noch wenige Plätze verfügbar!

Hier finden Sie weitere Infos zu diesem Training

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

+300 STUNDEN YOGA ALLIANCE® REGISTRIERTES ADVANCED TEACHER TRAINING

Der nächste Kurs findet vom 2. Februar 2018 bis 23. Juni 2019 statt.

Das Training ist ausgebucht. Es wird eine Warteliste geführt!

Hier finden Sie weitere Infos zu diesem Training

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

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

Der nächste Kurs findet vom 15. April 2018 bis 9. September 2018 statt.

Anmeldungen können ab sofort entgegengenommen werden.

Hier finden Sie weitere Infos zu diesem Training

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

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

der Bewegung, auch die Kraft der Wandlung, und **Tamas**, das Prinzip der Manifestation, der Trägheit und der Unwissenheit. Diese drei Mahagunas agieren in einer dynamischen Wechselwirkung, sie sind miteinander verwoben, beeinflussen einander und stehen für die Höhen und Tiefen, durch die das Leben führt. Hat ein Mahaguna die Vorherrschaft errungen, behält es seinen Charakter eine gewisse Zeit bei.

Aktiv und dynamisch

Sattva und Tamas sind die beständigeren Komponenten, zwischen ihnen agiert Rajas. Dem geistigen Feuer zugeordnet, sorgt es für Aktivität und Unruhe in unserem mentalen Bereich und die dynamische Bewegung im emotionalen Bereich. Rajas ist verantwortlich für die aktivierende Kraft, die allen Bewegungen unseres Willens, der Sinnesorgane Ohren, Haut, Augen, Zunge und Nase sowie der motorischen Organe Mund, Hände, Füße, Fortpflanzungs- und Ausscheidungsorgane zugrunde liegt.

Rajas steuert aber auch das Zusammenspiel der Mahagunas, es bewegt unser Dasein, Denken und Handeln in Richtung Sattva oder Tamas. Es wirkt verstärkt in einer Übergangsphase und fördert eine Entwicklung der Sattva- oder Tamas-Energie in uns. Wird unser Bewusstsein getrübt, bewegen wir uns in Richtung des Tamas und versinken immer mehr unter einer Nebeldecke der Unwissenheit und der Täuschungen. Wird unser Bewusstsein klarer, bewegen wir uns in Richtung des Sattva und werden in unserer Entwicklung vorangetrieben. Durch die ständige dynamische Wechselwirkung der drei Mahagunas befinden wir uns kaum in einem reinen Tamas-, Rajas- oder Sattva-Zustand.

Kühlen ist angesagt

Ist das Pitta Doshha erhöht und befinden wir uns gerade noch in einer Veränderungsphase, sollte unbedingt darauf geachtet werden, dass nicht noch mehr Öl ins Feuer gegossen wird. Harmonisierende Massnahmen des Ayurveda und des Yoga zur Regulation sorgen für Stabilität,

Ruhe und fördern das Loslassen. Die Ayurvedatherapie bedient sich dafür der entgegengesetzten Eigenschaften.

Wenn also Pitta durch die Attribute heiss, durchdringend, flüssig, sauer, fließend, scharf beschrieben wird, heisst dies für die Therapie, dass diese sich vor allem durch kühlende, beruhigende und entspannende Merkmale auszeichnen sollen. Das bedeutet, die Ernährung sollte auf süsse, bittere, zusammenziehende und kühlende Nahrungsmittel und Heilmittel ausgerichtet sein. Kühlende Nahrung bedeutet, nicht allzu heiss zu essen und zu trinken und scharfe und saure Gewürze zu vermeiden.

Die Kleidung sollte kühlende und beruhigende Stoffe, Farben und Schmuck berücksichtigen, wie zum Beispiel Seide, Perlen, Blau-, Türkis- und Grüntöne. Kühlende Düfte, Waschungen und Umschläge mit Rosenwasser oder Sandelholzabkochungen beruhigen die Pitta-Dominanz. Eine kühlende, gut durchlüftete Wohnung ist ebenso erholsam

für eine Pitta-Persönlichkeit wie Ferien in den Bergen oder in Wassernähe. Da sie ein äusserst kommunikativer Mensch ist, sollte sie den Umgang mit lieben Freunden pflegen.

Für die Yogapraxis wird der Einfluss der Mahagunas analysiert. Wirkt Pitta in der ausgeglichenen Sattva-Qualität, zeigt sich dies in seinem harmonischen, klar erfassenden, differenzierenden, willensstarken, gutwilligen, mutigen, tatkräftigen und freundlichen Verhalten. Wirkt Rajas zu stark in der Pitta-Persönlichkeit, kommt dies in einem übertrieben ehrgeizigen, kritischen, dominanten, manipulierenden, rücksichtslosen und eitlen Verhalten zum Ausdruck. Bei einem zu starken Tamas-Einfluss kann das Verhalten sogar gemein, zerstörerisch, hasserfüllt und nach Rache strebend werden.

Auf Siegen programmiert

Die Pitta-Konstitution ist auf «Siegen» programmiert, ihre Stärke ist das zielgerichtete Handeln. Deshalb können Emotionen wie Wut, Aggression und Neid bei der Pitta-Persönlichkeit durch einen unkontrollierten Rajas- und Tamas-Einfluss tiefe Verletzungen und Verwüstung

«Feuer spielt im Universum eine zentrale Rolle.»

auf physischer, psychischer oder materieller Ebene anrichten.

Die **Yogapraxis** sollte darauf abzielen, dass die Feuerenergie genutzt wird, um Licht ins Dunkel zu bringen und angestaute Energien freizusetzen. Sie sollte stabilisierend und ausgleichend sein. Yogalehrende sind gefordert, denn Pitta will wissen, wofür eine Übung gut sein soll und gibt sich nicht mit unpräzisen Angaben zufrieden – eine sofortige, entsprechend positive Erfahrung wird bei der Übungspraxis erwartet. Erfolgt diese, kann es durchaus sein, dass ein Turboeffekt eintritt: Pitta will sofort alles perfekt und noch besser machen und organisiert entsprechend. Deshalb sollte gleichzeitig darauf geachtet werden, dass alles, was mit Leistung zu tun hat, fehlerfreundlich reflektiert wird. Pitta schafft das mit Erkenntnis und Konsequenz.

Wichtig dabei ist, den Ehrgeiz rauszunehmen und die Entwicklung in Richtung Sattva-Energie zu lenken. «**Sich erlauben, loszulassen**», ist die Zauberformel. «Sthira sukham asanam – stabil und angenehm sollte ein Asana sein», empfiehlt der Weise Patanjali im Vers 46, Kapitel 2 des Yoga Sutra. Das sollten sich Pitta-Persönlichkeiten zu Herzen nehmen: Ankommen in einer Haltung, ausatmen und sich in Gelassenheit und Geduld üben. Dabei liebevoll und mit viel Humor die ungestüme Natur akzeptieren. Die angeborene Tatkraft kann paradox genutzt werden: «Denke das Nichtdenken – übe dich im Nichtstun – genieße dein So (wie du bist) Da (auf Erden) Sein.»

Pitta-Einfluss

Eigenschaften allgemein

Heiss, durchdringend, flüssig, sauer, fließend, scharf, etwas ölig

Körper

Ist athletisch, muskulös, mittelgross, hellhäutig, sonnenempfindlich, hat rote Haare, Sommersprossen, Muttermale, ist gut durchblutet, hat warme Körpertemperatur, schwitzt leicht, hat feuchte Haut, mittlere Körperkraft, ist effektiv und leistungsstark durch ausgeprägten Willen.

Motto

Packen wirs an!

Umfeld, Organisation

Politische und wirtschaftliche Organisationen, Banken, Unternehmen

Berufe

Lehrer, Politiker, Manager, Unternehmer, Berater, Entertainer, Animator, Coach

Funktion

CEO, leitende Position, Teamleiter

Fähigkeiten im Wahrnehmungsfeld

Ist interessiert, hat scharfen analytischen Blick, dem nichts entgeht, entdeckt blinde Flecken, hat Überblick, kann unterscheiden, kann fokussieren.

Fähigkeiten im Handlungsfeld

Ist leistungsstark, handlungsorientiert, kann klar strukturieren, kann begeistern und motivieren, ist zielstrebig, schafft differenzierte Auftragsklärung, perfekte Planung, klare Abgrenzung, managt komplexe Situationen, organisiert anspruchsvolle Workshops, bietet packende Moderationen und klare Argumentation.

Hindernisse, die bei Rajaseinfluss zu Disbalancen führen können

Machtgelüste, hohe Ansprüche an sich und die Umgebung, Eitelkeit, Narzissmus, Kritikfreudigkeit, nach Luxus strebend

Anzeichen für Disbalancen

Zeigt aggressives, cholerisches, ungeduldiges, forderndes, manipulatives, ungesättigt narzisstisches, übermässig kritisches bis hin zu dauernd nörgelndem Verhalten, hat Entzündungen, Sodbrennen, Durchfall, Hautbeschwerden.

Ausgleich, Prävention

Braucht kühlende und beruhigende Massnahmen bei der Ernährung, Kleidung, Farbwahl und Musik: Nahrung und Getränke sollten nicht zu heiss zu sich genommen werden, scharfe und saure Nahrungsmittel vermieden werden, wie z.B. Chili, Zitrusfrüchte, Ananas, Kiwi, Rhabarber, Beeren, Tomaten. Alkohol und Kaffee sollten unbedingt stark reduziert und zusammen mit Wasser getrunken werden.

Standorte, die das Dosha verstärken

Hitze, Sommer, heisse Länder, Mittag, Mitternacht

Wahrnehmung über

Farbe: Bilder, Farben / Form: stimmiger Raum, nichts, was das Auge stört

Handlung über

Bilder malen lassen, Collagen anfertigen, Skulpturen formen, aktive, nicht leistungsorientierte Sport- und Freizeitgestaltung, Bewegung in der Natur, Berge, Wasser, Tanz.