

Welcher Yoga-Typ sind Sie?

Yoga ist für jeden, aber nicht jede Yoga-Stellung ist für jeden optimal. Entsprechend der Einteilung des Ayurveda in drei verschiedene Konstitutionstypen gibt es einzelne Übungen, die ganz speziell einen Typus harmonisieren und stärken. Stefan Datt zeigt Ihnen, welcher Typ Sie sind und welche Asanas zu Ihnen passen.



Beispielübung für den Vata-Typ: Der Baum – Vrikshasana

Ayurveda ist eines der erstaunlichsten und umfassendsten Heilsysteme der Menschheit. Das tiefe Verständnis der individuellen Konstitution zeigt ebenso viele Wege zur Verbesserung der Gesundheit, wie es Menschen gibt. Zusätzlich zu dieser individuellen physischen Konstitution, die bereits vor der Geburt festgelegt ist, beschreibt Yoga auch geistige Konstitutionstypen, die in der Bhagavad Gita im 17. Kapitel dargestellt werden. Diese geistige Konstitution ist im Gegensatz zu der körperlichen sehr wechselhaft und somit wandelbar. Hier setzt Yoga an und hilft mit den verschiedenen Übungen, eine Verbesserung der geistigen Konstitution zu erlangen.

Man unterscheidet den inneren und den äußeren Yoga. Der innere Yoga zeigt den Weg zu spiritueller Erkenntnis, der äußere Yoga führt zu körperlichem und geistigem Wohlbefinden. Die yogischen Körperübungen, die Asanas, haben im äußeren Yoga einen wichtigen Platz. Asanas gehören zu den wirksamsten Körperübungen, die die Menschheit entwickelt hat. Wichtig: Der Fokus einer Yogastellung sollte immer darauf liegen, dass die innere Energie, das Prana, ins Fließen kommt. Letztlich sollte der Fluss des Prana eine Yoga-Asana formen. Diesem Fluss gilt es nachzuspüren und so die Wirksamkeit der Übung zu erhöhen. Im Idealfall bringt der Yogalehrer seinen Schüler dazu, die jeweilige Yogaübung von innen heraus zu begreifen und das Prana als Lenker der Asana zu erkennen.

Spannung lösen – gesünder werden

Yoga-Übungen sind im höchsten Maße therapeutisch und führen durch das Lösen von Spannungen und das bewusste Ausführen von statischen oder dynamischen

Übungen zu mehr Geschmeidigkeit und einem freieren Energiefluss in Körper und Geist. Dieser Energiefluss kann Krankheiten heilen und vorbeugen. Schwache Organe und Drüsen erhalten durch die Yoga-Praxis mehr Energie, gestressten Organen wird das Zuviel an Energie genommen und sie können sich entspannen. Ein großer Nutzen von Yoga entsteht aus der in zahlreichen Studien belegten Wirkung auf das vegetative Nervensystem. Stress wird durch Yoga hervorragend abgebaut und so der Entwicklung psychosomatischer Erkrankungen vorgebeugt. Die Wirbelsäule wird beweglich und lässt den ungehinderten „Stromfluss“ in den Nervenleitungen zu den Organen zu. Die Körperhaltung wird verbessert, dadurch wird ein freieres Atmen ermöglicht, und das Bewusstsein für den eigenen Körper und das Leben im Allgemeinen nimmt zu.

In der Yoga-Praxis können aber auch gravierende Fehler gemacht werden. Versuchen wir Asanas mit Gewalt zu erreichen oder entwickeln eine innere Haltung des Wettbewerbs mit uns selbst, können wir uns verspannen oder verletzen. Immer sollten die „Asanas durch Lösen von Spannungen und Meditation gemeistert werden“ (Patanjali, Raja-Yoga Sutras, Kap. 2, Vers 47).

Als Krönung der Asana-Praxis können wir die Ausführung der Übungen unserer körperlichen und geistigen Konstitution anpassen. Dabei ist es wichtiger, das Augenmerk darauf zu legen, wie man übt, als darauf, welche Übungen man praktiziert.

„Yoga durchtrennt die Verbindung mit den Ursachen des Leidens. Praktiziere Yoga mit Einsicht und mit ruhigem Herzen“ (Bhagavad Gita 6.23).

Ayurveda-Typbestimmung

Der Ayurveda, die altindische Gesundheitslehre, unterscheidet drei so genannte Doshas, Konstitutionstypen – Körpertypen: Vata, Pitta, Kapha. Je nach Typ, der bereits mit der Geburt festgelegt ist, werden medizinische und gesundheitliche Empfehlungen ausgesprochen. Die meisten Menschen haben eine Hauptkonstitution und eine mehr oder weniger ausgeprägte ergänzende Konstitution.

Es wird empfohlen, die Ernährung, die Lebensweise und die Yogaübungen auf den Konstitutionstyp abzustimmen.

Der folgende Test ermöglicht Ihnen eine Bestimmung Ihrer Konstitution nach Ayurveda. Notieren Sie, welche Dosha-Merkmale bei Ihnen am häufigsten vorkommen, dann kennen Sie Ihre Hauptkonstitution. Manche Menschen haben zwei Doshas gleich stark ausgeprägt. Selten finden wir gleichmäßige Mischtypen aus allen 3 Konstitutionen (Tridosha). Die natürliche Konstitution ist am leichtesten an den körperlichen Merkmalen zu erkennen.

Vata

Ich handle sehr schnell
 Ich kann schlecht auswendig lernen und es auch schlecht auf lange Zeit behalten
 Ich bin lebhaft und begeisterungsfähig
 Ich habe einen leichten Körperbau und nehme schwer zu
 Ich kann Neues schnell aufnehmen
 Ich habe einen raschen und schnellen Gang
 Ich kann mich schwer entscheiden
 Ich neige zu Blähungen und Verstopfungen
 Ich bekomme leicht kalte Hände und Füße
 Ich bin häufig besorgt und ängstlich
 Ich ertrage kaltes Wasser weniger gut als andere Menschen
 Ich spreche schnell und gelte bei meinen Freunden als sehr gesprächig
 Meine Stimmungen wechseln schnell und ich reagiere gefühlsbetont
 Ich schlafe oft schlecht ein und wache nachts häufig auf
 Ich neige zu trockener Haut, besonders im Winter
 Ich bin geistig sehr rege, gelegentlich auch rastlos, und sprudele über vor Ideen
 Ich bin leicht erregbar
 Auf mich selbst gestellt, habe ich unregelmäßige Ess- und Schlafgewohnheiten
 Ich lerne schnell, vergesse auch schnell

Pitta

Ich halte mich für sehr effizient
 Ich bin bei allem, was ich tue, extrem genau und ordentlich
 Ich habe einen starken Willen und kann mich gut durchsetzen
 Bei heißem Wetter fühle ich mich eher als andere Menschen unwohl und müde
 Ich schwitze leicht
 Auch wenn ich es nicht zeige, bin ich schnell gereizt oder verärgert
 Wenn ich eine Mahlzeit auslasse, fühle ich mich unwohl
 Mein Haar weist mindestens eins der folgenden Merkmale auf: frühzeitig ergrauend oder Haarausfall, dünn, seidig, glatt
 Ich habe einen guten Appetit und kann große Mengen essen
 Manche Menschen bezeichnen mich als stur
 Ich verliere leicht die Geduld
 Ich liebe kalte Speisen wie Eis und mag kalte Getränke
 Ich neige zum Perfektionismus
 Ich empfinde die Temperatur in einem Raum als eher zu warm
 Ich bin nicht so tolerant, wie ich sein sollte
 Ich genieße Herausforderungen und bin beim Erreichen meiner Ziele sehr beharrlich
 Ich bin mir selbst und anderen gegenüber kritisch eingestellt

Kapha

Ich handle gewöhnlich langsam und ohne Hektik
 Ich nehme leicht zu und schwer ab
 Ich bin von Natur aus ruhig und gesetzt: ich gerate selten aus der Fassung
 Ich kann Mahlzeiten problemlos auslassen
 Ich neige zu starker Schleimbildung, Trägheit, chronischer Verstopfung, Asthma oder Nasennebenhöhlenentzündung
 Ich brauche mindestens acht Stunden Schlaf, um mich wohlzufühlen
 Ich habe einen tiefen Schlaf
 Ich lerne langsamer als andere, habe aber auch auf lange Zeit hin ein ausgezeichnetes Gedächtnis
 Ich errege mich selten
 Ich neige zu Körperfülle
 Kaltes und feuchtes Wetter ist mir zuwider
 Meine Haare sind dicht, dunkel, gewellt
 Ich habe eine weiche, glatte, blasse Haut
 Ich habe einen kräftigen Körperbau
 Ich bin von Natur aus heiter, sanftmütig, liebevoll, ich vergebe gern
 Meine Verdauung ist träge und ich fühle mich nach dem Essen schläfrig
 Ich habe eine gute Ausdauer und Widerstandskraft, meine Energie ist ausgeglichen
 Ich gehe langsam und gemessen
 Ich neige zu Langschläferei und komme morgens nur langsam in Gang
 Ich esse mit Bedacht und gehe auch sonst langsam und methodisch vor

Quellen:

Swami Sivananda: „Shrimad Bhagavad Gita“, Ausgabe. Mit Kommentar von Swami Sivananda, München, 2003

Swami Vishnu-devananda: „Meditationen und Mantras“, Kitzbühel 2005

David Frawley: „Das große Handbuch des Yoga und Ayurveda“, Aitrang 2001

Prof. Dr. Martin Mittwede: „Yoga und Ayurveda“, in Ayurveda – Journal für ein gesünderes Leben, Ausgabe 04 -2007



Beispielübung für den Kapha-Typ: Virabhadrasana – der Krieger

Der Vata-Typ

Von den drei Konstitutionstypen ist der Vata-Typ der leichteste. Er hat in der Regel eine zarte Figur und dünne Knochen. In jungen Jahren ist er recht beweglich und wird im Alter schnell steif. Da ihm häufig kalt ist, bevorzugt er ein warmes Klima, warmes Essen und warme Kleidung. Er ist gesprächig, beweglich, phantasievoll, eher ängstlich und häufig nervös. Vata-Typen sind schnelle Denker, Computer-Freaks und Künstler. Der Vata-Typ sehnt sich nach Ruhe und Kraft und so sollte er seine Yogaübungen auch ausführen: ruhig und kraftvoll. Stellungen im Sitzen (Siddhasana) und Stehen (Baum – Vrksasana), Übungen für das Becken und den Darm (dort sammelt sich Vata) sowie alle sanft ausgeführten Rückbeugen (erwärmend) gleichen den Vata-Typ aus. Beruhigende und erwärmende Atemübungen, wie die Feueratmung oder die Wechselatmung, führen den Vata-Typ zu innerer Ruhe und Klarheit und stabilisieren die Emotionen.

Beispielübung für den Vata-Typ:

Der Baum – Vrikshasana

Stehen Sie aufrecht, beugen Sie das linke Knie und legen Sie den linken Fuß auf oder an den rechten Oberschenkel. Atmen Sie tief und ruhig. Legen Sie die Hände zusammen und recken Sie die Arme weit über den Kopf.

Der Pitta-Typ

Pitta ist verantwortlich für alle Stoffwechselforgänge des Körpers und die Verdauung. So verfügt der Pitta-Typ über ein großes Verdauungsfeuer, das ihn von innen wärmt und stetig mit Nahrung versorgt sein möchte. Da ihm eher warm ist, bevorzugt er kühleres Wetter, dünne Kleidung und geht gerne barfuß. Pitta-Typen sind unternehmungslustig, zielstrebig und mutig. Unter ihnen findet man Führungskräfte, Bauarbeiter und Sportler. Der Pitta-Typ ist muskulös, gut durchblutet und hat ein feuriges Temperament. Seine Yoga-Praxis sollte daher beruhigend und kühlend sein und ohne Ehrgeiz ausgeführt werden. Im Yoga wird das Feuerelement im Solarplexus am Nabel lokalisiert, das kühlende Mondelement am weichen Gaumen, dort wo der Speichel produziert wird. Das Üben des Schulterstandes ist für Pitta-Typen ganz besonders angenehm, da er das lunare Mondelement vor der aufsteigenden Hitze des Solarplexus schützt und den Organismus kühlt. Drehungen im Sitzen (Matsyendrasana) reinigen die Leber und

reduzieren so ebenfalls Pitta. Kühlend wirken Vorwärtsbeugen, die lange gehalten werden können. Kühlende Atemtechniken (Sitali) sind ebenfalls sehr geeignet.

Beispielübung für den Pitta-Typ:

Der Drehsitz – Ardha Matsyendrasana

Setzen Sie sich mit gestreckten Beinen auf den Boden. Beugen Sie das linke Knie und führen Sie die linke Ferse zum rechten Gesäß. Stellen Sie den rechten Fuß flach auf den Boden außen möglichst eng neben

zu seinem Körperbau passen (Lotussitz). Um Kapha zu reduzieren, wird er davon profitieren, sich zu einer kräftigen dynamischen Yoga-Praxis zu motivieren. Mehrere Runden Sonnengruß wärmen ihn und beleben seinen Stoffwechsel. Um die Verdauung anzuregen, könnte der Kapha-Typ „Nauli Kriya“, das Kontrahieren der Bauchmuskeln erlernen. Auch der Bogen ist eine ausgezeichnete Übung, um Kapha zu verringern. Alle Rückbeugen wärmen ihn. Auch sind sämtliche Stand-



Beispielübung für den Pitta-Typ: Der Drehsitz – Ardha Matsyendrasana

das linke Knie. Führen Sie den linken Arm außen am rechten Bein entlang. Drehen Sie den Oberkörper nach rechts und stellen Sie den rechten Arm hinter den Rücken. Drehen Sie Rücken und Nacken soweit wie möglich nach rechts. Diese Asana wirkt günstig auf die Verdauung, kühlt den Kopf und reduziert Pitta.

Der Kapha-Typ

Der stämmige Kapha-Typ wirkt in allem etwas fülliger. Er hat dickes Haar, große schöne Augen, einen stabilen Körperbau und große Hände. Sein Immunsystem arbeitet hervorragend, er wird selten krank. Der Kapha-Typ legt schnell Gewicht zu und wirkt durch seine langsame Art manchmal träge. Seine Stärken liegen in der strukturierten Organisation und einem hervorragenden Gedächtnis. Daher findet man Kapha-Typen gehäuft unter Bankern, Geschäftsleuten und Politikern. Der etwas schwerere Kapha-Typ sollte sich niemals in Asanas zwingen, die nicht

übungen empfohlen, da sie den Kapha-Typ wach, bewusst und begeistert halten. Wärmende Kapha-reduzierende Atemübungen sind Kapalabhati und Ujjay.

Beispielübung für den Kapha-Typ: Virabhadrasana – der Krieger

Beginnen Sie im Stand, spreizen die Beine, drehen den rechten Fuß 90 Grad nach rechts und beugen das rechte Knie um 90 Grad. Strecken Sie beide Arme zum Himmel, legen die Handflächen aufeinander und atmen kräftig und rhythmisch. Diese Übung reduziert Kapha. Die Weisheit des Yoga ist immer wieder überraschend. Die allgemeinen gesundheitsfördernden Wirkungen der Yoga-Übungen können durch Ayurveda, die „Lehre des langen Lebens“ angepasst und verstärkt werden. So kommt in der heutigen modernen Zeit wieder das zusammen, was in den „alten“ Yogazeiten schon zusammen gehörte: Yoga und Ayurveda als sich ergänzende Systeme. 🌐