Yoga und Ernährung

Ganzheitlichkeit laut Patanjali

Wer Yoga als holistische Lebenspraxis versteht, weiss, dass die Ernährung für die Gesundheit entscheidend ist. Mit einer ausgeglichenen Yogapraxis und einer gesunden Ernährung können Körper und Geist in Einklang gebracht werden. Dabei stehen Ganzheitlichkeit und Ausgeglichenheit im Fokus.

Text: Naomi King*

«Tiefe Zufriedenheit lässt uns grenzenloses Glück erfahren.»

(YS 2.42)

Als Yogaübende wissen wir längst: Die Praxis spielt sich nicht nur auf der Matte ab, sondern auch im Bewusstsein und im täglichen Lebensstil. Eine natürliche und ganzheitliche Ernährung ist dabei ein wichtiger Aspekt, denn ein gesunder Speiseplan lässt auch die Übungspraxis auf der Matte glänzen.

Köstliches Essen erzeugt innere Zufriedenheit – doch nur, wenn das Richtige gegessen wird. Es gibt bestimmte Lebensmittel, die dem Körper wohltun und andere, die ihm eher schaden und Unwohlsein hervorrufen. Das Ziel ist zu verstehen, wie durch die richtige Ernährung in der Kombination mit Yogaübungen **innere Zufriedenheit und Ausgeglichenheit** entsteht.

Tausende von Ernährungsphilosophien werden auf dem Markt angepriesen. Die einen sollen schlank machen, andere gesund oder muskulös, wieder andere versprechen ein faltenfreies Dasein.

Der indische Gelehrte Patanjali hat mit dem **Yogasutra** einen wertvollen Leitfaden für das tägliche Leben verfasst. Die drei Ziele – einen gesunden Körper, einen klaren Geist und ein gutes Karma – haben auch im Bereich der Ernährung ihren Platz. Mit der passenden Ernährung kann Gutes für die äussere Welt getan und Wohlbefinden im eigenen Körper und in der Seele geschaffen werden.

Die Gunas

Die Grundlage für eine ausgewogene Ernährung findet sich in diesem zentralen Yogatext bei den Gunas **Sattva, Rajas, Tamas** und den beiden Gliedern des achtfachen Pfades, **Yama und Niyama.** Patanjali beschreibt im zweiten Kapitel die Qualitäten der drei Gunas, die Genuss vermitteln können oder zur Befreiung führen.

Zudem werden in diesem Kapitel die Verhaltensregeln Yama und Niyama beschrieben, die im zwischenmenschlichen Bereich oder im bewussten Umgang mit sich selbst angesiedelt sind. In der Yogaernährung geht es in erster Linie nicht darum, schlank zu sein, zu hungern oder gar abzunehmen. Vielmehr geht es darum, sich nach dem Essen ausgeglichener und voller Energie zu fühlen. Jedes Lebensmittel hat eine bestimmte Wirkung auf den Körper und den Geist – sowohl positiv auch als negativ. Erreicht wird dieses Ziel sowohl durch das richtige «Was» als auch das massvolle «Wie viel».

Auch bei der Ernährung ist das Yogasutra von Patanjali ein Leitfaden.

«Das Yogasutra ist
ein Leitfaden für den Alltag.»

Drei Arten Nahrungsmittel

In der Yogalehre von Patanjali bilden die drei Gunas Sattva, Rajas und Tamas die Eigenschaften und Urkräfte der Natur. Sie finden sich in jedem Bereich des Lebens wieder, so auch in der Ernährung.

Sattva – Leichtigkeit: Sattvische Lebensmittel schenken Energie und liefern wertvolle Nährstoffe. Sie sind gesund, frisch, unverarbeitet und fördern die Leistungsfähigkeit. Die ausgewogene Yogaernährung basiert auf möglichst vielen Lebensmitteln mit dieser Grundenergie. Zu den leicht machenden Lebensmitteln gehören Hülsenfrüchte, Nüsse, Vollkornprodukte, Trockenobst, Gemüse, Früchte, Getreide, Reis, Wasser und Kräutertee.

Rajas – Unruhe: Rajasische Lebensmittel machen den Körper und Geist unruhig und nervös. Deswegen sollten Lebensmittel aus dieser Gruppe dosiert und möglichst reduziert konsumiert werden. Zucker, Kaffee, Schwarztee, scharfe Gewürze, Weissmehl, Zwiebeln und Knoblauch befinden sich im rajasischen Lebensmittelkorb.

Tamas – Trägheit: Tamasische Lebensmittel sind all jene, die den Körper und Geist träge machen. Langfristig raubt eine tamasische Mahlzeit die Energie und macht schlapp und müde. In die Palette der träg machenden Lebensmittel gehören Fast Food, Fertigprodukte, gefrorene oder konservierte Produkte, übermässiger Fleischkonsum und Alkohol.

Innere Harmonie finden

In der gesunden Yogaernährung werden Lebensmittel mit rajasischen und tamasischen Qualitäten möglichst vermindert oder ganz gemieden, um die harmonische Wirkung auf das gesamte Sein zu unterstützen und ein unangenehmes Völlegefühl zu verhindern. Zudem wird auf folgende Empfehlung geachtet: «Fülle den Magen zur Hälfte mit Essen, zu einem Viertel mit Wasser oder Kräutertee und lass ein Viertel des Magens leer.»

Reines Getreide ist ein sattvisches Lebensmittel.

Leicht verdauliche Nahrung führt zu einem klaren Geist.

Für eine sinnvolle Yogaernährung sind einige Prinzipien des Yogasutras besonders relevant und bilden einen wunderbaren Rahmen zur Praxis im täglichen Leben. Die Regeln werden in die beiden Gruppen Yama, Beherrschung, und Niyama, Selbstdisziplin, unterteilt.

Yama

Yama sind die Regeln für die äussere Disziplin, der Umgang mit der Umwelt. Zwei Yama-Prinzipien kommen in der ganzheitlichen Yogaernährung besonders zum Tragen: Die **Gewaltfreiheit** und die **Genügsamkeit.** Gewaltfreiheit heisst, jede Form von Gewalt zu meiden und so auf den Konsum von Fleisch, Fisch und tierischen Produkten teilweise oder vollkommen zu verzichten. Wenn tierische Produkte in der Yogaernährung konsumiert werden, wird auf eine artgerechte Tierhaltung und auf Bioprodukte geachtet. Der wohlüberlegte Umgang mit allen Lebewesen steht im Vordergrund.

Das zweite Prinzip ist die Genügsamkeit. Das bedeutet, sich in Bescheidenheit zu üben und sich nicht zu überessen. Bei der Zubereitung von Lebensmitteln wird auf Hochwertigkeit und Qualität Wert gelegt.

Niyama

Niyama sind die Verhaltensregeln für die innere Disziplin, der Umgang mit sich selbst. Für die Yogaernährung ist von den Niyama-Prinzipien **die Reinheit** relevant. Für die Zubereitung der Mahlzeiten werden reine und unverarbeitete Lebensmittel verwendet. Dadurch wird der Körper vor Unreinheiten und Schlacken geschützt und bleibt elastisch und jung. In der Yogaernährung gemäss Patanjali werden möglichst viele sattvische Produkte verspeist.

Eine regelmässige Yogapraxis, kombiniert mit einer ausgewogenen Yogaernährung, stärkt Körper und Geist und fördert die ganzheitliche Ausgeglichenheit und die innere Harmonie. Die sattvische Ernährungsweise ist nährstoffreich, leicht verdaulich und schenkt Energie und Klarheit für den Geist.

Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt, um mit gesunden und leicht bekömmlichen Nahrungsmitteln ein köstliches Mahl zu gestalten.

* Die Autorin ist dipl. Yogalehrerin YCH/EYU.
luselva.ch

«Es geht darum, sich ausgeglichener zu fühlen.»