

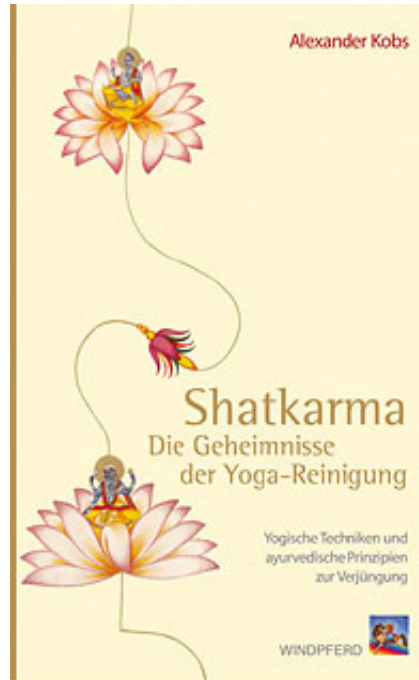
Alexander Kobs

Shatkarma - Die Geheimnisse der Yoga-Reinigung

Leseprobe

[Shatkarma - Die Geheimnisse der Yoga-Reinigung](#)

von [Alexander Kobs](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b6985>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH

Blumenplatz 2

D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Fax +49 7626 9749 709

Email info@narayana-verlag.de

<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen
und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



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

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.

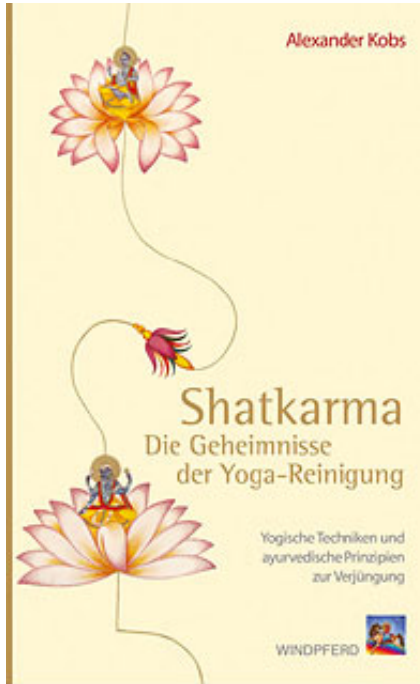
Diese leichte Übung half mir enorm, mehr ins Gleichgewicht zu kommen. Meine Probleme in der Außenwelt hatten sich nicht geändert, aber innerlich konnte ich besser damit umgehen. Ich schlief besser, trank weniger und war emotional stabiler geworden. Nach sechs Monaten war ich nicht wieder zu erkennen; 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.



Alexander Kobs

[Shatkarma - Die Geheimnisse der Yoga-Reinigung](#)

Yogische Techniken und ayurvedische
Prinzipien zur Verjüngung

164 Seiten, kart.
erscheint 2005



Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de