



## Dosha - Uhr

Lebensenergie im Biorhythmus



### Pitta-Zeit

(10 Uhr- 2 Uhr / 22 Uhr - 2 Uhr)

### Vata-Zeit

(2 Uhr - 6 Uhr/ 14 Uhr – 18 Uhr)

### Kapha-Zeit

(6 Uhr – 10 Uhr / 18 Uhr- 22 Uhr)

### Leichtigkeit, Kreativität & Sensibilität

#### von 2 bis 6 Uhr herrscht das Element Luft und Raum – die Vata Bioenergie = das Vata Dosha

in dieser Zeit hat man einen leichteren Schlaf, man erinnert sich an seine Träume, ein Zeichen für die kreative Vata- Zeit. Die Träume in der Vata Zeit helfen, das am Tag erlebte zu verarbeiten. Die Zeit vor Sonnenaufgang ist durch die von Luft und Äther geprägten Energien sehr gut für Meditation und spirituelle Entwicklung, da unser Geist noch unbelastet von den Ereignissen des Tages ist und besonders aufnahmefähig für diese feinstofflichen Energien.

Vor 6 Uhr aufzustehen unterstützt die Leichtigkeit des Vata Doshas mit in den Tag zu nehmen.

### Morgenroutine und wichtige Arbeiten

#### Von 6 bis 10 Uhr herrscht das Element Erde und Wasser – die Kapha Bioenergie= das Kapha Dosha

wenn man vor der Kapha Zeit aufsteht, fällt es leichter. Wenn in der eigenen Konstitution der Kapha Anteil dominiert, fällt es leichter in der Vata Zeit aufzustehen, d.h. vor 6 Uhr am Morgen.

Die ideale Zeit für die persönliche Morgenroutine. Warmes Wasser trinken, Ölziehen, aktivierende Yoga- und Meditationsübungen. Alles was am Morgen Freude bereitet und das Energielevel für den bevorstehenden Tag steigert.

Zeit für ein warmes Frühstück. Da das Verdauungsfeuer in dieser Zeit noch auf „Sparflamme“ läuft eignet sich ein leichtes und warmes Frühstück. Ein Hafer oder Hirse Porridge mit gedünsteten Früchten sind optimal. Während der Arbeit: Die Kapha Energie ermöglicht konstruktive & ruhige Gespräche und Tätigkeiten. Die Kapha Zeit schenkt Geduld und eine gute Ausdauerkraft.

## **Verdauung und Aktivität**

**von 10 bis 14 Uhr herrscht das Element Feuer und Wasser – die Pitta Bioenergie – das Pitta Dosha** und bringt eine gehörige Portion Energie mit sich. Energie um wichtige Arbeiten zu beenden. Zeit zum Mittagessen: In der Mittagszeit ist das Verdauungsfeuer, das Agni am stärksten. Jetzt kann man die größte Mahlzeit des Tages genießen und dafür genügend Zeit und Ruhe einplanen.

## **Kreativität und soziale Kontakte**

**von 14 bis 18 Uhr herrscht erneut das Vata Dosha**

das Element Luft bringt noch einmal Energie und Bewegung. Die Zeit eignet sich ideal für Sport oder auch kreatives Arbeiten. Fühlt man sich nachmittags träge oder schlapp, so kann dies ein Anzeichen dafür sein, dass der Körper mit dem Mittagessen überlastet wurde. Ein kleiner Spaziergang an der frischen Luft kann Wunder bewirken.

## **Abschalten und Entspannung**

**von 18 bis 22 Uhr ist wieder das Kapha Dosha aktiv**

Es ist an der Zeit den ruhigen Teil des Tages einzuläuten. In dieser Zeit kann man den Arbeitstag hinter sich lassen und sich entspannen. Ein Spaziergang, Yoga, Meditation sind wunderbar. Das Abendessen fällt sehr leicht und bekömmlich aus, vorzugsweise warm und am besten um 18 Uhr. Hier eignen sich leichte Gemüsesuppen oder gedünstetes Gemüse. In der Kapha Zeit wird das Einschlafen begünstigt. Vor 22:00 Uhr schlafen gehen erleichtert das frühe Aufstehen in der Vata Zeit und bringt viel Regeneration mit sich.

## **Regeneration und Verarbeitung**

**von 22 bis 2 Uhr dominiert das zweite Mal das Pitta Dosha**

Ayurveda empfiehlt in dieser Zeit zu schlafen, denn in dieser Zeit finden wichtige innere Stoffwechselforgänge statt wie z.B. die Zellregeneration und die Produktion von Hormonen. In der ersten Nachthälfte findet der Tiefschlaf statt. Körper, Geist und Seele werden regeneriert.



Dosha-Uhr zum Aufhängen

**Dosha Glasuhr (29cm)**

Kosten regulär: 80 €

**Kongress-Rabatt: 60 €**

Bestellung unter:

**AyurvedaMobil**

Sonja Hilsenbek

ayurvedamobil@email.de

www.das-ayurvedamobil.com