



Christiane Wolff

# Yoga-Detox für jeden Tag

Entspannen, Entgiften und Entschlacken

# Inhalt

Eine herzliche Einladung zum Loslassen.....	7
---	---

## 1.

### Yoga-Detox für jeden Tag: die Grundlagen

Schleier, die uns die Sicht nehmen .....	12
Der Weg zur Befreiung.....	13
Üben und loslassen .....	18
Reinigungsrituale im Yoga .....	28
Reinigungsrituale: die Praxis .....	34
Wie Sie mit diesem Buch üben können .....	42

## 2.

### Den Körper entspannen

Den Kopf ausbalancieren .....	47
Den Nacken befreien .....	50
Den Kiefer lösen .....	53
Die Schultern lockern .....	55
Die Schultern weiten.....	59
Die Arme stärken .....	61
Den Brustkorb weiten.....	64
Den Rücken aufrichten .....	66
Den Rücken stabilisieren .....	68
Den Körper zentrieren .....	70
Das Becken vitalisieren .....	73
Die Beine stärken .....	75
Die Füße erden.....	77
Die innere Stabilität üben .....	80
Die Drehfreudigkeit fördern .....	83

## 3.

### Den Geist beruhigen und Stille finden

Den Atem vertiefen .....	89
Die Kraft des Atems erkennen .....	91
Die Wellen des Atems schätzen .....	94
Die Pausen lernen .....	97

Die Augen beruhigen .....	100
Das Hören verfeinern .....	102
Die Nase reinigen .....	105
Das innere Feuer anregen .....	108
Die Gedanken bündeln .....	111
Den Geist klären .....	115
Die Gedanken aufhellen .....	118
Das Gleichgewicht finden .....	121
Die Flexibilität fördern .....	124
Loslassen und genießen lernen .....	128
Die Ruhe schätzen lernen .....	131

#### 4.

### Der Seele Flügel verleihen

Die Angst heilen .....	137
Die Trägheit überwinden .....	141
Mutig sein .....	144
Die Beharrlichkeit üben .....	146
Die Freude willkommen heißen .....	149
Die Begeisterungsfähigkeit vertiefen .....	154
Das Mitgefühl leben .....	156
Das Verständnis üben .....	159
Die Großzügigkeit schätzen lernen .....	162
Die Dankbarkeit leben .....	165
Die Energien mobilisieren .....	168
Die Klarheit finden .....	170
Dem Fluss des Lebens folgen .....	173
Die Fülle genießen .....	176
Den Frieden im Herzen finden .....	179

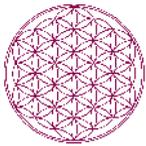
#### 5.

### Das Power-Detox-Wochenende

Schritt für Schritt durch das Power-Detox-Wochenende .....	184
Achtsamkeitsübung zur Dankbarkeit .....	185
Ernährungstipps für das Power-Detox-Programm .....	186
Widmung und Danksagung .....	191



## Eine herzliche Einladung zum Loslassen



Sich innerlich zu befreien, Weite zu spüren und die Welt aus einer neuen Perspektive zu sehen – das ist der Grundgedanke des Yoga. Yoga ist ein seit Tausenden von Jahren praktizierter Übungsweg, der Menschen hilft, sich gelassener und glücklicher zu fühlen. Yoga schenkt uns eine positive Grundhaltung und die Stärke, dem Alltag mit seinen Herausforderungen und seiner Hektik gelassener und standhafter entgegenzutreten. Der Weg der Veränderung beginnt immer bei uns selbst. Wir erkennen, dass weniger die Umwelt, der neueste Lebensmittelskandal, der Arbeitsplatz oder die Nachbarin schuld sind an unserer Unausgeglichenheit, sondern dass wir Verantwortung für uns selbst übernehmen müssen.

Yoga führt zu einer großen inneren Freiheit, die sich nicht zuletzt in der Besänftigung chaotischer, widerstreitender Gedanken zeigt. Detox, im Sanskrit Shatkarma genannt, bedeutet Reinigung, Entgiftung und Befreiung von allem Belastenden; den Körper spüren, den Geist klären und die Emotionen in Balance bringen. Das Resultat ist eine positive Sichtweise auf uns selbst und die anderen.

Dank dieser veränderten Grundhaltung ist die Gefahr körperlicher Dysbalancen geringer, der Stoffwechsel harmonischer, die Konzentrationsfähigkeit steigert sich, der Muskeltonus wird ausgewogener, das Immunsystem gestärkt und auch der Schlaf verbessert sich.

In der Yoga-Praxis erfahren Sie, wie Ihr Körper »mitdenkt«. Sie halten inne, um zu spüren, zu erleben und zu verändern. Es ist eine erleichternde Lebenshilfe, Dinge anzunehmen, die nicht zu ändern sind. Aber vor allem kann es Ihnen auf diese Weise gelingen, sich von Dingen zu lösen, die das Leben kompliziert machen und Verwirrung auslösen.

In diesem Buch geht es um Detox mit Hilfe von Yoga, also um Reinigungstechniken durch Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayamas), Handgesten (Mudras) sowie Konzentrations- und Meditationsübungen. Die Übungen aus diesem Buch sollen Ihnen helfen, sich ganzheitlich zu reinigen und Körper, Geist und Seele zu entgiften. Ich habe selbst erfahren dürfen, dass Yoga ein Weg der Reinigung und der Befreiung ist, und habe Licht, Leichtigkeit und Offenheit erfahren. Und ich empfinde mich durch das regelmäßige Praktizieren als ernsthafter, ehrlicher und glücklicher.

Die Yoga-Detox-Praxis, die Sie in diesem Buch kennenlernen, legt ihren Schwerpunkt auf das Loslassen und Abgeben von Dingen, Gedanken und Gefühlen, die Sie nicht mehr brauchen und die Ihnen auf die Dauer schaden können. Sie erfahren einiges über yogische Reinigungsrituale, die auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene klären und Raum für Neues schaffen.

Die Reinigungsrituale erhöhen Ihre Aufmerksamkeit, die Atem- und Meditationsübungen Ihre Achtsamkeit. Die hier vorge-

stellten Atemübungen betonen aber auch die Reinigung und Klärung, nicht zuletzt durch die Anregung der Körpermitte – jener Region, in der das Verdauungsfeuer Agni seinen Sitz hat.

Mit den fließenden, kraftvollen Sequenzen der Yoga-Haltungen werden durch klärende Hitze und Anregung des Stoffwechsels körperliche Spannungen abgebaut. Die gebündelte Aufmerksamkeit lässt Sie auch in der Bewegung anmutig und konzentriert bleiben. Sie lernen das Geheimnis kennen, sich schnell zu bewegen und gleichzeitig ruhig zu werden. Bewusst Spannung herauszunehmen und dennoch in der Dynamik zu bleiben, sowohl in der Yoga-Sequenz als auch im Alltag. Aktivität und Stille mobilisieren Ihre individuellen Ressourcen, Sie lernen Feinfühligkeit in der Dynamik und in der Ruhe kennen. So wird es Ihnen immer besser gelingen, auch bei großen Herausforderungen mit sich in Verbindung zu bleiben. Zusätzlich schenkt Ihnen Yoga-Detox eine neue, ungeahnte Energie. Stellen Sie sich diese Energie wie eine gleichmäßig brennende Flamme vor, die Ihnen die Möglichkeit schenkt, sich im neuen Licht zu sehen. Das alles geht natürlich nicht von heute auf morgen. Reinigung und Klärung im yogischen Sinne sind ein Prozess. Eine regelmäßige Praxis, ein kraftvolles Bemühen fordert daher von Ihnen auch eine Bereitschaft, sich konsequent Zeit und Raum für diesen Weg zu nehmen.

Die Übungen, die Sie in diesem Buch kennenlernen, erweitern Ihr Bewusstsein für alles, was schädigt und bremst. Gleichzeitig

wächst Ihre Wertschätzung für Ihren Körper und Ihre Persönlichkeit. Sie erkennen, dass Ihre Schwächen oder die kleineren und größeren Beschwerden Ihres Körpers zu Ihnen gehören, dass Sie aber viel mehr sind als diese Dysbalancen. Diese persönliche Wertschätzung macht Mut zu Veränderungen und ermöglicht es Ihnen, sich weniger an dem zu orientieren, was vordergründig nicht funktioniert, sondern sich Fragen zu stellen: Wie kann ich meine Haltung verändern, damit der Rücken nicht mehr schmerzt? Warum verspannt sich mein Nacken in dieser Situation? Warum werde ich so wütend, wenn ...? So sind denn auch die Themen dieses Buches weniger im Hinblick auf Beschwerden oder Disharmonien gegliedert, sondern orientieren sich an positiven Themen. Daraus wächst Ihr Verständnis und vielleicht auch Ihr Interesse für das, was Sie mit sich und dem Yoga erleben können.

Ähnlich ist es auch mir ergangen. Und was ich selbst erfahren habe, möchte ich mit Ihnen teilen und Ihnen einen Weg zum Loslassen, zur Befreiung und Reinigung aufzeigen. Zunächst im medizinischen Bereich ausgebildet, habe ich später als Yoga-Lehrerin immer mehr erfahren, dass eine ganzheitliche, spirituelle Sichtweise mich und meine TeilnehmerInnen mehr anspricht und tiefere Erfahrungen möglich macht. So ist dieses Buch eine Kombination aus medizinischem Wissen und ganzheitlichem Denken. Ich bin sehr glücklich über das wunderbare Geschenk, in meinem Leben Yoga in den unterschiedlichsten Ebenen zu praktizieren, zu teilen und weitergeben zu dürfen.



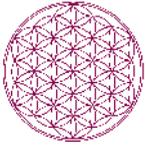




1.

Yoga-Detox für jeden Tag:  
die Grundlagen

## Schleier, die uns die Sicht nehmen



Kennen Sie das? Alles dreht sich ständig um einen dunklen Gedanken. Immer wieder lockt Ihr Geist Sie in die gleiche Richtung. Was auch vor dem geistigen Auge auftaucht, der Gedanke ist dunkel, negativ, einseitig und sorgenvoll. Alle guten Vorsätze, jeder Versuch, aus diesem Karussell aufzusteigen, scheitert, weil Ihre Gedanken stets um das Gleiche kreisen. Die Yogis nennen diese kreisenden Gedanken Vritti.

Nach yogischem Grundverständnis schwingt in jedem Menschen und in allem, was existiert, ein reines Bewusstsein: etwas Göttliches, Lichtvolles. Erfahrungen, Enttäuschungen oder soziale Konditionierungen trennen uns von diesem Bewusstsein. Ein falsches Verständnis legt sich wie ein Schleier oder eine Illusion über das Einzigartige in uns und verhindert das Erkennen unseres Wesenskerns.

Im Yoga gibt es eine Geschichte, die das falsche Verständnis illustriert. Da verwechselt jemand im Dunkeln ein Seil mit einer Schlange. Und dieser Irrtum löst alle Gefühle und Reaktionen aus, die eine gefährliche Schlange hervorrufen würde. Es kommt zu übertriebenen Reaktionen und Missverständnissen. Ähnlich ist es, wenn wir unsere Aufgaben und Rollen im Leben – beispielsweise als Mutter, als Vater, als Kind, als Mitarbeiter – mit unserem Selbst verwechseln. Dann sind Verwirrungen vorprogrammiert. Werden Erfahrungen, Glaubenssätze und Erwartungen als Realität gewertet, eifern wir

einer Anerkennung nach, die uns niemals befriedigen kann. Begründungen und Beweise für die Wichtigkeit und Deutung irgendwelcher Annahmen finden wir immer wieder: wissenschaftliche Erkenntnisse über dieses und jenes, Erfahrungen unserer Vorbilder oder auch Vorschriften und Richtlinien. Wir meinen, die Welt mit unserem Denken zu erkennen, und verhindern damit eine ganzheitliche Erfahrung. Der Wunsch, eine perfekte Mutter zu sein und darin das Glück des Lebens zu sehen, kann zunehmend verletzlich, abhängig und angreifbar machen.

Die Yogis nennen diese Illusion, die Verwechslung von Erwartungen und Realitäten, Maya. Sie verhindert, dass wir uns fragen, was wirklich wichtig ist und glücklich macht.

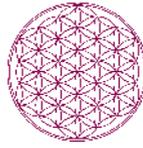
Eine eingeschränkte Sichtweise kann sich aus den unterschiedlichsten Situationen entwickeln. Ein Beispiel für einen körperlichen Auslöser: Der verspannte, schmerzende Nacken fordert Aufmerksamkeit, kann aber zugleich auch Ursache für eine Fehlhaltung sein. Um den Nacken vermeintlich zu schonen, fallen die Schultern immer weiter nach vorn. Der eingesunkene Körper verändert nicht nur die äußere, sondern auch die innere Haltung. Zusätzlich wirkt er auf die Menschen im Umfeld traurig und introvertiert. Der verkrampfte Nacken verändert den Stoffwechsel und damit die Energieversorgung des Körpers. Die Feinfühligkeit, aber auch das konstruktive Denken werden beeinträchtigt. Immer mehr wird der verhärtete Nacken zum Thema und schränkt Le-

bendigkeit, Leistungsfähigkeit und Lebensfreude ein.

Andere Beispiele zeigen, dass auch Emotionen die Sichtweise und das Erleben verändern können. Das gilt für die rosarote Brille in den Zeiten des Verliebtseins ebenso wie für die Angst vor dem Versagen oder dem Scheitern.

Yoga schenkt uns zahlreiche Techniken, um sich von diesen Schleiern zu befreien. Der erste Schritt ist die Achtsamkeit und damit das Gewahrwerden seiner selbst – die gefühlvolle Wahrnehmung des eigenen Körpers, des mentalen Raums und das emotionale Erleben.

## Der Weg zur Befreiung



Der Yoga lehrt uns also: Das Reine, Lichtvolle schwingt im Körper; es ist erfahrbar und lebbar. Aber es kann »überdeckt« und verschleiert sein. Dann werden Techniken wichtig, die den Körper befreien. Dafür zeigt der Yoga einen Weg der Klärung und Reinigung auf. Der Mensch wird dabei als ein mehrdimensionales Wesen gesehen. Zum Wohlbefinden, zur Gesundheit, zur Stressresistenz und zur tiefen inneren Zufriedenheit unterscheidet der Yoga vier Ebenen des Seins.

### Die körperliche Ebene

Die körperliche Ebene ist für viele Yoga-Interessierte zunächst der Beweggrund, mit Yoga zu beginnen. Haltungen und Körperübungen aus dem Yoga können von körperlichen Beschwerden befreien und Dysbalancen vorbeugen. Der Körper wird kräftiger, elastischer, flexibler und damit auch leistungsfähiger. Verspannungen, Rückenprobleme, aber auch Entgleisungen des Blutdrucks oder organische Beschwerden können durch Yoga-Übungen positiv beeinflusst werden.

## Die geistige Ebene

Entspannungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen harmonisieren die geistige Ebene. Sie befreien von Konzentrationschwäche, Schlafstörungen. Bei regelmäßiger Praxis tragen diese Übungen zur leichteren Bewältigung persönlicher, beruflicher und familiärer Herausforderungen bei.

## Die energetische Ebene

Die energetische Ebene beeinflusst Gedanken und Stimmungen. Innere Schwere und Trägheit können durch energetisierende Yoga-Übungen ausgeglichen werden. Die veränderte Energieschwingung schenkt Leichtigkeit und ein Empfinden von innerer Präsenz. Oft fühlen Yoga-Übende sich nach einer Yoga-Stunde erleichtert oder innerlich aufgeladen und schätzen das Gefühl, tief durchatmen zu können.

## Die spirituelle Ebene

Die innere Auseinandersetzung mit dem Yoga führt zur spirituellen Ebene, der Erkenntnis, mehr zu sein als der sichtbare physische Körper. Eine zunehmende Balance auf körperlicher, geistiger und energetischer Ebene eröffnet einen tieferen Zugang. Mit Hilfe der Yoga-Philosophie wächst die Vorstellung, im Kern ein spirituelles Wesen zu sein. Dabei tauchen Fragen nach dem Sinn des Lebens und nach dem persönlichen

Potenzial auf. Oft entsteht auch der tiefe Wunsch, Spiritualität zu leben.

»Ich suchte in Tempeln, Kirchen und Moscheen.  
Doch das Göttliche fand ich in meinem Herzen.«

*Rumi*

## Eine Klärung der Sichtweise

Jede Veränderung in den vier beschriebenen Ebenen bringt Erleichterung und ist für viele Yoga-Praktizierende eine Motivation, den Weg konsequent weiterzugehen. Das, was Yoga jedoch so einzigartig werden lässt, sind die Denkanstöße, die uns zeigen, was belastend, verunreinigend oder einschränkend wirkt. Diese ganzheitliche Klärung liegt – so der Ansatz des Yoga – in den Sichtweisen.

Zur Beseitigung dessen, was zwischen mir und meinem Glück steht, bedarf es einer dritten Dimension: der wertfreien Beobachtung. Meistens haben wir konkrete Vorstellungen, was sich ändern müsste, damit es besser werden könnte. Und diese Vorstellungen beziehen sich in den meisten Fällen auf Äußerlichkeiten und andere Personen: »Wenn das nicht wäre ...« oder »Wenn er/sie so wäre ...« – dann wäre der Weg zur Zufriedenheit gebahnt.

Yoga jedoch zeigt uns konkrete Denk- und Verhaltensmuster auf und hilft, uns von alten Vorstellungen zu befreien. Wir lernen, dass Missverständnisse, Belastungen und Bedrohungen nicht von außen auf uns einströmen, sondern ihre Wurzeln in unserem eigenen Geist, in der persönlichen Wahrnehmung haben. Aus der eingeschränkten Sichtweise

entstehen die Verwirrungen und Ungereimtheiten. Daher beginnen die alten Leitfäden des Yoga – das Yoga-Sutra des Patanjali – mit der Definition des Yoga in nur einem Satz. Dort heißt es, Yoga sei »das Zur-Ruhe-Kommen und Stillwerden der Aktivitäten des Geistes«. Ziel des Yoga ist also ein ruhender Geisteszustand, eine mentale Freiheit, in der automatisch ablaufende, unbewusste und emotional gefärbte Aktivitäten des Geistes abgestellt wurden.

Um dieses Ziel des inneren Friedens und der Ausgeglichenheit zu erfahren, entwirft Patanjali einen gangbaren Weg, eine genaue Struktur, um Belastendes aufzudecken und neue Denk- und Handlungsmuster zu realisieren. Er nennt ihn Ashtanga oder den achtgliedrigen Weg. Gemeint ist damit eine ganzheitliche Übungspraxis, die schrittweise von außen nach innen führt. Alle Schritte auf diesem Weg sind gleichberechtigte, integrale und unverzichtbare Bestandteile des Yoga.

1. **Yama** – der persönliche Umgang mit der Umwelt; Ahimsa – Gewaltlosigkeit; Satya – Wahrhaftigkeit; Asteya – nicht stehlen; Bramacharya – Mäßigung, reiner Lebenswandel; Aparigaha – nicht Besitz ergreifen, nicht anhäufen
2. **Niyama** – der Umgang mit sich selbst; Saucha – Reinheit; Samtosa – innere Ruhe, Zufriedenheit; Tapas – Askese, Hitze; Svadhyaya – Innenschau, Selbststudium; Isvarapranidhanan – Hingabe und Vertrauen an eine höhere Kraft
3. **Asana** – die körperliche Praxis
4. **Pranayama** – die Erfahrung mit dem Atem

5. **Pratayara** – das Nach-innen-Lenken der Sinne
6. **Dharana** – die Konzentrationsfähigkeit
7. **Dhyana** – Meditation, das Verinnerlichen
8. **Samadhi** – die Erfahrung von Klarheit und Erfüllung

Die Entwicklung der Persönlichkeit, die Wellen des Lebens und das Hineinwachsen in diese ganzheitliche Sichtweise verlaufen nie linear, sondern eher spiralförmig. Jede Wandlungsphase fordert ein neues Überdenken, Hinterfragen und Durchschreiten des achtgliedrigen Pfades. Bei jedem neuen Ablauf des Weges werden neue Einsichten verinnerlicht und neue Felder der Erkenntnis integriert.

Jeder der acht Schritte bietet eine große Unterstützung auf dem Weg zu Ausgeglichenheit, innerem Wachstum und geistigem Frieden. Die eigene Reflexion über die Verhaltensweisen und das Umfeld ermöglichen Klarheit über die persönlichen inneren Einstellungen und Verhaltensmuster. Die Ratschläge der ersten zwei Schritte (Yama und Niyama) leiten liebevoll zu einem friedlichen, mitfühlenden und unterstützenden Miteinander an. Werden diese Sichtweisen mehr und mehr verinnerlicht, wächst die Erkenntnis, dass ungünstige Muster veränderbar sind und ein verständnisvolles und wohlwollendes Handeln umsetzbar ist.

»Jede Wahrheit ist leicht zu verstehen, sobald sie entdeckt worden ist; man muss sie aber erst einmal entdecken.«

*Galileo Galilei*

## Das Erkennen der Muster

Dysbalancen, emotionale Entgleisungen und Reaktionen des Körpers sind nach yogischem Grundverständnis weniger die Folge objektiver äußerer Bedingungen als vielmehr der eigenen subjektiven Wahrnehmung, die zwangsläufig fehlerhaft und »gefiltert« ist. Das Handeln, das auf diesen subjektiven, fehlerhaften Informationen basiert, schafft ungewollt Verwirrungen, Missverständnisse und Leid für uns selbst und andere. Nachhaltige Probleme entstehen, wenn wir uns mit den verzerrten Wahrnehmungen unseres Geistes identifizieren.

Yoga ist das Mittel, um Klarheit des Geistes zu erreichen. Indem der unruhige Geist beruhigt wird, der Blick ohne Ablenkungen gebündelt werden kann und die Schleier der falschen Vorstellungen entfernt werden, wird es möglich, Dinge zu sehen, wie sie sind, und auf ausgeglichene, angemessene, sichere und sensible Weise damit umzugehen.

In den frühen Yoga-Schriften werden die Verblendungen des Geistes Kleshas genannt. Sie sind, so Patanjali, die Ursachen für Missverständnis und Leid: Unwissenheit, Egoismus, Anhaftung, Abneigung und instinktive Selbsterhaltung. Sie sind angeboren und in jedem Menschen immer vorhanden. Regelmäßige Yoga-Praxis bringt sie in einen »schlafenden«, inaktiven Zustand und verändert ihre Intensität.

**Unwissenheit (Avidya)** ist eine falsche Art des Verstehens. Sie verweist auf unsere subjektivi-

ve Wahrnehmung und die große Gefahr, die eigene Wahrheit als absolut anzusehen, sich mit den täuschenden Gedanken, die wir über uns selbst haben, zu identifizieren und die »gefärbte« Wahrheit zu verinnerlichen.

**Egoismus (Asmita)** bezeichnet die Zentrierung auf das übermächtige Ego.

**Anhaftung (Raga)** ist die Begierde, haben zu wollen, was nicht möglich ist. Wir können uns selbst blockieren, wenn die Erfüllung persönlicher Wünsche und Erwartungen der einzige Antrieb unseres Handelns ist.

**Abneigung (Dvesa)** zeigt sich in Abstoßen, Hass, Nicht-haben-Wollen, kurz: in der Ablehnung dessen, was nicht zu ändern ist. Lenken wir unsere Energie zu sehr auf die Ablehnung von Dingen, die sich unserem Einfluss entziehen – zum Beispiel den Alterungsprozess oder das Ende eines Lebensabschnitts –, dann können wir vor lauter Schatten das Licht nicht mehr erkennen.

**Die instinktive Selbsterhaltung (Abhinivesa)** ist gleichbedeutend mit der Angst vor dem Tod, dem Hängen am irdischen Leben. Einerseits kann Angst uns schützen, weil der Lebenswille uns motiviert, Risiken abzuwägen und vorsichtig zu sein. Andererseits macht Angst angreifbar und schwächt uns, gerade wenn sie unsere Gedanken beherrscht.

Jede Lebensgeschichte kennt Krisensituationen, jeder Entwicklungsweg führt durch Höhen und Tiefen. Durch regelmäßige Yoga-Praxis und das Wissen um die Kleshas

kann man »zukünftiges Leid im Voraus erkennen und vermeiden«, so Patanjali (Yoga-Sutra 2.16). Wenn wir Schwierigkeiten hinterfragen und die Hintergründe überprüfen, dann überdenken wir unser Tun und unsere Reaktionen und können den Dingen auf den Grund gehen. Indem wir uns in kleinen Schritten mit jedem Atemzug von Anhaftungen lösen, finden wir zunehmend neuen Raum und entdecken uns dabei selbst.

## Yoga des Handelns

Der Yoga schenkt konkrete Denkanstöße und neue Sichtweisen, aber auch ein umsetzbares Übungsprogramm: den Yoga des Handelns, auch Kriya-Yoga genannt. Bei Patanjali wird die aktive Übungspraxis mit drei Qualitäten oder Wegweisern beschrieben: Klärung, Selbstreflexion und die Akzeptanz der persönlichen Grenzen und des göttlichen Lichts. Tapas, Svadhyaya und Isvara pranidhana sind dafür die Begriffe im Sanskrit.

Tapas kann mit Hitze, Brennen und Leidenschaft übersetzt werden. Sich auf den Yoga-Weg zu begeben verlangt Entschlossenheit, uneingeschränkter Einsatz sowie die innere Einstellung, mit Feuer und Flamme dabei sein zu wollen. Diese Intensität lässt einen Prozess entstehen: einen klärenden Wandel. Sva heißt selbst und adhyaya lernen, studieren. Aktiver Yoga verlangt Beobachtung und Achtsamkeit sowie die Bereitschaft, etwas über sich selbst lernen zu wollen. Um die Struktur des Geistes zu erkennen, um persön-

liche Reaktionsmuster aufzudecken, um das Spiel der eingefahrenen Impulse zu zügeln, müssen Gewohnheiten möglichst neutral und unvoreingenommen betrachtet werden. Die Innenschau befreit von Unruhe und Gedankenwellen. Der Weg von der Unbewusstheit zur Bewusstheit führt dabei unumgänglich auch zur Begegnung mit dem eigenen Schatzen, den dunklen Seiten unserer Seele.

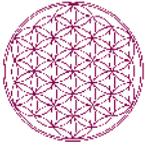
Isvara pranidhana meint die Anerkennung und Hingabe an das göttliche Prinzip. Aus dem Grundverständnis, dass der göttliche Funke, das Besondere oder Außergewöhnliche im Inneren jedes Einzelnen zu finden ist, ermutigt dieser dritte Wegweiser, sich genau dieser inneren Instanz hinzugeben. Daraus resultiert die Bereitschaft, sich vertrauensvoll dem Auf und Ab des Lebens zuzuwenden, Dinge anzunehmen, die aus der momentanen, eingeschränkten Perspektive eher leidvoll und schmerzlich erscheinen, aber eine Chance zur Veränderung sein können. Die Akzeptanz, dass nicht alles kontrollierbar ist, ermöglicht es uns, Unvorhersehbares mit Offenheit anzunehmen und den eigenen Willen nicht überzubewerten.

Der Yoga der Tat verlangt vom Übenden, die Motive des eigenen Handelns immer wieder selbstkritisch zu hinterfragen, mit tiefem Engagement und Enthusiasmus dabei zu sein und durch Hingabe an das Göttliche Gleichmut zu erfahren. Yoga heißt, beständig und gleichmütig zu üben.

»Practice, practice, practice –  
everything will come.«

*Pattabhi Jois*

## Üben und loslassen



Der Yoga ist also eine Lebenseinstellung, eine Lebensidee für ein glückliches Sein. Die ethischen, praktischen und philosophischen Denkanstöße wollen bewusst machen, wo wir uns selbst im Wege stehen. Yoga hilft anzuerkennen, dass das Leben in Wellen schwingt. Der Yoga ermöglicht, diese Wellen mit Gleichmut zu erleben, die Höhen zu genießen, ohne abzuheben, und die Tiefen zu überstehen mit dem Wissen, dass wir gestärkt wieder aufsteigen werden.

Dazu schlägt Patanjali zwei Qualitäten vor. Übung (Abhyasa) und Wunschlosigkeit/Loslösung (Vairagya). Wie Zwillinge gehören diese beiden Prinzipien zusammen. Sowohl die Yoga-Praxis mit Körperübungen, Atemübungen und Meditation als auch die Lebens- und Geisteseinstellung sollen von diesen Prinzipien durchzogen sein.

Die Übung soll achtsam und besonnen, aber auch diszipliniert und konsequent sein. Spürbare Resultate und Veränderungen stellen sich erst nach einer längeren und regelmäßigen Praxis ein. Es bedarf einer positiven inneren Einstellung und einer Offenheit für Veränderungen sowie eines Vertrauens für die Wirkungsweise. Trotz Disziplin und Konsequenz fordert der Yoga ein stetiges Hinterfragen der Praxis und des Übens, ein Reflektieren und Nachspüren beim Prozess der Veränderungen. Wichtig sind vor allem ein bewusstes Verändern und Abwandeln, die uns vor Automatismen bewahren. Dadurch finden wir die angemessene Anstren-

gung und Intensität und verwechseln Disziplin nicht mit Verbissenheit.

Mit Wunschlosigkeit oder Loslösung ist gemeint, dass wir das »Habenwollen« auflösen und Zwänge bzw. übertriebenes Verlangen ablegen. Dadurch entsteht eine natürliche Reinigung: Wir lernen, auch mit weniger auszukommen, die Stille und die Leere zu genießen und auch mal fünf gerade sein zu lassen. Es geht auch darum, loslassen zu lernen, ohne sich aufzugeben, etwas ziehen zu lassen und dennoch ausgerichtet zu bleiben. Dieser klärende Abstand schult das Unterscheidungsvermögen und schenkt Gelassenheit und Gleichmut. Nicht alles Anziehende sofort haben oder tun zu müssen schenkt die Klarheit, zu entscheiden, was wirklich entscheidend ist.

Ein Bettler saß seit über dreißig Jahren an einer Straße. Eines Tages kam ein Fremder vorbei. »Haben Sie etwas Kleingeld?«, murmelte der Bettler mechanisch.

»Ich habe Ihnen nichts zu geben«, sagte der Fremde. Dann fragte er: »Was ist das, worauf Sie sitzen?«

»Nichts«, antwortete der Bettler. »Nur ein alter Kasten. Ich sitze auf ihm, solange ich denken kann.«

»Haben Sie jemals reingesehen?«, fragte der Fremde.

»Nein«, sagte der Bettler. »Was hätte das für einen Sinn? Es ist nichts drin.«

»Werfen Sie einen Blick hinein«, forderte ihn der Fremde auf. Der Bettler stand auf und hob den Deckel. Mit Erstaunen, Unglauben und Begeisterung sah er, dass die Kiste mit Gold gefüllt war.

»Alle, die ihren wahren Reichtum noch nicht gefunden haben, die strahlende Freude des Seins und den tiefen, unerschütterlichen Frieden, der damit einhergeht, sie alle sind Bettler, mögen sie materiell auch noch so reich sein. Sie suchen außen nach Vergnügen und Erfüllung, nach Wertschätzung, Sicherheit und Liebe, während sie einen Schatz in sich tragen, der all dies beinhaltet und zugleich unendlich viel größer ist als alles, was die Welt zu bieten hat.«

*Eckhart Tolle*

## Körperliche Klärung und Reinigung

Im Yoga wird der Körper als Tempel der Erfahrung gesehen. Er ist das Geschenk des Lebens, mit dem wir alle Erfahrungen leben können. Alles Erlebte wird im Körper gespeichert. Wir können Freude, Herausforderung, Lust und Frust, Streicheleinheiten und Schmerz mit ihm erfahren. Alle Yamas und Niyamas und auch alle ihre Wirkungen können wir mit unserem Körper erleben.

Mit zunehmender Übungspraxis und Achtsamkeit spüren wir, was der Körper alles erzählen kann. Den Termindruck, die Überforderung im Nacken; die wackligen Knie, weil der Boden unter den Füßen den nötigen Halt nicht mehr bietet. Die flache Atmung, weil Sorgen und Trauer ein tiefes Durchatmen unmöglich machen. Körper, Geist und Seele sind untrennbar verbunden und bedingen sich wechselseitig. Befreien wir die

Schultern von belastenden Verspannungen, richten wir uns von innen auf, dann finden wir vielleicht auch den Mut, Termine abzusagen, neue Strukturen zu finden. Wenn der Körper durch eine kraftvolle Standhaltung in der Yoga-Praxis innerlich aufgerichtet wird, schenkt uns diese Erfahrung vielleicht auch den Mut zu einem nächsten Schritt.

## Asanas – den Körper von Einschränkungen und Enge befreien

Die Körperübungen des Yoga bieten die Möglichkeit, den Körper genau zu beobachten, ihn zu beeinflussen und ihn damit besser zu verstehen. Der Begriff Asana bedeutet »sich zu den Lebenskräften setzen«. Mit Hilfe der Haltungen können unnötige Spannungen gelöst, Dysbalancen in den Muskeln, unökonomische Haltungen und Körperausrichtungen verändert werden. Die Grundidee der Asana-Praxis ist es, den Körper wahrzunehmen und zu spüren, sich zu ihm in Beziehung zu setzen und ihn zu entwickeln. Dazu gehört auch, Unökonomisches und Einengendes aufzuspüren und zu lösen. Eine regelmäßige, feinfühligke Asana-Praxis belebt den Körper und macht Weite, Lebendigkeit und Vitalität erfahrbar.

«Jedes Asana ist ein achtsamer Prozess, um den Körper sinnvoll auszurichten, wachsam zu erforschen und so die stabilste und angenehmste Haltung zu finden. Um den Ozean des Lebens zu überqueren, ist es hilfreich, ein Boot ohne Löcher zu haben, deshalb bringen wir zunächst das Boot in Ordnung. Ist der Körper gesund, ist die vitale Energie stark. Diese starke physische Energie benötigen wir als spirituellen Kraftstoff.»  
*Kaliji Ray*

## Pranayama – tief durchatmen lernen

Der Atem ist unser lebenslanger Begleiter. Wir können tagelang, sogar wochenlang ohne feste Nahrung auskommen und auch einige Zeit ohne Flüssigkeit überleben. Aber schon wenige Minuten ohne Sauerstoff schädigen das Gehirn, und fünf bis fünfzehn Minuten Atemstillstand führen zum Tod. Der Atem existiert in der Welt des Unterbewusstseins ebenso wie in der des Bewusstseins. Er spiegelt unser Inneres, denn er ist direkt abhängig von unserer Stimmung und den Gefühlen; andererseits wird er durch unsere Haltung beeinflusst und durch Bewegung inspiriert. Aktiv können wir seinen Rhythmus, seine Intensität und seine Qualität verändern.

Eine konsequente Verbindung zum Atem kann Gedankenwellen beruhigen und schult ein empfindsames Körpergefühl und eine

detaillierte Wahrnehmung. Die direkte Beziehung zwischen Atemvorgang und vegetativem Nervensystem, das den Erregungszustand des Körpers steuert, ist dafür verantwortlich und lässt den Atem zum Spiegel der Seele werden. Sind wir ergriffen, empfinden wir Angst oder Furcht, dann wird der Atem unregelmäßig, flach, die Frequenz steigt. Ungeduld kann sich in kurzen und unkoordinierten Atemzügen, Schuld und Schamgefühl in schwerem Atem (Seufzen) äußern.

Falsche Atemmuster manifestieren sich auf Dauer in Verspannungen in Brust, Nacken, Kiefer oder Händen, äußern sich in Spannungsgefühlen im Brust- und Herzraum, schnüren die Kehle zu oder werden als Leere oder Knoten im Bauchraum wahrgenommen.

Die vollständige Yoga-Atmung (Purna) kann auf psychischer Ebene ausgleichend wirken. Die Konzentration auf die Atmung lenkt die Aufmerksamkeit vom Kopf (in dem unter Umständen dunkle Gedanken kreisen) auf den Körper und macht es möglich, sich nicht mehr von negativen Gedanken bestimmen zu lassen. Die verlängerte und bewusste Ausatmung kann einen Lösungsprozess einleiten, in dem gestaute oder tiefsitzende Gefühle in Fluss kommen, so dass Schritt für Schritt der Weg zu emotionaler Ausgeglichenheit eingeleitet wird. Sie wirkt entspannend und unterstützt das körperliche Wohlbefinden, nicht zuletzt durch eine verbesserte Ausscheidung von Stoffwechselprodukten und eine Entsäuerung des Körpers.

»Das innere Lächeln  
Ich atme ein und weiß,  
dass Wut mich hässlich macht.  
Ich atme aus und will nicht  
verzerrt werden durch Wut.  
Ich atme ein und weiß, dass ich mich  
um mich selbst kümmern muss.  
Ich atme aus und weiß,  
dass wohlwollende Güte  
die einzige Antwort ist.«  
*Thich Nhat Hanh*

Daraus kann die Offenheit entstehen, ruhig und gelassen das Leben, die Menschen, Verhaltensmuster und Gefühle zu betrachten, sie vorurteilsfrei anzunehmen, vorbehaltlos zu vergeben, aber auch Abstand zu halten, um sich nicht zu verstricken.

»Wer nach außen schaut,  
träumt, wer nach  
innen schaut, erwacht.«  
*C. G. Jung*

## Meditation – geistige Disharmonie ziehen lassen

Entspannungsübungen und Affirmationen entsleunigen die Gedankenwellen und sind der Einstieg in eine stille innere Kommunikation. Sie sind eine wunderbare Möglichkeit, sich sehr gesammelt und gelöst wahrzunehmen.

Der Yoga schlägt als Ausweg aus Engstirnigkeit oder der Sackgasse von festgefahrenen Gedanken die Instanz des »objektiven Zeugen« vor. Dazu gehört vor allem, Situationen, Störungen, Herausforderungen aus einer neutralen Perspektive, einem neuen Blickwinkel zu betrachten.

Affirmationen oder Meditationen mit Meditationsbildern (Bhavas) werden genutzt, um sich innerlich mit einem positiven Bild, einem Gefühl zu verbinden. In der Meditation werden diese Bewusstseinszustände tief im Gehirn verankert und bahnen den Weg zu einer gütigen, positiven Wahrnehmung und inneren Haltung.

## Yoga und Ernährung

Mit dem Reinigungsprozess und der Energieerfahrung wird sich auch Ihr Ernährungs- und Konsumverhalten verändern. Das Verlangen nach gesunden Lebensmitteln wächst, das Interesse an einer ausgewogenen, natürlichen Ernährung, aber auch ein Empfinden für geistige Nahrung und die Einflüsse auf Ihre Sinne. Ernährung ist allerdings ein umfassendes und eigenständiges Thema, zu dem es viele Ratgeber und Fachbücher gibt. Ich begrüße es, dass sich immer mehr Menschen mit diesem essenziellen Thema auseinandersetzen. Und ich freue mich, wenn die Yoga-Praxis dieses Buches auch Ihr Interesse an diesem Thema wachsen lässt und Sie unter den unterschiedlichen Ernährungsansätzen Ihren eigenen Weg finden. Einen kleinen Einblick bekommen Sie im letzten Teil des Buches zum Power-Detox-Wochenende.

## Yoga und Ayurveda

Yoga und Ayurveda sind eng miteinander verbunden. Während der Yoga sich der spirituellen Entwicklung zuwendet und Techniken zur Klärung des Geistes bietet, ist Ayurveda die Wissenschaft vom langen Leben (Ayur = langes Leben und veda = Wissenschaft). Ayurveda ist die älteste überlieferte Medizinlehre; sie entwickelte sich in der Zeit der indischen Hochkultur vor rund 4500 Jahren. Das Wissen um die ayurvedische Heilkunst wurde über Jahrtausende weitergegeben und ist noch heute in Indien eine Grundlage des Gesundheitssystems.

Diese Heilkunst basiert auf der Annahme, dass jede Materie aus einer Kombination der fünf Elemente Wasser (Jala), Feuer (Agni), Luft (Vayu), Erde (Prithivi) und Äther (Aksha) besteht. Diese Elemente werden beim Menschen durch drei Funktionsprinzipien aktiv, die Doshas genannt werden.

Diese Doshas – Vata (Wind), Pitta (Galle) und Kapha (Schleim) – sind verantwortlich für alle Funktionen des Körpers, des Verstandes und des Bewusstseins. Störungen des Körpers, aus denen sich auch Krankheiten entwickeln können, werden auf ein Ungleichgewicht der Doshas zurückgeführt.

Ziel der Ayurveda-Therapie ist es deshalb, die Ursache eines möglicherweise bestehenden Ungleichgewichts zu finden und die Doshas wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Die drei Doshas sind in jedem Menschen vorhanden, jedoch dominieren meist

ein oder zwei Doshas. Diese individuelle Gewichtung bestimmt Körperbau, Charakter, Veranlagung und Natur des Menschen. Eine gute Balance der Doshas ist ausschlaggebend für Wohlbefinden, Ausgeglichenheit und Gesundheit.

Lebensstil, Ernährung und Herausforderungen des Lebens beeinflussen die Doshas. Je nach Zusammensetzung und Gewichtung der Doshas werden die Behandlungsmethoden bei der Ayurveda-Therapie ausgewählt und abgestimmt, um Vata, Pitta und Kapha anzuregen, zu dämpfen oder zu harmonisieren.

Auch in den Quellentexten des Yoga tauchen Fachbegriffe des Ayurveda auf; nicht zuletzt ist dort ebenfalls vom Ausgleich der Doshas die Rede.

**Vata** steht dort für Gase. Im Ayurveda ist Vata dem Element Luft und Äther zugeordnet und ist verantwortlich für Bewegung und Lebensfreude. Es ist eng mit Nervensystem, Immunsystem und Bewegungssystem verbunden. Sein Hauptsitz liegt im Körper unterhalb des Nabels, im Bereich des Dickdarms. Alles, was sich bewegt, ist von Vata bestimmt, so auch die Wellen des Atems und der Verdauung sowie der gesamte Stoffwechsel, der Herzschlag und die Gedanken. Menschen vom Vata-Typ sind reiselustig, begeisterungsfähig, wissensdurstig und fürchten windiges, kaltes Wetter. Trockene Haut, dünnes Haar und oft kalte Hände und Füße sind ein Anzeichen für Vata. Eine schnelle

Auffassungsgabe, rasche Sprache und Feinsinnigkeit, aber auch das Leitmotiv »wechselhaft« zeichnen den Vata-Menschen aus. Wird Vata allzu dominierend, dann zeigt sich das in Schlaflosigkeit und Nervosität.

**Pitta** findet sich als Galle und Säure im unteren Teil des Magens und im Zwölffingerdarm. Pitta ist mit dem Element Feuer verbunden und verantwortlich für Verdauung und den Wärmehaushalt des Körpers. Es steuert den Stoffwechsel und die Hormontätigkeit. Pitta steht für das Umsetzungsprinzip auf körperlicher und geistiger Ebene. Seine Attribute sind: heiß, scharf, flüssig, feucht, sauer, bitter, leicht, sich gut verteilend und plötzlich auftretend. Ein Pitta-Typ ist vor allem an seiner ausgeprägten Führungspersönlichkeit zu erkennen: Pitta schafft Lust am Organisieren und Führen. Pitta-Menschen können sehr viel arbeiten, sind aber auch gerne bestimmend. Die Feuerkraft schenkt viel Energie, Charisma und Ausstrahlung, birgt aber auch die Tendenz zu Entzündungen, Reizbarkeit, geröteter Haut und viel Hitze.

**Kapha** ist das Struktur- und Stabilitätsprinzip und bildet die Grundpfeiler der Materie. Es regelt die Abwehrkräfte, die Ausdauer und den Sexualtrieb. Kapha steht für Schleim und ist hauptsächlich im oberen Magen und in der Lunge zu finden. Es ist dem Element Erde und Wasser zugeordnet. Kapha-Typen sind Familienmenschen, strahlen Ruhe aus, sind zufrieden und schätzen das Altbewährte. Sie agieren eher wohlüberlegt und gründ-

lich und bevorzugen einen ruhigen, gleichmäßigen Lebens- und Arbeitsstil. Ist Kapha erhöht, kann im Körper Übermaß entstehen in Form von Diabetes mellitus oder Tumorbildung. In leichterer Ausprägung finden sich häufig Übergewicht, Antriebslosigkeit oder Verschleimung im Brust- und Kopfbereich.

»Durch die Übungen der sechs Reinigungstechniken werden extreme Schwankungen der Doshas ins Gleichgewicht gebracht. Dann werden die Energieübungen erfolgreich ohne Anstrengung geübt!«

*Hatha-Yoga Pradipikâ, Kapitel 2, Vers 36*

### Agni – das Verdauungsfeuer

Im Ayurveda wird der Schlüssel für eine ausbalancierte Gesundheit im Agni, dem Verdauungsfeuer gesehen. Im harmonischen Dosha-Gleichgewicht produziert Pitta das Verdauungsfeuer, das eine zentrale Bedeutung für den Stoffwechsel und alle Erneuerungsprozesse hat. Ein Ungleichgewicht führt zur Schwächung des Agni, bei einer Kapha-Dominanz zum trägen Stoffwechsel mit Völlegefühl und Müdigkeit; bei Pitta-Dominanz zur Entzündungsneigung im Magen und Darm sowie Sodbrennen und bei Vata-Dominanz zu Blähungen oder Verstopfung.

In einem ausgeglichenen Körper brennt die Lebensflamme im Oberbauch (etwa dort,

wo wir das sogenannte Sonnengeflecht, den Solarplexus ansiedeln), bietet ausreichende Verdauungskraft und schenkt Lebensfreude. Agni nährt das Immunsystem und vernichtet Mikroorganismen, Bakterien und Toxine im Magen, Dünndarm und Dickdarm. Resorption, Assimilation und reibungslose Zersetzung der Nahrung hängen vom Verdauungsfeuer ab. Der Solarplexus gilt aber auch als Verbindungszentrale zwischen Emotionen und Intellekt. Er ist das Zentrum des vegetativen Nervensystems und wird häufig auch als zweites Gehirn bezeichnet. Von hier ausgehend und vernetzend, steuern zahlreiche Nervenbahnen das vegetative und autonome Nervensystem und somit viele lebenswichtige Bereiche wie Atmung, Schlaf, Herzrhythmus, Wärmeversorgung, Verdauung und Ausscheidung. Er ist der Ort, an dem physische und emotionale Nahrung verdaut wird.

Die Anregung des Verdauungsfeuers ist ein entscheidender Aspekt, um die entschlackenden und reinigenden Wirkungen der Körperhaltungen und der Atemtechniken im Yoga-Detox zu erhöhen.

»Das Licht deines wahren Wesens strahlt von deinem Mittelpunkt, erleuchtet den ganzen Körper, so, wie die Sonne die ganze Welt beleuchtet aus dem Mittelpunkt des Sonnensystems.«  
*Maharishi Mahesh Yogi*

## Die Reinigungstechniken des Yoga

Der Yoga-Weg möchte uns von verdunkelnden Schleiern befreien und zur Erfahrung des Lichts in uns führen. Dieses höchste Ziel wird Moksha – die Befreiung – genannt. Dazu dienen auch besondere Reinigungsübungen. In den Ursprungszeiten des Yoga wurden die reinigenden Techniken zunächst von erfahrenen Yogis als Einstiegsrituale an die Anfänger weitergegeben. Der Körper sollte durch die Reinigung vorbereitet werden. Erst nach erfolgreicher und gründlicher Reinigung wurde mit den Körperübungen begonnen. Nach konsequenter Vorbereitung des Körpers folgten dann die Einführungen in die Atemtechniken und die Meditation.

Heute, angesichts eines schnelllebigen und belastenden Lebensstils, der immer höhere Anforderungen an die Belastbarkeit des Körpers stellt, rücken Reinigungskuren und -techniken immer mehr ins Bewusstsein vieler Menschen. Der Gedanke, dass unsere Lebensweise und unsere Ernährung den Körper belasten, ist nicht mehr von der Hand zu weisen, und so experimentieren immer mehr Menschen mit Reinigungskuren, Detox-Angeboten und Fastentechniken. Fast einheitlich beschreiben diese Menschen ihre eigenen Empfindungen nach solchen Reinigungsritualen als energiegeladen und befreit.

Energiegewinn und Befreiung sind auch die Grundgedanken der yogischen Reinigung. Im Yoga wird der Körper als Energiegefäß gesehen. Und Yoga ist das »Energie-Management« der Lebensenergie, im Sanskrit

Prana genannt. Ein Gefühl von Lebendigkeit, Ausgeglichenheit und Gesundheit ist abhängig vom freien Fluss der Lebensenergie in den vielen tausenden Energiebahnen und den Energiestrudeln oder Rädern, den Chakren entlang des Hauptenergiekanals der Wirbelsäule. Die Reinigungstechniken dienen vor allem der Lösung von Blockaden, Verklebungen und Irritationen der Energie. Disharmonien auf energetischer Ebene zeigen sich natürlich im körperlichen Bereich, beispielsweise in verspannter Muskulatur, gehemmter Verdauung und verschleimten Nasenhöhlen. Wer allerdings den Grundgedanken des Energieflusses verinnerlicht hat, spürt und versteht mehr als eine mechanische Reinigung einzelner Körperteile.

Die Reinigungstechniken des Yoga bieten also einen ganzheitlichen Prozess der Lösung und Befreiung. Vergleichbar einem Motor, der für eine gute Funktion regelmäßig gereinigt werden muss, soll der Körper von allen überflüssigen Ansammlungen befreit werden, die Einschränkungen verursachen. Je ungehinderter der Stoffwechsel und die Verdauung funktionieren, desto effektiver kann die Nahrung verwertet werden. Das spüren wir: Wenn Magen und Darm mit blähenden oder schweren Lebensmitteln beschäftigt sind, fühlen wir uns träge und matt. Anschließend etwas Gesundes zu essen hat keinen befreienden oder erleichternden Effekt. Es braucht zunächst etwas Klärendes und Reinigendes.

Der ganze Zauber der Reinigungstechniken entfaltet sich aber erst mit dem Verständnis und dem Zugang zur Lebensenergie wird.

Dann führen die Reinigungen zu dem Erlebnis, durchströmt zu sein und Vitalkraft zu erleben; sie schenken Selbstbewusstsein und innere Stärke. Mit dieser inneren Verbindung öffnet sich das Tor zum spirituellen Erleben, zur Meditation.

## Die natürlichen Reinigungswege des Körpers

Verbrauchtes, Toxisches, Abfall- und Giftstoffe entstehen zum einen im Körper selbst beim Stoffwechsel; andererseits nimmt der Körper aus der Umwelt und der Nahrung auch Belastendes auf. Das biologische Wunderwerk Körper hat vier unterschiedliche Ausscheidungswege.

**Durch den Darm** werden in Form des Stuhls feste Abfallstoffe ausgeschieden. Konsistenz, Farbe, Geruch und Regelmäßigkeit lassen Rückschlüsse auf die Darmaktivität, regelmäßige Bewegung und die Ernährungs- und Trinkgewohnheiten zu. Eine tägliche, entspannte Darmentleerung ist natürlich und ein Ausdruck für Gesundheit.

Durch die Nieren werden in Form von Urin flüssige Abfallstoffe ausgeschieden. Die Nierentätigkeit ist abhängig von ausreichender Flüssigkeitszufuhr. Warmes Wasser kann vom Körper am besten aufgenommen und verarbeitet werden.

**Die Haut** gehört ebenfalls zum Ausscheidungssystem. Sie ist das größte Organ des menschlichen Körpers. Über sie wird Flüssigkeit (Schweiß) ausgeschieden, deshalb wird sie auch als dritte Niere bezeichnet.

Schwitzen in ayurvedischen Dampfbädern oder bei hitziger Yoga-Praxis ist eine wirkungsvolle Entgiftung.

**Die Atmung**, die gasförmige Ausscheidung, ist der vierte Ausscheidungsweg. Alle Pranayama-Atemtechniken verbessern die Entgiftung auf diesem Weg. Einerseits wird über Purna – die vollständige Atmung – die Atemtiefe verbessert. Statt in oberflächlicher Atmung das Gas-Luft-Gemisch nur zu verschieben, wird die Lunge bis in die Tiefe durchlüftet. Die Atemfläche wird vergrößert, das Gasgemisch im Blut wird optimiert und die gesamte Lungenkapazität ausgeschöpft. Atemtechniken mit verlängerter Ausatmung vertiefen die Entgiftung zusätzlich. Anschließend kann der Körper mehr Sauerstoff aufnehmen und auch verwerten.

## Ama – die Verdauungsrückstände

Ama bedeutet wörtlich »nicht gekocht« und bezeichnet im Ayurveda alle Schlacken und toxischen Verdauungsrückstände. Sie entstehen vor allem, wenn das Verdauungsfeuer Agni zu schwach ist. Ama ist entscheidend für die Entstehung von Krankheiten. Die Qualität der Nahrungsmittel hat dabei natürlich eine große Bedeutung.

Schwer verdauliche Lebensmittel wie Fleisch, Eier, Wurst; fettige und frittierte Speisen, Milchprodukte, Sahne und Käse; schwere Süß- und Mehlspeisen, aber auch kalte Speisen und Rohkost gelten als schwer verdaulich. Natürlich fördern auch alle Verunreinigungen, Chemikalien und Gifte die Bildung von Ama.

Zu den Verdauungsrückständen zählen aber auch alle »unverdauten« Emotionen, nicht verinnerlichter Lernstoff und alles, was das vegetative Nervensystem schwächt.

Arteriosklerose, Gelenkschmerzen, Körpergeruch, belegte Zunge, zu viel Nasenschleim oder Appetitlosigkeit können physische Symptome eines Übermaßes an Ama sein. Auf energetischer Ebene kann sich die Anhäufung von Ama in Kraftlosigkeit und Schwere, aber auch in übermäßigem Verlangen, Gereiztheit oder fehlender Sensibilität zeigen.

