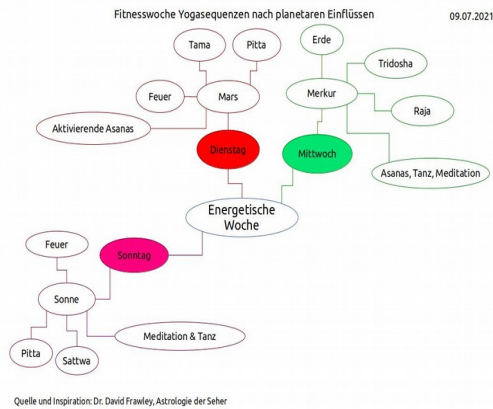


Konstitutionsgerechte Aromapflege im Sommer



Asanas sind Yogastellungen, die Energiemuster erzeugen. Sie können Energiefeld und Leben eines Menschen verändern.

Dr. David Frawley

Sommer, Pitta Zeit des Jahres

Im Sommer aktiviert die sattwische Energie der Sonne unser Energiezentrum im Solarplexus. Ihr Element ist das Feuer, Ihr Wochentag der Sonntag. Ihre Energie wird in der Pitta Konstitution und im Selbst reflektiert und findet in der Meditation seinen harmonischen Ausdruck. Verstärkt wird der Einfluss der Sonne von der feurigen Energie des Mars, die im Wurzelchakra reflektiert wird. Sein Wochentag ist der Dienstag. Seine tamasischen Eigenschaften werden durch aktivierende Asanas ausgeglichen.

Sonne und Mars werden durch die harmonisierende Energie des Merkur im Scheitelchakra ergänzt. Sein Wochentag ist der Mittwoch, sein Element die Erde. Merkur steht für alle drei Konstitutionen. Seine rajasische Energie lädt zu einer Mischung aus Asanas, Tanz und Meditation ein.

Sonntage im Sommer sind die ideale Zeit für Touren in der freien Natur. Besonders schattige duftende Wälder und die erfrischende Kühle von Gewässern lassen Wanderungen, Radtouren und auch den Sprung ins kühle Nass zur wahren Lebensfreude werden

Asanas für die Pitta Konstitution

Die Pitta Konstitution ist warm, temperamentvoll und leicht ölig. Asanas, die überschüssiges Pitta abbauen stabilisieren Blutdruck, Herzrhythmus, kühlen und bauen Spannungen ab. Ein ausgewogener Trainingsplan, der aktivierende, regenerierende und meditative Elemente in ausgewogener Weise verbindet tonisiert und entspannt auf angenehme Weise.

Der Mondgruss Chandra Namaskar am Abend je nach Kondition mit sieben, vierzehn oder einundzwanzig Wiederholungen baut Stress ab. Tiefenentspannung (Savasana) von mindestens 10 Minuten weist den Weg zur Stillemeditation. Sie ist im Sommer besonders wichtig.

Eine regenerierende, ausgleichende Yogasequenz von 20 bis 30 Minuten am Morgen tonisiert die Muskeln auf schonende Weise und vermittelt Gelassenheit für die Hektik des Tages.

Einige regenerierende Asanas mit Pitta ausgleichender Wirkung:

Savasana - Entspannungsstellung

Janu Sirsasana - Kopf zum Knie

Supta Padangusthasana - Ein Bein im Liegen nach oben strecken

Upavistha Konasana - Vorwärtsbeugung mit gespreizten Beinen

Parsva Upavistha Konasana - Vorwärtsbeugung über ein gespreiztes Bein

Paschimottanasana - Vollständige Vorwärtsbeugung

Urdhva Mukha Paschimottanasana - Vorwärtsbeugung auf dem Rücken liegend

Quelle und Inspiration:

Dr. David Frawley, Sandra Summerfield Kozak, Yoga und die ayurvedischen Energietypen

Konstitutionsgerechte Aromapflege im Sommer

Aromaset Sommer

Aromaprodukte für den Sommer kühlen. Der Fokus der Aromapflege liegt in der Tonisierung der Hauptenergieachse. Auf geistiger Ebene wirken sie entspannend und harmonisierend.

Sommerseifen werden idealerweise im Wechsel mit Aromabalsam pur oder mit einem Badeschwamm angewendet. Massagen mit Aromabalsam sind die ideale Vorbereitung für regenerierende Yoga Asanas. Zum Abtrocknen am besten einen Frotteewaschlappen verwenden.

Toilette- und Peelingseife Hibiskusblüte: die mit Natron verseiften Öle der Seife sind Kokosöl und Kakaobutter, Hibiskusblüten als wässriger Auszug mit der ätherischen Ölmischung Benzoe siam, Petit Grain Orange, Speiklavendel, Amyris.

Haar- und Körperseife Zinnkraut: die mit Natron verseiften Öle der Seife sind Kokosöl und Kakaobutter, Zinnkraut als wässriger Auszug mit der ätherischen Ölmischung Amyris, Bergamotteminze, Speiklavendel, Petit Grain Orange, Petit Grain Zitrone.

Aromapflegebalsam Sommer mit der ätherischen Ölmischung Sandelholz, Narde, Rosengeranie, Speiklavendel, Petit Grain Bigaradier Orange in Lavendelhydrolat, Kokosöl, Jojoba, Jojobawachs und Moringaöl als Massage vor der Dusche, überschüssiges Fett mit Wasser abspülen.

Hydrolat Lavendel morgens als Tonikum auf Gesicht, Hals und Dekollete aufsprühen oder mit einem Wattebausch sanft auftragen.

Aromachakraöl Sommer mit Narde und Petit Grain Zitrone in Kokosöl harmonisiert Wurzel- und Scheitelchakra.

Aromaset Pitta

Aromaprodukte Pitta kühlen und pflegen die durch Sonneneinstrahlung strapazierte Haut.

Aromabalsam Pitta mit der ätherischen Ölmischung Kamille blau, Speiklavendel, Bergamotteminze, Rosengeranie, Narde in Kamillenhydrolat, Kokosöl, Jojoba, Jojobawachs und Moringaöl als Massage vor der Dusche, gut geeignet auch vor regenerierenden Yoga Asanas.

Toilette- und Peelingseife Chlorella: die mit Natron verseiften Öle der Seife sind Kokosöl und Sheabutter, Chlorella als wässriger Auszug mit der ätherischen Ölmischung Heu, Anis, Eukalyptus, Fichtennadel, Lavandin, Lemongras, Orange, Rosmarin, Thymian, Wacholder, Zitrone.

Haar- und Körperseife Brennessel: die mit Natron verseiften Öle der Seife sind Kokosöl und Sheabutter, Brennessel als wässriger Auszug mit der ätherischen Ölmischung Rosengeranie, Zitronenmyrthe, Speiklavendel, Palmarosa, Amyris.

Aromagesichtsöl Pitta mit Monoi Tiare Blüten als Mazerat in Kokosöl mit einem Hauch von Petit Grain Bigaradier Orange 3 - 5 Tropfen für die Gesichtsmassage am Morgen.

Aromasonnenöl Pitta mit der ätherischen Ölmischung Speiklavendel, Kamille blau und Schafgarbe in Avella- und Kukuinusöl pflegt die Haut mit leichtem Sonnenschutzfilter SF 5-8 bei der wöchentlichen Sonnenmeditation.

Aromafussöl Pitta mit der ätherischen Ölmischung Sandelholz und Speiklavendel in Sojaöl 5 – 7 Tropfen als Einreibung erfrischt müde Füße am Abend.

Eine erholsame Pitta Zeit wünscht
Brigitte Lacher