

# OM NAMASKARA

Ich freue mich, dass du dieses Buch in deinen Händen hältst und mit mir gemeinsam tiefer in die Welt des Yoga eintauchen möchtest. Und ich sage dir gleich vorab: Es lohnt sich. Wer einmal richtig tief getaucht ist, der möchte in keiner anderen Welt mehr leben.

Yoga ist eine sehr alte Disziplin, deren zeitlicher Ursprung auf etwa 3200 v. Chr. geschätzt wird. All das, was Yoga beinhaltet, begann mit den Erkenntnissen und dem Wissen, das von den sogenannten Rishis, den Weisen und Sehern, in tiefer Meditation empfangen und zunächst mündlich weitergegeben wurde. Yoga entwickelte sich im Lauf der Zeit von einer überwiegend geistigen Disziplin zu einem ganzheitlichen Konzept, das durch den Tantrismus zwischen 500 und 1500 n. Chr. auch die körperlichen Aspekte zunehmend integrierte. Hatha Yoga ist der Teil des Yoga, dessen Fokus auf der Verbindung der körperlichen und geistigen Existenzebenen liegt. Das Praktizieren der Asanas, das Einnehmen verschiedener Körperhaltungen, erfährt seit dem 19. Jahrhundert weltweit eine zunehmende Bekanntheit und auch Beliebtheit.

Bevor ich mich auf den Yogaweg machte, befand ich mich körperlich, geistig und seelisch an meinem absoluten Lebensstiefpunkt und

wurde durch einen Autounfall im wahrsten Sinne des Wortes wachgerüttelt. Ich wusste auf einmal, dass mein Leben so nicht weitergehen konnte. Meine innere Stimme, die ich jahrelang nicht ernst genug genommen hatte, hatte mir ehrlich gesagt schon lange dazu geraten. Mich begleitete eine Sinnlosigkeit, die mich geistig und seelisch unterforderte. Verursacht durch meinen Lebensstil war ich körperlich eingeschränkt, litt unter Schmerzen, wurde immer häufiger krank und die ersten Allergien zeigten sich. Heute würde ich meinen damaligen Zustand als eine Kombination aus Boreout und Burnout bezeichnen.

Ohne zu wissen, wohin die Reise gehen soll, entschloss ich mich zu einer Pause von dem, was ich als mein Leben bezeichnete, die letztlich knapp zwei Jahre dauerte. Ich hatte mehr Angst vor dem, was kommen könnte, wenn ich so weitermachte, als vor der Ungewissheit über meine Zukunft. Meine Auszeit wollte ich dafür nutzen, zwei für mich grundlegende Dinge zu klären. 1. Wie werde ich körperlich wieder gesund? 2. Was möchte ich mit meinem Leben überhaupt machen?

Kurz nach dem Entschluss, Gesundheit und Klarheit in mein Leben zu bringen, wurde mir das Buch »Autobiographie eines Yogi« von Pa-

ramahansa Yogananda empfohlen, der mich schließlich auf die Matte führte und mir die Tür zur Sinnhaftigkeit meines Lebens und des Lebens an sich öffnete. Inspiriert von Yogananda entschloss ich mich, durch das offene Tor hindurchzugehen. Getreu dem Motto »ganz oder gar nicht« begann ich jeden Tag mit ein bis zwei Stunden Yogapraxis und beschäftigte mich den Rest des Tages mit dem enormen Schatz an Wissen und Weisheit, den Yoga uns zur Verfügung stellt.

Meine körperlichen Leiden verbesserten sich mithilfe von Ärzten und Physiotherapeuten zwar ein wenig, aber richtig gut fühlte ich mich dennoch nicht. Dadurch wurde mein Forschergeist auch für den ebenso beträchtlichen Wissensschatz der Naturheilkunde aktiviert.

In diesen beiden Disziplinen, dem Yoga und der Naturheilkunde, fand und finde ich noch immer die Antworten auf meine Fragen. In diesem Buch werde ich Yoga und die Naturheilkunde miteinander verbinden, weil sie sich sinnvoll ergänzen und gemeinsam alle Aspekte unserer Existenzebenen Körper, Geist und Seele abdecken, die notwendig sind, um sich selbst ganzheitlich zu erkennen und heilen zu können. Dabei stelle ich dir theoretische Konzepte der Yogalehre vor, die sich auf die Selbstbewusstwerdung, körperliche Reinigung und eine natürliche Ernährung beziehen, und erweitere sie mit dem Verständnis der Naturheilkunde über die Körpermilieus, den Säure-Basen-Haushalt sowie den Prozess der Vergiftung und Verschlackung. Über jedes

dieser Themen könnte man ein eigenes Buch schreiben. Wenn dich etwas besonders interessiert, kannst du auf zahlreiche weiterführende Bücher und Internetseiten zurückgreifen. Was ich dir in diesem Buch geben möchte, ist ein Überblick über die Zusammenhänge, welche Rolle Yoga, Detox und Ernährung spielen und warum es wichtig ist, die positive Wirkung aller drei zu kombinieren.

Mit dem in diesem Buch vorgestellten sechswöchigen Programm kannst du direkt beginnen. Ich habe dir eine Yogapraxis zusammengestellt, deren Schwerpunkte die Entgiftung, das Verdauungssystem und die energetischen Blockaden sind. Du wirst dich im Sinne des Yoga ernähren, dich remineralisieren und revitalisieren und eine ganzheitliche Körperreinigung durchführen, die alle Ausleitungsorgane und das Bindegewebe betrifft.

Dieses Programm kann wirklich jeder durchführen. Egal ob Yogaeinsteiger oder fortgeschrittener Yogi, egal ob scheinbar gesund oder krank. Ich rate lediglich Schwangeren und stillenden Müttern von dieser Kur ab, um das Kind nicht mit unnötigen Giftstoffen zu belasten, die während der Entgiftung mobilisiert werden.

Jetzt wünsche ich dir viel Spaß und wertvolle Erkenntnisse während deiner Reise in die Welt des Yoga und deinen Yoga-Detox-Pranafasten-Wochen.

Alexandra Rittinger