REISKUR

REINIGUNG FÜR GEIST UND KÖRPER

INTERNATIONAL ACADEMY FOR

hara shiatsu

WARUM REINIGEN?

Reinigung passiert in allen Lebewesen. Reinigung gehört zum Leben. Wachstum setzt Energie frei und stößt alte Energie ab. Das können wir am Zyklus der Jahreszeiten erkennen. Im Herbst stoßen die Bäume ihre Blätter ab. Aus den Blättern entsteht nach der Umwandlung fruchtbare Erde und die Bäume können im Frühjahr frisch austreiben und wachsen. Die Erde reinigt sich selbst. Altes bleibt zurück, damit Frisches und Neues entstehen kann.

Der kontinuierliche Aufbau und die Ausscheidung sind der Kreislauf des Lebens, wie Ebbe und Flut, wie das Ein- und Ausatmen.

Der Mensch nimmt ebenfalls auf und scheidet aus. Aufnehmen tun wir mit unseren Fenstern, den Ohren, den Augen, der Nase, den Mund und auch der Haut. Die Ausscheidung passiert über die Haut, die Atmung, den Urin, den Stuhl und das Blut der Menstruation. Durch tausende Jahre hindurch haben viele Kulturen erkannt, dass Reinigung auf körperlicher und geistiger Ebene wichtig ist.

In der westlichen Kultur hat sich Reinigung in vielen Fällen auf Zähne putzen, Duschen und Hände waschen reduziert. Bakterien und Schmutz werden als Feinde gesehen, die es zu bekämpfen gilt. Der Feind kommt von außen und wird im Außen bekämpft.

Die Kraft der Immunität wird vergessen, die Kraft von innen vernachlässigt.

Deswegen nehmen trotz immer größer Reinlichkeit Zivilisationskrankheiten wie Allergien oder Autoimmunerkrankungen immer mehr zu. Wir haben vergessen, wie wir auf natürliche Weise in Harmonie mit der Innen- und Außenwelt leben. Die wahre Bedeutung der Reinigung wird nicht mehr vermitteln. Wir müssen daher die Frage neu stellen: „Was verstehen wir unter Reinigung?“

ENTLASTUNG UND AKTIVIERUNG!

Wir leben in einer Zeit des Überflusses, nicht nur im Sinne der Nahrung. Wir sind konfrontiert mit einer Fülle an Medien, die uns geistig auf Trab halten und uns überfluten mit Produkten und Meinugen, wie das Leben zu sein hat. Im Job herrschen immer höhere Anforderungen, der Druck wächst und wir befinden uns in einem endlosen Strudel.

Oftmals fehlt uns die Zeit, uns ausreichend an der frischen Luft zu bewegen. Dazu kommt das wir uns zum Großteil nicht ausgewogen ernähren. Wir essen hastig oder zu viel, zu unregelmäßigen Zeiten oder zu spät am Abend. Dies führt oftmals zu Verdauungsproblemen. Unsere Blutqualität leidet darunter und unser Gewebe wird nicht ausreichend mit Energie versorgt wird.

REINIGEN BEDEUTET REDUKTION, ENTLASTUNG UND AKTIVIERUNG!

Am Anfang steht die Reduktion. Wir können auf allen Ebenen reduzieren. Wir können Medien-Fasten, Stress-Fasten oder in Bezug auf die Ernährung fasten. Durch jede Form der Reduktion entlasten wir unser System. Dadurch können wir besser regenerieren. Derart bleibt mehr Energie zu Verfügung. Diese freigesetzte Energie führt zur Aktivierung.

Betrachten Sie ihren Körper als Haus. Für eine gründliche Hausreinigung brauchen wir Zeit und Energie. Entlasten wir unser System durch Fasten, werden plötzlich Ressourcen frei, alle Bewohner des Hauses machen sich an die Arbeit, entrümpeln, entsorgen, führen Reperaturarbeiten durch. Die Bewohner des Hauses sind die Organe.

Unser Stoffwechsel wird angeregt: Unser System verfügt über ein hohes Potential an Selbstheilungskräften, diese werden freigesetzt, werden sie nicht durch die Bewältigung eines intensiven Alltags gebunden.

Ein Haus, das regelmäßig gereinigt wird, verfällt nicht nur langsamer. Man fühlt man sich darin auch wohler. Ein aufgeräumter Zustand zentriert auch unseren Geist, der dadurch mehr Klarheit und Ruhe erlangt. Er kann sich wieder mehr er zu Hause fühlen. Eine regelmäßige innere Reinigung sollte daher zur Lebensführung zählen wie Hände waschen und Zähne putzen.

DIE REISKUR

Der Ursprung der Reiskur liegt mehrere tausende Jahre zurück und basiert auf dem Wissen der Fernöstlichen Medizin. Die Reiskur ist eine der am häufigsten angewandten Reinigungen, da sie uns schnell zu einem Ergebnis führt und auf körperlicher und geistiger Ebene wirkt.

Eine Reinigung wirkt immer Schrittweise. Oder besser gesagt Schichtweise.

Was wir darunter verstehen: Je öfter und regelmäßiger wir reinigen, desto leichter und schneller werden Verbesserungen erkennbar sein. In der Zeit der Reinigung ist hervorragend, um zu reflektieren, wo wir stehen und wohin wir uns bewegen. Was uns aufhält und was wir loslassen können.

Durch Fasten geben wir uns selbst die Möglichkeit auszumisten, Altes und Vergangenes hinter uns zu lassen. Wir geben unserem Körper die Chance, alte Schlacken, die sich über die Jahre an schlechter Ernährung durch zu viel Zucker, Kaffee, Zigaretten, tierische Eiweiße, Stress, Umwelteinflüssen und durch exzessiven Lebenswandel angesammelt haben, los zu werden. Reinigen ist Ordnung machen. Und die Kraft der Reinigung liegt im Tun.

Was wir grundlegend Berücksichtigen sollten: Wir sollten uns immer bewusst sein, das eine Reinigung nur dann dauerhaft wirksam bleibt wenn wir nach und nach auch unsere Lebenseinstellungen, Verhaltensmuster und Ernährungsgewohnheiten anpassen und überdenken

Unsere Ernährung sollte zum Großteil aus pflanzlicher Nahrung bestehen und keine fertig Produkte oder Konservierungsmittel enthalten. Zucker und Kaffee sollten für uns nicht an der Tagesrodung liegen. Vor allem direkt nach der Reiskur sollten wir uns nur leicht verdauliches und zart Gewürztes verabreichen.

WIRKUNG DER REISKUR AUF KÖRPERLICHER EBENE?

Die Reiskur hat einen sehr positiven Effekt auf unser gesamtes Verdauungssystem, unser Darm wird sehr sanft gereinigt, ohne dabei die wichtigen Bakterien und Enzyme zu zerstören. Unser Gewebe wird angeregt die überschüssigen Fette, Ablagerungen und Schlacken aus- und abzustoßen. Und auch unser größtes Entgiftungs-Organ die Leber bekommt die Chance sich zu erholen.

Durch die geringe Information die wir unserem Magen während der Reiskur verabreichen kann sich dieser entspannen. Kann sich unser Magen entspannen, hat dies auch einen positiven Effekt auf die Milz. Denn sie verrichtet die eigentliche Arbeit, sie ist für die ausreichende Blutproduktion und für die Qualität unseres Blutes verantwortlich.

WANN IST DIE REISKUR ZU EMPFEHLEN?

Wie bei allen Reinigungen gilt eine Grundregel: Wir fühlen uns grundsätzlich gesund und fit, um einer Reinigung stand zu halten. Wir wollen die Qualität unserer Primärfunktionen verbessern, wie zum Beispiel Verdauung, Schlaf, Energiehaushalt, Temperaturhaushalt, Konzentrations- und Wahrnehmungsfähigkeit. Bei chronischen Zuständen, die sich tief in unserem Körper manifestiert haben, ist es sehr von Vorteil mit einer Reiskur zu beginnen.

Es ermöglicht uns heraus zu finden, wo sich der Kern dieses chronischen Zustandes befindet und nach einigen Wiederholungen tritt meist rasche Besserung ein. Wir empfehlen die Reiskur für Menschen, die durch ihren Lebenswandel zu viel Energie und Körpersubstanz aufweisen und diese auf körperlicher Ebene nicht ausreichend beanspruchen.

KONTRAINDIKATIONEN

- *Für Leute die sich körperlich schwach fühlen und von Haus aus wenig Substanz aufweisen empfiehlt sich eher eine Leberreinigung als eine Reiskur.*
- *Während einer Schwangerschaft und während der Stillzeit. Da es sich während einer Schwanger-schaft um einen Nährenden und aufbauenden Prozess handelt.*
- *Während der Menstruation da der weibliche Körper sowieso schon einen Reinigungsprozess durchführt.*
- *Sind wir geschwächt durch einen akuten Schub einer Krankheit, empfiehlt es sich eben sowenig die Kur zu machen.*

WIE OFT FÜHREN WIR DIE REINIGUNG DURCH?

Wir empfehlen die Reiskur einmal bis maximal viermal im Jahr durchzuführen, am besten im Frühjahr und im Herbst. Auf keinen Fall sollte eine Reiskur im Winter durchgeführt werden, da dies die Monate der Speicherung, der Ruhe und des Rückzuges sind.

DIE REINIGUNG IM BEZUG ZUM MONDZYKLUS

Die Mondphasen haben einen großen Einfluss auf unseren Körper und Sie sollten sie bei der Reinigung immer beachten. Die Mondphasen teilen sich in einen wachsenden Zyklus und in einen abnehmenden Zyklus. Im Zyklus des Wachsens (zunehmende Mondphase) können Sie am besten aufnehmen und speichern, im Zyklus des Abnehmenden (abnehmende Mondphase) können Sie am besten abführen und ausleiten. Das heißt Sie reinigen zwischen Vollmond und Neumond in der abnehmenden Mondphase am besten.

REINIGUNGSDAUER

Da unser Körper einige Tage benötigt um sich auf die Reinigung einzustellen, sollten Sie die Reiskur mindestens sechs bis sieben Tage durchführen, um auch wirklich eine erkennbare Veränderung wahrzunehmen. Ideal wären zehn Tage. Aber auch jeder einzeln durchgeführte Tag bedeutet schon eine Entlastung des Systems. Welche Veränderungen können eintreten?

- *Verbesserung von Kopfschmerzen und Migräne*
- *Verbesserung von Verdauungsbeschwerden*
- *Verschwinden von Sodbrennen und Magenreizungen*
- *Verbesserung der Haut*
- *Verbesserung von Menstruationsbeschwerden*
- *Verbesserung des Schlafes*
- *Verbesserung der Konzentration*
- *Klarheit der Gedanken*
- *Verminderung von Schleim in Nase und Nebenhöhlen*
- *Reduktion von Zysten und Myomen*
- *Gewichtsabnahme*
- *Immunsystem stärkend*
- *Senkung des Cholesterins*
- *Ruhigerer Geist*
- *Spannungen werden leichter*

DIE ZUBEREITUNG VON REIS

- 1 Tasse biologischer Vollkornreis (Rundkorn)
- 2 Tassen Wasser
- eine kleine Prise nicht jodiertes Natursalz

Vorzugsweise im Druckkochtopf oder Reiskocher 40 Min. kochen und 10 Min. ziehen lassen. Der Reis sollte nicht zu weich und nicht zu hart sein. Er sollte ein gutes süßliches Aroma verbreiten und etwas klebrig sein. Es empfiehlt sich, den Reis täglich frisch zu kochen. Von der Menge könne Sie soviel essen, wie Sie wollen. Wichtig ist: Kauen Sie den Reis solange, bis er zu einem dünnflüssigen Brei im Mund geworden ist. Erst dann schlucken. Durch das Kauen wird der Reis gründlich eingespeichelt und der Verdauungstrakt aktiviert. Auch wenn Sie die tägliche Menge auf einmal kochen, sollte die jeweilige Mahlzeit gewärmt werden, allerdings auf keinen Fall in der Mikrowelle!

EMPFOHLENE GETRÄNKE

Trinken sollten Sie hauptsächlich warmes abgekochtes Wasser und Kräutertees, die den Prozess der Reinigung unterstützen, wie zum Beispiel Brennesseltee. Auf keinen Fall getrunken werden sollten: Fruchtsäfte oder kühlende Tees wie Pfefferminze, Kaffee, Schwarztee oder grüner Tee.

DER PROZESS

Körper und Geist brauche eine gewisse Zeit, um sich auf das Fasten einzustellen. Vor allem die ersten drei Tage können eine Herausforderung sein und es empfiehlt sich, hier auf mehreren Ebenen zu fasten, sich also auch beruflich oder sozial etwas freizuspielen. Umstellungsphänomene können eine leichte Reizbarkeit, Müdigkeit, Kopfweh oder Schwindel sein. Lassen Sie sich dadurch nicht beunruhigen und folgen Sie weiter ihren Weg. Auf eine Berg zu gehen kann anstrengend sein. Der Ausblick von oben lohnt sich jedoch immer! Und das Gefühl, wenn man eine große Bergtour geschafft hat, ist mit nichts zu vergleichen.

SPANNUNGSZUSTÄNDE IM KOPF

Manchmal kann es zu starkem Kopfweh oder einem Spannungsgefühl im Kopf kommen. Dies ist ein typische Entgiftungserscheinung und Sie können schnelle Abhilfe verschaffen, indem Sie darauf achten genug zu trinken, vor allem ausleitende Tees und genügend Wasser trinken, damit Schlacken und Gifte abtransportiert werden können.

ENTGIFTUNGSUNTERSTÜTZUNG

Auch regelmäßige Einläufe sind eine gute Möglichkeit, um den Abtransport der Abfallprodukte nach zu unterstützen. Bei Verdauungsproblemen in Richtung Verstopfung empfiehlt es sich täglich einen Einlauf zu machen.

VERDAUUNGSBESCHWERDEN

Bei Verdauungsbeschwerden können Sie zusätzlich Kuzu verwenden. Kuzu ist die Stärke eine Pflanzenwurzel, wirkt regulierend auf den Darm und ist leicht verdaulich. Es ist ein starkes Bindemittel und geschmacksneutral und kann einmal täglich zur Unterstützung der Verdauung verwendet werden.

Zubereitung: 1 Esslöffel Kuzu in etwas kaltem Wasser auflösen, in 2 Tassen kochendem Wasser und einer zerstoßenen Umeboshipflaume aufkochen. 2-3 Teelöffel Shoyu-Sojasoße dazu geben und so lange kochen, bis die Suppe halb transparent ist. Alle Zutaten erhalten wir in jedem Bioladen oder Reformhaus!

HILFSMITTEL FÜR EIN BEWUSSTES ERLEBEN

Beim Fasten begeben wir uns auf eine Reise zu uns selbst. Diese wundervolle Reise können wir mit ganz einfachen Mitteln bewusster erleben. Zum Beispiel indem wir uns genug Zeit nehmen für unsere Mahlzeiten. Auch sollten wir in dieser Zeit jegliche Art von Stress oder nervlicher Belastung vermeiden. Weniger zu arbeiten und den Tag im eigenen Ermessen zu gestalten trägt viel zum Fastenerfolg bei.

Dazu gehört auch: Hinaus in die Natur und etwas Bewegung wie z.B. ein langer Spaziergang durch den Wald, Qi-Gong Übungen auf einer schönen Wiese, vielleicht auch Yogaübungen im Freien. Oder wir verwirklichen in dieser Zeit Dinge, die wir schon ewig tun wollten wie zum Beispiel: Malen, Singen, Tanzen oder wir lesen endlich das Buch, das schon seit Monaten zu Hause liegt.

WICHTIG: ES SOLL UND DARF UNS SPASS MACHEN!

Genug Schlaf, ein liebevoller Umgang mit uns selbst und ein guter Tages-Rhythmus unterstützen ebenfalls den Prozess der Entgiftung. Ein Fastentagebuch ist ein großartiger Begleiter in dieser Zeit. Durch die Reflexion unser Verfassung und unserer Gedanken erleben wir die Tage bewusster und werden sensibilisierter für Körper, Geist und Seele!

- *Warum will ich eine Reiskur machen?*
- *Kann und will ich mir die Zeit für mich und meine Körper nehmen?*
- *Wie kann ich meinen Tag entspannter gestalten?*
- *Was macht mir Spaß und worin sehe ich eher eine Anstrengung?*
- *Wie geht es mir heute?*
- *Worin liegt meine Motivation?*
- *Wie geht es meinem Körper in dieser Zeit der Reinigung?*
- *Was hat sich verändert?*
- *Was möchte ich daraus mitnehmen und vielleicht in meinen Alltag integrieren?*
- *Wie ist mein Appetit?*
- *Wie geht es meiner Verdauung?*
- *Wie schlafe ich?*
- *Welche Themen beschäftigen mich immer und immer wieder?*
- *Was wühlt mich auf?*

DAS ZENTRUM
Für's Leben lernen.

Stille Deinen Wissensdurst

5 gute Gründe ins Zentrum zu kommen:

- Die besten Referent:innen in den Bereichen TCM, manuelle Therapien, Ernährung, Gesundheit, Bewegungskunst und persönliches Wachstum.
- Über 130 komplette Online Kurse. Einmal kaufen, für immer anschauen.
- Über 500 Stunden Videomaterial.
- Flexible Zeiteinteilung beim Lernen. Mit allen Lebenslagen vereinbar.
- Vertiefende Skripts & Tests.

Lerne uns kennen - wir schenken Dir 50% Rabatt auf Deinen ersten Kurs!

Gib bei Deinem Einkauf* einfach den Code „daszentrum23“ ein und es werden Dir 50% vom Einkaufspreis abgezogen.

* Gültig für einmalige Verwendung auf einen Online Kurs

www.das-zentrum.com

Die Gesundheit in die Hand nehmen

+ Ausbildung
+ Weiterbildung
+ Behandlungen

Die International Academy for Hara Shiatsu ist das Kompetenz-Zentrum für Shiatsu in Österreich.
Besuche uns einfach.
Wir freuen uns auf Dich.

INTERNATIONAL ACADEMY FOR
hara shiatsu

www.hara-shiatsu.com