

### *Kriyas und das ayurvedische Morgenritual*

Kriyas werden Reinigungstechniken und –rituale genannt, die dabei helfen sollen, Körper und Geist klar und gesund zu halten. Während einige dieser Methoden sehr extrem anmuten können, sind andere auch für Yoga-Neulinge leicht in den Alltag zu integrieren!

### *1. Zungenschaben*

Das Zungenschaben gehört zur ayurvedischen Morgenroutine und hilft, über Nacht angesammelte toxische Stoffe von der Zunge zu entfernen. Da der Mundraum bereits zum Verdauungssystem gehört, wird dieses außerdem durch die tägliche Reinigung unterstützt. Das Reinigen der Zunge hilft bei Mundgeruch und verstärkt mit der Zeit sämtliche Geschmackswahrnehmungen. Traditionell wird ein sogenannter Zungenschaber aus Edelstahl oder sogar Silber verwendet. Aber auch ein umgedrehter Löffel erfüllt den Zweck! Einfach nach dem Aufstehen mit dem Löffel oder dem Zungenschaber 5 bis 7 Mal von hinten nach vorne mit ein wenig Druck über die Zunge ziehen und so den darauf befindlichen Film entfernen! (bitte nicht mit der Zahnbürste ausführen)

### *2. Ölziehen*

Direkt nach der Zungenreinigung erfolgt das sogenannte Ölziehen. Dafür nimmt man ca. einen Esslöffel Öl –Sesamöl/Sonnenblumenöl oder Kokosnussöl– und spült den gesamten Mund- und Rachenraum für mehrere Minuten gründlich durch, bevor man das Gemisch dann ausspuckt (bitte nicht ins Spülbecken), entsorgt und den Mund mit warmem Wasser ausspült. Das Ölziehen ist eine extrem wirkungsvolle Methode, um Zähne, Zahnfleisch und Mundraum gesund zu halten. Zudem befreit es – ähnlich wie die Zungenreinigung – von toxischen Stoffen und unterstützt somit den Entgiftungsprozess des Körpers.

Danach in aller Ruhe ein Glas heisses, gekochtes Wasser trinken evtl. mit Zitrone oder Ingwer... jetzt werden die Organe sanft geweckt und die Verdauung angekurbelt........

### *3. Nasenspülung*

Die Nasenspülung – im Yoga auch JalaNeti genannt – ist eine weitere Reinigungsübung, die sich leicht in den Alltag integrieren lässt. Anders als die beiden zuvor genannten erfordert sie jedoch am Anfang etwas Geduld und Geschick, bis man die richtige Technik beherrscht. Prinzipiell geht es darum, den Nasen- und Stirnhöhlenbereich mit warmen Salzwasser zu spülen und so von Bakterien und Infekten zu befreien bzw. auch krankheitsvorbeugend zu wirken. Am besten funktioniert JalaNeti mit einem sogenannten Netikännchen oder mit der Emser Nasendusche aus der Drogerie. Für die Anwendung wird der Kopf zur Seite geneigt über ein Waschbecken gehalten und das warme Salzwasser in die obere Nasenöffnung geleert. Ganz wichtig ist dabei, den Mund leicht geöffnet zu lassen! Denn nur so kann das Wasser beim anderen Nasenloch wieder hinausrinnen! Danach neigt man den Kopf zur anderen Seite und wiederholt die Prozedur mit dem zweiten Nasenloch. Auch wenn diese Technik ein wenig Übung erfordert, die Vorteile einer täglichen Anwendung sind enorm und reichen von größerer Resistenz gegenüber Erkältungen und Hilfe bei chronischen Stirnhöhlenentzündungen bis hin zu einem besseren Geruchssinn!

### *4. Zähne putzen*

### *5. Nase ölen*

Jetzt nur noch die Nase mit Ghee / Sesamöl oder Nasya-öl innen einreiben (oder richtig re und li raufziehen ☺ ☺), damit die Schleimhaut geschmeidig bleibt und besser vor Bakterien geschützt ist.

Viel Spass beim Ausführen und geniesse gesund den Winter.......

 Namasté.......... Karin