

DOJO

HARMONIE FÜR DEINE MITTE



HERZLICH WILLKOMMEN

WORKBOOK

NANCY MARTIN
ERNÄHRUNGS- & LEBENSBERATUNG
NACH TCM

AM SCHULBERG 19
06449 ASCHERSLEBEN
OT SCHACKSTEDT

www.nancymartin.de

[@nancymartin_erleben](https://www.instagram.com/nancymartin_erleben)

0176-32757370

SO SCHÖN, DASS DU HIER BIST!

WAS GENAU BEDEUTET FÜR DICH "HARMONIE FÜR
DEINE MITTE" UND WIE MÖCHTEST DU DIESE
HARMONIE IN DEINEM LEBEN ERREICHEN?

UNSERE GEMEINSAME REISE

1. DIE DOJO ZEIT

DOJO IN DER CHINESISCHEN MEDIZIN	S.5
ELEMENT ERDE	S.6
DOJO UND UNSERE MITTE	S.7
WIE GEHT ES DEINER MITTE?	S.8
SEI ACHTSAM MIT DEINER MITTE	S.9
SO STÄRKST DU DEINE MITTE	S.10
DOJO MEETS CONGEE	S.11
WAS IST CONGEE	S.12
ZIELE DER REISKUR	S.13
VORBEREITUNG REISKUR	S.14
ENTSCHLACKUNGSWOCHE	S.15
UNTERSTÜTZUNG BEIM ENTGIFTEN	S.17
EINKAUFSLISTE	S.18
DEIN PERSÖNLICHES LEBENSRAD	S.19
BEWEGUNG FÜR DEN FREIEN QI-FLUSS	S.20
ATME DURCH UND WERDE LEICHTER	S.21
DANKBARKEITSRITUAL	S.22
ÜBUNG FÜR MEHR SELBSTWERT	S.23

2. REZEPTE

REZEPTE FÜR DIE DOJO ZEIT	S.24
---------------------------	------

3. DEIN DOJO TAGEBUCH

FRAGEN ZUR SELBSTREFLEXION	S.34
ZEIT FÜR INNENSCHAU	S.37
DOJO TAGEBUCH	S.38

DOJO IN DER CHINESISCHEN MEDIZIN

VERZICHT NIMMT NICHT. VERZICHT GIBT. ER GIBT DIE UNERSCHÖPFLICHE KRAFT DES EINFACHEN.

~MARTIN HEIDEGGER, DEUTSCHER PHILOSOPH

Die Dojo-Tage in der Traditionellen Chinesischen Medizin sind wunderbare Zeitfenster, die einen behutsamen Übergang zwischen den Jahreszeiten schaffen und uns zum Innehalten einladen.

DOJOZEITEN

- 27.01. – 13.02. Übergang Wasser (Winter) - Holz (Frühling)
- 27.04 – 14.05. Übergang Holz (Frühling) - Feuer (Sommer)
- 28.07. – 14.08. Übergang Feuer (Sommer) - Metall (Herbst)
- 28.10. – 14. 11. Übergang Metall (Herbst) - Wasser (Winter)

Diese Tage ebnen den Weg für Veränderungen in der äußeren Welt und gleichzeitig laden sie uns ein, einen tiefen Blick in unser Innerstes zu werfen.

Es ist die perfekte Gelegenheit, jene Fragen zu stellen, denen wir sonst gern ausweichen.

Traditionell wird die Dojo-Zeit dem Erdelement zugeordnet, welches für das weibliche Prinzip des Universums steht. Es ist die Muttergöttin, von der alles kommt und zu der alles zurückkehrt.

Sie ist fruchtbar, nährend, erdend, stark und wandelt sich ständig. Wir dürfen uns insbesondere während der Dojo-Tage mit Mutter Erde und mit unserer eigenen, inneren Erde verbinden.

ELEMENT ERDE

HIER FINDEST DU EINE ÜBERSICHT ZUM ELEMENT ERDE MIT WEITEREN ZUORDNUNGEN

Himmelsrichtung: Mitte

Jahreszeit: Spätsommer; Dojo

Tageszeit: später Nachmittag

Wochentag: Samstag

Klima: Feuchtigkeit

Lebensalter: Erwachsen

Lebensphase: geistige und soziale Reife

Sinn: Schmecken

Stimme: Singen

Emotion: Sorge, Mitgefühl, Fürsorge, Hilfsbereitschaft, Vernunft

Typus: Diplomat, engagiert, standhaft, loyal

Wirkung Nahrung: befeuchtend, entspannend, kräftigend, nährend

Geschmack: süß

Vermeiden wenn Yin Organ krank: saurer Geschmack

Geruch: wohlriechend

Farbe: gelb, orange, braun

Qualität: stabilisierend, integrierend, harmonisierend

Organpaar: Milz, Magen, Pankreas

Öffnet sich im Mund

Manifestiert sich in den Lippen

Störungen in diesem Element: Mund, Bindegewebe, Muskeln, Lymphsystem, Ödeme

Körperfunktion: Transformation, Transport, Extraktion, Verdauung, Reife, Stabilität, Fruchtbarkeit, Stabilität und Abdichtung der Gefäße, reinigt und ernährt das Blut, periphere Durchblutung, Körperform

Geist: Yi - Intellekt

Yin/Yang: Phase zwischen Yin und Yang

Heilender Laut: Hu (über den Kehlkopf gerollt)

Fördernder Baum: Weide

Planet: Saturn

Krafttier: Ochse

DOJO UND UNSERE MITTE

In der Dojo Zeit können wir uns gezielt mit den energetischen Qualitäten des Erdelements verbinden (vgl. S. 6), um unsere innere Erde zu stärken und in unsere Mitte zu finden.

Dies ist entscheidend, um unser wahres Selbst zu erkennen und um Gedanken, Ideen und Wissen aus dem hektischen Alltag in unseren Körper zu integrieren.

UNSERE MITTE HAT VIELE AUFGABEN!

In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird dem Element Erde der Funktionskreis Milz, Magen und Pankreas zugeordnet. Hier laufen viele Prozesse ab, u.a. Nahrungsaufnahme, Verdauung und Emotionsverarbeitung. Bei einer schwachen Mitte fühlen wir uns müde, aufgebläht, leiden unter unreiner Haut, Verdauungsproblemen und anderen Beschwerden.

In der Dojo Zeit entlasten wir unsere Mitte, um Platz für Neues zu schaffen. Wie das genau aussieht, erfährst du auf den folgenden Seiten.

Doch nun schauen wir erst einmal, wie es deiner Mitte geht. Auf der nachfolgenden Seite findest du eine kleine Checkliste.

WIE GEHT ES DEINER MITTE?

BEANTWORTE DIE FRAGEN AUF EINER SKALA VON 1 BIS 5; 1 = NEIN, DAS BIN ICH GAR NICHT; 5 = JA, GENAU DAS BIN ICH; JE HÖHER DIE GESAMTPUNKTZAHL IST, DESTO AUSGEPRÄGTER KANN DAS SYNDROM SEIN. DER TEST ERSETZT KEINE INDIVIDUELLE ANAMNESE.

MILZ QI MANGEL

- ☐ ALLGEMEINE MÜDIGKEIT
- ☐ SCHWÄCHE
- ☐ KONZENTRATIONSSCHWÄCHE
- ☐ BLÄHUNGEN
- ☐ BREIIGER STUHLGANG
- ☐ CHRONISCHER DURCHFALL
- ☐ SÜSSGELÜSSTE
- ☐ MÜDIGKEIT NACH DEM ESSEN
- ☐ BLASSE ZUNGE
- ☐ ZAHNABDRÜCKE AM ZUNGENRAND
- ☐ BLUTMANGEL
(BLASSE, TROCKENHEIT, SCHWINDEL,
SCHLAFSTÖRUNGEN..)
- ☐ KALTE HÄNDE UND FÜSSE

PLUS FEUCHTIGKEIT

- ☐ WASSERANSAMMLUNGEN
- ☐ GEWICHTSZUNAHME
- ☐ GEFÜHL ZU DICK ZU SEIN
- ☐ UNWOHLSEIN
- ☐ KEIN DURST
- ☐ SCHWEREGEFÜHL DES KÖRPERS
- ☐ SCHMERZEN IN DEN MUSKELN,
TAUBHEITSGEFÜHL
- ☐ DUMPFES KOPFGEFÜHL
- ☐ NIEDERGESCHLAGENHEIT
- ☐ KLEBRIGER STUHL
- ☐ DICKER ZUNGENBELAG
- ☐ GESCHWOLLENE ZUNGE

SEI ACHTSAM MIT DEINER MITTE

Die Traditionelle Chinesische Medizin legt großen Wert auf die Gesundheit der Mitte. Hier rückt die Bedeutung der Verdauung in den Vordergrund. Um diese zu veranschaulichen verwendet die TCM gerne das Bild des Kochtopfmodells.

In diesem Modell wird der Magen als der "Kochtopf" betrachtet, in dem die Nahrung vorbereitet wird. Das Verdauungsfeuer symbolisiert die metabolische Aktivität von Magen und Milz, sowie von unseren Nieren (Nieren-Yang), die für die Aufbereitung und Zerlegung der Nahrung und die Aufnahme von Nährstoffen verantwortlich sind.

Um deiner Mitte Gutes zu tun, empfiehlt es sich, deinen "Kochtopf" mit warmen, gekochten Zutaten zu füllen. Auf diese Weise entlastest du das Verdauungsfeuer und erleichterst seine Arbeit.

Achte ebenfalls auf die Beschaffenheit der Lebensmittel, die du konsumierst. Sind sie trocken, wie Brot, Gebäck und Chips, oder saftig, wie Gemüse, Obst, Suppen, Eintöpfe und Kompotte? Bevorzuge letzteres.

Besonders dann, wenn die Energie in deiner Mitte schwach ist, auch als Milz Qi Mangel bezeichnet (vgl. S. 8), benötigt deine Verdauung zusätzliche Unterstützung von dir.

Manchmal ist es sogar ratsam, eine Pause einzulegen und deinem "Kochtopf" die Möglichkeit zu geben, sich zu regenerieren. 

Es ist Zeit für DOJO

SO STÄRKST DU DEINE MITTE

Die wichtigsten Tipps aus Sicht der TCM zur Stärkung deiner Mitte auch über die Dojo Zeit hinaus

Die **Freude beim Essen** steht an oberster Stelle. Dein Shen, der Geist deines Herzens, kann nur so strahlen

Gut **gekau**t ist halb verdaut!

Deine **Mitte liebt es warm und saftig**! Deshalb erinnere dich täglich daran mindestens zwei, besser drei gekochte Mahlzeiten zu essen. Gerne zum Abend eine Suppe!

Kohlenhydrate, ja!, Schlechte Kohlenhydrate, nein! Brot ist meist hochverarbeitet und sehr trocken, kalt und schwer verdaulich. Viel besser sind nährhafte Getreidesorten, wie Hirse, Reis, Polenta, Hafer...

Eat an **Apple** every day - dieses alte Sprichwort trägt sehr viel Weisheit in sich. Iss tägliche einen Apfel und erspare dir so den ein oder anderen Arztbesuch.

Dein Körper liebt **pflanzliches Eiweiß**: Hülsenfrüchte, wie Linsen, Bohnen, Stangenbohnen, Sojabohnen, Erdnüsse, aber auch Pilze, v.a. Shitaake und Austerpilze sowie Nüsse: Walnüsse, Haselnüsse, Cashews....

Warmes, **abgekochtes Wasser** ist das neue Trend-Getränk!

Qualität vs. **Quantität**! Es kommt nicht auf die Menge an, es kommt auf den Inhalt an.

Regelmäßig! Dein Magen ist ein Gewohnheitstier. Er liebt es zur gleichen Zeit zu essen.

Pause. Manchmal darf dein Kochtopf gereinigt werden. **DOJO!**

DOJO MEETS CONGEE



WAS IST CONGEE?

„CONGEE SCHENKT LEBEN UND SCHÖNHEIT,
WOHLGEFÜHL UND STÄRKE, VERTREIBT HUNGER,
STILLT DEN DURST, REGELT DIE KÖRPERLICHEN GASE,
REINIGT DIE BLASE UND BRINGT DIE UNVERDAUTEN
SPEISERESTE ZUR VERDAUUNG.“

~Buddha

Congee ist eine Heilreissuppe. Es ist sehr bekömmlich und gleichzeitig nährend und aufbauend. Congee kann als warmes Frühstück, für die Mittagspause oder als bekömmliches Abendessen zubereitet werden. Während der Dojo Zeit kannst du Congee pur als Reiskur genießen.

WIE FUNKTIONIERT EINE REISKUR?

- 3 bis 8 Tage ausschließlich gekochten Reis essen
- regelmäßige Essenszeiten einplanen (Früh, Mittag, Abend, ggf. zwischendurch)
- Vollkornreis wirkt stärker entgiftend als weißer Reis, ist aber schwerer verdaulich
- bei schwacher Verdauung weißen Reis verwenden
- Basmati- oder Jasminreis eignen sich hervorragend, da die Arsenbelastung gering ist
- durch vorheriges Waschen und Einweichen wird der Reis bekömmlicher
- längeres Kochen (min. 2 Std.) verleiht dem Reis besondere Heilkräfte
- Reis ohne Gewürze, Salz und Fett zubereiten
- langsam essen
- auf ausreichend Ruhe und Schlaf achten
- auf Verdauung achten - diese sollte regelmäßig sein
- bei Verstopfung Trockenpflaumen in Wasser legen, Einweichwasser nach 12 h trinken
- passende Getränke: warmes bis heißes Wasser, Kräutertee
- mindestens 2 bis 3 Liter Flüssigkeit am Tag

ZIELE DER REISKUR

EINE REISKUR KANN DIR DABEI HELFEN

- Feuchtigkeit und Hitze auszuleiten
- Entzündungen zu heilen
- Verdauung zu stärken
- Qi und Blut aufzubauen
- Yin und Yang zu harmonisieren

WANN KANN EINE REISWOCHE SCHADEN?

- bei Untergewicht
- bei großer innerer Kälte (kalte Füße, starkes Frieren)
- während der Schwangerschaft und Stillzeit
- bei starker innerer Trockenheit (trockene Haut, fester Stuhl)
- bei körperlicher Schwäche; nach einer schweren Krankheit
- Du kannst die Dojo Zeit dennoch zelebrieren und in den Genuss von Congee kommen. Lies also aufmerksam weiter ;)

WANN IST EINE REISWOCHE FÖRDERLICH?

- bei Hitzewallungen und allgemein innerer Hitze
- bei roten Hautausschlägen (Neurodermitis, Akne, Ekzeme...)
- bei häufigen Blasenentzündungen und Harnwegsinfekten
- bei Verdauungsproblemen, besonders bei weichen Stühlen und häufigem Durchfall
- bei Zysten, Myomen, Endometriose
- bei Kopfschmerzen und Migräne
- bei verschleimter Nase und Lunge
- bei Übergewicht
- bei Menstruationsbeschwerden
- bei Ödemen (Wasseransammlungen)

WIE GEHT ES DIR NACH DER REISKUR?

- feinerer Geschmackssinn
- Körper ist empfindlicher als vorher und zeigt deutlich, was er verträgt und was nicht
- du fühlst dich leichter und klarer

VORBEREITUNG REISKUR

SO KANNST DU DICH IDEAL AUF DEINE FASTENTAGE MIT CONGEE VORBEREITEN

1. Koche dir zunächst eine kleine **Kostprobe Congee** (siehe Rezepte), damit du bereits vertraut mit Geschmack und Konsistenz bist und dir die Phase des eigentlichen Fastens leichter fällt.
2. Ernähre dich ca. eine Woche vor deinen Congee-Tagen und eine Woche danach **rein pflanzlich** (vgl. S. 15).
3. Schau was du **meiden oder reduzieren** kannst, um den Übergang sanfter zu gestalten (Kaffee, Alkohol, Zucker etc.)
4. **Mentale Vorbereitung**: nutze Affirmationen, wie: "Ich liebe es, meinem Körper etwas Gutes zu tun." Ebenso hilft es dir, wenn du dir immer wieder bewusst machst, warum das Fasten für dich gut ist... vielleicht auch, weil es ein guter Nährboden für neue Gewohnheiten sein kann ;)
5. Du kannst alternativ zum Fasten mit Congee auch eine **pflanzliche Entschlackungswoche** (siehe Rezepte) einlegen. Congee darf auch hier dein Begleiter sein.

WEITERE MÖGLICHKEITEN DES ENTSCHLACKENS

- Congee in Verbindung mit **gedünstetem Obst oder Gemüse** und mit Kräutern und Gewürzen genießen
- **Eine Mahlzeit** (gerne Frühstück oder Abendessen) durch Congee **ersetzen** - für jeden Konstitutionstyp geeignet
- **Meine Lieblingsvariante**: ich beginne die ersten 3 Tage mein Abendessen durch Congee zu ersetzen und gehe dann in das vollständige Fasten mit Congee über.

ENTSCHLACKUNGSWOCHE

Nutze die Entschlackungswoche, um deinen Körper zu reinigen, indem du auf alle tierischen und schwer verdaulichen Produkte verzichtest. Deine Nahrung sollte außerdem gekocht sein. So werden Verdauungsfeuer und Milz gestärkt und der Entgiftungsprozess unterstützt. Diese Entschlackungswoche ist alltagstauglich und für nahezu jeden geeignet. Zudem kannst du dich so wunderbar auf deine Congee Tage vorbereiten.

ZIEL DIESER ENTSCHLACKUNGSWOCHE

- Milz Qi stärken, pathogene Feuchtigkeit und Schleim transformieren und ausleiten

LEBENS- UND GENUSSMITTEL, DIE DU MEIDEN SOLLTEST

- tierische Produkte, wie Fleisch, Wurst, Fisch, Käse, Eier, Milch und Jogurt
- Genussmittel wie Kaffee und Alkohol
- Süßspeisen, wie Kuchen, Kekse und Schokolade
- Softdrinks und Knabbereien
- Brot, Brötchen, Knäckebröt
- Zigaretten

LEBENSMITTEL, DIE DEN ENTGIFTUNGSPROZESS UNTERSTÜTZEN:

- gekochtes Getreide, wie Reis, Hirse, Mais (Polenta)
- gegartes Gemüse, wie Karotten, Lauch, Zucchini, Brokkoli, Pastinake, Kürbis
- Kartoffeln in kleinen Mengen und nur in einer Suppe
- Kohl und Paprika meiden, wenn diese Blähungen hervorrufen
- pflanzliches Eiweiß, wie rote und gelbe Linsen, Azukibohnen, Berg- oder Belugalinsen
- Tofu gewürzt mit frischem Ingwer, Kurkuma, Garam Masala, damit er nicht zu kalt ist
- getrocknetes Obst und Nüsse in moderaten Mengen

ENTSCHLACKUNGSWOCHE

ZUBEREITUNG UND VERZEHREMPFEHLUNG

- o.g. Lebensmittel einzeln oder auch als Suppe zubereiten
- Haferflocken mit Reis-, Haferdrink oder Wasser kochen
- Reis oder Heilreissuppe Congee mit Gemüse oder Kompott verfeinern
- Süßspeisen mit Gewürzen, wie Kardamom, Kurkuma, ggf. mit Pfeffer & Zimt verfeinern
- Pfeffer u. Zimt wirken erhitzend und sollten bei innerer Hitze gemieden werden
- herzhafte Speisen würzen mit Koriander, Kümmel, Fenchel, Kurkuma, Steinsalz
- zudem mit frischen Kräutern und Wildkräutern
- mit Ghee (Butterschmalz) oder Olivenöl (nativ, kaltgepresst) abschmecken

GETRÄNKE, DIE DEN ENTGIFTUNGSPROZESS UNTERSTÜTZEN

- morgens ein Glas abgekochtes Wasser, Ingwer- oder Zitronenwasser trinken
- tagsüber abgekochtes Wasser oder Kräutertee trinken
- viel und warm Trinken, damit die Schlacken ausgespült werden und die Verdauung entlastet wird

Während dieser Woche kannst du dir zum Beispiel mehrmals das leckere Gericht Khichadi, die klassische Reis-Linsen-Speise, zubereiten (siehe Rezepte).

Du kannst diese Entschlackungswoche auch alternativ zur Reis-Kur mit Congee machen oder immer dann, wenn du deiner Mitte etwas Gutes tun willst.

UNTERSTÜTZUNG BEIM ENTGIFTEN

SCHAU MAL, WELCHE DER NACHFOLGENDEN PUNKTE DICH ANSPRECHEN UND NUTZE DIESE WÄHREND DER DOJO-ZEIT UND GERNE AUCH DARÜBER HINAUS

- **Entgiftung:** Ölziehen mit Kokos- o. Sesamöl, Trockenbürstenmassage, Tasse abgekochtes Wasser am Morgen
- **energetische Reinigung mit Salz:** Salzpeeling, Salzbad, Fußbad (eine Wanne 500g bis 1kg, Fußbad eine Handvoll)
- **sauberer Darm, starkes Immunsystem:** Kuzu-Kur für ca. 10 Tage (siehe Rezepte)
- **Die Natur liebt dich:** tanke Prana von gesunden Bäumen und Erde dich bei einem Spaziergang
- **Blockaden lösen:** Sukshma Yoga (s. Anleitung)
- **Stressregulation:** Wechselatmung (s. Anleitung)
- **gesunder Schlaf:** Abendmeditation (am besten mit Kopfhörer für intensivere Erlebnisse), spirituelle Literatur vorm Einschlafen lässt wenig Raum für Sorgen, vor 23 Uhr schlafen gehen
- **Blutaufbau:** Lege dich untermittags für 10 Minuten hin, idealerweise auf deine rechte Seite, die Leberseite
- **Harmonie im Haus:** Blumenstrauß, Kerzenschein, Aromaduft
- **Wohlgefühl:** Wärmeflasche, Kuschelsocken, Kuscheldecke, Lieblingsbuch
- **Energie folgt der Aufmerksamkeit:** Fokussiere dich auf deine Mitte und sage im Geiste: "Ich genieße die wohlige Leere in mir." Atme dabei tief ein und aus, visualisiere reinigendes Licht, welches deine gesamte Mitte durchströmt.
- **Herzenergie:** praktiziere Dankbarkeit und werde leichter (s. Anleitung)
- **Wärme To Go:** Thermoskanne für abgekochtes Wasser und Tee, sowie Wärmebehälter für Congee
- **Daily Reminder:** drucke dir dieses Workbook aus und arbeite damit in deiner Dojo-Auszeit
- **sei vorbereitet:** siehe Einkaufsliste
- **Selbstakzeptanz:** dein Körper ist perfekt (s. Anleitung)
- Was brauchst du noch für deine Dojo-Pause?

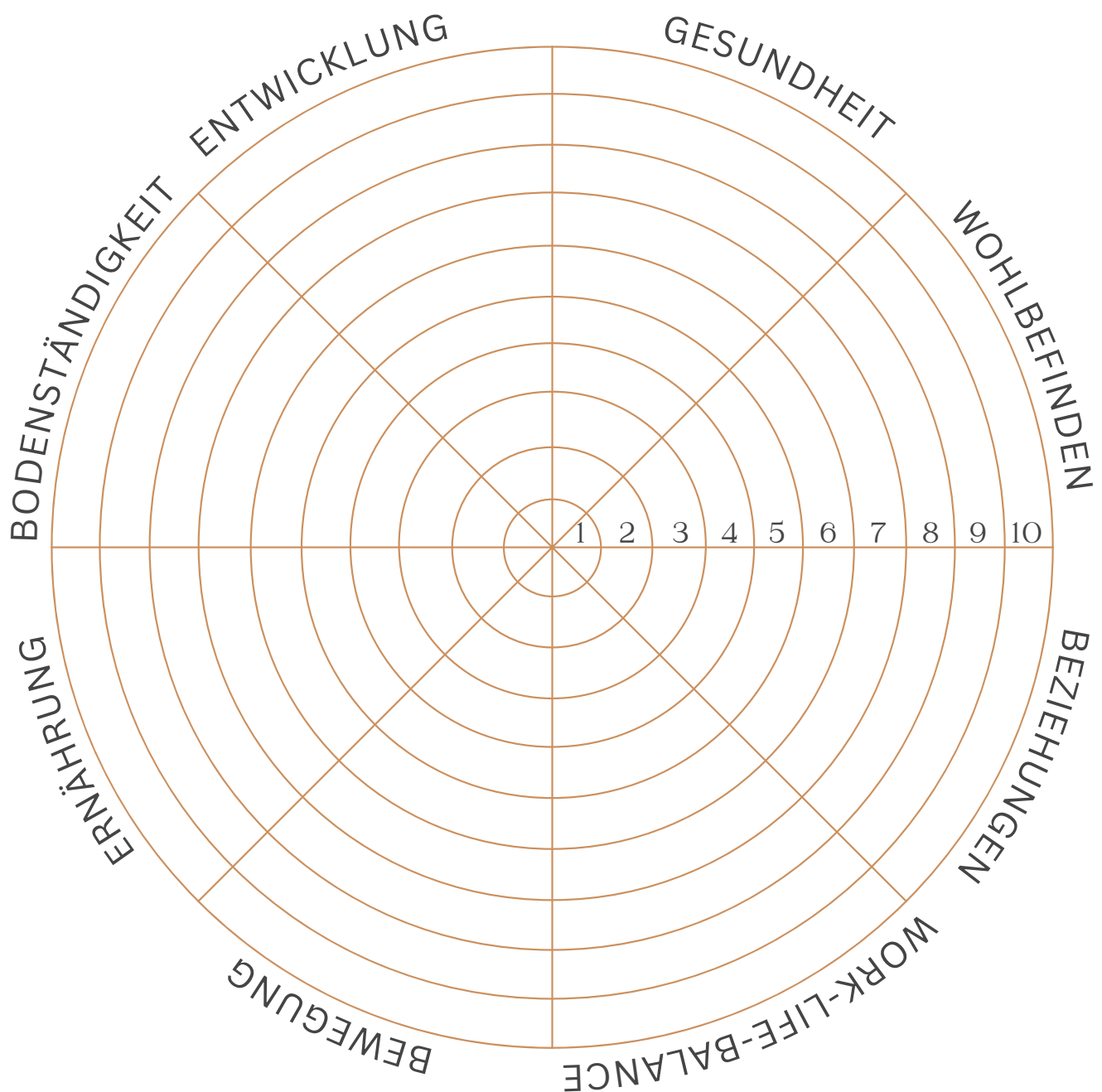
EINKAUFSLISTE

Einkaufsliste speziell für die Dojo Zeit

- | | |
|--|---|
| ☐ <u>Basmati- oder Jasmin Reis</u> | ☐ <u>Olivenöl (nativ, kaltgepresst)</u> |
| ☐ <u>Hirse</u> | ☐ <u>Tofu</u> |
| ☐ <u>Polenta</u> | ☐ <u>Ghee (Butterschmalz)</u> |
| ☐ <u>Hafer</u> | ☐ <u>Koriander (gemahlen, Samen)</u> |
| ☐ <u>Pastinake, Karotte</u> | ☐ <u>Kreuzkümmel (gemahlen, Samen)</u> |
| ☐ <u>Stangen Sellerie</u> | ☐ <u>Kurkuma (gemahlen)</u> |
| ☐ <u>Brokkoli</u> | ☐ <u>Garam Masala (Pulvergemisch)</u> |
| ☐ <u>Lauch</u> | ☐ <u>Fenchel (gemahlen, Samen)</u> |
| ☐ <u>Kürbis</u> | ☐ <u>Asafoetida (gemahlen)</u> |
| ☐ <u>Kartoffel</u> | ☐ <u>Kardamom (gemahlen, Samen)</u> |
| ☐ <u>Linsen (gelbe, rote)</u> | ☐ <u>Steinsalz</u> |
| ☐ <u>Beluga- und Berglinsen</u> | ☐ <u>Fenchel-Kümmel-Anis Tee</u> |
| ☐ <u>Azukibohnen</u> | ☐ <u>Teegemisch (siehe Rezepte)</u> |
| ☐ <u>Kräutertöpfe</u> | ☐ <u>Rohkakao</u> |
| ☐ <u>frischer Koriander</u> | ☐ <u>Getreidekaffee (Lupine, Zichorie)</u> |
| ☐ <u>frischer Ingwer</u> | ☐ <u>Haferdrink</u> |
| ☐ <u>Bio-Zitronen</u> | ☐ <u>Trockenpflaumen</u> |
| ☐ <u>Nüsse</u> | ☐ <u>Goji Beeren (getrocknet)</u> |
| ☐ <u>Sesam (weiß, schwarz)</u> | ☐ <u>Rosinen</u> |
| ☐ <u>Kürbis- u. Sonnenblumenkerne</u> | ☐ <u>Apfel, Birne (Mus)</u> |
| ☐ <u>Kokos- und/oder Sesamöl</u> | ☐ <u>Kuzu (Heilpflanze; Reformhaus)</u> |

DEIN PERSÖNLICHES LEBENSRAD

MOTIVATIONS-TOOL! DAS RAD DES LEBENS IST EIN GROSSARTIGES WERKZEUG, DAS DIR DABEI HILFT, BESSER ZU VERSTEHEN, WO IN DEINEM LEBEN DU FÜR MEHR AUSGLEICH SORGEN KANNST. DENKE ÜBER DIE 8 KATEGORIEN UNTEN NACH UND BEWERTE SIE VON 1 BIS 10. IST DEIN LEBENS DRAD RUND?



BEWEGUNG FÜR DEN FREIEN QI-FLUSS

ATME BEI DEN ÜBUNGEN INTENSIV, DENN NUR SO KÖNNEN SIE EINE OPTIMALE REINIGUNG UND ENERGETISIERUNG BEWIRKEN

1. 12x Augenkreisen gegen den Uhrzeigersinn, 12x Augenkreisen im Uhrzeigersinn
2. 12x einatmen Kopf nach links, ausatmen Kopf zur Mitte, einatmen Kopf nach rechts, ausatmen Kopf zur Mitte
3. 12x einatmen Kopf in den Nacken, ausatmen Kinn zur Brust
4. 12x einatmen Brust öffnen, nach oben schauen & Hohlkreuz, ausatmen Rücken rund, Arme nach unten zwischen die Beine mit den Handrücken zueinander, Kinn zur Brust
5. 12x Hände auf die Schultern legen und große Kreise rückwärts, anschl. nach vorn
6. 12x Füße schulterbreit, leicht in die Knie gehen und Oberkörper einatmend mit angewinkelten Armen nach links, ausatmen Mitte und einatmen nach rechts, ausatmen Mitte
7. 12x große Hüftkreise gegen den Uhrzeigersinn, 12x kleine hinterher
8. 12x kleine Hüftkreise im Uhrzeigersinn, 12x große hinterher
9. 12x Arme nach vorn ausstrecken und Hände nach links drehen, anschließend nach rechts drehen
10. 12x Fuß nach links drehen, 12x Fuß nach rechts drehen
11. 12x Fuß Flex-Streck-Wechsel
12. 50x Wippen und Schütteln, wie eine Schlenki-Puppe

ATME DURCH UND WERDE LEICHTER

KENNST DU DIE WECHSELATMUNG - ANULOMA VILOMA?

Die Wechselatmung ist ein tolles Pranayama, das dich jederzeit wieder in deine Mitte zurückbringt. Es steigert deine Lungenkapazität, wirkt ausgleichend und kann zu jeder Tageszeit praktiziert werden. Vom Prinzip her atmest du abwechselnd durch das linke und das rechte Nasenloch.

Die Grundlage für Pranayama ist jedoch das korrekte Atmen: die Bauch- oder Zwerchfell-Atmung. Beim Einatmen dehnt sich der Bauch aus, beim Ausatmen zieht er sich zurück. Es wird durch die Nase sowohl ein- als auch ausgeatmet.

Ablauf: ANULOMA VILOMA – Wechselatmung. Im Wechsel durch die Nasenlöcher ein- und ausatmen. Auf der einen Seite einatmen, auf der anderen ausatmen. Auf der Seite, auf der ausgeatmet wurde, gleich wieder einatmen usw. Rechts beginnend eher anregend und erwärmend (Surya/Pingala Nadi) und links eher kühlend und beruhigend (Chandra/Ida Nadi). Im traditionellen Hatha Yoga wird mit dem linken Nasenloch begonnen.

Die Atmung ist ein wesentlicher Bestandteil der fernöstlichen Kultur und hat eine direkte Auswirkung auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Durch bewusste Atempraktiken können wir den Energiefluss im Körper harmonisieren, Stress abbauen und ein Gefühl von Ruhe und Vitalität fördern. Nutze die Atemübung, um deine Atmung zu stärken und die positiven Auswirkungen auf deinen Körper und Geist zu erfahren.

DANKBARKEITSRITUAL

Nutze die Kraft der Dankbarkeit um deinen Fokus auf die Fülle in deinem Leben zu lenken. Mit dieser Ausrichtung gelangen dir deine Vorhaben, wie zum Beispiel das Fasten, viel leichter.

Sage täglich laut oder im Geiste die folgenden Worte:

"Tief im Kern meines Wesens gibt es eine unendliche Quelle der Dankbarkeit. Ich lasse jetzt zu, dass diese Dankbarkeit mein Herz, mein Bewusstsein, meinen Verstand, mein Wesen erfüllt.

Diese Dankbarkeit strahlt von mir in alle Richtungen, sie berührt alles in meiner Welt und kehrt zurück zu mir, um meine Dankbarkeit zu mehren.

Je mehr Dankbarkeit ich empfinde, desto bewusster wird mir, dass ich über einen unerschöpflichen Vorrat verfüge.

Wenn ich mich dankbar erweise, fühle ich mich gut.

Dankbarkeit ist ein Ausdruck meiner inneren Freude.

Sie ist eine warme Kuscheldecke in meinem Leben.

Ich bin dankbar für mich und meinen Körper.

Ich bin dankbar für meine Fähigkeit zu hören, zu sehen, zu riechen, zu schmecken und zu berühren. Ich bin dankbar für mein Zuhause und ich kümmere mich liebevoll darum.

Ich bin dankbar für meine Familie und für meine Freunde und ich genieße ihre Gesellschaft.

Ich bin dankbar für meine Arbeit und gebe zu jeder Zeit mein Bestes.

Ich bin dankbar für meine Begabungen und Fähigkeiten und ich bringe sie ständig auf erfüllende Art und Weise zum Ausdruck.

Ich bin dankbar für mein Einkommen und ich weiß, dass es mir immer gut gehen wird, wohin mein Weg auch führt.

Ich bin dankbar für alle meine Erfahrungen in der Vergangenheit, denn ich weiß, dass sie ein Teil des Wachstums meiner Seele waren.

Ich bin dankbar für heute, und ich bin dankbar für die Tage, die kommen werden.

Ich bin dankbar für das Leben,
jetzt und immerdar."

Gerne nutze auch ein Dankbarkeitstagebuch und notiere täglich deine Dankbarkeitsmomente. DU wirst staunen, wie sich alles in deinem Leben verändert.

ÜBUNG FÜR MEHR SELBSTWERT

»SOMETHING WILL GROW FROM ALL YOU ARE GOING THROUGH.
AND IT WILL BE YOU.«

Alles ist Energie!

Das was du sehen und anfassen kannst, ist grobstoffliche Energie. Materialisierte Energie. Unser Körper zum Beispiel. Feinstofflich hingegen ist das Unsichtbare. Ein schönes Beispiel hierfür ist die Liebe. Wir können sie nicht sehen, wissen aber, dass sie existiert, da wir sie fühlen können.

AUS DEM UNSICHTBAREN GEBIERT SICH DAS SICHTBARE.

Worauf möchte ich hinaus?

Das was du über dich und deinen Körper denkst (feinstofflich), das bist du früher oder später auch. Deine Gedanken formen deinen Körper (grobstofflich).

Stelle dir heute die Frage: Was denke ich über mich und meinen Körper?

Erstelle gern eine Liste mit Dingen die du liebst und jene, die du weniger magst.

Schaue dir hinterher die Seite mit den Dingen, die du weniger magst an und schenke ihr deine volle Aufmerksamkeit.

Setze dich anschließend vor einen Spiegel und betrachte die Bereiche deines Körpers, die du nicht magst. Schenke ihnen deine Anerkennung und Liebe. Achte auf wertschätzende Worte und liebevolle Berührungen.

Es ist wichtig, dass du eine positive Einstellung zu dir bekommst. Denn aus dieser Haltung heraus, fällt es dir viel leichter, etwas GUTES für dich zu tun und darüber hinaus für dich Menschen in deinem Umfeld.

Aber auch das ist ein Weg...sei sanft mit dir.

REZEPTE FÜR DIE DOJO ZEIT



KUZU

- Heilpflanze (wilde Weinart aus dem asiatischen Raum)
- Wurzel enthält Stärke und wird vor allem zum Eindicken von Soßen, Cremes und Puddings verwendet
- in Bioläden, Reformhäusern und im Internet erhältlich
- meist im Glas in Form von weißen, kreideartigen Würfelchen oder Brocken
- Kuzu wird in der TCM als Heilmittel bei folgenden Indikationen eingesetzt: zur Stärkung der Darmflora, z.B. nach Einnahme von Antibiotika, zur Beruhigung der Magenschleimhaut, z.B. bei Sodbrennen etc., bei Verkühlungen und zur Stärkung des Immunsystems

WEITERE ANWENDUNGSGEBIETE VON KUZU

- beeinflusst weder Farbe noch Geschmack von Lebensmitteln
- leicht verdauliches Dickungsmittel sowohl für herzhaftes als auch süße Gerichte
- kann überall anstelle von herkömmlicher Stärke eingesetzt werden

KUZU-KUR ZUR STÄRKUNG DES VERDAUUNGSTRAKTES UND DES IMMUNSYSTEMS

- Dazu 1 TL Kuzu in 2 EL kaltem Wasser auflösen
- in heißem Wasser würde es klumpen!
- anschließend mit 125 ml sehr heißem Wasser vermengen
- Flüssigkeit sollte etwas glasiger und leicht gebunden werden
- Kuzu sollte nicht gekocht werden
- morgens vor dem Frühstück über 10 Tage lang jeweils eine Tasse Kuzu trinken
- bald arbeiten Magen und Darm wieder wie geschmiert :)

KHICHADI

KHICHADI IST EINE KLASSISCHE REIS-LINSEN-SPEISE

- 150 g Basmatireis
- 100 g Mung – Dal (kleine ovale gelbe Linsen; ersatzweise Beluga oder rote Linsen) oder ganz klassisch Mungbohnen (vorher einweichen oder längere Garzeit einplanen)
- 300 bis 500 g gemischtes Gemüse nach Saison, geschält und mundgerecht geschnitten

ZUTATEN (BEISPIEL)

- 1 Pastinake
- 4 Karotten
- 1 Stange Sellerie
- 2 EL Ghee
- 2 TL kleingehackter Ingwer
- 1 EL Kreuzkümmelsamen
- 2 TL Koriandersamen
- 1 EL Fenchelsamen
- 1-2 TL Kurkuma gemahlen
- 1 Prise Asafoetida
- 1-1,5 L Wasser
- Steinsalz und frische Zitrone zum Abschmecken
- 1 Bund frisch gehackte Korianderblätter

KHICHADI

ZUBEREITUNG

- REIS UND LINSEN GUT WASCHEN, ANSCHLIESSEND MIT HEISSEM WASSER ÜBERGIESSEN UND 30 MIN. EINWEICHEN
- GHEE BEI MITTLERER HITZE IN EINEM GROSSEN TOPF MIT DICKEM BODEN ERHITZEN UND DIE GEWÜRZ-SAMEN KURZ UNTER STÄNDIGEM RÜHREN ANRÖSTEN, BIS DAS AROMA AUFSTEIGT
- DANACH INGWER UND ZUM SCHLUSS ASAFOETIDA UND KURKUMA KURZ ANBRATEN
- GEMÜSE UND LINSEN IN EINEN TOPF GEBEN, WASSER ZUFÜGEN UND CA. 20 MIN. MIT LEICHT GEÖFFNETEM DECKEL KÖCHELN LASSEN, GELEGENTLICH UMRÜHREN
- ANSCHLIESSEND ABGETROPFTEN REIS UND ETWAS SALZ DAZUGEBEN UND MIT SALZ ABSCHMECKEN, WEITERE 10-15 MIN. SANFT WEITERGAREN
- EVTL. NOCH ETWAS HEISSES WASSER DAZUGEBEN
- DECKEL AUFLEGEN UND NOCH MIN. 10 MIN. OHNE FLAMME RUHEN LASSEN, GARPROBE BEI DEN HÜLSENFRÜCHTEN MACHEN
- ALLES GUT DURCHRÜHREN UND MIT FRISCHER ZITRONE UND NACH BEDARF MIT SALZ ABSCHMECKEN
- KURZ VOR DEM SERVIEREN DEN KORIANDER DARÜBER GEBEN UND EVTL. NOCH MIT 1 BIS 2 TL GHEE PRO PERSON VERFEINERN

VARIATION

- ALLE SAMEN-GEWÜRZE FRISCH IM MÖRSEK MALEN UND ERST ZUM SCHLUSS ZUM WÜRZEN DAZUGEBEN
- MIT DEN ZUTATEN UND GEWÜRZEN GERNE NACH JAHRESZEIT, KONSTITUTION UND GUSTO EXPERIMENTIEREN UND EINE LIEBLINGSVARIANTE VON DIESEM INDISCHEN EINTOPF KREIEREN

VEGANE KRAFTBRÜHE

VEGANE KRAFTBRÜHE STÄRKT DIE MITTE, UNTERSTÜTZT DIE GUTEN KÖRPERSÄFTE, BAUT BLUT AUF

- 2 EL Olivenöl
- 1 rote Zwiebel mit Schale, halbiert
- 2,5 L Wasser
- 1 EL getrocknete Wakame Alge
- 1 EL Hefeflocken
- 1 EL Kurkumapulver
- 1 Knoblauchzehe mit Schale, 1 x zerdrückt
- 1 Stück Ingwer daumengroß
- 1 Tasse Blattgemüse
- 3-4 Tassen Gemüse (-schalen)
- ½ Tasse getr. Shiitake Pilze
- 1 Bund frischer Koriander
- Zum Abschmecken: Sojasoße oder Steinsalz

In einem großen Topf Zwiebel und Gemüse im Olivenöl mild anbraten. Mit Wasser ablöschen und alle anderen Zutaten bis auf Koriander zugeben und aufkochen. Bei mittlerer Temperatur eine Stunde köcheln lassen. Koriander hinzufügen und noch 5 min. ziehen lassen. Dann die Brühe abseihen und mit Sojasoße oder Steinsalz abschmecken. Die Brühe warm trinken, den Rest in Gläsern im Kühlschrank aufbewahren – hält eine Woche. Wenn du dir einen Vorrat anlegen willst, kannst du die Brühe kochend heiß einwecken. Hält ca. 6 Monate.

WARMES FRÜHSTÜCK

MILCHREIS MIT GESCHMORTEN ÄPFELN ODER BIRNEN

ZUTATEN

- Milchreis
- Reismilch
- Äpfel oder Birnen
- Rosinen
- Butter, besser Ghee
- Cashew und Walnuss

ZUBEREITUNG

- Milchreis nach Packungsanleitung mit Reismilch kochen
- Äpfel/ Birnen waschen, vierteln und in Ghee anschmoren
- Rosinen dazugeben
- Abschließend die Äpfel/ Birnen auf den fertigen Milchreis geben
- ggf. mit Honig süßen
- mit Nüssen verfeinern

WARMES FRÜHSTÜCK

HIRSE-APFEL-MÜSLI

ZUTATEN

- Hirse
- Datteln
- Nüsse
- Apfel
- Ingwer
- Salz
- Ghee

REZEPT

- Hirse waschen und anschließend in einer Pfanne rösten
- Wasser zum Kochen bringen und
- Hirse einfügen
- Datteln und geröstete Nüsse dazu
- Vanille
- kleingehackte frische Ingwerstücke dazugeben (nach Belieben)
- mit einer kleinen Prise Salz abschmecken
- Apfelstücke dazu und bei kleiner Flamme weichkochen
- abschließend mit Ghee verfeinern

CONGEE

...IST EINE REISSUPPE, DIE MIN. ZWEI STUNDEN KOCHEN MUSS. ES IST SEHR BEKÖMMLICH UND GLEICHZEITIG NÄHREND UND AUFBAUEND. CONGEE KANN ALS WARMES FRÜHSTÜCK, FÜR DIE MITTAGSPAUSE ODER ALS BEKÖMMLICHES ABENDESSEN ZUBEREITET WERDEN.

- eine Portion Vollkornreis (bei schwacher Hitze weißer Reis)
- 10 Portionen Wasser
- in einem Topf, ohne Deckel, mind. 2 Stunden köcheln lassen
- da das Wasser natürlich verdampft, immer wieder heißes Wasser aus dem Wasserkocher dazugeben
- der Reis geht auf und wird durch das lange Kochen wunderbar bekömmlich
- das Congee soll eine suplige Konsistenz haben
- zum Schluss salzen (Ausnahme: während der Reiskur möglichst nicht salzen)

NACH BELIEBEN LÄSST SICH CONGEE HERRLICH ABWECHSLUNGSREICH ZUBEREITEN, Z.B. SO:

- mit klein geschnittenen oder geriebenen Äpfeln oder Birnen, Rosinen und etwas Vanille verfeinern und mit gehackten Walnüssen bestreuen
- mit fein geschnittenen Trockenfrüchten wie Datteln, Feigen, Aprikosen, Zwetschgen und Goji-Beeren verfeinern und mit Kardamom und gemahlenem Sternanis würzen
- mit einem Löffel Mandelmus verfeinern und mit fein gehackten Mandeln bestreuen

Während der Reiskur empfehle ich Congee in seiner reinen Form zu verzehren.

GRÜNER HAFERTEE

ZUR UNTERSTÜTZUNG BEIM ENTGIFTEN (IN DER APOTHEKE MISCHEN LASSEN)

- 20 G GRÜNER HAFER
- 5 G BRENNNESSEL
- 5 G LÖWENZAHN
- 10 G ZITRONENMELISSE
- 5 G MÄDESÜSS
- 5 G ODERMENING
- 5 G GOLDRUTE
- 2,5 G PFEFFERMINZE

DEIN DOJO-TAGEBUCH



FRAGEN ZUR SELBSTREFLEXION

ENTSPANNE DICH, LAUSCHE IN DICH HINEIN UND BEANTWORTE FOLGENDE FRAGEN IN ALLER RUHE:

1. Was fehlt mir?
2. Wovon brauche ich gerade mehr, wovon weniger?
3. Wo besteht auf der körperlichen Ebene ein Mangel?
4. In welchen Bereichen gibt es einen Mangel an Selbstliebe und nährender Selbstfürsorge?
5. Welche Bedürfnisse habe ich vernachlässigt?
6. Wofür verurteile ich mich selbst? (Der Glaube an Schuld zieht Selbstbestrafung an.)
7. Was stresst mich zurzeit?
8. Welche Sorgen und Ängste plagen mich?
9. Welche Gifte oder Strahlungen belasten mich?
10. Wie kann ich meinen Körper liebevoll beim Loslassen von Ballast unterstützen?
11. Wo befinden sich in meinem Wohnbereich Gerümpel und Altlasten, die längst entsorgt werden müssten?
12. Gibt es (unbewusste) Konflikte, die mich belasten?
13. Was nagt momentan oder seit längerer Zeit an meinem Selbstwert?

Eine machtvolle Affirmation, die bis auf die Zellebene wirkt, ist:

ICH BIN KERNGESUND.

Sprich den Satz, so oft du möchtest, laut aus und erlaube, dass er jede Zelle deines Körpers erreicht.

Quelle Fragebogen: Heide-Marie Heimhard – Sacred Woman

FRAGEN ZUR SELBSTREFLEXION

Nutze diese Seite zur Beantwortung der Fragen.

FRAGEN ZUR SELBSTREFLEXION

Nutze diese Seite zur Beantwortung der Fragen.

WORAUF MÖCHTEST DU IN DEN
KOMMENDEN 18 TAGEN DEINE
AUFMERKSAMTKEIT LENKEN?

DEIN DOJO-TAGEBUCH

TAG 1

DEIN DOJO-TAGEBUCH

TAG 2

DEIN DOJO-TAGEBUCH

TAG 3

DEIN DOJO-TAGEBUCH

TAG 4

DEIN DOJO-TAGEBUCH

TAG 5

DEIN DOJO-TAGEBUCH

TAG 6

DEIN DOJO-TAGEBUCH

TAG 7

DEIN DOJO-TAGEBUCH

TAG 8

DEIN DOJO-TAGEBUCH

TAG 9

DEIN DOJO-TAGEBUCH

TAG 10

DEIN DOJO-TAGEBUCH

TAG 11

DEIN DOJO-TAGEBUCH

TAG 12

DEIN DOJO-TAGEBUCH

TAG 13

DEIN DOJO-TAGEBUCH

TAG 14

DEIN DOJO-TAGEBUCH

TAG 15

DEIN DOJO-TAGEBUCH

TAG 16

DEIN DOJO-TAGEBUCH

TAG 17

DEIN DOJO-TAGEBUCH

TAG 18

NACH DEM ÜBERGANG

WIE FÜHLST DU DICH JETZT NACH DER
DOJO ZEIT?

WAS MÖCHTEST DU UNBEDINGT
BEIBEHALTEN?

DANKE FÜR DEINE TEILNAHME!



*"ES GIBT WICHTIGERES IM LEBEN, ALS
BESTÄNDIG DESSEN GESCHWINDIGKEIT
ZU ERHÖHEN."*

MAHATMA GHANDI