

## **DREI morgendliche Reinigungsrituale für jeden Tag**

Im Ayurveda und Yoga sind gewisse Reinigungs- und Pflegerituale fixer Bestandteil des Alltags. Die enormen Vorteile davon machen einige der sogenannten Kriyas jedoch für alle interessant! Kriyas werden Reinigungstechniken und –rituale genannt, die dabei helfen sollen, Körper und Geist klar und gesund zu halten.

### **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 – man bekommt Zungenschaber beispielsweise in Ayurvedashops oder gut sortierten Reformhäusern. Aber auch ein Teelöffel erfüllt den Zweck! Einfach nach dem Aufstehen mit dem Löffel oder dem Zungenschaber 5 bis 7 Mal von hinten nach vorne mit wenig Druck über die Zunge ziehen und so den darauf befindlichen Film entfernen!

### **2. Ölziehen**

Direkt nach der Zungenreinigung erfolgt das sogenannte Ölziehen. Dafür nimmt man ca. einen Teelöffel Öl – meist Sesamöl – und spült den gesamten Mund- und Rachenraum für mehrere Minuten gründlich durch, bevor man das Gemisch dann ausspuckt, im Restmüll entsorgt und den Mund mit 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.

### **3. Nasenspülung**

Die Nasenspülung – im Yoga auch Neti 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 warmem Salzwasser zu spülen und so von Bakterien und Infekten zu befreien bzw. auch krankheitsvorbeugend zu wirken. Am besten funktioniert Neti mit einem sogenannten Netikännchen, das man wiederum in Reformhäusern oder Ayurvedashops bekommen kann. 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. Die Nase wird dann sanft geschnäuzt indem der Kopf nach unten gehalten wird und dabei abwechselnd ein Nasenloch zugehalten wird. 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!