



5 Möglichkeiten, deine Ojas zu bauen

Kennen Sie Menschen, die voller Leben, Lebendigkeit und Saftigkeit zu sein scheinen? Diejenigen mit einem Funkeln in den Augen, einem starken Immunsystem, strahlender Haut und grenzenloser Energie? Diese Leute sind voll von Ojas, ein Sanskrit-Begriff, der im gesamten Yoga und Ayurveda verwendet wird und sich auf unsere „lebenswichtige Essenz“ bezieht. Ausreichend Ojas zu haben, wird als wichtiger Bestandteil des ayurvedischen und yogischen Wohlbefindens angesehen, da es alle Körperschichten tief nährt und Gesundheit und Langlebigkeit fördert. Was ist Ojas? Klassische ayurvedische Texte bezeichnen Ojas als „die Nährstoffcreme des Körpers“ und „das, was alle Lebewesen erfrischt“ und währenddessen Prana und Tejas sind …



Kennen Sie Menschen, die voller Leben, Lebendigkeit und

Saftigkeit zu sein scheinen? Diejenigen mit einem Funkeln in den Augen, einem starken Immunsystem, strahlender Haut und grenzenloser Energie? Diese Leute sind voll von *ojas*, Ein Sanskrit-Begriff, der im gesamten Yoga und Ayurveda verwendet wird und sich auf unsere „lebenswichtige Essenz“ bezieht. Ausreichend Ojas zu haben, wird als wichtiger Bestandteil des ayurvedischen und yogischen Wohlbefindens angesehen, da es alle Körperschichten tief nährt und Gesundheit und Langlebigkeit fördert.

Was ist Ojas?

Klassische ayurvedische Texte bezeichnen Ojas als „die Nährstoffcreme des Körpers“ und „das, was alle Lebewesen erfrischt“ und währenddessen *Prana* und *Tejas* sind als subtile oder „unsichtbare“ Kräfte bekannt, Ojas ist eine Substanz. Laut Yoga und Ayurveda wird beim Verzehr von Nahrungsmitteln und Nährstoffen jede Körperschicht einzeln ernährt, beginnend mit dem *rasa* (das Plasma, die weißen Blutkörperchen und das Lymphsystem), bewegt sich zu *Rakta* (die roten Blutkörperchen) bis zur tiefsten Schicht der Fortpflanzungsorgane. Es wird gesagt, dass es ungefähr dreißig Tage dauert, bis sich die Nahrung durch alle Gewebeschichten bewegt (bekannt als *Dhatus*) und am Ende dieses Zyklus wird Ojas produziert, das die Langlebigkeit und das Wohlbefinden des gesamten Körpers und Geistes fördert und zur Aufrechterhaltung eines starken Immunsystems beiträgt. Die Ayurveda-Praktikerin, Köchin und Autorin Kate O'Donnell sagt; *„Ojas ist der Nektar der Ernährung, und es braucht eine Menge Lebensmittel und Tage der Verdauung, um eine kleine Menge zu produzieren.“* Neben der Ernährung sind noch weitere wichtige Faktoren zu berücksichtigen, wenn wir unsere lebenswichtige Essenz aufbauen möchten.

Was passiert, wenn der Ojas zur Neige geht?

Niedrige Ojas sind eine häufige Ursache für Lethargie, Müdigkeit, schlechte Immungesundheit, Schmerzen, häufige Verletzungen, Verdauungsstörungen, hormonelle Probleme und insgesamt verminderte Gesundheit. Wir fühlen uns vielleicht nicht schrecklich krank, aber wir werden uns mit niedrigen Ojas nicht annähernd so gut wie möglich fühlen. Ojas neigt dazu, zur Neige zu gehen, wenn wir uns zu stark und zu oft anstrengen, wenn wir nicht ausreichend schlafen, wenn wir verarbeitete Lebensmittel oder Lebensmittel mit geringer Nährstoffdichte konsumieren oder wenn wir anhaltenden Stress und Angstzuständen ausgesetzt sind. Diese Dinge nutzen unsere lebenswichtige Essenz ab und verursachen schließlich „Krankheit“ und Krankheit. Wenn irgendetwas davon bekannt vorkommt, dann deshalb, weil viele von uns ein Leben führen, das unsere Ojas auf natürliche Weise ausbrennt und uns auch dazu bringt, auszubrennen. Zum Glück ist es einfach, wieder Vitalität zu erlangen und unsere Ojas-Level wieder aufzubauen, und es geht sehr darum, uns auf jeder Ebene zu ernähren. Lesen Sie fünf Möglichkeiten, wie Sie noch heute mit dem Bau Ihrer Ojas beginnen können!

Tagebuch, um den Stress anzugehen

Das Leben in einem Zustand chronischen Stresses und chronischer Angst mag sich normalisiert haben, aber die Wahrheit ist, dass es für unseren Körper und Geist nicht „normal“ oder gesund ist, ständigen physischen oder mentalen Stress zu erfahren. In der Tat sind kurze Stressausbrüche ziemlich gut für uns – denken Sie daran, zu rennen, in eine kalte Dusche zu springen, sich einer Herausforderung zu stellen oder einen Handstand zu üben; Dies sind alles Formen von „hormetischem“ Stress, die uns helfen, Belastbarkeit und Kraft aufzubauen (ähnlich wie „Was dich nicht umbringt, macht dich stärker). Selbst wenn wir Zeit im Sonnenlicht verbringen, ist dies ein „hormetischer Stressfaktor“, der uns hilft, den Vitamin-D-Spiegel aufzubauen und die Fähigkeit unserer Haut zu verbessern, Sonnenschein zu tolerieren, aber zu viel kann natürlich schädlich sein. Während die meisten von uns nicht den

ganzen Tag mit Laufen, Handstand oder unter einer kalten Dusche verbringen, sind wir es *sind* Ich verbringe viel Zeit damit, mich gestresst zu fühlen, Termine einzuhalten, mich über das Körperbild, die Finanzen, die Beziehungen zu quälen oder mir Sorgen zu machen, mich wieder auf das Leben nach der Pandemie einzulassen. All dieser niedrige Stress verschlingt unsere Immunität, Kraft und Gesundheit und lässt uns stark an Ojas leiden. Bevor Sie blind mit Möglichkeiten zum Stressabbau experimentieren, ist es wichtig, das Bewusstsein dafür zu schärfen, welche Teile unseres Lebens Stress verursachen, damit wir wissen, wo wir uns konzentrieren müssen. Es könnte Ihr übermäßig anspruchsvoller Job sein, eine Beschäftigung mit dem, was andere über Sie denken, oder sogar ein Gefühl der Einsamkeit (was an sich den Geist und den Körper herausfordert). **Verbringen Sie einige Zeit mit Journaling** Um wirklich zu verstehen, was Stress verursacht, können Sie sich klarer darauf konzentrieren, ihn anzugehen.

Ausruhen & verjüngen

Ruhen Sie sich aus und verjüngen Sie sich mit Requisiten aus **(Link entfernt)** und im weichsten nachhaltig **(Link entfernt)**

Das medizinische System des Ayurveda hat einen Zweig, der speziell der Verjüngung gewidmet ist *Rasayana*. Bei Rasayana geht es darum, Nahrung und Nahrung wieder in Körper und Geist zu bringen, aber auch durch Bewegung und Ruhe. Wenn Sie dazu neigen, sich bis zum Burnout zu bewegen, ist es wichtig, vor dem Burnout eine Ruhepraxis zu pflegen, um die nachfolgenden Probleme wie hormonelles Ungleichgewicht, Nebennierenermüdung, Blutzucker-Achterbahnen und erhöhte Werte zu vermeiden von Cortisol. Bei wahrer Ruhe geht es nicht darum, fernzusehen oder in sozialen Medien zu scrollen, sondern darum, Gehirn und Körper eine echte Pause von der Stimulation zu geben, damit sich die Energiereserven wieder aufbauen und so zum Wiederaufbau von Ojas beitragen können. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, mehrmals pro Woche Yin oder restauratives Yoga zu praktizieren, indem Sie Requisiten wie verwenden **Decken** und **Polster** um Sie wirklich zu unterstützen, was dazu beiträgt, das parasympathische Nervensystem (allgemein bekannt als „Ruhe- und Verdauungssystem“) zu aktivieren.

Meditiere, um zu vermitteln

Meditation muss nicht stundenlang sitzen, singen oder visualisieren – es sei denn, Sie möchten es! Eine einfache 10-minütige Übung pro Tag kann starke Auswirkungen auf Gehirn und Körper haben. Unzählige Studien zeigen nun, dass Meditation helfen kann, den Blutdruck zu senken, das Nervensystem zu beruhigen, Entzündungen zu reduzieren, die Perspektive zu wechseln, negative Emotionen zu reduzieren und die Langlebigkeit zu verbessern. Die kumulativen Vorteile einer Meditationspraxis können als leistungsstarke Methode zum Aufbau von Ojas dienen und ein längeres und gesünderes Leben unterstützen. Schnapp dir deine **Meditationskissen** Machen Sie ein paar Minuten Pause, um Ihre Atmung zu beobachten, oder machen Sie einen einfachen „Körperscan“, um Verspannungen zu lösen. **Meditation leicht gemacht** von Dr.

Paula Watkins ist ein großartiges Buch, das 52 wöchentliche Lektionen und Mini-Workshops zu den wichtigsten Meditationstechniken enthält, um Sie zur Ruhe zu führen.

Kräuterhilfe

Es ist bekannt, dass bestimmte ayurvedische Kräuter beim Aufbau von Ojas helfen, da sie eine pflegende Qualität haben. Viele Ojas-steigernde Kräuter sind auch natürliche Adaptogene, die sich hervorragend zur Bekämpfung von Stress und Angstzuständen eignen. Versuchen **Shatavari**, die seit Tausenden von Jahren zur Unterstützung der Gesundheit von Frauen eingesetzt wird oder **Ashwagandha**, ein wertvolles Adaptogen, das dazu beitragen kann, die Stressreaktion des Körpers zu modulieren. Wenden Sie sich wie immer an Ihren vertrauenswürdigen Arzt, bevor Sie eine neue Ergänzung einnehmen.

Fütter deine Seele

Wir wissen, dass Essen weit mehr als Treibstoff ist. Mit allen Sinnen ist Essen für das emotionale Wohlbefinden ebenso wichtig wie für die körperliche Gesundheit. Der Verzehr von farbenfrohen, nährstoffreichen Mahlzeiten ist eine der effektivsten Methoden, um Ojas aufzubauen. Ayurveda betrachtet die Ernährung als zentrale Säule des Wohlbefindens und sieht „Essen als Medizin“. Wenn Sie dazu neigen, verpackte Lebensmittel oder Lebensmittel mit trockenen und leichten Eigenschaften wie Cracker, Kekse, rohe Salate, Chips oder fettarme Mahlzeiten zu konsumieren, ist es wichtig zu erkennen, dass diese unsere Ojas-Werte verringern. Um uns auf jeder Ebene zu ernähren, ist eine Ernährung mit ganzen und leicht verdaulichen Lebensmitteln, einem ausgewogenen Verhältnis von Fetten, Proteinen und Kohlenhydraten sowie allen sechs Geschmacksrichtungen von süß, sauer, salzig, bitter, scharf und adstringierend erforderlich. Probieren Sie Rezepte aus, um sich wirklich zu ernähren **Das Self-Care-Kochbuch** von Gemma Ogston oder **Yogisches Kochen** von Garuda Hellas. Nehmen

Sie Ihre Reise, um Ihre Ojas langsam zu bauen, und denken Sie daran, dass wir nicht nur aus dem bestehen, was wir essen. Wir sind das, was wir tun, denken und fühlen.

Aus der Feder von Yogamatters

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki