

VORBEREITUNG UND SICHERHEIT

Empfehlungen für Yagé - Ayahuasca

Vorbereitung vor der Begegnung, Informationen zum Ablauf und Empfehlungen für die Integration.

Wichtig

Diese Information ersetzt keine medizinische Beratung. Wenn du Medikamente einnimmst, informiere das Team vor der Begegnung. Die Originalvorlage weist besonders darauf hin, dass manche Medikamente - insbesondere Antidepressiva - für den Prozess problematisch sein können.

3 bis 5 Tage vorher

Vermeiden oder reduzieren:

- Fermentierte, gereifte oder eingelegte Lebensmittel.
- Schweres Fleisch, besonders rotes Fleisch und Schweinefleisch.
- Milchprodukte.
- Vitamine, Nahrungsergänzungsmittel und Proteingetränke.
- Frittierte und/oder scharfe Speisen.
- Salz, Öl, verarbeiteten Zucker und Koffein begrenzen.
- Auf sexuelle Beziehungen verzichten.
- Einen Tag vorher: sehr reifes Obst, Zitrusfrüchte, Knoblauch und scharfe Speisen vermeiden.
- Alkohol, Stimulanzien, Opioide und andere Drogen in den Tagen oder Wochen zuvor vermeiden.

Letzte Mahlzeit

Die letzte Mahlzeit möglichst etwa 4 bis 6 Stunden vor der Einnahme einnehmen. Gut hydriert und ausgeruht zur Zeremonie kommen.

Empfohlene Ernährung

Die Vorlage empfiehlt frische, natürliche und unverarbeitete Lebensmittel, vor allem Obst und Gemüse. Vollkornreis, Quinoa, Hafer und Linsen werden als gute Optionen genannt.

Medikamente

Medikamente

Einige Medikamente, insbesondere Antidepressiva, können laut Vorlage problematisch sein. Die aktuelle Medikation sollte unbedingt mitgeteilt werden.

Haltung und Intention

- Zeit in sozialen Medien, Fernsehen, Filmen und Internet begrenzen.

- Ehrlich auf die eigene Motivation zur Teilnahme schauen.
- Erwartungen bewusst regulieren.
- Körperliche Bewegung und Körper-Geist-Praktiken wie Yoga oder Meditation.
- Klare Intentionen und eine offene Haltung.

Informationen zur Begegnung

Die Sitzungen werden meist in Gruppen von ungefähr 5 bis 25 Personen beschrieben, dauern etwa drei bis sieben Stunden und finden überwiegend nachts statt. Begleitet werden sie von einer in traditioneller Medizin erfahrenen Person.

Die Erfahrung

Die Wirkung ist individuell und kann zwischen zehn Minuten und einer Stunde nach der Einnahme einsetzen. Das Zeitempfinden kann sich verändern. Intensität und Dauer hängen von der jeweiligen Zubereitung ab.

Beschriebene Wirkungen

Es können Erbrechen oder Durchfall, Veränderungen der Wahrnehmung, leuchtende Muster, lebhafte Bilder, Ohrgeräusche, intensive Emotionen und Erinnerungen auftreten. Auch Ängste, schwierige Gefühle, Schmerzen oder Spannungen können erscheinen.

In der Sitzung bleiben	Die Vorlage betont, den Ort nicht zu verlassen, weil vermeintlich keine Wirkung eintritt, sondern zu bleiben, bis die verantwortliche Person das Verlassen erlaubt.

Nach der Sitzung

Es wird empfohlen, zunächst am Ort zu bleiben, nicht Auto zu fahren und nicht sofort in den Alltag zurückzukehren. Eine erhöhte Reizempfindlichkeit oder emotionale Bewegung kann auftreten.

Integration

- Etwas Leichtes essen.
- Aufschreiben oder zeichnen, was während der Erfahrung aufgetaucht ist.
- Dem Prozess in den folgenden Tagen Raum geben.

In der Originalvorlage genannte Quellen

pisatahua.org/es/preparacion/
iceers.org/es/decidiendo-tomar-ayahuasca/

UTIBUNNA & ZAKU KWARIWAN

utibunna.com