

Reinigungstechniken des Hatha Yoga

Reto Zbinden

Die Reinigungsübungen sind eine typische Übungskategorie des Hatha Yoga und werden in den Quellentexten recht ausführlich beschrieben. Sie werden sowohl als „Kriya“ als auch als „Satkarma“, die „sechs Handlungen“ (bezogen auf die sechs Typen von Reinigungsübungen) bezeichnet.

Die Reinigungsübungen dienen der Vorbereitung für die zentralen Techniken des Hatha Yoga, vor allem für Pranayama, die Lenkung innerer Energieströme durch Atemregulation. Sie eignen sich auch sehr gut für diejenigen, die Yoga nur als Nebenbeschäftigung betreiben, denn gerade Menschen, die ein weltliches Leben führen, sind dem, was aus der Sicht des Yoga als Verunreinigung gilt, besonders ausgesetzt. Diese Verunreinigungen ergeben sich aus einer suboptimalen Ernährung und einem allgemein der Gesundheit abträglichen Lebensstil. Heute muss man wahrscheinlich auch die Belastungen, die sich durch verschmutzte Atemluft, sowie Fehlverhalten wie das Rauchen etc. ergeben, dazuzählen.

Die Reinigungsübungen haben zum Ziel, die schädlichen Stoffe im Organismus, die nach Auffassung der Yogis die Ursache von Krankheiten und vorschnellem Altern darstellen, zu eliminieren. Damit dienen sie in erster Linie der Verbesserung des Gesundheitszustandes und der allgemeinen Stärkung des Organismus.

Die sechs Gruppen von Reinigungsübungen sind:

- Reinigung der Nase: Neti
- Stosswesises hochfrequentiges Ausatmen durch die Nase: Kapalabhati
- Reinigung der Speiseröhre und des Magens: Dhauti
- Reinigung des Darms: Vasti
- Bewegen der Bauchmuskulatur: Nauli
- Fixationsübung: Trataka

Die Nasenreinigung - Neti

Die einfachste und populärste, wenn auch nicht die wirksamste Form der Nasenreinigung ist diejenige mit einem sogenannten „Neti-Kännchen“. Das Neti-Kännchen ist eine Art Becher mit einem schnabelförmigen Ausguss, ähnlich einer kleinen Giesskanne. Übt man im Freien oder über einer Badewanne oder einem Lavabo, beugt man den Oberkörper nach vorne und neigt den Kopf sanft zur Seite. Man öffnet leicht den Mund und versucht den Gaumen vollständig zu entspannen während man jetzt den Schnabel des Neti-Kännchens in das oben liegende Nasenloch einführt und Wasser von ca 25-30° C. einflösst. Das Wasser durchdringt den Innenbereich der Nase und fließt durch das andere Nasenloch wieder hinaus. Anschliessend soll die Seite gewechselt werden.

Die gleiche Übung kann mit Hilfe eines etwa zwei Meter langen Schlauches von etwa einem halben Zentimeter Innendurchmesser vollzogen werden, den man mit einem Ende in ein Gefäß mit Wasser (Pfanne, Kübel etc.), das auf einem leicht erhöhten Sims oder Tablar abgestellt wird, taucht. Mit einer Saugbewegung des Mundes zieht man jetzt das Wasser an, bis es frei fließt und führt dann den Schlauch an das Nasenloch.



Eine Methode für jeden Tag

Die Übung, die wesentlich effizienter ist, weil sie den gesamten Nasen- und Gaumenbereich ausspült, hat zusätzlich den Vorteil, dass kein spezielles Utensil benötigt wird. Man füllt Wasser wie oben in ein gewöhnliches Trinkglas, eine Tasse oder eine Schale, taucht die Nase ins Wasser und zieht mit einer Pumpbewegung der Kehle das Wasser durch die Nase in den Mund und gibt es dann wieder hinaus ins Lavabo.



Diese segensreiche Übung kann täglich unmittelbar nach dem Aufwachen ausgeführt werden. Sämtliche Schleimablagerungen der Nacht werden entfernt und es stellt sich sofort ein Gefühl der Wachheit ein. Es fällt jetzt ganz leicht zu atmen und man nimmt den besonderen Geruch der frischen Luft am frühen Morgen sehr gut wahr. Es ist auch eine ideale Vorübung für die Morgenmeditation, denn sie ermöglicht eine ungewohnt freie und feine Atmung.

Hinweis: Diese Übung gelingt nicht allen Personen auf Anhieb. Sie kann jedoch mit einigem Üben in wenigen Tagen erlernt werden. Wichtig ist es, das Wasser nicht in die Stirnhöhle hinauf, sondern wirklich in den Mund zu ziehen. Beginnen kann man mit etwa einem halben Liter Wasser pro Mal und steigert, sobald die Übung einfach fällt, das Mass auf einen bis zwei Liter.

Neben diesen einfachen Übungen, die eigentlich von allen Menschen als eine Routine, wie das Zähneputzen, ins Tagesprogramm aufgenommen werden sollten, gibt es weitere Varianten der yogischen Nasenreinigung, die etwas anspruchsvoller sind.

Anspruchsvolle Methoden

Dazu gehört die umgekehrte Ausführung der oben beschriebenen Methode. Man füllt den Mund mit Wasser und versucht jetzt willentlich den Verschluss zwischen Gaumen und Nasengang zu öffnen und das Wasser mit Hilfe von Bewegungen des hinteren Teils der Zunge durch die Nase hinauszustossen. Es hilft, wenn man dazu den Oberkörper waagrecht neigt, jedoch mag es einige Zeit dauern, bis man die Kontrolle über die sonst unbewussten Bewegungen im Gaumenbereich erworben hat.

Diese Übung erinnert an einen Elefanten, der Wasser durch den Mund aufnimmt und durch seinen Rüssel wieder hinausbläst. Wahrscheinlich deshalb sagen die Yogis, mit dieser Übung, die mit grossen Mengen von Wasser (mehrere Liter oder sogar Eimer) ausgeführt werden soll, erwerbe man sich die Kraft eines Elefanten.

Wer die Nasenreinigung mit Wasser erfolgreich abgeschlossen hat, kann zu „Sutra-Neti“, der Nasenreinigung mit einem Faden fortschreiten. Diese Übung gelingt besonders AnfängerInnen leichter, wenn vorher ein wenig Öl mit Hilfe eines Löffels in jedes Nasenloch eingezogen wird.

Traditionelle Weise wurde für diese Übung eine eingewachste Schnur verwendet. Heute kann man dazu einen ca 40 cm langen Medizinkatheder oder einfacher, einen dünnen, beweglichen Gummischlauch (Aussendurchmesser ca 2-3 mm) benutzen. Ein Ende wird nun in das Nasenloch eingeführt und mit sanften Stoss- und Drehbewegungen in den Atemweg dirigiert, bis es in der Rachenregion anlangt. Mit etwas Übung kann man nun die Zungenwurzel so stellen, dass der Katheder in Richtung der Mundöffnung gelenkt wird. Wem dies nicht gelingt, der kann mit den Fingern den Katheder im Rachenraum fassen und nach vorne aus dem Mund herausziehen. Wenn man jetzt beide Enden in der Hand hält, lässt man den Schlauch sanft vor und zurückgleiten.

Neben einer Weitung des Gewebes im Nasen und Gaumenbereich, welche sowohl für eine unbeschwerte Atmung als auch als Vorbereitung für die fortgeschrittene Yoga-technik „Kechari-Mudra“ dient, stimuliert diese Übung reflexogene Zonen im hinteren Nasenraum, was eine allgemeine Stärkung des Organismus bewirkt.

Ist die Reinigung mit Wasser und allenfalls mit dem Faden abgeschlossen soll die Nase vollständig ausgeblasen werden. Es ist wichtig, dass kein Wasser in den Innenhöhlen des Nasen- und Stirnraums zurückbleibt. Wiederum sollte der Oberkörper nach vorne geneigt und die Nase gleichzeitig kräftig ausgeschneuzt werden.



Kapalabhati

Einige Autoren empfehlen zum Trocknen des Nasen- und Stirnhohlraums unmittelbar anschliessend an Neti die Übung Kapalabhati, welche ihrerseits ebenfalls als selbständige Reinigungstechnik gilt, auszuführen.

Dazu setzt man sich mit gekreuzten Beinen hin und beginnt stossweise mit einem leichten Zucken der Bauchmuskulatur betont auszuatmen. Der Einatmung schenkt man, im Gegensatz zu den meisten anderen Atemtechniken, keine Beachtung; sie erfolgt automatisch. Die Atmung ist flach und in einer Frequenz von etwa 100 Stössen pro Minute, d.h. sehr schnell. Nach einem Umgang von 100 Stössen kann man eine Minute Pause machen, der Wirkung nachspüren und anschliessend noch zwei Zyklen anhängen. Die Übung Kapalabhati belebt den Organismus und vertreibt jegliche Schläfrigkeit.

Kapalabhati heisst übersetzt „Stirnglanz“. Übt man längere Zeit, wird man Wärme und ein Kribbeln („das reinigende Feuer“) im Kopf und im ganzen Körper spüren. Wie auch die verschiedenen Formen von Neti bewirkt Kapalabhati eine Stimulierung des Naseninern und eine Reizung der Riechbahnen, wodurch eine Beeinflussung phylogenetisch alter Strukturen des Gehirns erfolgt. Kapalabhati hat auch ein bewusstseinsveränderndes Potenzial und kann zur Einleitung meditativer Praktiken verwendet werden.

Reinigung der Speiseröhre und des Magens - Dhauti

Für die bekannteste Form von Dhauti verschluckt man ein ganz feines, etwa 12cm breites Baumwolltextil von einem oder mehreren Metern Länge. Damit die Übung gut gelingt, netzt man das Textil in einer Schale mit lauwarmem Wasser und legt das eine Ende weit hinten in den Mund. Mit Schluckbewegungen, allenfalls unterstützt durch die Einnahme von Wasser, versucht man das Ende zuerst in die Speiseröhre und anschliessend bis hinunter in den Magen wandern zu lassen. Nach maximal einer bis zwei Minuten zieht man das Textil mit sanften Bewegungen wieder heraus.

Erfahrungsgemäss ist es für den Anfänger oft schwierig, das Textil zu verschlucken, da permanent ein Brechreiz, vielleicht auch ein Hustenreiz ausgelöst wird. In einigen Yogaschulen wird deshalb das Textil nicht in Wasser, sondern in mit Honig gesüsster Milch eingetaucht. Der angenehme Geschmack erleichtert das Verschlucken. Wenn jemand die Übung wirklich erlernen will und täglich einige Versuche macht, wird er in wenigen Wochen den Brechreiz überwinden können. Mit der Zeit wird es möglich sein, das von der Yoga-Tradition empfohlene Mass zu erreichen und ein Textil von sieben Metern Länge zu verschlucken.

Ist die Übung einmal gut erlernt, so genügt es, sie einmal wöchentlich auf leeren Magen auszuführen. Auch hier geht es neben der „Reinigung“ um die Stimulierung reflexogener Zonen. Die Übung zeigt überaus positive Auswirkungen bei Asthma, Heuschnupfen und anderen Problemen. Im Quellentext „Gheranda Samhita“ heisst es über die Resultate dieser Form von Dhauti: „Gulma, Fieber, Milzschwellung, Aussatz, Schleim und Galle werden zunichte. Gesundheit und Fülle an Kraft erfährt er, jeden Tag.“



Künstliches Erbrechen

Eine andere Form von Dhauti ist das künstliche Erbrechen (sh. Seite 60). Wird es auf leeren Magen geübt, so wird vor allem Schleim eliminiert. Eine weitere Möglichkeit besteht darin, das künstliche Erbrechen etwa drei Stunden nach dem Essen anzuwenden. Die Idee dahinter ist, dass in dieser Zeit der Körper die für ihn wichtigen Substanzen der Nahrung aufgenommen hat und das Verbleibende ausgeworfen wird, um den Organismus nicht unnötig zu belasten.

Dandadhauti

Traditionellerweise haben sich die Yogis einen pflanzlichen Stengel durch die Speiseröhre bis in den Magen hinuntergestossen. Heute wird es mit einem Stück Schlauch von einem Durchmesser von ca 0,8cm gemacht. Damit der Schlauch besser gleitet, kann er mit Milch eingerieben werden. Nachdem der Yogi eine grosse Menge Wasser oder auch Milch zu sich genommen hat, kann er die Flüssigkeit wieder durch den Schlauch herauslassen. Der Magen kann mit Dandadhauti vollständiger gelehrt werden als mit dem künstlichen Erbrechen. Um diese Übung zu erlernen, sollte vorher die Magenreinigung mit dem Textil gut beherrscht werden.

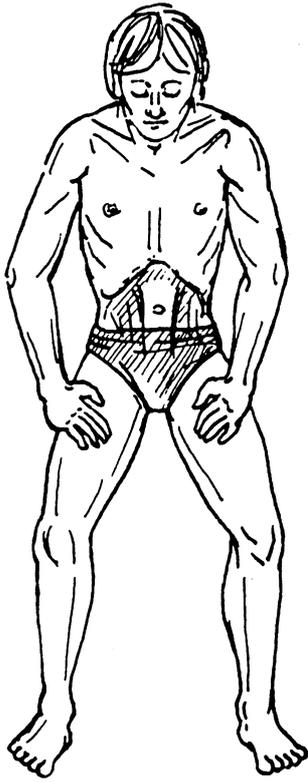
Reinigung des Darms - Vasti

Einen weiten Bereich von Übungen nimmt die Reinigung des Anus und des Darmes ein. Auch diese sind zum Teil schwierig zu erlernen, da unwillkürlich ablaufende Muskelkontraktionen im Bereich des Enddarms dem Willen unterstellt werden sollten. Deshalb wird man sich im Westen damit behelfen, gewöhnliche Einläufe zu machen. Es gibt das Sprichwort „der Tod sitzt im Darm“. Damit soll ausgesagt sein, dass der Darm als Sitz der Abfallprodukte eine heikle Stelle des Körpers darstellt. Besonders Personen, die zur Verstopfung tendieren, sollten ihren Darm regelmässig mit Einläufen reinigen.

Nauli

In enger Verbindung mit der Darmreinigung steht Nauli, eine Übung, die die Peristaltik anregt und viele weitere Effekte mit sich bringt. Um sie zu erlernen, stellt man sich hin und stützt sich auf die Oberschenkel ab. Die Füsse sind etwa sechzig Zentimeter auseinander und die Knie leicht gebeugt. Jetzt wird durch ein starkes Ausatmen die Lunge evakuiert, der Bauch eingezogen und die beiden Muskeln der Bauchwand herausgepresst. Durch kreisende Bewegungen der isolierten Bauchmuskeln lässt sich nach einem Einlauf das Wasser im Darm hin- und herbewegen.

Auch diese Übung wird nicht auf Anhieb gelingen, sondern erfordert ein unermüdliches Üben. Es ist hilfreich, wenn sie einem von einem Lehrer vorgezeigt wird. Anschliessend kann es eine Hilfe sein, sie immer wieder vor einem Spiegel auszuprobieren bis der Bewegungsablauf verstanden wird. Ist die erste Schwelle überschritten muss daran gearbeitet werden, die Bewegungen mit der Bauchwand zu beschleunigen und ihre Heftigkeit zu verstärken.



Fixationsübung - Trataka

Trataka, die Fixationsübung, besteht darin, einen kleinen Punkt so lange ohne zu blinzeln zu fixieren, bis der Tränenfluss einsetzt. Man kann die Übung im Fersensitz ausführen, indem man sich auf den eigenen Daumennagel des waagrecht ausgestreckten Armes konzentriert. Trataka lässt sich bis auf 45 Minuten ausdehnen. Träger von Kontaktlinsen sollten diese vorher entfernen.



Schlussbemerkungen

Der Pionier der medizinischen Yoga-Wirkungsforschung, Professor Dostalek, meint zu recht, dass der Ausdruck „Reinigungsübungen“ nicht alles, vielleicht sogar nicht einmal das Wesentliche der vorstehenden Übungen bzw. Übungskategorien wiedergibt. Gerade Übungen wie Trataka, Nauli oder Kapalabhati wird man wohl eher im übertragenen Sinn als reinigend betrachten und auch bei Neti und Dhauti, sogar bei Vasti, ist die Entfernung von Schmutz nur ein Teil des Ergebnisses. Die meisten der „Satkarmas“ wirken dadurch, dass reflexogene Zonen recht intensiv stimuliert werden und der Organismus dadurch robuster wird. Bei einigen Übungen wie dem künstlichen Erbrechen, ist die psychophysische Befindlichkeitsänderung, die durch die Brechreaktion ausgelöst wird, unmittelbar wahrnehmbar. Bei Trataka ist der Effekt der Konzentration und damit der Bewusstseinsveränderung, vielleicht auch die Willensentwicklung wesentlicher als die durch den Tränenfluss allenfalls ausgelöste Reinigung. Nauli wirkt erwiesenermassen stresslösend und die bewusstseinverändernde Wirkung von Kapalabhati wurde bereits erwähnt.

Fast allen der Satkarmas ist eigen, dass vegetative Abläufe dem bewussten Willen unterstellt werden. Bei Dhauti wird z.B. der Brechreiz willentlich unterbunden oder im Gegenteil vorsätzlich ausgelöst, Nauli und Vasti aktivieren Muskeln und innere Strukturen, die der Ungeübte mit dem besten Willen keinen Zentimeter bewegen kann. Ähnliches gilt für einige Formen von Neti wie z.B. dem Ausstossen des Wassers im Mund durch die Nase.

Viele der Satkarmas erscheinen dem Anfänger schwierig und verlangen eine gewisse Selbstüberwindung. Vielleicht deshalb wurden Sie von Adepten gelegentlich auch als Prüfung verwendet, um zu erkennen, wer bereit ist, die Schülerschaft des Hatha Yoga anzutreten. Im westlichen Yoga Unterricht werden sie jedoch gerne und oft links liegen gelassen. Einerseits weil kaum Yogalehrer sie selbst regelmässig praktizieren, andererseits weil wir im Westen vielfach einen von allen anspruchsvollen Elementen gesäuberten Yoga antreffen, dies vielleicht sogar von den Teilnehmenden erwartet wird. Paradox an dieser Situation ist, dass wahrscheinlich gerade die Reinigungsübungen des Yoga das grösste Potenzial zur Gesundheitsförderung haben. Einige der Wirkmechanismen wurden oben beschrieben, andere sind wenig bekannt. Im Institut von Lonavla, dem bedeutendsten Yogatherapiezentrum Indiens, werden die Reinigungstechniken systematisch allen Patienten beigebracht.

Auch hier im Westen sollten sie nirgends fehlen, wo Yoga aus Gesundheitsgründen praktiziert wird, wenn auch vielleicht nicht in der gleichen Intensität und Gewichtung wie bei den traditionellen Hatha Yogis. Der westliche Mensch bewegt sich auf einem guten Niveau, wenn er täglich die Nasenreinigung mit Wasser ausführt und im Rahmen seiner Yogaroutine Nauli und Kapalabhati einbaut. Die Nasenreinigung mit der Schnur, die einfacheren Formen von Dhauti und Basti können dann einmal pro Woche oder bei Bedarf (z.B. bei Verstopfung, bei Übersäuerung des Magens etc.) ausgeführt werden. Der Morgen eignet sich am besten für diese Übungen. Trataka schliesslich kann ohne weiteres losgelöst von den anderen Praktiken, z.B. am Abend, ausgeführt werden.

Gerade ihre Gesundheitswirksamkeit wird der Grund sein, dass die Satkarma als Vorbereitungsübungen für die Kerntechniken des Hatha Yoga, bezeichnet werden, denn um sich diesen nicht ganz gefahrlosen Techniken anzunähern, sollte der angehende Yogi über eine überdurchschnittliche Gesundheit verfügen. Dem, der sich anschickt, die Satkarmas zu meistern, wobei ein guter Lehrer hier sicher hilfreich ist, wird sich durch das stete Üben ihre Genialität mehr und mehr enthüllen.