

IN BALANCE

# DETOX- Yoga

LOSLASSEN & ENTGIFTEN  
AUF ALLEN EBENEN





Uns ist ein wunderbares Tool gegeben, unser Körper. Dieser ist nicht nur von Natur aus darauf ausgerichtet, uns am Leben zu erhalten, er ist auch so geartet, dass er konstant entgiftet, abtransportiert, regeneriert und erneuert. Da ist unser Darm, unsere Lunge, unser Blut, die Lymphe, da ist die Leber, da sind die Nieren – unser Körper verfügt über unzählige Systeme und Organe, die tagtäglich damit beschäftigt sind, Schadstoffe für uns abzutransportieren. All das geschieht ganz von alleine, ohne dass wir bewusst darauf einwirken müssen. Natürlich können wir diese Prozesse mit gesunder (sattvischer) Ernährung, dem Verzicht auf Genussmittel und auch Bewegung unterstützen – und insbesondere Yoga bietet uns eine Fülle an Möglichkeiten, das Reinhalten und Säubern unseres Organismus zu fördern: auf körperlicher wie auch geistiger und seelischer Ebene.

Ich möchte dir im Folgenden yogische Wege und Methoden vorstellen, die wir im Sinne von Detox-Yoga auf den unterschiedlichsten Ebenen anwenden können. Es geht also weniger darum, sich gezielt (nur) eine Woche mit Detox-Wundermitteln zu versorgen, als darum, deine von Natur aus gegebenen Entgifter zu unterstützen. Also nicht nur auf körperlicher Ebene anzusetzen, sondern in Gesamtheit zu wirken. Und das Wunderbare daran ist, du kannst all das ganz einfach in deinen Alltag integrieren.

## Dein Atem

Jeder natürliche Atemzug nährt und entleert dich. Nur ist es meist so, dass unsere Atmung im Alltag etwas unzureichend ist, vor allem dann, wenn wir unter Stress, dem Vergifter Nummer eins, stehen. Wie du vielleicht weißt, ist der Atem im Yoga ganz zentral. Techniken, die auf den Atem einwirken, nennt man ‚Pranayama‘, was so viel bedeutet wie Atem-Kontrolle, Atem-Steuerung. Nun besteht eines unserer Ziele beim Yoga darin, den Atem bewusst zu lenken und zu verlängern. Damit versorgst du deinen Körper nicht nur mit mehr Sauerstoff und ‚Prana‘, also Lebensenergie, du förderst über einen langen Ausatem auch das Ausleiten von Schadstoffen, ein Loslassen auf körperlicher, geistiger und feinstofflicher Ebene: Wir können über den Atem Stress abbauen, Verspannungen lösen wie auch Gedanken und Emotionen loslassen.

Mit Hilfe des ‚Pranayamas‘ ‚Nadi Shodhana‘, auch Wechsel-Atmung genannt, säuberst du sogar deine Nadis, die ganz feinen Energiebahnen in deinem Körper.

--->

## Mantra, Mudra & Atem – gezielt loslassen

Dein Loslassen über den Atem kannst du tiefgehend unterstützen – mit einem Mantra. Innerlich kannst du jeden deiner Atemzüge mit dem Mantra ‚Ich lasse los‘ begleiten. Deine Finger formen das ‚Apana‘-Mudra. Diese Handgeste reinigt und entgiftet den Körper. ‚Apana‘-Mudra hilft bei Nieren- und Darmproblemen. Der Körper wird entschlackt, die Blase entleert, die Menstruation in Gang gesetzt. Selbstbewusstsein, Geduld und innere Harmonie sind Begleiterscheinungen dieser Mudra-Übung.



Setze dich bequem und aufrecht hin – durchaus auf einen Stuhl, denn wir haben ja von Alltagstauglichkeit gesprochen, oder entspanne dich in der Rückenlage – und berühre mit deinem Daumen zart die Spitzen von Mittel- und Ringfinger. Druck ist nicht notwendig, du willst die Energien behutsam in Gang bringen. Schließe sanft deine Augen, begrüße und genieße deinen natürlichen Atem, beobachte, wie er über die Nase ein- und ausströmt. Erlaube schließlich deinem Ausatmen deutlich länger zu werden, länger als deine Einatmung. Jeder Atemzug wird nun kontinuierlich ein wenig länger und tiefer als der vorhergehende. Wenn du magst, kannst du visualisieren, wie du alles, was dich beschwert, dem Meer übergibst. Die Wellen tragen deine Sorgen davon. Auf diese Weise kannst du auch Gedanken, Gefühle und Muster abgeben.

## Feueratmung – Wirkung und Anleitung

Mit dem ‚Pranayama, ‚Kapalabhati‘, Feueratmung genannt, kannst du zudem ganz gezielt dein Verdauungsfeuer anregen. Kapalabhati reinigt Körper, Geist und Seele.

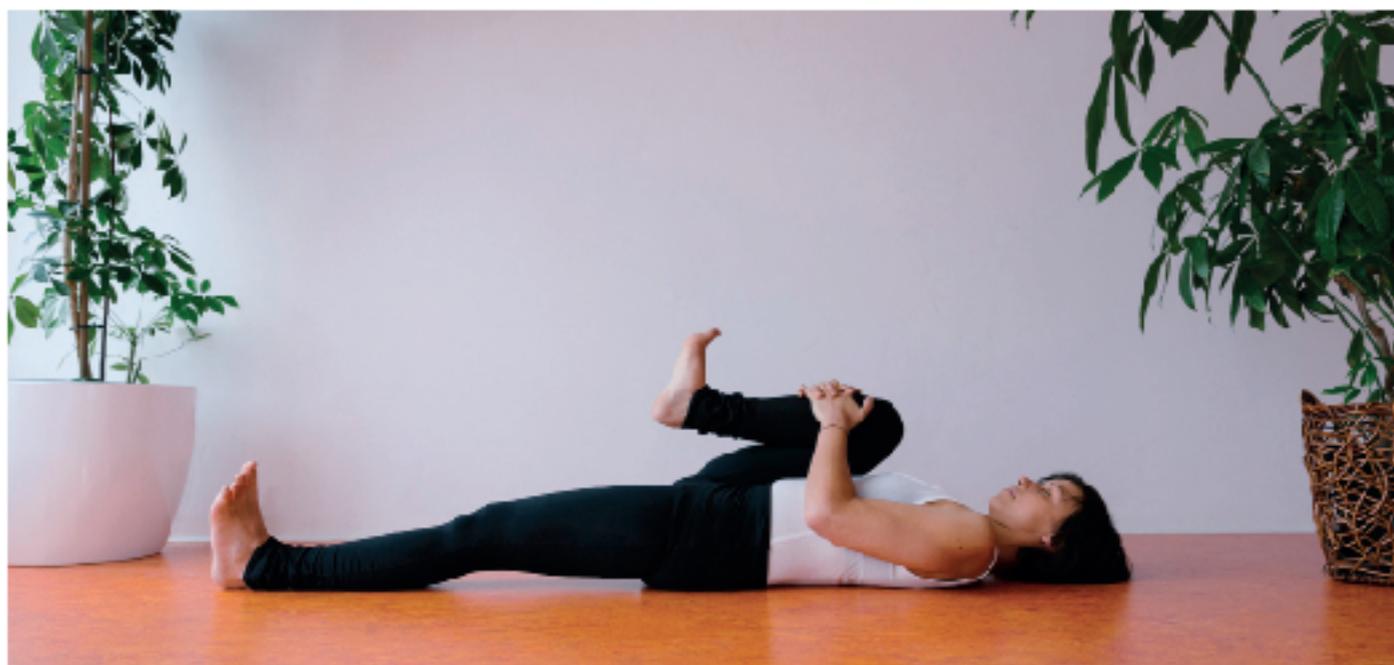


Setze dich bequem und aufrecht hin. Nach einem tiefen Atemzug durch die Nase wird die Luft durch die Nase ausgestoßen, ziehe gleichzeitig deinen Bauch ein. Lass das Einatmen von ganz alleine kommen. Zu Beginn sind 10 bis 20 durchgeführte Atemzüge völlig ausreichend, wenn du geübter bist, kannst du die Wiederholungen ausdehnen. Durch die Vibration im Bauch werden alle Organe massiert und ange-regt, deine Lunge wird gereinigt, deine Lungenkapazität erhöht, dein Herz-Kreislauf-System wie auch dein Metabolismus werden angeregt. Kapalabhati verschafft dir ganz viel Energie. Auch Dampf kannst du mit dieser Atemtechnik ablassen. Hast du dich etwa geärgert, dann stelle dir vor, dass du deine Wut mit jeder Ausatmung loslässt und deinen Geist klärst. Achtung: Diese Übung bitte nicht nach dem Essen, bei Bluthochdruck, Schwangerschaft oder Schmerzen im Bauchraum praktizieren!

--->

## Detox-Übungsabfolge: Ujjayi & Asana

Du kannst zu Beginn deiner Praxis einen bequemen, aufrechten Sitz finden, erde dich, richte dich bis über deine Kopfkronen hinweg auf und entspanne all jene Muskeln, die deine Haltung nicht aktiv unterstützen. Schließe sanft deine Augen und forme ‚Apana‘-Mudra. Finde deinen natürlichen Atem und beobachte ihn. Vielleicht poppt etwas auf, das du gerne loslassen möchtest, vielleicht stellt sich etwas ein, das du manifestieren möchtest. Forme daraus dein ganz persönliches Mantra – schließlich hast du mit jeder Ausatmung Gelegenheit, Altes abzugeben, mit jeder Einatmung, Neues zu integrieren. Vertiefe deinen Atem. Fülle deine Lunge von unten und entleere sie von oben. Du kannst innerlich dein Mantra rezitieren. Du kannst auch einen Reibelaut im Bereich des Kehlkopfes entstehen lassen, wenn du mit der ‚Ujjayi‘-Atmung vertraut bist. Diese Atemtechnik reinigt deine Atemwege wie auch deinen Kehlkopfbereich, vertieft und verfeinert deine Atmung, kräftigt das Zwerchfell, tonisiert deinen Organismus und regt sanft deine Schilddrüse wie auch Verdauung an. Bereite dich auf diese Weise rund 10 bis 15 Minuten auf deine Praxis vor und behalte während der ‚Asanas‘, Körperübungen, diese Atemweise bei. Natürlich kannst du den Ausatem wieder länger werden lassen als den Einatem.



Lege dich auf deinen Rücken, flexe deine Beine, also verlängere sie über deine Fersen hinaus. Ziehe mit deinem Ausatem das rechte Bein an deinen Körper heran. Massiere mit Hilfe des Atems und des Drucks deines Oberschenkels deine Bauchorgane. Wir beginnen mit dem rechten Bein, da wir zuerst den aufsteigenden Ast des Darmes massieren möchten. Halte diese Übung für 7 Atemzüge oder länger und löse schließlich das rechte Bein, bringe es zum Boden und spüre nach. Dann wiederholst du die Sequenz mit deinem linken Bein und massierst den hinabsteigenden Ast deines Darmes.



Drehe dich auf deinen Bauch. Deine Ellbogen befinden sich nahe deines Körpers, deine Hände unter deinen Schultern, deine Finger sind aufgefächert. Mach die Beine ganz lang, verbinde dein Schambein mit der Matte, verlängere dein Steißbein und aktiviere deine Oberschenkel so, dass sich die Knie vom Boden lösen, drücke auch deine Fußrücken in die Matte. Wenn du mit deiner nächsten Einatmung sanft mit Hilfe deiner Baumuskulatur hochkommst, stütze dich auf deine Vorderarme und Hände. Verlängere deinen Kopf entlang deiner Wirbelsäule, lass deinen Nacken entspannt und ziehe deine Schulterblätter nach unten. Hier massierst du deine Bauch- und Reproduktionsorgane, du öffnest dein Herz, um Neues hereinzulassen. Du kannst getrost 10 Atemzüge fließen lassen. Wenn du mit einem Ausatem wieder deinen Oberkörper senkst, spüre nach und löse durch eine Hin- und Her-Bewegung deines Gesäßes den unteren Rücken.



Komme ins Stehen und grätsche deine Beine, führe die Füße parallel und drehe dann die Zehen etwas nach innen. Richte dich mit deiner Einatmung im breiten Stand auf und gehe mit einer Ausatmung aus der Hüfte heraus in eine Vorbeuge. Dein Oberkörper bleibt dabei ganz lang. Platziere deine linke Hand mittig vor dir, du kannst sie auch auf einem Block oder Buch ablegen, wenn es dir hilft, dich besser auszurichten. Du lässt deinen Atem fließen und öffnest dich mit deinem Ausatem nach rechts. Aus dem Brustraum heraus bringst du deinen rechten Arm nach oben. Achte darauf, dass dein Becken parallel ausgerichtet bleibt und dass dein Fußgewölbe nicht einsinkt. Du kannst nun in dieser Position verharren und den Atem für 7 Atemzüge fließen lassen, mit einer Ausatmung zur Mitte zurückkommen und die Seiten wechseln; du kannst aber die Seiten auch im Fluss wechseln. Twists fördern ebenfalls unsere Verdauung, sie regen die Nierentätigkeit und unsere Entgiftungsprozesse an, außerdem wirken sie aktivierend.



Komme aus dem Vierfußstand mit einer Ausatmung in den hinabschauenden Hund, verringere die Distanz zwischen Händen und Füßen. Solltest du merken, dass sich dein unterer Rücken wölbt, beuge die Knie. Du kannst deine Fersen auf Blöcken oder Büchern platzieren. Lass deinen Kopf ganz locker, zieh deine Sitzbeinhöcker ganz weit nach hinten und oben. Führe deine linke Hand mit der nächsten Ausatmung zur Außenseite deiner rechten Wade, achte darauf, dass dein Becken nicht aus der Neutral-Stellung gerät. Wenn du möchtest, richte den Blick unter deiner rechten Schulter hindurch. Verbleibe für 5 Atemzüge, komme mit einer Ausatmung wieder zur Mitte zurück und zentriere dich. Du kannst zwischendurch in den Kamelgang kommen, also eine Ferse nach der anderen Richtung Boden ziehend auf der Stelle treten. Wiederhole den getwisteten Hund zur anderen Seite.



Mit dem Wasserfall kannst du deine Praxis abschließen. In der Rückenlage bringst du deinen Po dicht an eine Wand, strecke deine Beine aus und lass sie an der Wand ruhen. Lass ganz locker und spüre, warum die Übung Wasserfall heißt. Angeregt wird hier der Lymphfluss wie auch der Blutfluss umgekehrt, die Position wirkt beruhigend und regenerierend. Nach einigen tiefen Atemzügen, lass deinen Atem wieder natürlich fließen und entspanne in die Position hinein. Hier kannst du quasi ‚ewig‘ bleiben.

Text: Mag. Christina Kiehas,  
diplomierte Yoga-Lehrerin  
und Nuad-Praktikerin;  
[www.yogena.at](http://www.yogena.at)

Copyright/Bilder: Ines Bacher