

tipps für die kalten tage

In der kalten Jahreszeit ist es besonders wichtig, die Abwehrkräfte zu stärken und das Immunsystem in Schwung zu bringen. Im Yoga und seiner verwandten medizinischen Disziplin, dem Ayurveda, gibt es einige Reinigungsübungen, die sich sehr gut für eine kurze Morgenroutine von ca. 15 Minuten eignen und den Körper beim Entgiften unterstützen sowie die körpereigenen Abwehrmechanismen anzukurbeln. Im Folgenden werden die verschiedenen Techniken kurz erklärt. Eigennamen für die Techniken bzw. Yogapositionen aus dem Sanskrit sind jeweils in Klammern kursiv hinten angestellt.

HEISSES WASSER

Heisses, lang abgekochtes Wasser wird im Ayurveda, der Schwesterdisziplin von Yoga, häufig als "ayurvedischer Champagner" bezeichnet oder all "Allheilmittel". Durch die relative Geschmacksfreiheit des heissen Wassers verbessert sich das Geschmackempfinden und wir nehmen den Geschmack von Nahrungsmitteln intensiver wahr. Darüber hinaus hilft heisses Wasser bei Darmstörungen wie Blähungen, Verstopfungen oder Völlegefühlen und reinigt den Körper. Dies führt zu einer klareren und frischeren Haut, besserer Durchblutung und mehr Energie. Durch die entschlackende Wirkung auf den Körper werden ausserdem Schmerzen im Bewegungsapparat gelindert.

Koche das Wasser am besten 20 Minuten lang ab und warte dann so lange, bis sich der Kalk am Topfboden abgesetzt hat. Das Wasser wird durch das lange Abkochen reiner und weicher und erhält dadurch die Kraft, den Körper von Giftstoffen zu reinigen.

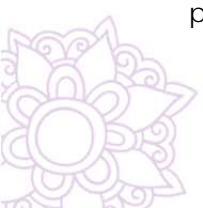
Trinke am besten morgens gleich nach dem Aufstehen ein Glas dieses Wassers auf nüchternen Magen, um die Darmaktivität anzuregen und die Darmentleerung zu fördern.

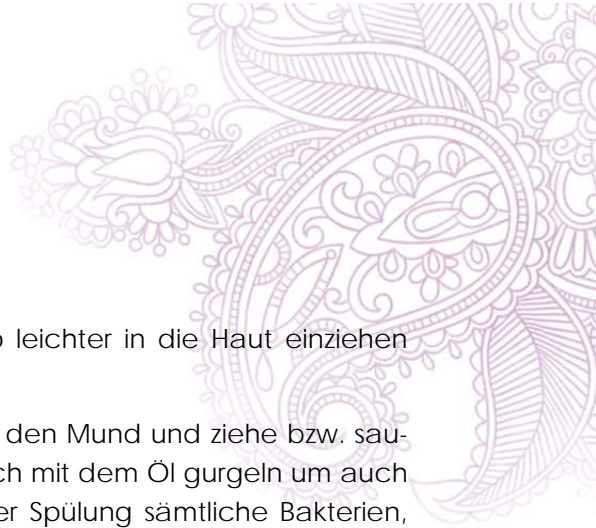
Das restliche heisse Wasser kannst du in eine Thermoskanne abfüllen und über den Tag verteilt - am besten halbstündlich ein halbes Glas - trinken.

ZUNGENREINIGUNG UND MUNDSPÜLUNG (*GANDHUSA*)

Unsere Zunge ist wie ein Schwamm, der Bakterien und Schlackenstoffen einen nährenden Boden bietet. Aus diesem Grund ist die Reinigung der Zunge und des gesamten Mundraums ebenso wichtig wie das tägliche Zähneputzen. Ein gesunder Mundraum beugt nicht nur schlechtem Atem vor sondern trägt auch zur Gesundheit des ganzen Körpers bei. Schabe deine Zunge nach dem Zähneputzen zunächst mit einem Zungenschaber oder einem kleinen Teelöffel ab und befreie diese sanft vom Belag.

Für die anschliessende Mundspülung (*Gandhusa*) benötigst du sogenanntes gereiftes Sesamöl. Dieses kannst du entweder fertig kaufen oder dir selbst herstellen, indem du normales Sesamöl bei kleiner Flamme langsam auf etwa 110 Grad erhitzt. Achte darauf, dass du das Öl nicht zu heiss werden lässt. Einen guten Indikator hast du, wenn du zu Beginn 2-3 Tropfen Wasser mit in den Topf gibst. Bei etwa 100 Grad verdunsten die Wassertropfen und die Wasserphase des Öls fängt an zu knacken. Durch diesen Reifungsprozess wird das Öl dünnflüssiger





und ist auch für Körpermassagen gut verwendbar, da es so leichter in die Haut einziehen kann.

Nimm für die Mundspülung einen Schluck des gereiften Öls in den Mund und ziehe bzw. sauge es einige Male zwischen den Zähnen durch. Du kannst auch mit dem Öl gurgeln um auch den hinteren Rachen zu reinigen. Das Öl nimmt während der Spülung sämtliche Bakterien, Keime und Giftstoffe auf, weshalb du es auf keinen Fall schlucken, sondern nach 2-3 Minuten ausspucken solltest, so dass die Schadstoffe nicht wieder zurück in den Körper gelangen.

REINIGUNG DER NASE UND DER NASENGÄNGE MIT SALZWASSER (*NETI*)

Die positiven Wirkungen der Reinigung der Nasengänge werden schon in der Hatha Yoga Pradipika, einer der wichtigsten Schriften des Hatha Yoga, erwähnt. Genannt werden hier Verbesserungen der Sehkraft und Vorbeugung von Krankheiten im Kopfbereich. Ausserdem bewirken Nasenspülungen Wunder bei der Neigung zur Verstopfung der Nasengänge oder bei zu trockener Nasenschleimhaut.

Durchgeführt werden die Nasenspülung mit einem Nasenkännchen (Netikännchen - im Handel oder in Reformhäusern/Apotheken erhältlich), welches einen kleinen "Schnabel" besitzt, der in die Nasenlöcher eingeführt werden kann, und warmer Salzwasserlösung. Achte bei der Herstellung der Salzwasserlösung darauf, dass sie die gleiche Salzkonzentration besitzt wie unsere Körperflüssigkeiten, d.h. ca. 9g Kochsalz pro 1 Liter Wasser. Fülle dein Netikännchen mit der Salzwasserlösung, beuge deinen Kopf über ein Waschbecken und neige den Kopf zur Seite, so dass die Nasengänge in die Horizontale gedreht werden. Atme ganz ruhig und entspannt durch den Mund ein und aus und führe den Schnabel deines Kännchens ins obere Nasenloch und lasse das Salzwasser einfach passiv in die Nase laufen - nicht aktiv nach oben ziehen, sondern nur laufen lassen! Das Wasser fliesst dann automatisch durch das andere Nasenloch wieder ab. Führe nach der Hälfte des Kännchens den gleichen Vorgang mit dem zweiten Nasenloch durch. Nimm anschliessend ein Taschentuch und schnaube das Wasser durch mehrere heftige Ausatmungen durch die Nase aus (ähnlich wie beim Schnäuzen).

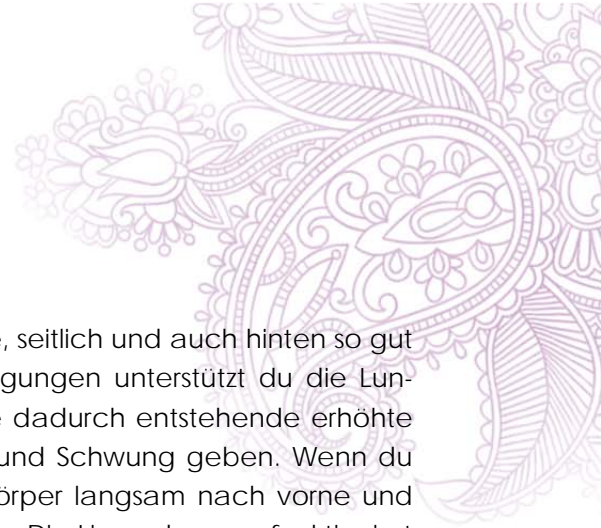
Führe die Nasenreinigung regelmässig jeden Morgen nach dem Aufstehen durch um Erkältungskrankheiten und Erkrankungen der Atemwege aktiv vorzubeugen.

ATEMÜBUNGEN (*PRANAYAMA*)

Nach der Ankurbelung des Stoffwechsels durch das heisse Wasser, der Reinigung des Mundraums sowie der Nasengänge folgt die Reinigung der Lunge sowie das auftanken mit Lebensenergie (*Prana*). Gut ist es, wenn du das Fenster dafür öffnest um die frische Morgenluft einzuatmen. Nimm zu Beginn erst einmal einige tiefe Atemzüge und achte mit jeder Einatmung darauf, dass sich der gesamte Brustkorb ausdehnt und weitet und atme anschliessend wieder vollständig aus. Bleibe während der Übung mit den Gedanken fokussiert bei den tiefen Atemzügen.

Komme nach einigen Atemzügen in einen hüftbreiten Stand und atme noch einmal vollständig und tief ein, so dass die gesamten Lungen mit frischer Atemluft gefüllt sind. Halte dann





deinen Atem an und beginne, den gesamten Brustkorb vorne, seitlich und auch hinten so gut es geht, sanft abzuklopfen. Durch diese sanften Klopfbewegungen unterstützt du die Lungenbläschen dabei, sich mit frischer Atemluft anzufüllen. Die dadurch entstehende erhöhte Sauerstoffkonzentration im Blut wird dir im Nu neue Energie und Schwung geben. Wenn du den gesamten Brustkorb abgeklopft hast, neige den Oberkörper langsam nach vorne und atme währenddessen mit einer "Lippenbremse" stossweise aus. Die Lippenbremse funktioniert so, als wolltest du den Buchstaben F sagen. Atme also mit zu einem F geformten Lippen in mehreren kleinen Stössen vollständig aus: f-f-f-f-f-f-f-f. Richte dich anschliessend langsam wieder zum Stehen auf und wiederhole diese Übung noch zwei weitere Male. Neben dem reinigenden Effekt auf die Lungen und Atemwege hilft dir diese Übung auch bei der emotionalen Reinigung von Themen, die dir auf dem Herzen liegen und dir sprichwörtlich die Luft zum Atmen nehmen.

Um weitere Atemübungen kennenzulernen, empfiehlt sich der Besuch von Yogaklassen unter einem erfahrenen Yogalehrer - oder auch unser regelmässig stattfindende Yoga-Einsteigerworkshop.

SONNENGRÜSSE (*SURYA NAMASKAR*)

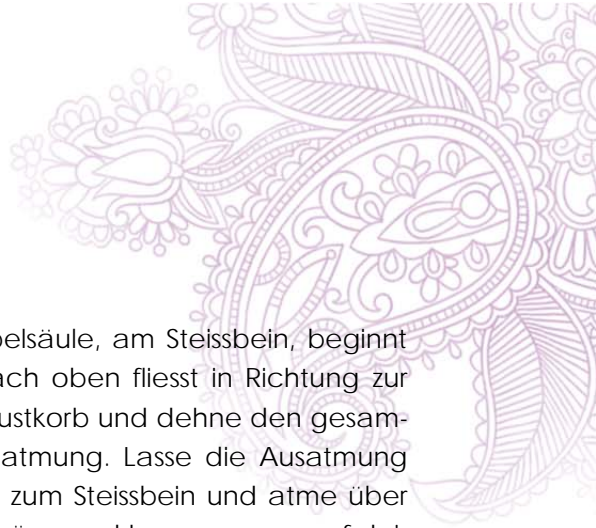
Die Sonnengrüsse sind im Yoga eine ganz klassische Abfolge von verschiedenen Yogapositionen, die den Körper sanft erwärmen und aufwecken. Du dehnt deine Wirbelsäule und bewegst sie in alle Richtungen, bringst den Stoffwechsel in Schwung und erwärmst deinen Körper sanft. Die Möglichkeiten an Variationen im Sonnengruss sind sehr vielfältig.

Hier möchten wir dir jedoch eine ganz klassische Variante vorstellen, die du selbständig zu Hause üben kannst. Hier empfiehlt sich jedoch - ebenso wie bei den Atemübungen - der Besuch von Yogaklassen unter qualifizierter Anleitung, um sicherzustellen, dass du die Übungen anatomisch korrekt und gesundheitsfördernd ausführst.



Komm an den Anfang deiner Matte und platziere deine Füsse gerade nebeneinander. Stelle dir hierfür auf beiden Fussrücken jeweils eine Linie vor, die vom Mittelpunkt des Knöchels bis zur Wurzel des zweiten Zehs geht. Diese beiden vorgestellten Linien verlaufen bei gerader Fussstellung nun parallel. Du kannst die Füsse entweder hüftbreit öffnen oder eng aneinander stellen. Achte darauf, dass du das Gewicht auf beiden Füßen gleichmässig verteilst und verwurzele dich über die Füsse gut auf der Erde - richte dich jedoch gleichermassen auch nach oben auf und finde Länge im gesamten Körper. Bringe beide Handflächen vor dem Herz aneinander und schliesse in dieser Haltung, der Bergposition (*Tadasana*), für einen Moment deine Augen um die Aufmerksamkeit nach innen zu lenken und deine Atmung zu beobachten.





Stelle dir vor, dass jeder Atemzug am unteren Ende der Wirbelsäule, am Steissbein, beginnt und während der Einatmung an der Wirbelsäule entlang nach oben fließt in Richtung zur Kopfkronen. Atme dabei auch ganz bewusst in den hinteren Brustkorb und dehne den gesamten Brustkorb in alle Richtungen gleichmässig aus in der Einatmung. Lasse die Ausatmung wieder an der Wirbelsäule entlang nach unten sinken zurück zum Steissbein und atme über das Becken vollständig wieder aus. Nimm ein paar tiefe Atemzüge und komme ganz auf deiner Matte an bevor du mit den Sonnengrüssen (*Surya Namaskar*) beginnst. Atme noch einmal vollständig aus und beginne anschliessend.

Einatmen: Öffne die Arme seitlich und bringe sie mit einer kreisförmigen Bewegung über den Kopf in Richtung Decke. Den Blick kannst du entweder geradeaus halten oder nach oben zu den Händen richten (*Urdva Hastasana*).

Ausatmen: Öffne die Arme wieder kreisförmig und beuge gleichzeitig den Oberkörper nach vorne. Bringe beide Hände auf die Erde in eine Vorwärtsbeuge (*Uttanasana*). Um die Beine nicht zu überstrecken, halte die Knie lieber ganz leicht gebeugt und aktiviere deine Beinmuskeln. Achte auch darauf, dass der Rücken lang und gerade bleibt, indem du den Abstand zwischen deinem Bauchnabel und deinem Brustbein verlängerst.

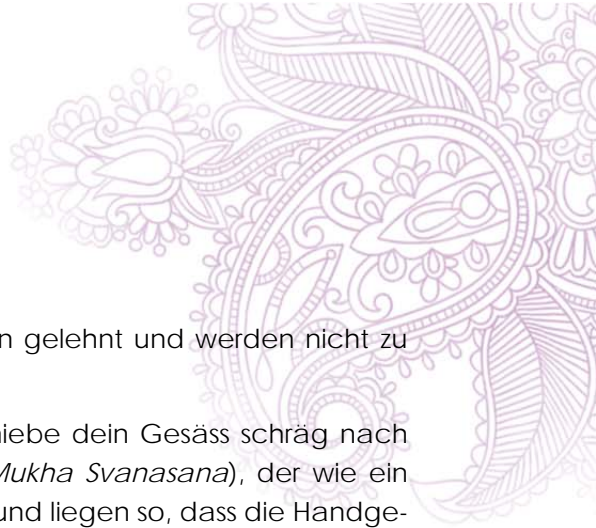
Einatmen: Mache mit dem rechten (linken) Fuss einen grossen Schritt zurück und setze das rechte (linke) Knie auf der Erde ab. Verlängere deine Wirbelsäule und richte den Blick gen Horizont. Das vordere Knie ist direkt über dem Knöchel positioniert und das Becken sinkt nach unten ab. Zehen und Fingerspitzen liegen auf einer Linie (*Ardha Mandalasana*).

Atemstille: Halte den Atem für einen Moment an. Stütz dich mit beiden Händen ab und bringe den linken (rechten) Fuss zurück zum rechten (linken) Fuss in eine Brettposition. Zieh hier ganz bewusst dein Schambein nach vorne oben in Richtung Bauchnabel und verlängere dich durch beide Fersen nach hinten. Die Schultern sind über den Handgelenken, die Finger weit gespreizt und die Armmuskeln aktiv. Lass dein Herz ganz sanft nach unten sinken ohne die Arme jedoch zu beugen um die Schulterblätter auf den Rücken zu bringen und dich in den Schultern zu stabilisieren (*Kumbhakasana*).

Ausatmen: Setz beide Knie auf der Erde ab und bring die Ellbogen eng an den Körper. Tauche dann mit deiner Brust nach vorne zwischen die Hände und lege deinen Brustkorb sowie dein Kinn oder deine Stirn auf der Erde ab. Das Gesäss bleibt angehoben und die Ellbogen und Unterarme sind in der Luft (*Ashtangasana*). Du hast nun Bodenkontakt mit 8 Punkten deines Körpers: beide Füsse (aufgestellt auf die Zehen), beide Knie, Brustbein, beide Hände und Kinn bzw. Stirn.

Einatmen: Ziehe wieder dein Schambein fest zum Bauchnabel, drücke beide Hände fest in die Erde und schiebe deinen Oberkörper nach vorne, so dass das Becken flach auf die Erde kommt. Die Hände sollten nun unterhalb der Schultern liegen. Lege beide Füsse flach ab, so dass die gesamten Fussrücken die Erde berühren und aktiviere die Füsse in deine Unterlage, indem du die Zehen spreizt und die Fussrücken nach unten drückst. Halte das Schambein zum Bauchnabel gezogen, bring wieder deine Schulterblätter sanft auf den Rücken und stosse deinen Oberkörper leicht nach oben ab in die Kobra (*Bhujangasana*). Achte darauf, dass der untere Rücken lang bleibt und du dich aus dem Brustbereich öffnest und leicht nach hinten





lehnst. Die Schulterblätter bleiben dabei eng auf den Rücken gelehnt und werden nicht zu den Ohren hochgezogen.

Ausatmen: Stelle wieder die Zehen beider Füße auf und schiebe dein Gesäss schräg nach hinten oben in den nach unten schauenden Hund (*Adho Mukha Svanasana*), der wie ein umgekehrtes V aussieht. Beide Hände sind flach auf der Erde und liegen so, dass die Handgelenksfalten beider Hände eine gerade Linie bilden, wenn man sie verbinden würde. Die Hände sind schulterbreit oder etwas breiter auseinander. Die Arme sind gestreckt und aktiv und die Schulterblätter eng auf dem Rücken. Stelle dir vor, du möchtest die Region um deine Schlüsselbeine herum weiten. Deine Fersen stossen aktiv in Richtung Erde, wobei die Beine jedoch aktiv bleiben und nicht überstreckt werden sollen. Dehne auch hier die Wirbelsäule wieder lang, indem du den Abstand zwischen Bauchnabel und Herz maximierst und das Steissbein nach hinten oben schiebst. Die Schultern sind im herabschauenden Hund nicht über den Handgelenken, sondern weiter nach hinten verschoben in Richtung zu den Füßen.

Einatmen: Bringe deinen rechten (linken) Fuss wieder nach vorne zwischen die Hände zurück in den Ausfallschritt und setze dein linkes (rechtes) Knie wieder auf der Erde ab (*Ardha Mandalasana*). Falls der Fuss nicht ganz vorne ankommt, kannst du mit der rechten (linken) Hand noch nachhelfen. Verlängere deine Wirbelsäule wieder und richte den Blick gen Horizont.

Ausatmen: Lass beide Hände auf der Erde und hole deinen linken (rechten) Fuss wieder nach vorne und stelle ihn neben deinen rechten (linken) Fuss in die Vorwärtsbeuge (*Uttanasana*). Achte auch hier wieder darauf, dass die Füße gerade stehen, die Beine aktiv sind und die Wirbelsäule gestreckt ist.

Einatmen: Richte den Oberkörper langsam wieder nach oben auf und kreise mit den Armen über den Kopf zur Decke (*Urdva Hastasana*). Den Blick kannst du geradeaus richten oder nach oben zu den Händen.

Ausatmen: Bringe beide Handflächen aneinander und lasse sie zurück vors Herz sinken in die Ausgangsposition, die Bergstellung (*Tadasana*).

Mache den gesamten Ablauf mit der zweiten Seite und beginne mit der nächsten Einatmung. Der vollständige Ablauf auf die rechte und linke Seite ist ein Sonnengruss (*Surya Namaska*). Beginne mit ca. 2 -3 Wiederholungen und steigere die Anzahl der Sonnengrüsse nach und nach bis du 12 Wiederholungen schaffst.

Lege dich im Anschluss noch für einige Momente auf den Rücken für die Schlussentspannung (*Savasana*) um im Körper nachzuspüren. Öffne deine Füße ca. hüftbreit auseinander und lasse sie entspannt nach aussen fallen. Platziere die Arme so, dass noch ca. eine Faust unter deiner Achselhöhle Platz hat und drehe die Handflächen nach oben. Die Finger sind ganz entspannt und gelöst. Schliesse deine Augen und richte die Aufmerksamkeit für ein paar Minuten nach innen und beobachte deinen Körper und deine Atmung.

