

FASTEN & YOGA

TIPPS | TAG FÜR TAG | WIE ÜBEN





FASTEN & YOGA

Wer fasten möchte, hat nicht nur die Herausforderung des Fastens selber zu meistern, sondern muss sich auch mit der Auswirkung des Fastens auf die Yogapraxis oder andere Formen der Bewegung auseinandersetzen. Wer etwa zum ersten Mal fastet, hat keine Vorstellung davon, wie die eigene Übungspraxis davon beeinflusst wird.

Dieser kleine Ratgeber möchte einen kurzen Überblick darüber geben, wie eine Reihe von Fastentagen von der Durchführung her ablaufen können, welche Besonderheiten der jeweilige Fastentag mit sich bringt, und auch welche Kategorien von Yogaübungen für jeden Tag mit seinen speziellen Anforderungen an den Körper des Fastenden passen.

A still life composition featuring a variety of fresh vegetables and fruits. On the left, there is a bunch of dark green kale and a bunch of fresh green parsley. Next to them is a whole green lime and a piece of ginger root. In the center, a silver manual juicer sits on a wooden cutting board. To the right of the juicer, there is a whole pineapple, a red apple, several orange carrots, a bunch of green onions, and a head of purple lettuce. A blue and white striped cloth is draped over the bottom right corner. The background is a plain, light-colored wall.

Wer unsicher ist, ob er fasten darf, sollte vorher eine ärztliche Beratung einholen. Vor dem Fasten sollte jeder sich ausreichend zu dem Thema informieren. Die Ausführungen hier sind keine umfassende Fastenberatung oder medizinische oder therapeutische Anleitung, sondern sind eher als Tipps zur Vereinbarung von (körperlicher) Yogapraxis und gleichzeitigem Fasten zu verstehen.

Ein oder zwei Tage vor dem Fasten Genussmittel wie Kaffee und Zigaretten reduzieren, auf Alkohol verzichten. Leichtere Mahlzeiten einnehmen, leichtverdauliches wie gedünstetes Gemüse bevorzugen. Fettiges Essen oder Gebratenes lieber weglassen.

Vor dem eigentlichen Fastenbeginn sollte alles eingekauft werden, was in der Zeit benötigt wird. Kleinigkeiten kann man immer nachkaufen, aber der Großeinkauf sollte vorher stattfinden. Überlege also, was während des Fastens benötigt wird (Mittel zum Abführen, ca. 3 Liter Getränke pro Tag).

Normales Übungsprogramm, keine Einschränkungen

ERSTER FASTENTAG

Was ist zu beachten?

Das Fasten wird leichter und wesentlich angenehmer, wenn der Darm völlig entleert ist. Methoden gibt es viele, z.B. Einläufe, Abführtee, Glaubersalz, Bittersalz.

Was brauche ich für heute?

Je nach Typ entweder viel Ruhe, da am ersten Fastentag der Kreislauf ein wenig schwächeln kann, oder aber viel zu tun, um sich (vom Nichts-Essen oder Hunger) abzulenken.

Getränke sollten ausreichen vorhanden sein (Wasser, Kräutertee, Säfte). Wer mit frischgepressten Gemüsesäften fasten will, sollte alle Zutaten mindestens für diesen Tag bereits zu Hause haben.

Was ist, wenn... ich doch gegessen habe?

Du erlaubst dir den Ausrutscher und beschließt, dass morgen dein erster „richtiger“ Fastentag ist. Für den Rest des Tages isst du nur wenig und nur leichte Gerichte. Du darfst satt werden, aber nicht voll.

Welche Zeit muss ich wofür einplanen?

Heute gibt es Zeit im Überfluss. Die Stunden, die sonst zum Kochen, Essen zubereiten und Essen benötigt wurden, stehen heute frei zur Verfügung! Überlege, was du mit der zusätzlichen Zeit anfangen willst. Und vielleicht nutzt du clevererweise eine Tätigkeit, die dich gleichzeitig vom Essen ablenkt.

Welche negativen Aspekte können mich heute erwarten?

Du hast sehr viel Zeit, um ans Essen zu denken. Beschäftige dich. Auch solltest du damit rechnen, dass der Kreislauf heute nicht so stabil ist wie sonst. Gönn dir auch Ruhe zwischendurch. Und: Du darfst dich hinlegen!

Was darf ich und auf was sollte ich heute lieber verzichten?

Kräfteraubende Arbeit oder anstrengender Sport ist nicht so vorteilhaft. Heisse Vollbäder oder auch schwimmen gehen – lieber nicht.

Yoga:

Wenn du dich stabil genug fühlst, übe dein reguläres Programm, vermeide aber schnelle Abfolgen. Stehhaltungen sind möglich mit genügend Pause zwischendurch, Umkehrhaltungen und Vorbeugen sind vorteilhaft. Lieber keine anstrengenden Rückbeugen, Alternativ gönne dir ein Entspannungs-Yogaprogramm.

ZWEITER FASTENTAG

Was ist zu beachten?

Das Aufwachen morgens wird wunderbar sein! Beachte, dass auch heute der Kreislauf noch nicht stabil ist und das es immer noch Hunger geben kann.

Was brauche ich für heute?

Überprüfe, ob für heute alles zu Hause ist, was du benötigst, Tee, Gemüse zum Pressen... Wenn etwas fehlt, gehe nicht in den Supermarkt mit seinem überbordenden Angebot. Die Gefahr, dass du schwach wirst und irgendetwas zu Essen kaufst, ist einfach zu groß. Gehe zum kleinen Gemüsehändler nebenan, auch wenn er teurer ist.

Was ist, wenn... ich noch richtig Hunger habe?

Das ist leider normal. Der Körper braucht eine Weile, um sich daran zu gewöhnen, dass nichts mehr von oben hereinkommt. Trinken hilft. Bewegung hilft immens. Oder noch mal Abführen: Der Darm bewegt sich noch, wenn es dort noch Speisereste gibt und der Körper denkt, dass es Essen gibt.

Welche Zeit muss ich wofür einplanen?

Wenn du Gemüsesäfte pressen willst, dann plane auch ausreichend viel Zeit zum Pressen ein. Gehe keine Kompromisse ein, nur weil du so viel anderes zu tun hast, dass es zum Saftpresse nicht mehr gereicht hat. Du nährst deinen Körper mit dem Saft, also nimm dir die Zeit!

Welche negativen Aspekte können mich heute erwarten?

Ich finde, dass der zweite Tag der schwierigste ist. Im Kopf flüstert es immer, dass du doch immerhin einen Tag durchgehalten hast, dass das ja auch viel Wert ist und eigentlich ausreicht. Hör nicht hin. Zieh deine Sache durch. Beschäftige dich, um dich abzulenken. Und Hunger gibt es heute leider auch noch, allerdings weniger schlimm als gestern.

Was darf ich und auf was sollte ich heute lieber verzichten?

Es gilt das gleiche wie gestern. Auch heute noch ist der Kreislauf nicht stabil genug für anstrengende Tätigkeiten. Bereits schnelles Aufstehen kann schon zu Schwindel führen!

Yoga:

Mach langsam. Gönn dir das Entspannungsprogramm von gestern nochmals. Heute kannst du es sogar noch mehr genießen, da sich deine Körperwahrnehmung wahrscheinlich um einiges verbessert hat.

Wer mehr will: 1-2 Stehhaltungen, Umkehrhaltungen, (intensive) Vorbeugen

AB DEM 3. FASTENTAG

Was ist zu beachten?

Das Schlafbedürfnis oder auch das Schlafen selber kann sich verändern. Abends länger wach liegen ist beim Fasten normal. Nicht ärgern, sondern vielleicht ein spannendes Buch lesen! Der Hunger sollte heute weg sein. Wenn doch welcher auftreten sollte, ist dies meist ein Zeichen für Flüssigkeitsbedarf.

Was brauche ich für heute?

Großeinkäufe sollten auch heute vermieden werden. Die Gefahr, doch etwas zu essen, sollte zwar weitestgehend gebannt sein, aber der Trubel im Supermarkt ist zumindest für mich während des Fastens schwer zu ertragen. Unterstütze also wieder den kleinen Gemüsehändler, falls du etwas nachkaufen musst. Ausreichend trinken – 3 Liter sind eine gute Marke.

Was ist, wenn... ich aus sozialen oder beruflichen Gründen Essen gehen muss?

Man kann nicht alles planen, manchmal passiert diese Situation eben. Kläre vorher mit den Essenspartnern, dass du gerade fastest. Die meisten haben dafür heute Verständnis. Schieb es auf gesundheitliche Gründe oder auf dein jährliches Detox-Ritual, egal. Mache aber keine große Geschichte daraus, es sei denn, es besteht ein wirkliches Interesse der anderen. Bestelle dir ein passendes Fastengetränk (ohne Zucker, ohne Alkohol, ohne Koffein, etc.) und unterhalte dich mit deinen Gästen, als wäre diese Situation völlig normal. Lasse sie sich nicht unwohl fühlen, weil du nichts isst.

Welche Zeit muss ich wofür einplanen?

Die eigene Welt entschleunigt sich aus der Perspektive des Fastenden. Reserviere Zeit für kleine Pausen, für langsames Arbeiten und Bewegen, für 2x lesen, da vielleicht die Konzentration nicht so scharf ist. Plane Aktivitäten so, dass du nicht in Stress gerätst, weil die Zeit zu knapp ist.

Welche negativen Aspekte können mich heute erwarten?

Wenn der Kreislauf weiterhin schwächelt, gönne dir auch entsprechend Ruhe oder kürze deine Fastenzeit ab. Kopfschmerzen, schlechte Stimmung, Emotionen, die plötzlich hochkommen... alles normal beim Fasten. Es hilft, mehr zu trinken, sich mehr zu Bewegen oder auch mal, sich einfach hinzulegen. Teste aus, was dir hilft.

Was darf ich und auf was sollte ich heute lieber verzichten?

Wenn der Kreislauf stabil ist, ist alles erlaubt.

Yoga:

Langsam und mit ausreichend Pausen üben. Ansonsten geht alles. Vielleicht stellst du auch fest, dass sonst recht anstrengende Sachen gut gehen oder du viel beweglicher bist. Genieße deine Yogapraxis - und übe Rückbeugen!

DAS FASTENBRECHEN

Was ist zu beachten?

Zum Fastenbrechen gehört viel Disziplin. Die Kunst ist, nur homöopathische Dosen an leichtverdaulicher Nahrung zu sich zu nehmen. Von Tag zu Tag darf die Menge etwas gesteigert werden. Ausreichend trinken!

Welche Zeit muss ich dafür einplanen?

Eine gute Faustregel ist folgende: Ein Drittel der Zeit, die man gefastet hat, sollte man zusätzlich für das Fastenbrechen und den Kostaufbau einplanen. Wer also 6 Tage gefastet hat, sollte sich 3 Tage Zeit nehmen, den Körper an feste Nahrung zu gewöhnen.

Welche negativen Aspekte können mich erwarten?

Die ersten Tage mit fester Nahrung ähneln den ersten Tagen ohne feste Nahrung. Ein schwacher Kreislauf, Konzentrationsschwierigkeiten sind zu erwarten. Wer dem Körper zu viel Nahrung zumutet, muss mit Kopfschmerzen und Bauchkrämpfen rechnen – also langsam!

Yoga:

Am Tag des Fastenbrechens kann alles geübt werden, allerdings VOR dem Fastenbrechen. Am zweiten Tag ruhige Übungen wie Vorbeugen oder auch Umkehrhaltungen. Am dritten Tag sollte alles wieder ganz normal sein und auch alles geübt werden können.

Interessiert an detaillierteren Ausführungen zu einzelnen
Übungssequenzen für jeden Tag?

Registrierte dich vorab unter YogaSoulFood@Iyengar-Yoga-Aachen.de und
erhalte als erster Nachricht über das Erscheinen des e-books!

COPYRIGHT © 2017 MARION
SCHWALL

