

Balvinder Sidhu

# Energiequelle Ayurveda



Indisches Heilwissen  
bei Erschöpfung, Stress  
und Burnout

**man  
kau:**



*Balvinder Sidhu*

# *Energiequelle Ayurveda*

Indisches Heilwissen  
bei Erschöpfung, Stress  
und Burnout

Haben Sie Fragen an die Autorin?  
Anregungen zum Buch?  
Erfahrungen, die Sie mit anderen teilen möchten?

Nutzen Sie unser Internetforum:  
[www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im  
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Balvinder Sidhu

**Energiequelle Ayurveda**

Indisches Heilwissen bei Erschöpfung, Stress und Burnout

E-Book (pdf): ISBN 978-3-86374-206-5

(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-205-8, 1. Auflage 2015)

Mankau Verlag GmbH

Postfach 13 22, D – 82413 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)

Internetforum: [www.mankau-verlag.de/forum](http://www.mankau-verlag.de/forum)

Lektorat: Diana Napolitano, Augsburg

Endkorrektur: Susanne Langer M. A., Traunstein

Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

Layout Innenteil: Sebastian Herzig, Mankau Verlag GmbH

Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Bilder: tatiana\_ti - Fotolia.com (32); psdesign1 - Fotolia.com (42); frenta -  
Fotolia.com (51); Jenny Sturm - Fotolia (65); byheaven - Fotolia.com (79);  
coldwaterman - Fotolia.com (87); Peter Hermes Furian - Fotolia.com (104);  
Grafikstudio Heike Brückner (110–113); rafo - Fotolia.com (149); Privat (153)

**Wichtiger Hinweis des Verlags:**

Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig recherchiert und geprüft worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den hier erteilten praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Die vorgestellten Hilfestellungen und Therapievorschläge sollen den Besuch beim entsprechenden Facharzt, Psychologen oder Heilpraktiker nicht ersetzen, sondern ergänzen.

# Inhalt

Vorwort von Balvinder Sidhu .....	9
Vorwort von Sascha Kriese.....	11

## *Einführung: Neue Energie für den Lebensalltag ... 17*

*Programm in zehn Stufen*

### *Stufe 1: Die Haltung zum Leben ..... 25*

*Beobachtungen aus Indien und Deutschland*

Die Gegenwärtigkeit im indischen Alltag.....	27
Das Leben verlernt.....	28
Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten .....	29
Der Mensch als Teil der Natur .....	30
Tiefer Glaube und Gelassenheit .....	31
Den eigenen Maßstab finden .....	33

### *Stufe 2: Prinzipien des Ayurveda ..... 37*

*Die wichtigsten Grundlagen der indischen Heilkunst*

Körper, Geist und Seele als Einheit .....	40
Der Mikrokosmos entspricht dem Makrokosmos .....	40
Alles ist miteinander verbunden.....	41
Das Prinzip der Eigenverantwortung.....	42
Alles, was wir brauchen, ist schon da! .....	43

### *Stufe 3: Die Verteilung der Lebensenergien ..... 49*

*Vata, Pitta und Kapha*

Das Tridosha-System .....	50
Der Vata-Typ.....	52
Der Pitta-Typ .....	53

Der Kapha-Typ.....	54
Welcher Dosha-Typ sind Sie? .....	55
Was bedeutet das für Ihre spezifische Stressanfälligkeit? ....	58

#### *Stufe 4: Bewusstsein schaffen .....* 63

##### *Was wollen Sie ändern?*

Eine genaue Bestandsaufnahme .....	64
Die Wunder-Frage.....	64
Fragebogen zur Selbsteinschätzung .....	70
Ihr Ziel-Energielevel .....	72

#### *Stufe 5: Gesunde Ernährung .....* 75

##### *Unterstützung des »Verdauungsfeuers«*

Nahrungsmittel .....	76
Sechs Geschmacksrichtungen .....	77
Verdauungsfeuer und Gewürze .....	77
Die wichtigsten ayurvedischen Gewürze .....	78
Wasser ist unser Treibstoff.....	81
Ayurvedische Tipps für eine gesunde Ernährung .....	82

#### *Stufe 6: Reinigung des Körpers .....* 85

##### *Entgiftung und Entschlackung*

Die Lungenreinigung – Kapalabhati.....	86
Die Zungenreinigung .....	88
Massage mit Rohseidenhandschuh.....	89

#### *Stufe 7: Reinigung der Seele .....* 93

##### *Befreien Sie sich von Ballast!*

Reinigen Sie Ihren Geist .....	94
Übung zur Reinigung der Seele .....	95
Übung zur Nacht.....	96

## *Stufe 8: Achtsamkeit im Alltag ..... 99*

### *Das beste Mittel gegen Stress und Erschöpfung*

Im Hier und Jetzt sein.....	100
Mit Geist und Seele bei einer Sache sein .....	100
Das wahre Selbst.....	100
Yoga und Meditation .....	102
Die Energiezentren unseres Körpers.....	103
Der Sonnenguß.....	109

## *Stufe 9: Die Energieprogramme ..... 115*

### *Individuelle Kraftquellen für die drei Doshas*

Ihr persönliches Energieprogramm .....	116
Entschlackungsprogramm.....	117
Was brauchen Sie für die Entschlackungstage?.....	118
Die Vorgehensweise.....	120
Die Rezepte für das Entschlackungsprogramm.....	125
Individuelles Programm für das Vata-Dosha.....	131
Individuelles Programm für das Pitta-Dosha .....	136
Individuelles Programm für das Kapha-Dosha.....	141

## *Stufe 10: Die Essenz des Ayurveda ..... 147*

### *Nimm Dir Zeit für das Wesentliche!*

Persönliche Danksagung .....	152
Zur Autorin .....	153
Literaturempfehlungen .....	154
Stichwortregister .....	156

*Für meinen Mann  
und meine Kinder  
Sarah und Vanessa*



# *Vorwort von Balvinder Sidhu*

*Liebe Leserinnen und liebe Leser,*

in meiner beruflichen Praxis begegnen mir häufig Menschen, die über Erschöpfung, Überforderung, Energielosigkeit oder Burnout klagen.

Warum geraten manche Menschen immer wieder in eine solche Kraftlosigkeit, während andere, die vielleicht ein vergleichsweise größeres Arbeitspensum bewältigen, sich offenbar dauerhaft in einem energetisch ausgeglichenen Zustand befinden, ja sogar noch einen Energieüberschuss zu haben scheinen?



Wenn Sie, verehrte Leserin, verehrter Leser, den Zustand der energetischen Leere kennen und nach Möglichkeiten suchen, Ihr eigenes Kraftpotenzial wiederzufinden, dann halten Sie genau das richtige Buch in der Hand. Das über 5.000 Jahre alte Wissen der Veden zeigt Ihnen neue, facettenreiche und effektive Wege auf, auf denen Sie wieder zu Ihrer Energie zurückfinden und diese langfristig auch behalten können.

*Körper, Geist und Seele als Einheit* – das ist die essenzielle Substanz der ayurvedischen Ansätze. Sie werden spüren, dass sich in Ihrem Leben Lebensfreude, Initiative, Kreativität und Wohlbefinden wieder einstellen.

Das Schöne an der Herangehensweise des Ayurveda ist, dass Sie selbst zum Gestalter und Macher Ihrer positiven Lebensqualität werden und aus dem Vollen schöpfen können. Die indische Lehre unterstützt Sie, aus einer passiven in die aktive Rolle zu wechseln. Freuen Sie sich in diesem Buch auf individuelle Beratung gemäß Ihrer eigenen Konstitution. Der ganzheitliche Ansatz umfasst dabei ein Betrachten bzw. Modifizieren Ihrer Lebensgewohnheiten. Entschlackung und Reinigung des Körpers auf körperlicher und geistiger Ebene, mentale Stärkung durch Yoga und Meditationsübungen, typengerechte Ernährungs- und Energieprogramme, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen.

Ich freue mich, wenn mein Buch Sie inspiriert und motiviert, den Weg zu Ihrem persönlichen Kraftpotenzial zurückzufinden.

Ihre Balvinder Sidhu  
Augsburg, Mai 2015

# *Vorwort von Sascha Kriese*

*Liebe Leserinnen und liebe Leser,*

das Buch, welches Sie gerade in den Händen halten, ist ein Glücksfall unter den vielen bis heute erschienenen Ayurveda-Publikationen und im wahrsten Sinn des Wortes hervorragend. Den Grund hierfür sehe ich zum einen darin, dass die Autorin es versteht, ayurvedische Weisheiten leicht verständlich, lebensnah und in ihrer Essenz zu vermitteln, anstatt sich in endlosen Details der Ayurveda-Theorie zu verlieren, die eigentlich nur für Ayurveda-Profis relevant sind. Zum anderen vermag es Balvinder Sidhu, in ihrem Buch sowohl die



tieferen Ursachen für Energielosigkeit klar zu benennen, als auch praktische und einfache umsetzbare Möglichkeiten aufzuzeigen, mit deren Hilfe Menschen ihre Energie reaktivieren und wieder in einen kraftvollen, kreativen Fluss bringen können.

Der Energieerhaltungssatz in der Physik besagt, dass die in einem geschlossenen System vorhandene Energie immer konstant ist. Das bedeutet, Energie kann zwar umgewandelt, jedoch weder erzeugt noch verbraucht werden. Wenn Energie also nachweisbar nicht verloren gehen kann, wie ist es dann möglich, dass Menschen einen Energieverlust empfinden? Die Physik erklärt diesen Umstand damit, dass Menschen keine in sich geschlossenen Systeme sind. Daher finden Wechselwirkungen mit der Umwelt statt, bei denen es nicht zu einem Verlust, sondern zu einem Austausch von Energie kommt.

Laut Ayurveda ist der gesamte Kosmos eine untrennbare energetische Einheit. Demnach sind wir, trotz unserer scheinbaren Separiertheit und Individualität, im Grunde alle EINS – oder physikalisch ausgedrückt: ein in sich geschlossenes System mit konstanter Energie. Wenn dem so ist, wohin also »entschwindet« unsere Energie, wenn wir uns ausgepowert fühlen und die inneren Batterien nicht nachladen können? Die Antwort ist, wie die meisten Erläuterungen im Ayurveda, relativ einfach: Unser Energiepotenzial ist weiterhin vorhanden; wir haben lediglich keinen Zugang dazu.

Um das zu erklären, verweist der Ayurveda-Meister *Baba Ramdas Swami* auf eine universelle Gesetzmäßigkeit: Energie folgt Fokus. Dies lässt sich am Beispiel Licht gut veranschaulichen: das Licht einer Glühbirne streut in fast alle Richtungen und kann somit einen Raum erhellen. Was dieses Licht aufgrund seiner Streuung allerdings nicht vermag, ist zum Beispiel Papier zu schneiden. Zwar ist das Potenzial dazu in



der Lichtenergie vorhanden, aber um nicht nur leeren Raum, sondern auch Material durchdringen zu können, muss das Licht zu einem Laserstrahl gebündelt bzw. fokussiert werden – erst dann hat es die notwendige Power. Das Licht muss dazu seine essenzielle Natur in keiner Weise verändern, sondern diese lediglich fokussierter erscheinen lassen.

Empfundene Energielosigkeit resultiert also aus einem Mangel an Fokus. Dieser wiederum kann nur entstehen, wenn ein Fokusobjekt fehlt, denn ohne konkreten Zielpunkt kann auch kein Fokus gesetzt werden. Auf unser Leben bezogen bedeutet dies Folgendes: Wenn wir kein Ziel haben, welches wir fokussiert anvisieren, besteht auch kein Zugang zu unserem Energiepotenzial und wir erfahren uns somit als energie-los. Erst wenn wir unseren Fokus, das heißt unser zielgerichtetes Interesse, auf eine klare Vision bzw. einen Wunsch oder Traum setzen, steht uns die für die Erreichung unseres Zieles notwendige Aktionsenergie zur Verfügung. Das universelle Gesetz lautet also folgendermaßen:

*Vision + Fokus → Energie*

Viele Menschen unterliegen dem Irrtum, dass sie erst ausreichend Energie herstellen müssen, bevor sie sich ihren Visionen und Zielen widmen können. Das Leben funktioniert aber genau andersrum: Wer ein konkretes Ziel mit Leidenschaft und Enthusiasmus verfolgt, braucht sich um die dafür notwendige Energie keine Sorgen zu machen, denn diese wird entsprechend bereitgestellt. Die Verantwortung hierfür übernimmt das Universum, und es ist unerheblich, ob es sich dabei um kreative, finanzielle, gesundheitliche oder irgendeine andere Form von Energie handelt. Die Verantwortung des einzelnen Menschen besteht eigentlich nur darin, persönliche Ziele, Wünsche und Träume nie aus den Augen zu ver-



lieren – nicht mehr und nicht weniger. Wer diese Sichtweise des Ayurveda bewusst verinnerlicht und ins eigene Leben integriert, wird sich unterstützt, motiviert und energiegeladen erfahren.

Nun gibt es allerdings auch die Situation, dass Menschen ihre Ziele klar im Fokus haben und, obwohl sie scheinbar alles für deren Umsetzung tun, ihnen trotzdem keine Energie zur Verfügung steht. Ayurveda sieht die Ursache hierfür in Blockaden, die den kreativen Energiefluss in einem Individuum stoppen. Diese Hindernisse können externer Natur sein, wie zum Beispiel ungünstige Einflüsse der Umgebung oder des Wohnraums, sowie auch im Inneren einer Person auftreten: physische, mentale und emotionale Blockierungen. Um diese zu identifizieren und erfolgreich zu beseitigen, gibt es im Ayurveda eine schier unüberschaubare Anzahl an Maßnahmen und Interventionsmöglichkeiten, von denen die grundlegendsten wie Ernährung, Meditation, Behandlungen, körperliche Übungen und Reinigungsprozesse im vorliegenden Buch angesprochen werden.

Balvinder Sidhu geht aber bewusst über die traditionsgemäße Erklärung dieser weithin bekannten Methoden ayurvedischen Gesundheitsmanagements hinaus und verweist auf einen tief liegenderen Lösungsansatz im Ayurveda, nämlich die essenzielle Wichtigkeit, ein klares inneres Bewusstsein für die eigenen Wünsche, Träume und Ziele zu erlangen und lebenslang zu bewahren. Die Autorin hat diese Weisheit schon zu einem Kernpunkt ihres sehr empfehlenswerten *Ayurveda Glücksbuchs* gemacht und geht in ihrem aktuellen Werk *Energiequelle Ayurveda* noch einen Schritt weiter, indem sie verdeutlicht, dass Gesundheit kein Lebensziel an sich darstellt, sondern nur die energetische Voraussetzung ist, seine höchsten Ziele zu erreichen und sich die tiefsten Wünsche zu erfüllen.



Lassen Sie sich von diesem Buch inspirieren, Ihren Träumen wieder gebührenden Raum zu geben und alles aus dem Weg zu räumen, was deren Verwirklichung behindern könnte. Erlauben Sie sich, wie ein Kind darüber zu staunen, dass mit zunehmender Klarheit und wachsendem Fokus alle Energien, die Sie zur Erreichung Ihrer Ziele benötigen, wie von selbst in Ihnen aktiviert werden und im Außen zur Verfügung stehen. Und genießen Sie dann in vollen Zügen die größte Genugtuung, die Ihnen das Leben bieten kann: erfüllt und glücklich zu sein. Viel Freude beim Lesen!

Sascha Kriese, Ayurveda-Spezialist  
Brighton, Mai 2015



# Einführung





Hier können Sie "Energiequelle Ayurveda" sofort kaufen und weiterlesen:

[Amazon](#)

[Apple iBookstore](#)

[buchhandel.de](#)

[ebook.de](#)

[Thalia](#)

[Weltbild](#)

Viel Spaß!