

# Yogische Reinigungstechniken

Yogische Reinigungen, auch bekannt als *Shatkarmas* oder *Shatkriyas*, sind Techniken des Hatha Yoga, die dazu dienen, den Körper und Geist zu reinigen, um die Voraussetzungen für eine tiefe spirituelle Praxis zu schaffen. Das Wort „Shatkarmas“ setzt sich aus den Sanskrit-Begriffen „Shat“ (sechs) und „Karma“ (Handlung) zusammen, was auf die sechs Hauptreinigungstechniken hinweist. Diese Praktiken sollen die Körperkanäle (Nadis) von Giftstoffen, Blockaden und Unreinheiten befreien und die Lebensenergie (Prana) ungehindert fließen lassen. Sie bereiten den Körper auf intensivere Yoga- und Meditationsübungen vor, fördern die Gesundheit und das Wohlbefinden und unterstützen die geistige Klarheit.

## Die sechs Haupttechniken der Shatkarmas:

### 1. Neti (Nasenreinigung)

Neti ist eine Reinigungstechnik, bei der die Nasenlöcher mit Salzwasser oder einem speziellen Faden gereinigt werden. Es gibt zwei Hauptformen:

- *Jala Neti*: Die Nase wird mit lauwarmem Salzwasser durchgespült, um Schleim und Verunreinigungen zu entfernen. *Sutra Neti*: Hier wird ein feiner Faden durch ein Nasenloch und den Mund geführt, um die Nasengänge zu reinigen.

Neti hilft bei der Vorbeugung von Erkältungen, Allergien und Atemproblemen und fördert die Klarheit des Geistes.

### 2. Dhauti (Reinigung des Verdauungstrakts)

Dhauti umfasst mehrere Reinigungsmethoden, die den Magen, die Speiseröhre und den Darm betreffen. Es gibt verschiedene Formen wie *Vamana Dhauti* (Erbrechen mit Salzwasser), *Vastra Dhauti* (das Schlucken eines Stoffstreifens zur Magenreinigung) oder *Shankha*

*Prakshalana* (komplette Darmreinigung). Diese Techniken befreien den Körper von Giftstoffen, verbessern die Verdauung und tragen zur Linderung von Magen-Darm-Erkrankungen bei.

### 3. **Nauli (Darmreinigung und Stärkung der Bauchmuskeln)**

Nauli ist eine Technik, bei der die Bauchmuskulatur aktiv bewegt wird, um die inneren Organe zu massieren und die Verdauung zu stimulieren. Durch das gezielte Drehen der Bauchmuskeln in kreisenden Bewegungen wird die Verdauung angeregt und die Verdauungsorgane werden gereinigt. Nauli stärkt auch das Solarplexus-Chakra und fördert das innere Gleichgewicht.

### 4. **Basti (Darmspülung)**

Basti ist eine Form des yogischen Einlaufs, bei dem der Dickdarm mit Wasser gereinigt wird. Traditionell wurde diese Reinigungstechnik im Wasser stehend durchgeführt, wobei Wasser durch eine spezielle Atemtechnik in den Darm gezogen wurde. Heutzutage wird oft eine moderne Einlaufmethode angewendet. Basti hilft bei Verstopfungen und reinigt den Darm gründlich.

### 5. **Trataka (Augenreinigung und Konzentration)**

Trataka ist eine Meditationstechnik, bei der man lange Zeit auf einen festen Punkt oder eine Flamme schaut, um die Augen und den Geist zu reinigen. Diese Technik verbessert die Konzentrationsfähigkeit und stärkt die Sehkraft. Sie wird auch eingesetzt, um mentale Klarheit zu fördern und innere Unruhe zu reduzieren.

### 6. **Kapalabhati (Atemreinigung und Energetisierung)**

Kapalabhati ist eine Atemtechnik, bei der durch kurze, schnelle Ausatmungen die Atemwege gereinigt werden. Diese Praxis hilft, Schleim aus den Lungen zu entfernen, den Körper zu energetisieren und die Durchblutung zu fördern. „Kapalabhati“ bedeutet wörtlich „Leuchten des Schädels“ und deutet auf die reinigende und erfrischende Wirkung auf Geist und Körper hin.

# Vorteile der yogischen Reinigungen

Die regelmäßige Anwendung der Shatkarmas unterstützt die körperliche und geistige Gesundheit in vielerlei Hinsicht:

- **Physische Gesundheit:** Die Reinigungstechniken fördern die Ausscheidung von Giftstoffen, verbessern die Verdauung und steigern die Atmungs- und Lungenkapazität.
- **Geistige Klarheit:** Durch die Reinigung des Körpers wird der Geist klarer, was die Konzentration, Meditation und spirituelle Praxis erleichtert.
- **Energetische Harmonie:** Die Beseitigung von Blockaden im energetischen System (Nadis) verbessert den Fluss von Prana, der Lebensenergie, was das allgemeine Wohlbefinden und das innere Gleichgewicht steigert.

Die Shatkarmas sind ein wichtiger Bestandteil des Hatha Yoga und bieten eine ganzheitliche Methode zur Reinigung von Körper und Geist. Sie helfen dabei, den Weg für fortgeschrittene Yoga-Praktiken und spirituelles Wachstum zu ebnen und fördern die körperliche Gesundheit und mentale Ausgeglichenheit.