

# Alexander Kobs

## Shatkarma - Die Geheimnisse der Yoga-Reinigung

Leseprobe

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

von [Alexander Kobs](#)

Herausgeber: Windpferd Verlag



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

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



## 15. Nauli - „wichtigste“ Übung des Hatha Yoga?



In den Kapiteln über *Shankaprakshalana* (Darmreinigung) und *Neti* (Nasenwäsche) werden Reinigungstechniken beschrieben, die mit Wasser durchgeführt werden. *Nauli* hingegen arbeitet mit der Energie des inneren Feuers.

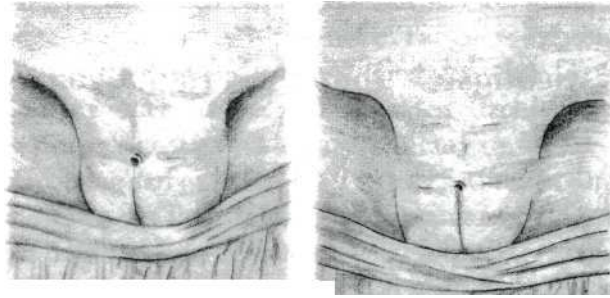
Nauli ist die allererste (wichtigste) der Übungen im Yoga. Es entzündet das Feuer der Verdauung, beseitigt schlechte und langsame Verdauung, alle Unregelmäßigkeiten der Doshas, und bringt „Glücklichsein“ hervor.

Hatha Yoga Pradipika, Teil 11, Vers 34

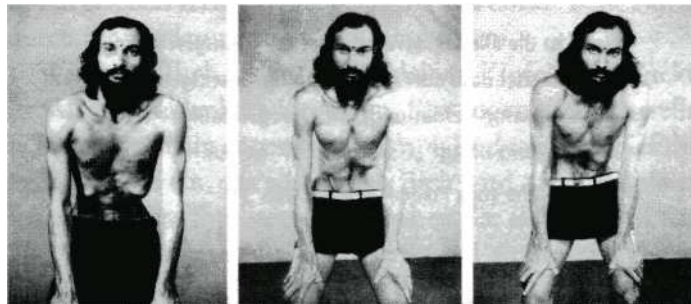
Wie wir wissen, haben Yoga-Übungen generell eine positive Wirkung auf den gesamten Menschen. Daher erstaunt dieser Vers, der eine vergleichsweise unbekanntere Übung in seinen Wirkungen so heraushebt.

### *Nauli und Shatkarma*

*Shatkarma* - die Reinigungstechniken des Yoga - werden zur Vorbereitung von *Pranayama* und Meditation geübt und um die *Doshas* ins Gleichgewicht zu bringen. Innere Säuberung



**Abbildung 16: Die Durchführung von Nauli**



**Abbildung 16a: v.l.n.r.: Madhya-Nauli, Vama-Nauli, Daksina-Nauli**

des grobstofflichen Körpers bedeutet eine hohe Prävention gegen mögliche Krankheiten. Eine weitere Eigenschaft von *Shatkarma* ist die Vitalisierung des Übenden - das Anheben seiner Energie und damit seiner Fähigkeit, kraftvoll und bestimmt sein Leben zu gestalten. *Nauli*- das willentliche Rotieren des großen Bauchmuskels ist wie kaum eine andere Übung im *Hatha Yoga* dazu geeignet, schnell und mit

großer Macht Energie hervorzubringen. Glauben Sie mir wie immer kein Wort - überprüfen Sie es!

In der *Gheranda Samhita* wird die Übung als *Lauliki* bezeichnet, in der *Hatha Yoga Pradipika* als *Nauli*. Das Sanskritwort *Nala* bedeutet Nabelstrang und bezieht sich auf den großen Bauchmuskel. *Lauliki* kommt vom Wort *lola*, was „rollen“ bedeutet. Das Grundprinzip von *Nauli* ist das Isolieren und Hervortreten des Bauchmuskels (Rektus abdominis), der kreisförmig rotiert wird. Dies ist ein ehrgeiziges Ziel, was oft wochenlange Vorbereitung und Übung benötigt.

*Nauli* darf frühestens vier Stunden nach einer Mahlzeit geübt werden. Die Füße etwa hüftbreit auseinander, stehen Sie mit den Händen auf die Oberschenkel gestützt. In dieser Vorbeuge atmen Sie nun so tief und kraftvoll wie möglich aus. Um *Jalandhara Bandha* (Kehlverschluss) einzunehmen, wird das Kinn auf die Brust gelegt und die Stimmritze verengt. Fast automatisch erfolgt nach der Ausatmung *Uddhyana Bandha* - das vollständige Einziehen des Bauchraumes.

Lassen Sie den Bauchmuskel nun hervortreten (*Madhyama Nauli*). Wenn Sie Ihren Bauch jetzt ansehen, werden Sie den großen Bauchmuskelstrang ausgehend vom Brustbein bis zur Schamgegend deutlich sehen. Entspannen Sie nun die Bauchmuskulatur, atmen Sie langsam ein und kommen Sie dann in eine Stehhaltung zum Nachspüren. Spüren Sie eine warme Energie, die vom Bauchraum nach oben steigt?

Aller Anfang ist schwer - lassen Sie sich nicht durch anfängliche Schwierigkeiten entmutigen! Die Wirkungen von *Nauli* werden Sie für Ihre Mühen reich belohnen.

Die nächste Stufe ist das Rotieren des großen Bauchmuskels. Nachdem er isoliert hervorgetreten ist, verlagern Sie Ihr Körpergewicht auf den linken Arm und Fuß und versuchen, den Bauchmuskel auch nach links zu ziehen. Das Gleiche auf der rechten Seite; wenn Ihnen beides gelingt, ist es leicht, den Bauchmuskel links- und rechts herum kreisen zu lassen - *vama-daksina-Nauli* (*linkes und rechtes Nauli*). Dieser Teil ist erfahrungsgemäß der schwierigste, da wir normalerweise nicht ausreichend Bewusstsein und Kontrolle über unsere Bauchmuskulatur haben. Üben Sie einige Male am Tag und bald werden Sie Meisterschaft in dieser Übung erlangen.

#### Die Wirkungen von *Nauli*

Diese Übung hat ihren lokalen Arbeitspunkt im Bauch, wo die feinen Verästelungen des Solarplexus sowie die Verdauungsorgane liegen. Letztere werden durch diese Übung massiert und die Blutzufuhr erhöht. Die Stimulation des Verdauungs- und Ausscheidungssystems ist eine mächtige Wirkung von *Nauli*. Der Appetit und eine träge Verdauung werden angeregt. Aus ayurvedischer Sicht wird *Agni*, das Verdauungsfeuer angefacht, was übermäßigen Schleim und Fett (*Kapha*) reduziert.

Zudem werden durch die starken Druckänderungen im Bauchraum, Blähungen und Gase aus dem Darm befördert. Dieser Vorgang ist für unsere Gesundheit von enormer Bedeutung. Wenn wir schlecht oder zu schnell kauen, bleiben Nahrungsbestandteile im Darm hängen, die nicht von der Darmschleimhaut aufgenommen werden. Darmbakterien zersetzen diese Reste und daraus entstehen Gärungs- und Fäulnisprodukte mit toxischer Wirkung. Durch *Nauli* entweichen diese Gase.

Ich empfehle *Nauli* für Menschen, die an der Steigerung ihres Selbstbewusstseins arbeiten wollen. Durch diese Übung erlangen Sie Kontrolle über einen Körperbereich, der heutzutage selten gefordert wird. Den vorderen geraden Muskelstrang einzeln und unabhängig von den anderen (z. B. den quer verlaufenden) Bauchmuskeln anzuspannen und die anderen Muskeln dabei zu entspannen, ist eine große willentliche Leistung, die Anerkennung verdient. Die Kraft liegt nun mal im Bauch.

Zusätzlich sitzt in dieser Region das *Manipura-Chakra*, das mit Eigenschaften wie Feuer, Dominanz, Selbstbehauptung, Kampf, Wettbewerb und ähnlichem verbunden ist. Eine Stärkung dieser Eigenschaften im positiven Sinne gehört meiner persönlichen Erfahrung nach zu den bemerkenswertesten Wirkungen. *Nauli* wird zudem nachgesagt, dass es Faulheit, Trägheit, Energiemangel und emotionale Ungleichgewichte beseitigt und die Willenskraft und Kontrolle über Appetit sowie von „sinnlichen Begierden“ erhöht.

Vielleicht sind das die Gründe, warum diese Übung nach der *Hatha Yoga Pradika* „glücklich“ macht. Ob *Nauli* in Ihrer täglichen Yoga-Praxis zur wichtigsten Übung wird? Ich wünsche Ihnen viel Erfolg dabei.

#### *Kontraindikationen*

*Nauli* darf während der Menses nicht geübt werden. Ferner nicht bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Zwerchfellbruch, Magen- oder Zwölffingerdarm-Geschwüren und bei Menschen mit inneren Verletzungen oder nach Bauchoperationen.



Alexander Kobs

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

Yogische Techniken und ayurvedische Prinzipien zur Verjüngung

164 Seiten, kart.  
erschienen 2012



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)