Ayurveda and Yoga - English Version

LOTOS
YOGA BERLIN

The three doshas

Vata - ether and air

Qualities: dry, thin, light, quick, rough, cold

In action: creative, fun, talkative, social, infinite possibilities, flexibility in body and mind, multitasking

Out of balance: issues controlling speech, dry skin, nails and hair, issues keeping weight, spaced out, light headed, anxious, overwhelmed, fearful, overdoing (can´t sit still!)

Pitta – fire and water

Qualities: warm, piercing, energetic

In action: focused, intelligent, good blood circulation, driving, leading, responsible, protective, goal oriented

Out of balance: angry, burned out, rage, jealousy, aggressive, skin issues (rash), pointing fingers (it´s everyone else´s fault...)

Kapha – earth and water

Qualities: cold, oily heavy, slow

In action: loving, caring, mothering, “slow and steady wins the race”, art and craft, joyful, content, calm, speak and move slowly

Out of balance: overweight, stagnated, cloudy mind, constantly sleepy, depressed, doing nothing, no thoughts (not from a meditative mind, but from stagnation)

To balance, or pacify, the doshas we think of the opposite quality, ex.

When something is cold, we add heat
When something is slow, we add energy
When something is light, we add weight (grounding)

Pacifying vata:
Slow movement
Guided meditation
Focused activities
Warmth
Less movement
Practicing stillness
Building stability through strengthening muscles
Pacifying pitta:
Cooling practices
Releasing muscle tension
Physical practices in cool environment
Practicing openness and surrender
Meditation

Pacifying kapha:
Physical exercise
Walking meditation
Energy and commitment
Heat

Everything is a combination of the three qualities...

- ...although we usually recognise ourselves more in one!

- We can get imbalances in all three.

- We are all creative, with endless possibilities. We all have the power to set up goals and work passionately. And we are all love, caring beings and can feel happiness and contentment.

Time and doshas – we can follow the rhythms of the time to balance all doshas every day

6 am -10 am – Kapha

Physical/active practice to get rid of the sleepiness

10 am – 2 pm – Pitta
Do the brainy work before lunch and then eat a heavy meal that the fire can digest

2 pm – 6 pm – Vata
Grounding practices, or make use of the creative mind

In the end of the day... (what all Pitta-people needs to hear)

No matter what get´s done or how much is left undone, I am enough

- Brené Brow

LOTOS
YOGA BERLIN

Ayurveda und Yoga - Deutsche Version

Die drei Doshas

Vata - Äther und Luft

Eigenschaften: trocken, dünn, leicht, schnell, rau, kalt

In Aktion: kreativ, lustig, gesprächig, sozial, unendlich viele Möglichkeiten, Flexibilität in Körper und Geist, Multitasking

Aus dem Gleichgewicht geraten: Probleme bei der Kontrolle der Sprache, trockene Haut, Nägel und Haare, Probleme beim Halten des Gewichts, Abstand, Benommenheit, Angst, Überforderung, Angst, Übertreibung (kann nicht still sitzen!)

Pitta - Feuer und Wasser

Eigenschaften: warm, durchdringend, energisch

In Aktion: fokussiert, intelligent, gute Durchblutung, fahren, führen, verantwortungsbewusst, schützend, zielorientiert

Aus dem Gleichgewicht geraten: wütend, ausgebrannt, Wut, Eifersucht, aggressiv, Hautprobleme (Hautausschlag), Zeigefinger (es ist die Schuld aller anderen...)

Kapha - Erde und Wasser

Eigenschaften: kalt, ölig schwer, langsam

In Aktion: Lieben, Sorgen, Bemuttern, „Langsam und stetig gewinnt das Rennen“, Kunst und Handwerk, freudig, zufrieden, ruhig, sprechen und sich langsam bewegen

Aus dem Gleichgewicht geraten: Übergewicht, stagnierender, trüber Geist, ständig schläfrig, depressiv, nichts tun, keine

Gedanken (nicht von einem meditativen Geist, sondern von Stagnation)

Um die Doshas auszugleichen oder zu befrieden, denken wir an die entgegengesetzte Qualität, z.

Wenn etwas kalt ist, fügen wir Wärme hinzu
Wenn etwas langsam ist, fügen wir Energie hinzu
Wenn etwas leicht ist, fügen wir Gewicht hinzu (Erdung)

Befriedendes Vata:
Langsame Bewegung
Geführte Meditation
Fokussierte Aktivitäten
Wärme
Weniger Bewegung
Stille üben
Aufbau von Stabilität durch Stärkung der Muskeln
Befriedendes Pitta:
Kühlpraktiken
Muskelverspannungen lösen
Körperliche Übungen in kühler Umgebung
Offenheit und Hingabe üben
Meditation

Befriedendes Kapha:
Körperliche Bewegung
Gehende Meditation
Energie und Engagement
Hitze

Alles ist eine Kombination der drei Eigenschaften...

... Obwohl wir uns normalerweise mehr in einem erkennen!

Wir können in allen drei Ungleichgewichten bekommen.

Wir sind alle kreativ und haben endlose Möglichkeiten. Wir alle haben die Kraft, Ziele zu setzen und leidenschaftlich zu arbeiten.

Und wir sind alle Liebe, fürsorgliche Wesen und können Glück und Zufriedenheit fühlen.

Zeit und Doshas - wir können den Rhythmen der Zeit folgen, um jeden Tag alle Doshas auszugleichen

6 bis 10 Uhr - Kapha
Körperliche / aktive Übung, um die Schläfrigkeit loszuwerden

10 - 14 Uhr - Pitta
Machen Sie die kluge Arbeit vor dem Mittagessen und essen Sie dann eine schwere Mahlzeit, die das Feuer verdauen kann

14 - 18 Uhr - Vata
Erdungspraktiken oder nutzen Sie den kreativen Geist

Am Ende des Tages... (was alle Pitta-Leute hören müssen)

Egal was erledigt wird oder wie viel ungeschehen gemacht wird, ich bin genug

- Brené Brown