

Detox – Entschlacken und den Körper entgiften

Mehr Energie anstreben und etwas für die Gesundheit tun:

Wer seinem Körper etwas Gutes tun möchte, sollte ihn von Zeit zu Zeit entschlacken und entgiften. Im Laufe der Zeit sammeln sich in jedem Körper Gifte aus der Umwelt dem Essen und anderen Umständen an.

Durch das Entschlacken kann der Körper entlastet werden und die Selbstheilungskräfte werden unterstützt. Entschlacken und entgiften wirkt sich positiv auf Körper und Geist aus, vermittelt ein besseres Körpergefühl und verschafft eine ganz andere Ausstrahlung.

Detox war vor einiger Zeit noch als Kur zum Entschlacken bekannt. Der englische Begriff holt diese Kur nun aus der etwas angestaubten Reformhaus-Ecke und verpasst ihr einen echten Trendfaktor.

Mit Bewegungen aus dem Yoga und bestimmter Atemtechnik, regt man die Entgiftungsorgane wie Leber, Niere und Darm an. Auserlesene Bewegungsabläufe können wir für unseren Körper nutzen, um gründlich zu entgiften, das Körpergefühl zu verbessern, die Fettverbrennung anzukurbeln, die Verdauung auf Vordermann zu bringen und die Körpermitte zu stärken.

Die Detox - Bewegungsabläufe beinhalten viele Übungen, die den ganzen Bewegungsapparat in die Dehnungen, Streckungen und Rotationen bringen. So werden alte Schlacken gelöst und können durch die gleichmässigen Bewegungen schneller abtransportiert werden.

Detox Atmung: Kapalabhati-Pranayama (Feueratmung / Schnellatmung)

Kapalabhati ist sehr wirkungsvoll für die körperliche und mentale Gesundheit. Die Bewegung des Bauches in dieser Atemübung ist förderlich für das Verdauungssystem. Dabei werden alle Bauchorgane massiert: Milz, Bauchspeicheldrüse, Leber, Nieren, Blase, Gallenblase, Eierstöcke, Eileiter und Harnwege.

Bei regelmässiger Ausübung von Kapalabhati wird die Verdauung angeregt und die Energie im Bauchraum aktiviert was bei der Verdauung des Essens hilft.

Diese Übung wirkt auch positiv auf den Stoffwechsel, hilft Essensreste zu verdauen die im Darm festsitzen sowie unnötige Fettreserven vorzubeugen.

Menschen, die an Verstopfung und anderen Verdauungsstörungen leiden, werden durch die Ausübung dieser Atmung grosse Linderung erfahren.

Ausführung:

Atme durch deine Nase tief in den Bauch ein. Dann pumpe die Luft schnell durch den Mund heraus, indem du deinen Bauch einziehst. Das Einatmen passiert automatisch - konzentriere dich nur auf das Ausatmen. Deine Bauchmuskeln ziehen sich zusammen und drücken so die Luft hinaus. Sobald du sie entspannst, wird die Luft sofort eingezogen.

Übung:

- Sitzposition, falls möglich im Fersensitz
- Tief ein- und ausatmen, über die Nase ein / Mund aus
- Beim zweiten Mal halbvoll einatmen, schnelle Ausatmung (30 Atemstösse)
- Allgemeine Konzentration gilt der Ausatmung
- Beim 3. Mal: $\frac{3}{4}$ voll einatmen, schnelle Ausatmung (60 Atemstösse)
- Beim 4. Mal: voll einatmen, schnelle Ausatmung (90 Atemstösse)

Die Detox Atmung darf nicht mit Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Schwindel, Epilepsie, Schlaganfall, Leistenbruch, Magengeschwür, Colitis, nach Operationen, Lungenemphysem oder während der Menstruation oder Schwangerschaft praktiziert werden.

Erster Detox Ablauf: Aktivierung der Entgiftung

1. Zehenstand

Breite Grätsche, Füße leicht ausgedreht, Arme seitlich hochziehen, Handflächen nach aussen drehen. Position für 5 Atemzüge halten.

Wirkung: Energiesammeln.



2. Drehbewegungen rechts / links (Rotationen)

Arme um Körper schwingen und Wirbelsäule drehen. Atem fließen lassen.

Wirkung: Organe werden beeinflusst und aktiviert



3. Parallele Fussposition, Stand- und Bergpose

Füsse ganz schliessen (Zehen und Ferse zueinander), Hände vor der Brust, Daumen Richtung Brustbein, Arme in Hochhalte führen. Position für 5 Atemzüge halten.

Wirkung: den Organen Platz schaffen.



4. Vorbeugen im Stehen

Einatmen, ausatmen Oberkörper nach vorne fallen lassen.



5. **Stuhlpose / Bergpose**

Knie beugen, Oberkörper mit geradem Rücken in die Stuhlposition bringen, Arme von Vorhaltung (einatmen) in Seithaltung bringen (ausatmen), mit geradem Rücken aufrichten und Arme in Hochhalte führen (einatmen). Ablauf 4 x wiederholen.



6. Stuhlpose

In Vorbeuge bleiben, in Stuhlpose kommen (einatmen), Oberkörper fallen lassen (ausatmen) ohne Aufrichtung 4 x wiederholen.



7. Stuhl mit Twist (Gedrehter Stuhl)

Hände zusammen, linker Ellenbogen auf rechtem Knie stützen, leichter Druck über Handflächen, Daumen zum Brustbein den Blick über Schulter Richtung Decke (verstärkt die Wirkung). Position 5 Atemzüge halten. *Andere Seite wiederholen.*



Zweiter Detox Ablauf: Aktivierung der Bauchorgane

8. Rückenlage / Beine hoch

Ablauf: über Vierfüssler, Kniesitz, Körper auf links fallen lassen, in Embryopose links kommen, Position 5 Atemzüge halten, weiter in Rückenlage drehen, Beine hochführen, Arme im V öffnen (Brustkorböffnung). Position 5 Atemzüge halten.

(Unterstützung von Steissbein/Kreuzbein mit Unterlage)

Wirkung: Energie + Entspannung, negative Gedanken loswerden.





9. Hamstringdehnung (Hinterer Oberschenkelmuskel)

In der Rückenlage – linkes Bein heranziehen (rechtes Bein aufstellen oder lang ausstrecken), Bein umgreifen und durchstrecken, Fusssohle zur Decke (Unterstützung mit einem Gurt oder Schal), Oberkörper liegt entspannt auf der Matte (Kinn Richtung Brustbein). Position 5 langsame Atemzüge halten.

Beine zum Körper ziehen (Päckli), Körper nach rechts drehen in Embryopose rechts, ggl. wdh.

Wirkung: gut für die Verdauungsorgane.

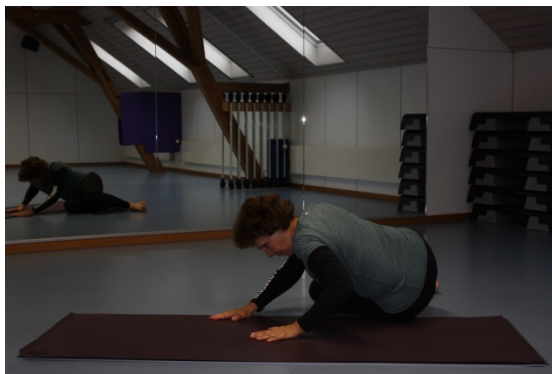




10. Vierfüßler / Kniesitz

Über Embryoposition links in Vierfüßler Position einrichten: Hände unter Schulter, Knie unter Hüfte platzieren, Gesäss langsam zu den Fersen absenken, Stirn auf der Matte ablegen und in dieser Position entspannen, Atem tief werden lassen, so dass der Bauch sanft gegen die Oberschenkeln drückt. Position 5 Atemzüge halten.

Wirkung: aktiviert die Bauchorgane.



11. Herabschauender Hund mit Twist

Zurück in Vierfüssler, auf Zehen stellen und Gesäss nach oben drücken in den herabschauenden Hund. *Einrichten:* die ganzen Handflächen (insbesondere Zeigefinger und Daumen) drückt in den Boden (gut erden), die Schultern sind weg von den Ohren und die Innenseite der Ellenbogen dreht sich in Richtung Vorne.

Knie beugen, Gewicht auf rechte Hand verlagern und mit linker Hand zum rechten Knöchel greifen. Beine nach und nach versuchen zu strecken, ohne den Knöchel loszulassen. Position 5 Atemzüge halten.



Zurück über Vierfüssler in den Kniesitz (5 Atemzüge) ggl. wdh.

Übung beenden: in den Vierfüssler, Fersensitz, Kniestand.

Wirkung: Diese Kombination fördert die Durchblutung im ganzen Körper, massiert die Bauchorgane und wirkt gegen Kopfschmerzen.



12. Grosser Ausfallschritt mit gedrehtem Oberkörper

Rechtes Bein vor stellen und in grossen Ausfallschritt kommen, rechtes Knie in 90 ° Winkel, linkes Bein gestreckt nach hinten, Ferse anheben, parallele Hüftposition, Oberkörper nach vorne, Bauchspannung aktivieren, leichtes abstützen des linken Handrückens auf die rechte Knieaussenseite, rechter Arm in Hochhalte, Rotation der Brustwirbelsäule nach rechts, Becken Richtung Boden. Position 5 Atemzüge halten.



linkes Bein anziehen, in Stuhlposition mit Händen auf Oberschenkeln abgestützt, ggl. wdh.



Rechtes Bein anziehen, Stuhlposition, Wirbel für Wirbel hochrollen zum Parallelstand.

Wirkung: gut für den unteren Rücken, wringt die Organe aus.



Dritter Detox Ablauf: Spezifische Aktivierung Niere, Leber, Darm

13. Bergpose

Arme seitlich hochführen (einatmen) und seitlich tiefziehen (ausatmen),
die Arme kreuzen sich vor der Brust (ausatmen)

*Wirkung: verbessert Blutzirkulation und Funktion der inneren Organe, wirkt gegen
Schulterverspannungen.*



14. Bogen öffnen

Der rechte Arm öffnet seitlich (Pfeilbogen spannen) linker Ellenbogen zieht seitlich nach links, dass
eine Brustkorböffnung entsteht (einatmen)

Rechter Arm zurück vor Brust führen, Arme kreuzen sich (ausatmen), ggl. wdh.

*Wirkung: verbessert die Lungenkapazität, kräftigt Schulter- und Armmuskulatur, wirkt positiv auf
Bronchien, gegen Kopfschmerzen und Erkältung.*



15. Diagonalzug

Rechter Arm diagonal nach oben ziehen, linker Arm diagonal nach unten, virtuelle Verbindung der Finger herstellen (einatmen), Arme kreuzen vor Brust (ausatmen), ggf. wdh.

Wirkung: ordnet die Funktion von Milz, Bauchspeicheldrüse, Magen, Dünn- und Dickdarm, Bringt inneres Gleichgewicht.



16. Armöffnung

Arme beidseitig seitlich öffnen, Blick nach rechts (einatmen), Arme vor Brust kreuzen (ausatmen), ggl. wdh.

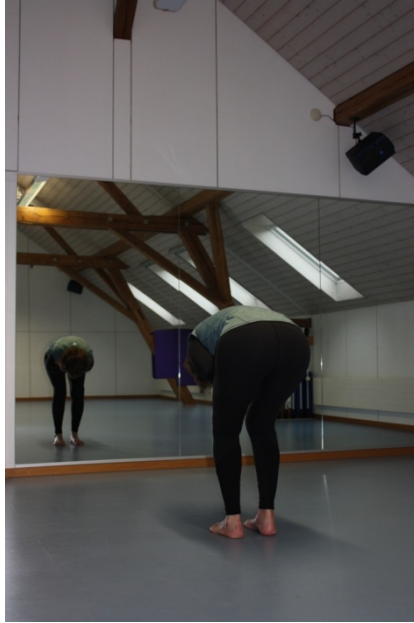
Wirkung: stärkt und aktiviert Herz, Milz, Lunge, Niere, Leber.



17. Rotation des Körpers

Körper nach rechts in Seitbeuge bringen, Oberkörper nach vorne drehen (ausatmen), weiter in Seitbeuge links drehen und zurück zur Aufrichtung (einatmen), ggl. wdh.

Wirkung: stärkt den unteren Rücken, verbessert die Verdauung, wirkt regulierend bei Bluthochdruck.



18. Körperfall

Arme seitlich hochführen, rechter Fuss vorstellen (einatmen), Körper fallen lassen, Kopf hängen lassen (ausatmen), mit gestreckten Beinen Ferse hochziehen fallen lassen, Atmung frei, Aufrichten (einatmen), ggl. wdh.

Wirkung: stärkt die Nierentätigkeit, hilft gegen Ischias Schmerzen und Beinkrämpfe.





19. **Feste Fäuste**

Linker Fuss vorne, rechte Faust nach vorne schieben (ausatmen), Faust zurückziehen (einatmen),
ggl. wdh.

Wirkung: löst Verspannungen in Armen und Brustkorb, kräftigt Leber und Vitalorgane.



20. Nierenbewegung

Hände auf Höhe der Nieren platzieren, mit der Einatmung Richtung Gesäss gleiten lassen, mit der Ausatmung hoch gleiten lassen.

Wirkung: unterstützt die Bewegung der Nieren.



21. Vorbeuge

Beide Arme seitlich hochführen (einatmen), Oberkörper fallen lassen in Vorbeuge im Stand (ausatmen), mit überkreuzten Armen Fussgelenke greifen, Position halten, Atem fließen lassen, mit gebeugten Knien langsam hochrollen, Dehnung der Körperrückseite.

Wirkung: wirkt verjüngend, bringt Widerstandskraft durch Kräftigung des Immunsystems.

