KONTAKT
AYURVEDICA & FRIENDS BAMBERG
+49.160.8188161
ines.hillebrecht@ayurvedica.de

www.ayurvedica.de

AYURVEDA SPORT UND KÖRPER

Sport ist gut für Körper und Seele

ANWENDUNG IM AYURVEDA

+ Bewegung gleicht die Doshas aus
+ Welcher Sport passt zu welchem Dosha- Typ

Auch im Ayurveda hat regelmäßige Bewegung einen hohen Stellenwert. Das Immunsystem wird gestärkt, das Körpergefühl verbessert sich, Gelenke bleiben geschmeidig, körpereigene Energiebahnen (Meridiane) werden geöffnet, Stress wird abgebaut, Doshastörungen können ausgeglichen werden und das Herz-Kreislaufsystem wird angeregt.

Nun stellt sich die Frage, welcher Konstitutionstyp (Dosha) sollte welchen Sport machen:

Bei **VATA** ist es wichtig, dass es eher ruhig zugeht. Sportarten wie Yoga, Tai Chi, Pilates, leichtes Joggen und Spaziergänge, sind daher zu empfehlen.

Bei **PITTA** ist viel Ehrgeiz und Entschlossenheit präsent. Mannschaftssportarten sind zu empfehlen und viele weitere Sportarten wie, Wassersport, Radfahren, Tennis, Joggen, Wintersport, Bergwanderungen und Fussball.
PITTA neigt zu starkem Schwitzen. Auf einen ausreichen Flüssigkeitsausgleich sollte daher geachtet werden.

Bei **KAPHA** sollte Sport oberste Priorität sein. Kapha neigt zur schnellen Gewichtszunahme und Trägheit. Dieser Eigenschaft sollte durch schnelle, ausdauernde, agile und energetischer Bewegungen entgegen gewirkt werden.