

# Deep.Camp

## **Infoblatt zur Prozessarbeit mit trockenem Fastentraining**

### **Was bedeutet Trockenfasten ?**

Armin Raso's Methodik der Körperenergetischen Prozessarbeit beinhaltet angewandte Erkenntnisse aus verschiedenen Fasten- und Diätlehren. Ein besonderer Fokus richtet sich dabei auf das sogenannte Trockenfasten, welches im Kontext einer körperlich erneuernden und energetisch regulierenden Arbeit mit vedischen und indigenen Pflanzenanwendungen praktiziert wird.

### **Trockenfasten ist die strikteste Form des Fastens**

Trockenfasten ist eine sehr alte Methode der Reinigung von Körper, Seele und Geist. Es ist eine Art des Fastens, wo man sich nicht nur der festen Nahrung enthält, sondern auch jeglicher Art von Getränken, einschließlich des Wassers. Es ist überwiegend in Vergessenheit geraten; Russland ist einer der wenigen Orte, wo es nicht fremd ist und noch praktiziert wird.

Die Praxis des Trockenfastens ist eine ganz andere und einzigartige Art und Weise des Fastens. Man nimmt beim Trockenfasten kein Wasser zu sich; dennoch spielt Wasser eine wichtige Rolle. Wasser ist nicht nur Wasser, sondern eine äusserst erstaunliche Substanz, die als eines der Geheimnisse der Natur bezeichnet wird, da es sogar ein Erinnerungsvermögen hat. Beim Wasserfasten erhält der Körper Wasser von aussen während beim Trockenfasten dem Körper härtere Bedingungen vorgegeben werden. Er muss sich sein eigenes Wasser zusätzlich zur Energieproduktion durch intrazelluläre Prozesse zuführen. Diese Wassermoleküle sorgen für die Reinigung des Körpers von Giften.

Absolutes Trockenfasten – kein Wasser innerlich und äusserlich – bietet völlige Ruhe für den Körper, da auch die Verdauung von Wasser eine bestimmte Menge an Energie und Zeit erfordert. Da der Körper nicht ohne Wasser existieren kann, geht er sofort an seine Reserven. Diese werden im überschüssigen Fett gefunden. Hieraus synthetisiert der Körper Wasser, in dem er Sauerstoff und Wasserstoff aus dem Fettgewebe nutzt. Gifte sind ebenfalls im Fettgewebe gespeichert. Hierfür wird jede Zelle in einen Miniatur-Ofen, einen Minireaktor umgewandelt, um sie zu entsorgen. Nur die gesunden Zellen können diesen Stress überleben und produzieren hochwertiges endogenes Wasser. Altes, „totes“ Wasser wird auf diese Weise beim Trockenfasten durch endogenes „lebendiges“ Wasser ersetzt. Dies geschieht nicht in den anderen Formen des Fastens.

Ein wichtiger Faktor ist auch die entzündungshemmende und immunstimulierende Reaktion beim Trockenfasten. Keine Infektion kann ohne Wasser existieren. Mikroorganismen können nur in einer Umgebung mit ausreichender Wasserversorgung gedeihen. Wasserknappheit ist tödlich für Entzündungen. Nun beginnt ein starker Konkurrenzkampf für Wasser zwischen den Zellen des Körpers und den Krankheitserregern. Starke, gesunde Zellen können Wasser selbst produzieren, aber kranke Zellen, Viren, Bakterien und Parasiten sterben ohne Wasser.

Diese Art des Fasten führt zu einer radikalen Säuberung und leitet Heilungsprozesse ein. Es gibt keine andere Behandlungsmethode, die an seine Geschwindigkeit und Effektivität herankommt. Das Trockenfasten hat zwei primäre Funktionen:

- Krankheitsvorsorge – Nach ca. drei Tagen Trockenfasten, wendet sich der Körper an interne Reserven. Es zerstört Mikroorganismen und abnorme Strukturen auf zellulärer Ebene und beugt so der Entwicklung neuer Probleme vor.
- Tiefenreinigung – Heilung der Organe. Trockenfasten wirkt an allen Erkrankungen, mit denen der Körper kämpft, gleichzeitig. Der Körper selbst leitet den Heilungsprozess, so wie er die Notwendigkeit einschätzt. Er geht dabei durch schwierige Phasen, welche den Wiederaufbau einschliesst. Schwangeren, sehr jungen und alten Personen ist Trockenfasten daher nicht zu empfehlen.

*Diese radikal anmutende Form des Nahrungsverzichts bedarf einer gewissen Vorbereitungs- und Eingewöhnungsphase, wofür sich z.B. Ernährungsformen auf Basis der kohlenhydratarmen **Low Carb-** oder **ketogenen Diät** gut eignen. Es wird deshalb allen Interessenten unserer Seminare und Retreats nahegelegt, sich vorher gründlich in diese Themen einzulesen und sich entsprechend vorzubereiten.*

### **Ein Tag Trockenfasten entspricht ungefähr drei Tagen Wasserfasten - in Bezug auf die angestossene Autophagie in den Zellen.**

**Autophagie** oder **Autophagozytose** (von altgriechisch *autós* „selbst“, *phagein* „fressen“ und *cýtos* „Zelle“) ist einer der wichtigsten Prozesse im menschlichen Körper, um die Zellen gesund und leistungsfähig zu halten. Es ist eine Art Selbstverdauungsprogramm, das die Zellen reinigt und entgiftet.

Mit diesem Prozess bauen unsere Körperzellen eigene unbrauchbare Bestandteile, wie z.B. fehlgefaltete Proteine und beschädigte Zellbestandteile ab. Unsere Zellen verwerten diese, um neue Bausteine zu generieren bzw. nutzen diese als Brennstoff, ähnlich der Energiegewinnung aus Fettreserven bei einem Kaloriendefizit. Ohne Autophagie lagert sich dieser zelluläre Müll in der Zelle ab und behindert über kurz oder lang die reibungslose Funktionsweise der Zelle.

Autophagie ist also einerseits ein Notfallsystem in Hungerperioden und gleichzeitig auch ein essentieller Prozess für die Reinigung und Erneuerung der Zellen. Dieser Vorgang ist es auch, den man meint, wenn man von „Entschlackung“ spricht.



### **Prozessarbeit mit trockenem Fasten**

Armin Raso bietet im Format **Deep Detox Camp** die Möglichkeit, sich im Rahmen einer zeitgemässen Prozessarbeit-Methodik mit dem Thema **Trockenfasten** auseinander zu setzen und anzufreunden. In regelmässig stattfindenden Retreat-Camps (*aktuelle Termine unter [www.Deep.Camp](http://www.Deep.Camp)*) treffen wir uns an naturnahen Veranstaltungsorten, um unsere Bedürfnisse in verschiedenen persönlichen Lebensbereichen zu ordnen und erneuernde Ansätze in der Praxis zu erfahren.

## **Den Körper auf das Fasten vorbereiten**

Am Beispiel der o.g. ketogenen Diät darf grundsätzlich alles gegessen werden, was wenige Kohlenhydrate hat. Dazu zählen alle protein- und fettreichen Nahrungsmittel wie Fleisch, Fisch und Eier sowie verschiedene Öle. Verzichtet wird auf Zucker, Süßigkeiten, Kartoffeln, Brot, Reis oder Nudeln. Obst ist nur in geringen Mengen gestattet. Ebenso wird bei Gemüse auf eine niedrige glykämische Last Wert gelegt, damit so wenig wie möglich Insulin im Körper ausgeschüttet wird. Mais, Bohnen, Erbsen und Hülsenfrüchte sollten nicht auf dem Speiseplan stehen; stattdessen sind verschiedene Salatsorten, Rohkost, Avocado, Brokkoli, Blumenkohl, Rote Beete und Rosenkohl sehr zu empfehlen. Diese werden mit fett- und proteinreichen (Bio-)Lebensmitteln kombiniert.

*Wie schon erwähnt ist es hier wichtig, sich gründlich zu informieren. Ausführliche Auflistungen, Tabellen und Beschreibungen der einzelnen erlaubten/nicht erlaubten Nahrungsmittel findet man im Internet auf einschlägigen Seiten zu den Themen Trockenfasten, Low Carb- und ketogene Diät.*

## **Das TrockenFasten in der Detox-Prozessgruppe (Änderungen vorbehalten)**

Der Tag beginnt mit einem meditativen Medizinkreis am Morgen unter der Anwendung von [Rapé Medicina Sagrada](#) (heiliger indigener Schnupftabak). Diese hierzulande noch recht unbekanntere Behandlungsmethode aus dem amazonischen Regenwald wirkt besonders öffnend auf das Kronen- und Stirn-Chakra und ermöglicht uns, Giftstoffe und Schleim in den Stirn- und Nebenhöhlen zu lösen und auszuscheiden. Gleichzeitig wirkt Rapé energetisch auf der Herzebene und befreit uns von „Panema“ – eine dunkle Wolke, so sagen die Indianer des Regenwaldes, welche im menschlichen Energiefeld der Grund für Blockaden und Antriebslosigkeit darstellt.

Nach dieser intensiven, reinigenden Erfahrung öffnen wir den Raum für Gesprächskreise und schaffen einen Übergang für verschiedene körperorientierte Erfahrungsübungen, Naturerfahrungen und Workshops durch den restlichen Tag. Es wird immer wieder kleine Ruhepausen geben, wo wir in das Erlebte und in die Selbsterfahrung eintauchen und zudem besteht im Anschluss die Möglichkeit für ein Einzelgespräch mit dem begleitenden Leiter der Prozessgruppe Armin R.



*Das trockene Fasten soll uns auch dabei helfen, die Verbindung zwischen Körper und Seele zu stärken und uns unsere Abhängigkeiten zu vergegenwärtigen. Interessenten, welche evtl. aus gesundheitlichen Gründen kein Trockenfasten durchzuführen vermögen, können nach vorheriger Rücksprache als Tee- oder Saftfastende teilnehmen.*

### **Kann man auch ohne trocken zu fasten teilnehmen ?**

Selbstverständlich sind auch Teilnehmer willkommen, welche aus gesundheitlichen oder persönlichen Gründen nicht einen 20-stündigen Trockenfasten-Marathon durchlaufen können oder wollen. Für diese Interessenten bieten wir über den Tag verteilt einige kleine Teepausen und eine einmalige Gemüsesaftpause an. Das Deep Detox Camp bietet in einem gewissen Rahmen genügend Flexibilität, um sich mit

den angewandten Methoden vertraut zu machen und erlaubt es, aus nahezu allen Lebenssituationen heraus in den Prozess einzutauchen. Nichtsdestotrotz ist es eine Veranstaltung mit dem Schwerpunkt Entgiftung auf körperlicher und energetischer Ebene und daher selbstverständlich eine Nichtraucherveranstaltung.

20 Stunden nichts essen und trinken bedarf auch einem gewissen Grad an körperlicher Fitness; was jedoch nicht ausschliesst, dass man mit Trockenfasten (*in regelmässigen Abständen oder auch für längere Zeiträume in Form von Intervall-Fasten, wie z.B. im Deep Detox Camp*) auch chronische und scheinbar „unheilbare“ Krankheiten und Beschwerden auskurieren kann. Da wir jedoch mit dem Deep.Camp-Seminarangebot nicht auf die Therapie von Schwerstkranken ausgerichtet sind, sollte man bei Interesse einer Teilnahme schon die wichtigsten Heilungsphasen durchlaufen haben, um mit dem körperlichen Reinigungsprozess und der energetischen Erneuerung sanfter anzusetzen. Zur Behandlung chronischer Erschöpfung, Stressprobleme und ernährungsbedingter Beschwerden empfehlen wir die Teilnahme an einem unserer **Master Reset Camps** welche wir im Rahmen einer Intensivwoche anbieten. *Weitere Infos dazu gibt's unter folgendem Link: [www.Master.Camp](http://www.Master.Camp)*

### **TrockenFasten-Erfahrung vom 13. Februar 2016 von Caro aus Einsiedeln:**

*„Die vorausgegangene Woche konnte ich nicht zu meiner Mitte finden, ich war überarbeitet, reizbar, halb depressiv und ass Ungesundes, um die Emotionen runter zu drücken. Glücklicherweise bin ich über Armin's Internetseite gestolpert und habe mich spontan für die TrockenFasten-Prozessgruppe angemeldet .*

*Die Rapé-Zeremonie hat mich durchgereinigt und schnell fühlte ich mich wieder eingemittet und verbunden, ganz bei mir. Der Körper tiefenentspannt, der Kopf klar. Der Tagesablauf war sehr schön gestaltet mit vielen Abwechslungen und doch genügend Zeit für mich selber. Der Austausch in unserer kleinen Gruppe fand ich schön und wertvoll. Erstaunlicherweise war das Trockenfasten ganz einfach für mich, ich verspürte weder Durst noch Hunger und ging früh ins Bett.*

*Armin kreiert den sicheren Rahmen und führt einen mit inspirierenden Anregungen durch den Tag. Danke.“*

### **Deep Detox Camp-Gruppenleiter Armin Raso**



Mit der Thematik des Fasten befasse ich mich seit 1999. Damals begeisterte mich die Klarheit des Geistes und Leichtigkeit des Körpers, welche ich nach einer achttägigen Tee-Fastenkur erfahren durfte. Über die Jahre probierte ich immer wieder unterschiedliche Ansätze verschiedener Fastenmethoden aus. Ich übte Saftfasten, Teefasten, Wasserfasten, Trockenfasten - ja, sogar Eigenharnfasten und indianische Diätas aus dem Regenwald. In dieser Zeit erkannte ich als erste Voraussetzung für eine erfolgreiche Umstellung der Ernährung die Notwendigkeit, gewisse Erneuerungsprozesse zuerst zu durchlaufen und zu integrieren, um uns langfristig aus dem Rad der Ernährungs-Selbstsabotage effektiv befreien zu können.

Die Methodik der Körperenergetischen Prozessarbeit ist das Resultat und die Summe meiner eigenen selbstverwirklichten Lebensprozesse und Tätigkeit als Trainer der letzten 25 Jahre. Schon seit meinen Mittzwanzigern begleite ich

Menschen und gebe Lerninhalte und Prozessimpulse weiter. Zahlreiche Personen in meinem Umfeld konnte ich durch meine Arbeit erfolgreich zu einem Lebenswandel inspirieren, welcher sie auf lange Sicht von Fremdbestimmtheit und Kompensationsverhalten befreite. Darin sehe ich mich als Partner und Begleiter meiner Mitmenschen auf dem Weg in einen neuen Lebensabschnitt.

### **Kontakt:**

#### **Armin Raso**

Körperenergetische Prozessarbeit

[email@rasmin.email](mailto:email@rasmin.email)

[www.Deep.Camp](http://www.Deep.Camp)