ein Leben in Balance.

POLARITY YOGA
Handout - Darmaktivierung und Verdauung

SO UNTERSTÜTZT DU DEINEN KÖRPER BEI DER DARM-REINIGUNG

Unser Körper hat natürliche Reinigungsprozesse, die wir durch bestimmte Übungen, Ernährung und bewusste Bewegungen fördern können. Mit einfachen Tipps kannst du deine Gesundheit stärken und dich vitaler fühlen.

---

1. GESUNDE ERNÄHRUNG WÄHREND UND FÜR DIE REINIGUNG

- Viel frisches Obst und Gemüse essen, vor allem rohes, um den Körper zu entgiften.
- Tierische Produkte wie Fleisch und Eier möglichst weglassen, da sie den Körper belasten können.
- Leichte, nährstoffreiche Kost unterstützt die Verdauung und den Aufbau neuer Energie.

---

2. BEWEGUNG UND ÜBUNGEN FÜR DIE AUSSCHEIDUNG

a) Atemübungen:

- Atme tief durch die Nase ein, lass den Bauch sich dabei nach aussen wölben.
- Halte den Atem für 3-4 Sekunden an.
- Atme langsam durch den Mund vollständig aus und lass den Bauch wieder flach werden.
- Diese Übung fördert die Sauerstoffaufnahme und aktiviert die Verdauungsorgane.

b) Dickdarmreflexe an den Füssen (sitzend):

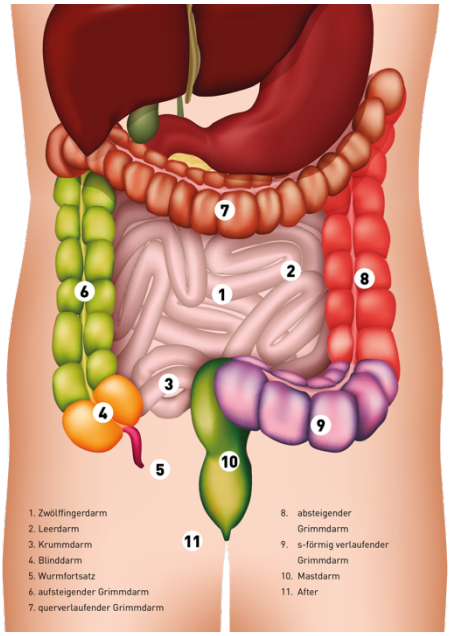
- Massiere den mittleren Bereich der Fusssohle.
- Massiere die Zwischenzehenbereich von 3. Zeh zu 4. Zeh und vom 4. Zeh zum 5. Zeh.
- Drücke den Reflexpunkt auf der äusseren Seite des Fussknöchels.

c) Unterschenkel:

- Kniend kannst du die Fäuste in die Waden pressen, suche schmerzende Stellen und verweile dort. Wenn du dich auf die Fäuste setzt, intensivierst du den Druck auf die Waden.
- In den Waden sitzt viel Altes, welches nun losgelassen werden darf.
- Setz dich nun hin und fahre mit dem Finger dem rechten Schienbein entlang vom Fussgelenk hoch Richtung Knie (Reflexzonen aufsteigender Dickdarm). Verweile bei schmerzenden Stellen bis der Druck nachlässt.
- Nun fahre am linken Schienbein entlang vom Knie abwärts bis zum Knöchel (Reflexzonen absteigender Dickdarm). Auch hier verweilst du bei schmerzenden Punkten.

d) Darmmassage am Bauch (liegend oder stehend):

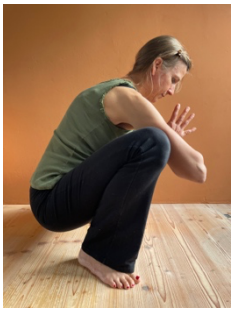
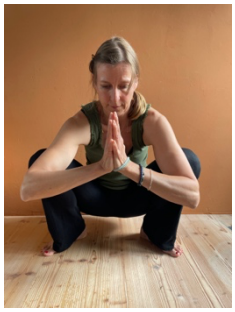
- Klopfe sanft mit den Fingern auf den Bauch und um den Bauchnabel.
- Massiere nun langsam und tief deinen Bauch mit den Fingern im Uhrzeigersinn.
- Beginne auf der rechten Seit oberhalb der Leiste und massiere mit kreisenden Bewegungen und leichtem Druck aufwärts (aufsteigender Dickdarm).
- Dann unterhalb dem Brustkorb entlang (querverlaufender Dickdarm) auf die linke Seite.
- Auf der linken Seite langsam nach unten massieren (absteigender Dickdarm)
- An verdichteten Stellen darfst du etwas länger massieren oder mit leichtem Druck am Punkt verweilen, bis er weicher wird.
- Die Bauchmassage regt die Verdauung an und hilft, Giftstoffe zu lösen.



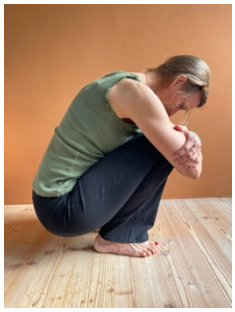
e) Hocke für den Darm:

- Setze dich in die schmale Hocke, die Füsse flach auf dem Boden.
- Wenn das nicht geht, kannst du zum Beispiel die Yogamatte etwas zusammenrollen und unter die Fersen stellen, um die Haltung zu verbessern.
- Nimm den Unterkiefer in beide Hände und halte diesen sanft. Am Unterkiefer sitzen viele Reflexpunkte.
- Das halten des Unterkiefers hat eine kräftigende Wirkung auf den Dickdarm, den Zwölffingerdarm und die Gallenblase.
- Die Hocke erleichtert die Darmentleerung und ist natürlicher als das Sitzen auf der Toilette.

Weite Hocke

Enge Hocke



f) Trampolinspringen (Rebounding):

- Falls du – oder deine Kinder- ein Trampolin hast, springe darauf für 5-10 Minuten.
- Das fördert den Lymphfluss, verbessert die Durchblutung und unterstützt die Entgiftung.

---

3. TIPPS FÜR DEN ALLTAG

- Trinke ausreichend Wasser, um den Körper zu spülen.
- Bewege dich regelmässig, auch kurze Spaziergänge helfen.
- Nimm dir Zeit für bewusste Pausen und Atemübungen.

Durch eine Kombination aus gesunder Ernährung, gezielten Übungen und bewusster Bewegung kannst du deinen Körper bei der natürlichen Reinigung unterstützen. Das stärkt deine Vitalität, sorgt für mehr Energie und ein gutes Körpergefühl!

Lebe in Balance

Herzlich Franzisca