



Vorbereitung für Laghu Shankhaprakshalana

körper & bewusstsein

Um inneres Gleichgewicht zu finden, das die Basis eines klaren Bewusstseins ist, empfiehlt sich von Zeit zu Zeit eine

umfassende Reinigungskur unseres Körpers. Körper, Geist und Bewusstsein sind untrennbar miteinander verbunden. Der Zustand des Körpers beeinflusst den Zustand des Geistes und umgekehrt. Regelmäßige Reinigungskuren befreien von körperlichem und psychischem Ballast. Sie schaffen die Voraussetzung, den eigenen Weg zu finden und dem Lauf des Lebens zu vertrauen. Durch das Entgiften des Körpers kann ein Gefühl der Leichtigkeit, Freude und Ganzheit entstehen.

Von Gabriela Bozic Fotos: Markus Werner

AUF DIESEM WEG gibt es eine Reihe von Hindernissen, die uns allen in unserer täglichen Lebensführung nur allzu gut bekannt sind. Weil wir viel zu oft unachtsam mit unserer Ernährung umgehen und außerdem in vieler Hinsicht überlastet sind, kauen wir zu wenig, trösten uns mit Weißmehl und Süßigkeiten, trinken viel zu wenig Wasser. Mit opulenten Abendessen überladen wir unseren Stoffwechsel so sehr, dass wir nicht mehr ruhig schlafen können. Wir essen zu fett, zu eiweißlastig, und unsere Nahrung steckt voller Konservierungsstoffe. Stress, unverarbeitete Gefühle, Alkohol, Nikotin und Kaffee tun ein Übriges dazu. Mögliche Folgen sind vorzeitiges Altern oder sogar Krankheiten wie Arteriosklerose, Herzerkrankungen, Stoffwechselstörungen, Angstzustände, Depressionen, Rheuma oder sogar Krebs. Alle Energiebahnen blockiert, die Hose geht nicht mehr zu, die Laune ist im Keller – und darauf zur Beruhigung ein Glas guten Roten! Ein Teufelskreis. Doch es gibt Hoffnung! Schließlich besteht der Körper aus Milliarden von Zellen, die sich in einem unglaublichen Tempo erneuern. So bildet der Organismus beispielsweise in nur einer Woche die Magenschleimhaut komplett neu. Die Hautzellen werden alle zwei bis vier Wochen „ausgewechselt“. Selbst das Knochengewebe ist nicht leblos und starr: Bei jungen Menschen ist es nach etwa zehn Jahren rundum erneuert, bei älteren nach 25 bis 30 Jahren.

Die Reinigung des physischen Körpers, die diese Prozesse unterstützt, ist eine ur-

alte yogische Tradition. In den Schriften sind viele Reinigungsübungen überliefert, darunter die berühmten Shat Karma Kriyas aus der Hatha Yoga Pradipika. Patanjali erwähnt hingegen den Begriff Sauca, der die Reinheit des Körpers, aber auch die Klarheit der Gedanken, Sprache und Handlungen bedeutet. Physische, geistige und spirituelle Reinigung gehen Hand in Hand und bedingen sich gegenseitig.

DETOX – UNABDINGBAR?

Die Detoxing-Idee geht davon aus, dass nicht allein zu viel Essen, Alkohol oder Nikotin den Menschen dick und krank machen, sondern auch die Spuren unterschiedlicher Chemikalien, die sich in Luft, Wasser, Haushalts- und Kosmetikprodukten, Kleidung oder unserem Essen befinden. Diese unerwünschten Stoffe lagern sich als Schlacken in unserem Körper ab, die nicht nur giftig sind, sondern auch Fett binden. Stress, unverarbeitete Gefühle und seelisches Ungleichgewicht sorgen dafür, dass wir bei ungesunden Lebensgewohnheiten bleiben und unser Immunsystem zusätzlich schwächen. Unser Organismus schafft es meist nicht allein, sich davon wieder zu befreien. Der menschliche Körper hat seine eigenen Reinigungszyklen und Fähigkeiten, um mit der natürlichen Vergiftung fertig zu

werden, die durch die Verdauung, Atmen und den Stoffwechsel entsteht. Aber unser System ist nicht ausgerüstet, die enorme Überladung durch künstliche Schadstoffe des modernen Lebensstils zu bewältigen. Falls Sie sich nicht dafür entscheiden, in einer abgelegenen Berghöhle zu leben und sich nur von wilden Früchten und Quellwasser zu ernähren, gibt es keinen Weg, das Ansammeln der Giftstoffe im Körper zu vermeiden. Und wenn Einsiedlertum keine Option für Sie ist, kommen Sie unweigerlich mit anderen Menschen in Kontakt. Die sozialen Beziehungen spielen eine sehr wichtige Rolle für unsere Gesundheit und bei der Entfaltung unserer Ziele. Wir können nicht gesund, friedlich und glücklich leben, solange wir in schlechten Beziehungen zu den Menschen um uns herum stehen.

Der größte Fehler, den wir machen können, ist die wahllose Einnahme von Medikamenten oder die Durchführung vorschneller Operationen, um die durch die Ansammlung der Giftstoffe verursachten Beschwerden zu lindern. Dieser unbedachte Ansatz verschlimmert die Probleme durch noch mehr Gifte, schwächt das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte. Außerdem behandeln wir damit nicht die Ursache des Problems, sondern nur die Symptome.

DAS KURZPROGRAMM FÜR ZU Hause

Eine längere Reinigungskur in einem Detox-Center ist ideal, aber ebenso viele Möglichkeiten gibt es, sich in die eigenen vier Wände zurückzuziehen und einige Reinigungsübungen durchzuführen. Eine erfolgreiche Darmreinigung kann auf vielen Wegen erreicht werden, darunter Ernährungsänderungen, die die Bildung von Schleim im Verdauungs-Trakt unterbrechen oder mindern, das Einnehmen von Tonerde, Psyllium (Flohsamen), Asche oder Kräutern, die für die Lockerung von feststeckenden Ablagerungen sorgen, Darmspülungen und Einläufe. Um die gelockerten Substanzen schließlich loswerden zu können, helfen besonders gut zwei der Shat Karma Übungen aus dem Hatha Yoga: Nauli, die Reinigung der Verdauungsorgane, die auf einer Massage der inneren Bauchorgane durch die kreisförmige Bewegung der Bauchmuskulatur basiert, und Shankhaprakshala-na, die Magen-Darm-Trakt-Reinigung mit

Salzwasser. Durch beide Übungen wird die in den zahlreichen Taschen und Falten des Darms seit Jahren abgelagerte, unbrauchbare Masse gelöst und ausgeschieden.

LAGHOO SHANKHAPRAKSHALANA

Die Technik des Laghoo Shankhaprakshala-na ist ein Reinigungsablauf, den man auch zu Hause leicht ausführen kann. Laghoo bedeutet klein, Shanka bedeutet Muschel und Prakshalana Reinigung. Die alten Yogis verglichen unseren Magen-Darm-Trakt mit einer Muschel, durch welche die Nahrungsstoffe geschleust werden. Die Muschel ist ein Symbol für den Ursprung der Existenz. Zu ihrer Reinigung haben sie diese einfache und wirksame Methode gefunden. Diese Technik hilft, Gifte aus dem Magen und dem Darmtrakt zu entfernen. Mit dieser Übung können durch Regulieren des Gallensaftes, der Gase und des Schleims fast alle Verdauungsprobleme

geheilt werden. Man trinkt etwa drei Liter lauwarmes Salzwasser und macht fünf unterschiedliche Asanas je achtmal. Das reinigt und entgiftet den Magen und den Darmtrakt vollkommen, während der Körper leicht und frei von Spannung wird.

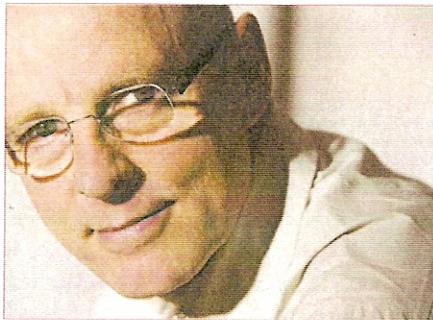
Zu Beginn bitte folgende Hinweise beachten:

- Nehmen Sie am Vortag nur leichte Kost zu sich, zum Beispiel gedünstetes Gemüse oder Obst mit wenig Reis. Ideal wäre es, ab mittags zu fasten.
- Beginnen Sie mit den Übungen am frühen Morgen und auf nüchternen Magen.
- Die idealen Jahreszeiten für dieses Kurzprogramm sind Frühling und Herbst. Kühles Klima ist hingegen nicht so gut geeignet.
- Bei Bluthochdruck, Magengeschwüren oder in der Schwangerschaft führen Sie diese Übung nur nach Absprache mit einem Arzt durch.
- Röhren Sie etwa drei bis vier Esslöffel Salz in drei Liter lauwarmes, sauberes Wasser. Trinken Sie zwei große Gläser davon, etwa einen Viertelliter. Anschließend führen Sie jeweils acht Mal die fünf Körperübungen von Seite 61 und 62 aus. Ganz wichtig: Drehen Sie immer zuerst nach rechts!
- Trinken Sie erneut zwei Gläser Salzwasser und wiederholen Sie die kleine Übungsreihe. Machen Sie auf diese Weise weiter, bis sich der erste Toilettendrang einstellt, erfahrungsgemäß dauert das zwei bis vier Runden. Geben Sie dem Toilettendrang auch während der Übungen nach, halten Sie nichts fest.
- Nach dem ersten Stuhlgang reduzieren Sie die Wassermenge auf etwa einen Achtel-liter und wiederholen Sie die Prozedur ansonsten unverändert. Gehen Sie maximal über sechs Runden, bis dahin sollte das ausgeschiedene Wasser ebenso klar sein wie das, das Sie getrunken haben.
- Anschließend legen Sie sich für etwa 45 Minuten bis zu einer Stunde hin und ruhen Sie sich aus. Spätestens eine Stunde später empfiehlt sich eine leichte warme Mahlzeit, zum Beispiel Khichari (dieses Gericht besteht aus gekochtem Reis, Mungobohnen und traditionell Ghee, das auch durch Olivenöl ersetzt werden kann), Reissuppe, Haferkleim oder Gemüsebrühe. Danach erneut ausruhen. An diesem Tag sollten Sie ganz auf übertriebene körperliche oder geistige Anstrengung verzichten.



Ayurvedische Detox-Tipps

von Dr. med. Ulrich Bauhofer



Yoga und Ayurveda sind zwei Schwesterndisziplinen der vedischen Wissenschaft, die sich wunderbar ergänzen und dasselbe Ziel verfolgen: Gesundheit in einem umfassenden Sinne. Auf Sanskrit heißt Gesundheit Swasthya – vom Sprachursprung bedeutet es: im Selbst ruhen. In diesem Zustand von Samadhi – wenn der Geist zur Ruhe gekommen ist und sich zu seiner grenzenlosen, glücklichen Natur ausdehnt – sind wir frei von Avidya (Unwissenheit).

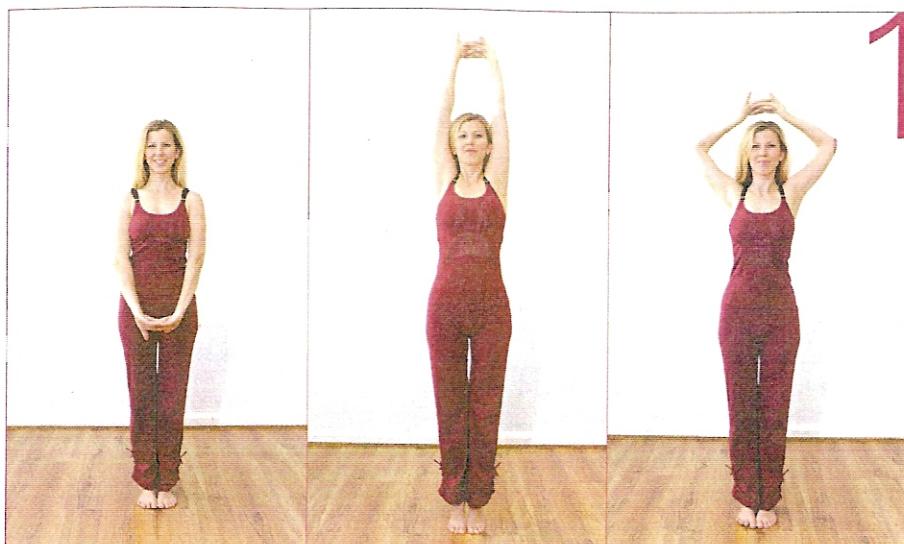
Es gibt hilfreiche Methoden, sich im Alltag von viel Ballast zu befreien, der nicht nur unseren Körper, sondern auch unseren Geist belastet. Gerade im Frühjahr bietet sich ein Entfunktionsprogramm an. Ideal sind drei Wochen, aber auch nach drei Tagen werden sich bereits spürbare Effekte einstellen. Probieren Sie die folgenden Vorschläge aus: Sie können sich dabei selbst viel näher kommen.

- Tägliche Ganzkörpermassage, am besten mit gereiftem Sesam-, Mandel- oder Kokosöl.
- Während das Öl am Körper wirkt, den Zungenbelag mit Zungenschaber oder Löffel entfernen.
- Ölziehen: 1 TL gereiftes Sesamöl einige Minuten im Mund hin und her spülen. Darin sammeln sich Stoffwechselgifte. Das Öl nicht schlucken, sondern ausspucken. Danach Zahnpflegen und unter der Dusche das Öl abwaschen.
- Vor dem kleinen Frühstück, das optimalerweise aus süßem, reifem Obst besteht, die fünf Reinigungsübungen (siehe oben) durchführen.
- Morgens als Erstes ein großes Glas warmes Zitronenwasser mit etwas frischem Ingwer trinken.
- Jede halbe Stunde ein weiteres Glas heißes, abgekochtes Wasser trinken. Wasser etwa zehn Minuten kochen, dann in eine Thermoskanne füllen. Spült den ganzen Körper und hält im Winter schön warm.
- Vor dem Essen ein paar Scheibchen frischen Ingwer mit frischem Zitronensaft kauen.
- Mittags (zwischen 12 und 14 Uhr) die größte Mahlzeit des Tages essen, jedoch kein Fleisch, Wurst, Eier, Rohkost, Frittiertes, Gebratenes, Süßigkeiten oder schwere Milchprodukte wie Sahne, Sahnequark oder Hartkäse. Ideal sind Nudeln oder Reis mit viel frischem Gemüse.
- Abends empfiehlt sich eine warme Mahlzeit, am besten vor 20 Uhr. Oft genügen eine Gemüsebrühe oder ein leichter Brei.
- Idealerweise für drei Wochen auf Alkohol, schwarzen oder grünen Tee sowie Kaffee verzichten.
- Wenn möglich nicht nach 22.30 Uhr zu Bett gehen.

Dr. med. Ulrich Bauhofer gilt als einer der führenden Ayurveda-Spezialisten außerhalb Indiens und ist erfolgreichster Buchautor. Als erster westlicher Mediziner war er vor 30 Jahren an der wissenschaftlichen Fundierung der jahrtausendealten ayurvedischen Heilkunde beteiligt. Dr. Bauhofer konzipierte und leitete über zehn Jahre die größte Ayurveda-Klinik in Deutschland. Derzeit betreibt der Vorsitzende der Deutschen Gesellschaft für Ayurveda eine ayurvedische Praxis in München, berät Unternehmen in Fragen des Gesundheitsmanagements, hält Vorträge und Seminare. www.drbauhofer.de

DIE ÜBUNGEN

Sinn dieser Übungen ist es, den Bauch zu entspannen und die Darmtätigkeit anzuregen. Die Bewegungsabläufe massieren die Verdauungsorgane und erleichtern den Fluss des Salzwassers durch den Magen-Darm-Trakt. Sie sollen dynamisch ausgeführt werden, ohne Unterbrechung und Halten. Drehen Sie immer zuerst nach rechts, somit unterstützen Sie die Darmperistaltik.



wird dadurch vollständig gereinigt – eine gute Grundlage für achtsamen Umgang mit der Ernährung. Jetzt ist ein idealer Zeitpunkt, drei Wochen lang Dr. Ulrich Bauhofers Detox-Regeln aus dem Ayurveda zu beachten (siehe Tipps).

DETOX – WOVON EIGENTLICH WIRKLICH?

Von meinen Lehrern habe ich gelernt, dass der einzige wahre Schmutz, von dem sich ein Yogi reinigen möchte, Avidya ist. Avidya bedeutet ein falsches Verständnis davon, wer wir wirklich sind. In unserem Alltag verwechseln wir oft das Wesentliche mit dem Unwesentlichen, das Nachhaltige mit dem Unnachhaltigen. Dennoch sind wir göttliche Wesen, verborgen in einem menschlichen Körper, mit dem wir uns oft irrtümlicherweise identifizieren. Kriya-Übungen können uns die Natur des Körpers offenbaren – als Übergangsform und ziemlich schnell „unrein“, trotz all unserer Bemühungen. Aber der physische Körper ist unabdingbar notwendig, um unsere Talente zu entfalten, um Gutes zu tun und Karma aufzulösen. Yogis nutzen ihn und seine Prozesse als Werkzeuge, unsere Neigung zum unbewussten Leben zu erforschen und zu heilen. Indem wir uns heilen, können wir der Welt helfen zu heilen. Aber wir müssen mit uns beginnen.

Gabriela Bozic ist studierte Sprachwissenschaftlerin, Mitgründerin und Leiterin der Jivamukti Yoga Center (www.jivamuktiyoga.de) in München. Ihr persönliches Ziel ist es, Yoga als innere Transformationstechnik und Lebenseinstellung zu unterrichten, die die Welt zu einem schöneren und herzlicheren Ort machen kann. Im Mai unterrichtet Gabriela auf der Yoga Conference Germany in Köln und auf dem Yoga Kongress in Potsdam. Im Juni leitet sie ein Retreat an der Südküste von Kreta (www.kretashala.de).

1. Tadasana

(Berghaltung)

Dies ist eine Tadasana-Variation. Hier wird sie nicht langsam ausgeführt, um Konzentration und Balance zu üben, sondern dynamisch, um den Salzwasserfluss durch die Bauchorgane zu unterstützen.

Stehen Sie aufrecht, Füße zusammen. Verschränken Sie die Finger ineinander und strecken Sie die Arme nach oben zur Decke. Einatmend die Arme über den Kopf heben und auf die Zehenspitzen kommen, dabei den Bauch dehnen und strecken. Auf den Zehenspitzen kurz den Atem anhalten. Mit der Ausatmung die Fersen zum Boden bringen und die Arme über den Kopf senken. Diese Übung achtmal wiederholen. Die ganzen acht Runden sollten nicht mehr als 60 Sekunden dauern.

Alternativ kann die Palme (Urdhva Hastottanasana) geübt werden: Im Stehen die Arme über den Kopf heben und Hände verschränken. Dann den Oberkörper abwechselnd nach rechts und links drehen. Achtmal wiederholen.

2. Tiryaka Tadasana

(Seitliche Beuge im Stehen)

Diese Asana dehnt die Seiten des Körpers, optimiert die Taille und beeinflusst den obersten Teil des Darms.

Mit den Füßen etwas weiter als Schulterbreit auseinander stehen. Finger ineinander verschränken und die Arme mit der Einatmung über den Kopf heben. Ausatmen und nach rechts beugen, dann wieder einatmen und zur Mitte kommen. Mit der Ausatmung nach links beugen. Die Bewegung achtmal wiederholen, auf beiden Seiten dynamisch und ohne Unterbrechung. Die ganzen acht Runden sollten nicht mehr als 60 Sekunden dauern.

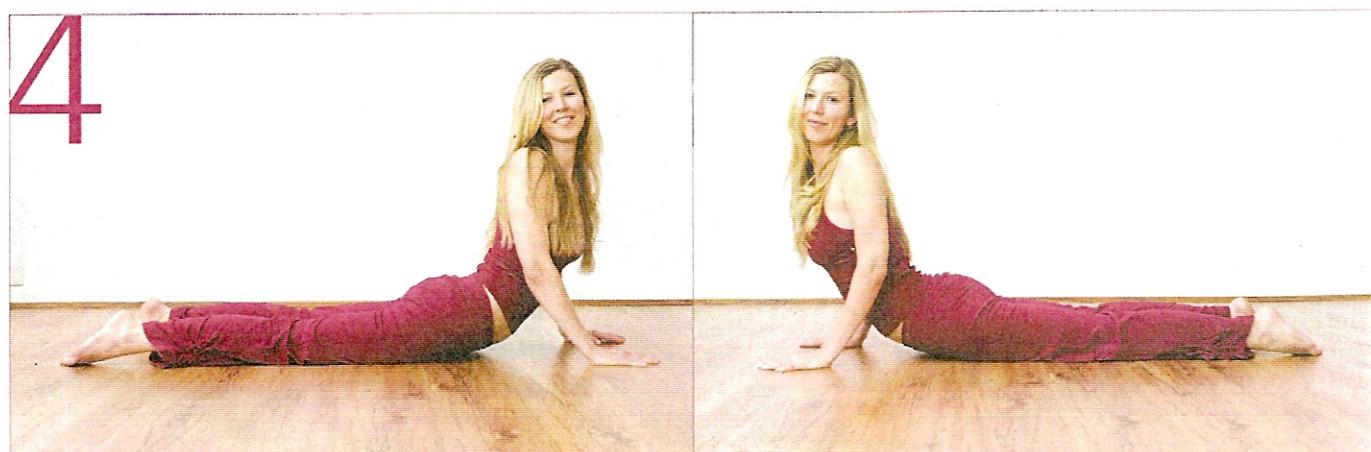




3. Kati Chakrasana ↗

(Taille-Drehung):

Diese Übung wirkt vor allem auf den Magen. Um ihn zu stimulieren, versuchen Sie den Bauch leicht auszudehnen, während Sie sich drehen. Aufrecht stehen. Die Arme seitlich in Schulterhöhe ausstrecken. Während die Füße auf dem Boden bleiben, ausatmen und dabei den Körper nach rechts drehen. Rechter Arm schwingt um die Taille und die linke Hand auf die rechte Schulter. Der Kopf dreht mit nach rechts. Mit der Einatmung zurück zur Mitte kommen und mit der Ausatmung nach links drehen. Acht Mal auf jeder Seite wiederholen, dabei die Arme richtig schwingen. Die acht Runden sollten nicht mehr als 30 Sekunden dauern.

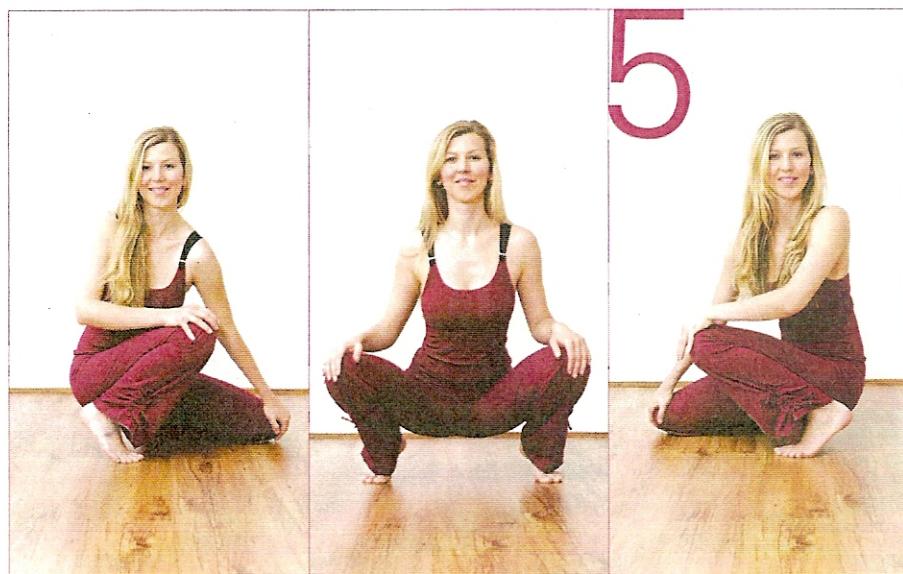


4. Triyaka Bhujangansana ↗

(Gedrehte Kobra)

Die Kobra stimuliert den untersten Teil des Darms, aber auch die Leber und die Nieren. Der untere Rücken soll dabei entspannt bleiben. Auf dem Bauch liegen. Die Hände sind unter den Schultern. Den Oberkörper und Kopf mit der Einatmung anheben und mit der Ausatmung nach rechts drehen. Über die rechte Schulter schauen. Mit der Einatmung zur Mitte kommen und links drehen. Diese Übung acht Mal wiederholen. Die acht Runden sollten nicht länger als 60 Sekunden dauern.

5



5. Udarakarshanasana ↗

(Unterbauch-Drehung)

Die Unterbauch-Drehung massiert den Enddarm und bildet so die letzte der Reinigungs-Asanas. Wenn Sie auch diese ausgeführt haben, nehmen Sie erneut zwei Gläser Salzwasser und beginnen wieder mit der Palme. In die Hocke kommen, Füße etwas weiter als hüftbreit auseinander und die Hände auf die Knie legen. In dieser Haltung einatmen und mit der Ausatmung den Oberkörper und den Kopf nach rechts drehen, dabei das linke Knie zum Boden bringen. Während Sie in der Drehung sind, ziehen Sie das rechte Knie zum linken hin, um etwas mehr Druck auf den Unterbauch auszuüben. Mit der Einatmung zur Mitte kommen. Bei Knieproblemen alternativ den Drehsitz üben. Beide Varianten achtmal wiederholen. Die acht Runden sollten nicht länger als 60 Sekunden dauern.