

## Ayurvedische Morgenroutine

Ein guter Tag beginnt mit einem positiven Start in den Morgen. Die Energie mit der Du den Tag beginnst, begleitet Dich den ganzen Tag.

Eine gute ayurvedische Morgenroutine hält die Doshas im Gleichgewicht, wirkt vitalisierend und hilft Dir den Tag gestärkt und harmonisch zu beginnen.

Idealerweise sollte man vor 22 Uhr ins Bett gehen und vor 6 Uhr aufstehen. Von 2 Uhr bis 6 Uhr ist der Körper in einer Vata-Energie, mit der wir leicht aufstehen können. Ab 6 Uhr beginnt die träge und schwere Kapha-Phase mit der das Aufstehen deutlich schwerer fällt.

1. **Zunge schaben** - Nimm einen Zungenschaber oder alternativ einen Löffel und schabe die Zunge sanft damit ab. Die Ablagerungen, die sich in der Nacht auf der Zunge gebildet haben, lassen sich damit leicht entfernen.
2. **Öl ziehen** - Ölziehen hat im Ayurveda eine lange Tradition. Es wirkt stärkend auf das Immunsystem, reinigend und entzündungshemmend. Es stimuliert die Sinne, kräftigt Zähne und Kaumuskulatur. Nimm dafür 1 EL Sesam- oder Kokosöl in den Mund, kau ein paar Minuten darauf hin und her und spucke es dann aus.
3. **Zähne putzen** - Jetzt kannst Du Zähne putzen. Wir empfehlen eine Bambuszahnbürste und eine Kräuterzahnpaste ohne Fluorid (z.B. Muskanadent) oder selbsthergestellt aus 5 EL Kokosöl und 2-3 EL Natron
4. **Heisses Wasser trinken** - Trink danach 1/2 Liter bis 1 Liter heisses Wasser (evtl. mit frischem Ingwer, Kurkuma, Honig und Zitrone). Das ist wie eine Dusche von innen und kurbelt Deinen Stoffwechsel an.
5. **Yoga** - Mache das Yoga, mit dem Du Dich am wohlsten fühlst und übe es in Deinen Tempo aus. Sei gerade morgens sanft mit Dir. Die Disziplin Dir damit etwas Gutes zu tun, ist reine Selbstliebe. Aber nur wenn Du dabei auf Deinen Körper und seine Grenzen hörst.
6. **Meditation** - Halleluja... Eigentlich müsste Meditation nicht nur Fettgedruckt, nein es müsste doppelt fettgedruckt stehen. Gibt es leider nicht. Deshalb denke es Dir einfach. Meditation wird Dein Leben verändern. Wenn Du es möchtest. Jede Minute, die Du ruhig sitzt... geführt oder einfach für Dich ist Gold wert. Stelle die äusseren Sensoren leiser und stelle die inneren Sensoren auf laut. Und jetzt sei bei Dir und atme... Hört sich nicht spektakulär an? Wird es aber... Versprochen! :-)
7. **Frühstück** - So das hast Du Dir jetzt wirklich verdient. Damit Du Dein gerade frisch aufloderndes Verdauungsfeuer nicht überlastest, iss etwas Warmes (z.B. einen Haferbrei mit frischen Früchten kurz mit gekocht und Gewürzen wie z.B. Zimt oder Kardamon). Keine kalten Getränke, nicht zuviel durcheinander (so wie am Hotelbuffet). Geniesse jeden Bissen und bleib noch ein bisschen in der inneren Stille. Und jetzt guten Appetit.