

Alexander Kobs

# Shatkarma

Die Geheimnisse  
der Yoga-Reinigung



Yogische Techniken und  
ayurvedische Prinzipien  
zur Verjüngung



WINDPFERD

# Inhalt

1. Einleitung	7
2. Mein Weg mit der Yoga-Reinigung	9
3. Wirkungen der Yoga-Reinigungstechniken (Shatkarma)	11
4. Grundlagen des Ayurveda und des Yoga	14
5. Die drei Doshas – Vata, Pitta, Kapha	17
6. Unser Energiesystem – Nadis und Chakren	20
7. Die drei unteren Chakren	22
8. Die vier Ausscheidungswege des Menschen	30
9. Ama und andere Giftstoffe	36
10. Die sechs Shatkarmas	39
11. Neti – die Nasenwäsche	42
12. Basti – die Reinigung des Dickdarms	53
13. Jihva Dhauti, Danda Dhauti, Gandusha – Die Reinigung der Mundhöhle	59
14. Vastra Dhauti und Kunjal Kriya – die Magenwäsche	64
15. Nauli – „wichtigste“ Übung des Hatha Yoga?	77
16. Agni Sara – die Kraft der Sonne in sich wecken	82
17. Dhauti – die Reinigung des Verdauungstraktes	99
18. Trataka – Reinigung für Augen und Nervensystem	108
19. Kapalabhati – die Reinigung der Lungen	113
20. Nadi Shodanam – wechselseitige Nasenatmung	121
21. Vier Kraft- und Energiequellen des Menschen	129
22. Gesunde Ernährung und Reinigung	131
23. Gesunde Atmung – Reinigung des Atems	140

24. Bewegung und Entspannung	143
25. Glückliches Leben	148
26. Einfache tägliche Reinigungsriten	155
27. Danksagung	156
28. Zitierte Literatur und weiterführende Quellen	158
Adressen und Bezugsquellen	162

# 1. Einleitung



In unserer hochtechnisierten und schnelllebigen Zeit gibt es sehr gute Gründe, sich wieder mit den Jahrtausende alten Reinigungstechniken des Yoga, die auf ayurvedischen Prinzipien beruhen, zu beschäftigen. Trotz aller Fortschritte der Medizin stehen wir momentan am Scheideweg im heutigen Gesundheitswesen. Die Zunahme von chronischen Krankheiten und der finanzielle Kollaps unseres „Krankheitssystems“ führen uns zurück zu natürlichen und alternativen Methoden, die einfach erlernbar und zudem kostengünstig sind. Jedoch noch wichtiger erscheint mir, dass Menschen wieder aktiv Verantwortung für ihre Gesundheit und damit für das eigene Leben übernehmen.

Aktive, individuelle Gesundheitsvorsorge ist lebenswichtig, um auch im hohen Alter seine Kraft und Energie sinnvoll und nutzbringend für sich und andere einzusetzen. Aber genauso wichtig ist das Heute – das moderne und oftmals stressige Berufs- und Alltagsleben heil und gesund zu überstehen, ist für viele von uns eine Kunst geworden. Dafür ist die grundsätzliche Bereitschaft notwendig, eigene Ernährungs- und Lebensgewohnheiten zu überdenken und gegebenenfalls schrittweise zu verändern.

Wer nur einige der in diesem Buch beschriebenen Reinigungsübungen in den Alltag integriert, kann viel für die Erhaltung und Förderung seines geistigen und körperlichen

Wohlbefindens tun. Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene im Yoga werden „ihre“ Übung finden, und Freunde des Ayurveda können einige neue Anwendungsmöglichkeiten der Reinigung entdecken.

„Gesundheit als Weg“ – mit diesem Motto lade ich Sie ein, Ihre persönlichen Erfahrungen mit den Reinigungsübungen des Yoga zu machen. Ich wünsche Ihnen Spaß, Ausdauer, und viel Erfolg damit.

Herzlichst,  
Ihr Alexander Kobs

## 2.

# Mein Weg mit der Yoga-Reinigung



Mein Weg mit Yoga begann 1988. Knapp 28 Jahre alt, war dies keine gute Zeit für mich. Beruflich war ich in einer Sackgasse angekommen; zudem machten mir emotionelle und gedankliche Probleme sehr zu schaffen. Ich trank (zuviel), meine Ess- und Schlafgewohnheiten waren eine einzige „Katastrophe“, und ich ging buchstäblich wie ein alter Mann durch Leben – gebeugt, mutlos und ohne Selbstvertrauen. So konnte es nicht weitergehen – wie es besser gehen sollte, wusste ich allerdings auch nicht.

Auf Empfehlung einer Freundin kam ich zu meiner ersten Yoga-Lehrerin Ellen Hammerström, die einiges für mich tat; unter anderem gab sie mir eine Übung, die sie wechselseitige Nasenatmung nannte – *Nadi Shodanam*, eine Reinigungsübung für das Energiesystem meines Körpers.

Diese leichte Übung half mir enorm, mehr ins Gleichgewicht zu kommen. Meine Probleme in der Außenwelt hatten sich nicht geändert, aber innerlich konnte ich besser damit umgehen. Ich schlief besser, trank weniger und war emotional stabiler geworden. Nach sechs Monaten war ich nicht wieder zu erkennen; eine Freundin fragte ernsthaft, ob ich „gewachsen“ sei. Ich hatte gelernt, wieder aufrecht zu gehen.

Diesem ersten Schritt folgten bald weitere. Bei einem Yoga-Urlaub in der Schweiz lernte ich die Komplettreinigung

des Verdauungstraktes und die Nasenwäsche kennen, was mir eine bis dahin unbekannte Leichtigkeit und Klarheit brachte. Langsam entstand in mir der Wunsch, mehr über Yoga zu erfahren und zu lernen.

Ich kündigte 1990 meine Stelle, verließ meine Heimatstadt Berlin und lebte und arbeitete für vier Jahre in mehreren Yoga-Zentren des Himalaya Institutes für Yoga-Wissenschaft und Philosophie e.V. in Deutschland und in den USA. Dort lernte ich weitere Reinigungstechniken kennen und in ihren vielfältigen Wirkungen schätzen.

Seit nun über 12 Jahren gebe ich das Wissen um *Shatkarma* – den sechs Reinigungstechniken des Yoga – in Einzelarbeit, Gruppenunterricht und Yoga-Lehrerausbildungen weiter.

### 3.

## Wirkungen der Yoga-Reinigungstechniken (Shatkarma)



Mein amerikanischer Freund und Zimmernachbar Earl war für den großen Maschinenpark meines Yoga-Institutes verantwortlich. Als er merkte, dass ich mich für Reinigung zu interessieren begann, sagte er einmal zu mir: „Maschinen gehen nicht kaputt weil sie alt sind, Maschinen gehen kaputt wenn sie nicht gereinigt werden“.

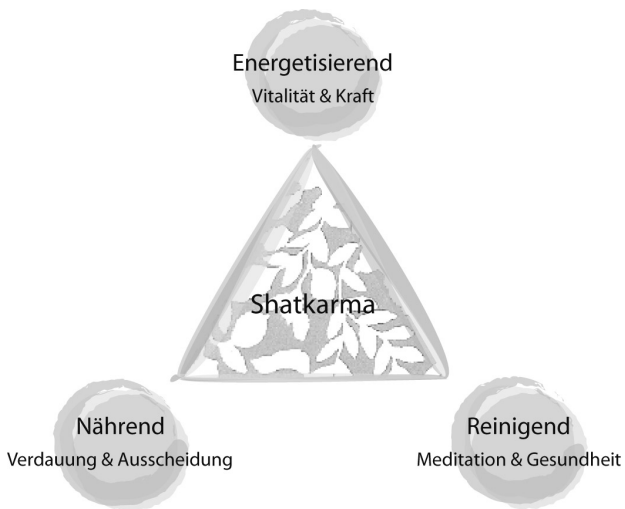
In seinen Worten steckte viel Wahrheit und Erfahrung. Unser Körper ist ein biologisches Wunderwerk, auf der einen Seite sehr stark und robust, manchmal aber sehr anfällig. Die Ansammlung von Verunreinigungen stört den reibungslosen Lauf der biologischen Vorgänge in uns und fördert Unwohlsein, Beschwerden und Krankheiten. Regelmäßig durchgeführte Reinigung hält gesund, damit wir unsere Lebensaufgabe besser erfüllen können. Dies ist der *erste wichtige Grund* für Reinigung.

Ein weiterer Aspekt ist eher spiritueller Natur. Ein wesentliches Ziel im Yoga ist es, eine ruhige und friedliche Meditation zu erleben. In der Meditation treten allerdings Probleme und Verunreinigungen unseres Körpers und Bewusstseins sehr störend in den Vordergrund. Je mehr wir im Laufe des Lebens auf unser Bewusstsein und unseren Körper achten, desto sensibler reagieren wir auf diese Störungen.

*Der zweite Grund* für regelmäßige Reinigung ist die Ernährung. Beide gehören zusammen wie die zwei Seiten einer Münze. Optimale Reinigung bewirkt, dass Nahrung und die darin enthaltenen Vitalstoffe besser vom Körper aufgenommen, verwertet und ausgeschieden werden. Wie und wann wir Nahrung zu uns nehmen, hat wiederum einen entscheidenden Einfluss auf das Ausmaß von Verunreinigungen bzw. den Reinigungsbedarf. Daher ist es wichtig, beiden Aspekten gleich viel Beachtung zu schenken.

Zu alter Zeit wurde ein Yoga-Schüler nicht sofort beim Eintritt in die Yoga-Schule (*Ashram*) in die tiefsten Geheimnisse des Yogas eingeweiht. Zunächst wurden ihm intensive Reinigungstechniken aufgetragen, um für fortgeschrittene Meditations- und Energieübungen (*Pranayama*) vorbereitet zu sein. Wenn der Körper gereinigt ist, werden Energieblockaden beseitigt und die Energiebahnen (*Nadis*) werden frei. Die Energiezentren (*Chakren*) werden aktiviert und Energie kann wieder ununterbrochen für *Pranayama* und Meditation fließen.

Damit kommen wir *zum dritten Grund* für Reinigung: die *Shatkarmas* geben uns zusätzlich starke Energie, Vitalität und Kraft, nicht nur allein auf physischer Ebene, sondern auch mental. Sie fördern Willenskraft, Entscheidungsfähigkeit, ein „gesundes“ Ego und Selbstbewusstsein – Eigenschaften die wir in unserer Leistungsgesellschaft hervorragend brauchen können.



**Abbildung 1: Die Wirkungen der Yoga-Reinigungstechniken**

## 4. Grundlagen des Ayurveda und des Yoga



**W**enn wir uns reinigen wollen, stellt sich die Frage, *was* wir aus unserem Körper entfernen. Was gibt es für belastende Substanzen in uns, die Ungleichgewicht und Beschwerden verursachen? Wo gibt es diese Ungleichgewichte? Welches sind unsere normalen Ausscheidungswege, die wir stärken können? Und wie wird unsere Energie davon beeinflusst?

Bevor wir uns also den praktischen Übungen zuwenden, werden wir uns kurz den theoretischen Grundlagen von Ayurveda und Yoga widmen.

Yoga und Ayurveda werden oft als „Schwesterwissenschaften“ bezeichnet. Beide haben das Ziel, Krankheit und Elend zu beseitigen sowie körperliche und geistige Gesundheit wieder herzustellen, zu erhalten und zu fördern. Dabei werden trotz vieler Übereinstimmungen unterschiedliche Zielrichtungen verfolgt. Obwohl Ayurveda-Texte wie die *Charaka Samhita* beschreiben, wie ayurvedische Therapien auf körperlicher, mentaler und spiritueller Ebene helfen, steht insbesondere im Westen tendenziell die physische Behandlung von Krankheiten im Vordergrund. Auch dem Wellnessgedanken wird hier viel Beachtung geschenkt.

Yoga hingegen ist ein System, das mehr auf spirituelle und mentale Entwicklung ausgerichtet ist. Durch Reinigung

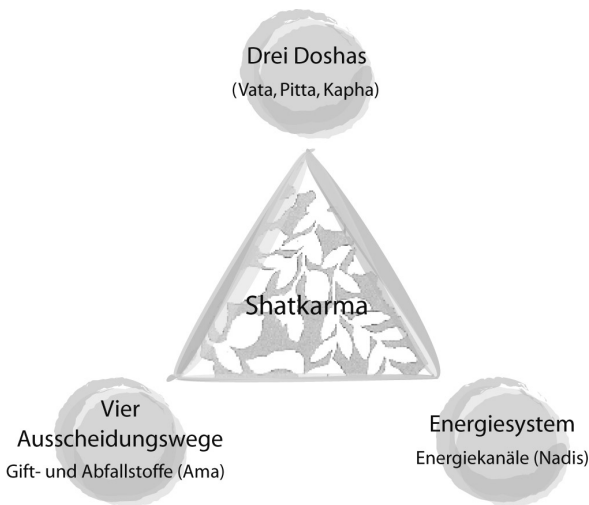


Abbildung 2: Die Grundlagen der Yoga-Reinigungstechniken

des physischen und feinstofflichen Körpers wird Gesundheit angestrebt, um tiefe und friedvolle Konzentration und Meditation ohne Ablenkung durch körperliche Krankheit und Beschwerden zu erreichen.

Beide Wissenschaften weisen in ihren Grundlagen und Reinigungsübungen (*Panchakarmas* und *Shatkarmas*) aber durchaus Gemeinsamkeiten auf. In den Quellentexten des Yoga werden Fachbegriffe aus der ayurvedischen Gesundheitslehre (wie z. B. die *drei Doshas*) verwendet. Im Ayurveda ist durch die medizinisch orientierten Therapien und den gezielten Einsatz von Kräutern, Metallen und Ölen ein erfahrener ayurvedischer Arzt sehr wichtig, der für den Patienten eine individuelle Reinigungs- und Verjüngungskur verschreibt – entsprechend seines Konstitutionstyps mit einer auf ihn zugeschnittenen Therapie.

Die Yoga-Reinigungstechniken erfordern hingegen nicht das jahrelange Studium, das ein ayurvedischer Arzt benötigt. Die meisten der *Shatkarmas* sind leicht zu erlernen und durchzuführen – vorausgesetzt dass ein erfahrener Yoga-Lehrer die Übung sauber erklärt. Sie haben außerdem einen stark präventiven Charakter. Ein ayurvedischer Arzt behandelt bereits bestehende Krankheiten und Ungleichgewichte, währenddessen die *Shatkarmas* tendenziell der Gesundheitsvorsorge dienen. Sie sind außerdem im Vergleich zu mehrwöchigen Ayurvedakuren sehr kostengünstig.