



Der Tagesablauf

**DEIN NEUSTART FÜR
KÖRPER, GEIST & SEELE!**

Dein idealer Tagesablauf



Der Morgen und das Aufstehen

Gegen 6 Uhr morgens endet die erste frühe Vata-Phase des Tages. Vata ist massgeblich von Luft, Bewegung und frei werdender Energie geprägt. Diese Frische bietet einen hervorragenden Start in den Tag, daher sollte idealerweise noch in der Vata-Zeit aufgestanden werden.

Denn um 6 Uhr beginnt dann die Kapha-Zeit, welche zwar Kraft und Stabilität mit sich bringt, aber auch zu Trägheit und Müdigkeit führen kann. Wer es schafft, vor 6 Uhr aufzustehen, kann so die energetischen Vorteile von Vata nutzen. Ebenso werden durch Vata Verdauung und Ausscheidung angeregt, welche in der Kapha-Zeit wieder etwas träger werden können.

Beginn der Kapha-Zeit

Die ruhige und beständige Kapha-Zeit, welche ab 6 Uhr morgens beginnt, ist eine

wunderbare Zeit für die Morgenroutine. Denn eine Kapha-Dominanz kann v.a. bei Menschen, die selbst zu einem Kapha-Überschuss neigen, zu einer Schleimansammlung im Mund- und Rachenraum, den Nebenhöhlen und im Magen-Darm-Trakt führen. Daher ist diese Zeit gut für eine sanfte Morgenroutine geeignet, die nun zu einem optimalen Ergebnis führt. Ebenso ist nun ein guter Zeitpunkt, um eine Meditation, Pranayama und sanfte Yogaübungen durchzuführen, da unser Geist sehr beständig und ruhig ist.

Das Frühstück

Da für die meisten von uns das Frühstück immer noch in die Kapha-Zeit fällt, sollte dieses leicht, gut verdaulich und warm sein. Denn bei einer Dominanz des Kapha-Doshas ist unser Verdauungsfeuer (das wird massgeblich durch Pitta geprägt) noch nicht sehr aktiv.

Kühle und schwere Speisen würden zu einer Reduktion des Verdauungsfeuers führen und die aufgenommene Nahrung kann nicht richtig verdaut werden.

Deshalb ist ein warmer Getreidebrei mit gedünsteten Früchten, etwas Honig oder Nüssen ein wunderbares Frühstück, um optimal mit Nährstoffen versorgt in den Tag zu starten ohne dabei die Verdauung zu sehr zu belasten.

Alternativ eignet sich auch eine warme Misosuppe oder eine warme Kurkumamilch, welche mit Gewürzen, Banane und Nüssen angereichert ist.

Vormittag - Kapha im Alltag

Der Vormittag ist immer noch vom Kapha-Dosha dominiert. Daher ist dies die beste Zeit für die größte Tagesaufgabe, die viel Geduld und Durchhaltevermögen benötigt oder für Aufgaben, die einem nicht so viel Spaß machen (z.B. Buchhaltung). Hingegen Aufgaben, die Ehrgeiz und Power brauchen, sollte man am besten auf die Pitta-Zeit legen.

Der Mittag - Pitta im Alltag

Zur Mittagszeit ist das erste Mal des Tages das Pitta-Dosha aktiv, sogar schon ab 10 Uhr. Das Energielevel ist für körperliche und geistige Arbeiten am höchsten, wir sind ehrgeiziger und können fokussiert unsere Aufgaben des Vormittages zu Ende bringen. Alle Aufgaben, die jetzt viel Energie benötigen, sind in dieser Zeit am leichtesten machbar.

Auf körperlicher Ebene ist nun unser Stoffwechsel sehr aktiv, das Verdauungsfeuer ist sehr hoch und während der Pitta-Phase ist die beste Zeit, um das Mittagessen einzunehmen. Es sollte die Hauptmahlzeit des Tages sein. Diese darf zwar reichhaltig, sollte aber dennoch nicht zu schwer sein, damit unser Verdauungsfeuer immer noch optimal arbeiten kann. Ein kleiner Powernap von 15 Minuten nach dem Essen hilft, um den inneren Stoffwechsel ohne äußere Einflüsse genügend Zeit zu gewähren, zu verdauen und zu arbeiten.

Während einer kurzen Pause ist auch unser mentaler Stoffwechsel sehr aktiv (auch wenn wir das nicht unbedingt merken). Es wird quasi eine kurze Reinigung unserer «Festplatte», unseres Gehirns, vorgenommen, so dass wir am Nachmittag erfrischt sind und überhaupt die Kapazität haben, Neues aufzunehmen. Alternativ zu einem kurzen Schlaf eignen sich natürlich auch

ein Spaziergang an der frischen Luft oder eine kurze Meditation.

Der Nachmittag - Vata im Alltag

Ab 14 Uhr herrscht nun erneut das Vata-Dosha vor. Eine Zeit, die wieder viel frischen Wind, Energie und Bewegung mit sich bringt. Voraussetzung dafür ist natürlich, dass die vorherigen Dosha-Phasen im Einklang angegangen worden sind und der Stoffwechsel nun beispielsweise nicht mehr kräftig mit der Verdauung eines zu großen Mittagessens beschäftigt ist. Grundsätzlich eignet sich die Vata-Zeit für kreative Aufgaben, Kommunikation und natürlich auch für Bewegung und Sport. Die Vata-Zeit ist bis 18 Uhr aktiv.

Der Abend - Kapha-Dosha

Ab 18 Uhr ist wieder Kapha aktiv. Der Stoffwechsel fährt langsam etwas herunter, ebenso unsere mentale Aufmerksamkeitsspanne. Nun ist eine gute Zeit gekommen, um langsam eine etwas ruhigere Phase des Tages einzuläuten, den Arbeitstag abzuschliessen und in die Entspannung zu kommen, da so das Kapha-Dosha am besten wirken kann. Kein Wunder, dass vor allem am Abend der Besuch von Yoga-Stunden oder eine lockere Runde Joggen zum Abschalten sehr beliebt sind.

Während der Kapha-Phase sollte unbedingt das hektische Tagesgeschehen zurückgelassen werden und anregende äussere Einflüsse (vor allem auch durch Smartphone, PC und Co) minimiert werden. Ähnlich wie beim Frühstück sollte auch das Abendessen leicht, bekömmlich und nicht zu reichhaltig oder schwer sein. Denn auch der Verdauungsstoffwechsel läuft nun nicht auf Hochtouren. Es lohnt sich auch, noch während der Kapha-Zeit ins Bett zu gehen, da diese positive Entspannung und Trägheit uns das Einschlafen erleichtern kann (außerdem schaffen wir es so am Morgen viel leichter

während der frühen Vata-Phase aus den Federn). Gehen wir erst in der darauffolgenden aktiven Pitta-Phase ins Bett, so kann uns dies beim Einschlafen behindern.

Die Nacht - Pitta-Dosha

Ab 22 Uhr ist nochmals das Pitta-Dosha dominant. Dies bezieht sich aber vor allem auf die wichtigen inneren Stoffwechselläufe, wie beispielsweise Reparaturmechanismen des Körpers, Zellregeneration, Produktion von Hormonen, etc. Wenn wir in der Pitta-Phase noch wach und aktiv sind oder sehr spät und schwer gegessen haben, so wird die vorherrschende Pitta-Energie für diese äusserlichen Aktivitäten und die Verdauung verwendet, anstatt für die wichtigen inneren Prozesse. Neben den körperlichen Aspekten ist aber auch die geistige «Verstoffwechsellung» in dieser Phase im

Schlaf besonders wichtig. Eindrücke, Erlebnisse und neu Erlerntes wird verarbeitet, prozessiert (beispielsweise wenn wir träumen), abgespeichert oder gelöscht. In der ersten Nachtphase schlafen wir tiefer als in der zweiten und Körper, Geist und Seele kommen so in den Genuss einer ganzheitlichen Regeneration.

Der frühe Morgen - Vata-Dosha

Zwischen 2 Uhr und 6 Uhr ist Vata aktiv. Dies sorgt dafür, dass wir einen leichteren Schlaf haben, zwischenzeitlich bei einer Vata-Empfindlichkeit vielleicht sogar einmal aufwachen. Wurde die vorherige Pitta-Phase optimal genutzt, so kann der Körper nach der nächtlichen „Reinigung“ nun wieder neue Energie tanken, um so optimal für einen neuen Tag vorbereitet zu sein.