

Die Sommersonnenwende, auch Litha genannt, markiert am 21. Juni den längsten Tag des Jahres und ist ein uraltes Fest voller Magie und Naturverbundenheit. An diesem besonderen Tag erleben wir die größte Nähe zur „Anderswelt“. Litha oder auch Mittsommer, Johannistag, ist eine Gelegenheit, die kraftvolle Energie des Sommers zu genießen, symbolisch Altes loszulassen und sich auf das kommende Halbjahr vorzubereiten. Mit einem Feuer oder Räucherritual zur Sommersonnenwende können wir uns mit der Natur und unseren Ahnen verbinden und die Magie dieses machtvollen Übergangs von der Blüte zur Frucht, Wachstum und Reife spüren.
Die Sommersonnenwende wird durch große Muttergöttinnen verkörpert, wie Frigg in der nordischen Tradition, Lakshmi in Indien und Isis in Ägypten. Diese Göttinnen symbolisieren Mütterlichkeit, Fülle und fürsorgliche Liebe. Sie verbinden die Elemente Feuer und Wasser, die für Vitalität, Geborgenheit und Wachstum stehen.
Für uns beginnt eine Zeit innerer Einkehr und emotionaler Tiefe.

Aus dieser Tiefe erlaube ich an die Oberfläche, ans Licht treten zu lassen und wahrhaftig in die Verkörperung zu bringen, was meiner Natur, meiner inneren Wahrheit entspricht. Ich möchte dich mitnehmen in diesen Prozess, dich teilhaben lassen an meinem Weg und dazu inspirieren, mehr und mehr auch deine Wahrheit zu erkennen und zu leben. Diejenigen von euch, die ich zum Teil seit über 20 Jahren in meinen Räumen und Formaten begleiten darf, spüren bereits die Veränderung, die Tragweite, die Dringlichkeit und die Kompromisslosigkeit in meinem Wirken, als auch in eurer jeweiligen Entwicklung und im Erleben eures Lebens. Wir haben nicht die Zeit für Oberflächlichkeiten, wir sind nicht hier, um anderen zu gefallen, Schmerz zu vermeiden, uns zurückzunehmen, den Weg des geringsten Widerstandes zu gehen und auf das große Glück zu hoffen.
Wir sind hier, um alle Aspekte des Lebens einzuladen, unsere Konditionierungen zu entlarven, bedingungslos zu lieben und geliebt zu werden und uns durch die Hingabe an Leben lebendig zu fühlen, in Verbindung zu sein mit unserem Wesenskern und im Vertrauen damit, das Leben nur das Beste für uns bereithält. Immer! In vollkommener und immerwährender Zufriedenheit, tiefem inneren Frieden, Glückseligkeit - Ananda. Und dafür trete ich an; für mich und für dich, mit allem was mir zur Verfügung steht.
Und so wird auch dieser Newsi der letzte in dieser informativen Form sein. Wenn du bereit bist, tauchen wir künftig tiefer, unter die Oberfläche, das Offensichtliche, Bequeme.

Hiermit schließe ich den Jahreskreis in Bezug auf die Jahreszeitübergänge und den entsprechenden ayurvedischen Wohlfühltipps ab:

Aus ayurvedischer Sicht ist nun das feurige Pitta Dosha dominant.
Besonders stark beeinflusst dich der Sommer, wenn du ohnehin viel Pitta in deiner Konstitution hast. Wie schaffen wir es also, dass das brodelnde Feuerelement dich im Sommer nicht ausbrennt? Ganz einfach: Indem wir uns darauf konzentrieren, die dominanten Eigenschaften auszugleichen. Mithilfe unserer Ernährung und unseres Lebensstils verstärken wir die Qualitäten, die dem Pitta Dosha fehlen. Die Gunas süß, bitter, kühl und adstringierend (herb/zusammenziehend) eignen sich besonders gut, um die Pitta-Balance wiederherzustellen.
Wichtig ist allerdings, dass wir dadurch unser Agni nicht zu sehr schwächen. Agni, unser „Verdauungsfeuer", hat viele ähnliche Eigenschaften wie Pitta: Wir brauchen die Flamme in uns, um sowohl unser Essen, als auch unsere Eindrücke und Emotionen richtig zu verdauen. Pitta und Agni hängen zwar eng zusammen, gerade im Sommer müssen wir die beiden aber separat betrachten.
Im Gegensatz zum Pitta Dosha nimmt die Kraft von Agni im Sommer nicht zu, sondern ab. Je heißer es draußen ist, desto schwächer ist dein Agni.

Dies erklärt auch, warum wir bei großer Hitze weniger Hunger verspüren. Es ist durchaus ratsam, an heißen Sommertagen diesem Impuls des Körpers zu folgen und leichtere, kleinere Mahlzeiten zu sich zu nehmen.
Doch nicht nur die Menge ist ausschlaggebend: Ayurveda kennt die Wirkungsweisen verschiedener Lebensmittel ganz genau und weiß sie individuell regulierend einzusetzen.

Hier kommen meine ayurvedischen Tipps, für körperliche Leichtigkeit und das Bewahren eines kühlen Kopfes:

Um Pitta auszugleichen, sollten wir an heißen Sommertagen zu »kühlenden« Lebensmittel greifen, die süß, bitter oder herb sind. Kühlend ist jedoch nicht mit kalt zu verwechseln. Viele Lebensmittel haben auch im warmen Zustand eine kühlende Wirkung auf den Körper. Tatsächlich schwächen kalte Speisen das Agni zusätzlich. Zuviel Rohkost und eisgekühlte Getränke sind also eher eine Belastung für das Verdauungssystem. Ziehe hier lieber gekochtes und gedünstetes Gemüse oder leichte Gemüsesuppen vor. Insbesondere bittere Salate wie Endivie, Radicchio, Kopfsalat, Rucola oder Chicorée sind geeignet, Pitta auszugleichen. Aber auch Gurken, Spargel, Brokkoli, grünes Blattgemüse, Karotten, Süßkartoffeln, Kürbis, Sellerie, Sprossen, Zucchini oder Avocado halten unser Pitta in Balance. Trauben, Feigen, Mango, Birnen, süße Kirschen und Beeren, Kiwi und Granatäpfel sorgen ebenfalls für innere Abkühlung. Auch Kokos in all seinen Varianten weist kühlende Eigenschaften auf.
Verschiedene Getreidesorten wie Quinoa, Amaranth, Gerste und Hafer, sowie Basmatireis regulieren Pitta.
Gewürze, wie Koriandersamen, Kurkuma oder Bockshornkleesamen bringen Pitta mit ihrem bitteren Geschmack ins Gleichgewicht. Ingwer, Pippali, Kardamom, Koriander, Fenchel, Gelbwurz stärken das Agni, ohne gleichzeitig Pitta zu erhöhen.

Mit Kräutern wie Petersilie, Koriander, Löwenzahn, Tausendgüldenkraut, Rosmarin, Salbei, Minze, Basilikum oder Brennnessel kann man gerade an Sommertagen auch ruhig großzügiger umgehen. Mit Rosenwasser lassen sich wiederum viele Desserts oder Getränke für heiße Tage verfeinern, um unseren Körper bei der Hitzeregulierung zu unterstützen.

Kontraproduktiv sind an heißen Tagen Mahlzeiten, die sauer, salzig oder scharf sind. Sie würden Pitta noch verstärken. Somit sollten wir scharfe Gewürze, Alkohol, Kaffee, schwarzen Tee, Essig, Tomaten, Knoblauch, Zwiebeln, Rettich, Zitrusfrüchte, Hartkäse und Meeresfrüchte kurzzeitig auf ein Minimum reduzieren. Auch Joghurt und generell fermentierte Lebensmittel, sowie Frittiertes führen im Sommer zu Schwere und Trägheit.

Kräutertees sind Eisgekühltem vorzuziehen und Ingwerwasser wirkt ganzjährig die Verdauung unterstützend.

Auch unsere körperlichen Bewegungseinheiten dürfen wir den äußeren Temperaturen und unseren Bedürfnissen anpassen. Du weißt am besten, was dir jetzt gut tut.

Und hier ist mein Geschenk an dich: Diese sommerleichte Yogaeinheit:
Yoga.Summerness
Das Video steht dir bis zum 31.07. auf der Plattform zur Verfügung. Du hast auch die Möglichkeit, sie herunterzuladen. Hab viel Freude damit!

Die neuen Kurstermine findest du auf meiner Website: https://anjarexhausen.de/

Über Instagram yoga.anjarexhausen teile ich Aktuelles, Inspirierendes und gebe dir wieder kleine Einblicke in meine Sommerreise.

Koste den Sommer aus und genieße jeden Tag deines Lebens!

Deine Anja

Kontakt:
Whatsapp: 01717824186
mail: anja.rexhausen@t-online.de
web: www.anjarexhausen.de

Du erhältst meinen Yoga.Newsi 4 x im Jahr.
Wenn Du künftig auf die Inspirationen und Angebotsinformationen verzichten möchtest, antworte mir einfach kurz auf diese E-Mail.