

Yogische Darmreinigung „Shankprakshalana“ -

ein altes Reinigungsritual von aktuellem seelischen und körperlichen Wert

Shankprakshalana – eine Reiztherapie und die große Reinigungstechnik des *Hatha Yoga*. Der Name kommt von den Wörtern *shanka*, was „Muschel“ heißt (der Dünndarm sieht muschelförmig aus) und *prakshalana*, was „waschen“ bedeutet. Es handelt sich um eine vollständige Reinigung des gesamten Verdauungsapparates bei einem vergleichsweise geringen zeitlichen Aufwand.

Ablauf: - ab ca. 3-5 Tage vorher hältst Du eine spezielle Diät (dabei geht es nicht darum, kalorienarm zu essen, sondern **anregende Substanzen** (Nikotin, Kaffee, Alkohol, Süßes etc.) sowie **Fisch & Fleisch** und evtl. **Milchprodukte** wegzulassen
- am Reinigungstag selbst trinkst Du abwechselnd eine körperwarme **isotonische Salzwasserlösung** und machst fünf leichte *asanas* (= Körperübungen), welche vor Ort erklärt werden und deren Funktion es ist die Peristaltik zu unterstützen und das Wasser schneller durch Magen, Dünn- und Dickdarm zu spülen
- nach der Hauptphase werden zusätzliche Techniken angewandt werden, um das Verdauungssystem vollständig zu reinigen (wird ebenfalls vor Ort erklärt)
- im Anschluss folgt eine ca. 45-60minütige Tiefenentspannung
- zum Abschluss gibt es eine spezielle **vedische Mahlzeit** (*Khicheri*) (wer fastet, verzichtet)
- in der Folgezeit empfehlen wir eine **mind. 5 – 10tägige spezielle Diät** (ausführliche Infos hierzu bei Anmeldung bzw. am Seminartag)

Wirkung: - **vollständige Reinigung des gesamten Verdauungsapparates**
- i. d. Regel Gefühl der **körperlichen Leichtigkeit** und **geistigen Klarheit**
- **Sinne werden geöffnet** und geschärft (intensives Schmecken, besseres Riechen etc.)
- Gutes Gefühl für die Wirkung der zu sich genommenen Nahrungsmittel; **hilfreich für Ernährungsumstellung:** „Babydarm“ spürt alles, gute Gelegenheit alte Ernährungsgewohnheiten neu zu entdecken und bei Bedarf zu verändern
- **Stärkung des Immunsystems:** Eine intakte Darmflora fungiert als eine wesentliche Säule der körperlichen Abwehr, da 80% der Immunzellen im Darm produziert werden
- **höheres Energieniveau:** durch effektivere Aufnahme und Verwertung der Nahrung steht mehr Energie für andere (körperliche, geistige, emotionale) Prozesse zur Verfügung

- Stress findet im Kopf statt, macht sich aber in Magen und Darm bemerkbar, weswegen dieser Prozess eine effektive **Anti-Stresskur** darstellt und als Stressvorsorge geeignet ist
- durch rituellen/zeremoniellen/meditativen Aspekt bzw. die bewusste Verwendung eines Fokus können auch **psychische und emotionale Themen** bearbeitet werden
- anders als bei anderen Darmreinigungstechniken bist Du körperlich stark involviert, d.h. **Du übernimmst Verantwortung** für Dich und beteiligst Dich aktiv in diesem Reinigungsprozess und wartest nicht lediglich passiv darauf, dass es endlich losgeht. Gastrointestinales Empowerment sozusagen ;-)

Weiteres:

- es ist hilfreich, das Ritual **kurz nach Vollmond** durchzuführen, was wir i.d.R. tun
- komplette Darmreinigung **nicht öfter als zweimal jährlich** (mind. 6 Monate Abstand)
- kleine Darmreinigung (max. 2- 3 l Wasser) nicht öfter als max. einmal pro Monat (da sich der Körper nicht an den Prozess gewöhnen soll → Reiztherapie)
- die ersten Male solltest Du die Reinigung **nicht alleine**, sondern gemeinsam mit einem fachkundigen Menschen durchführen; der gesamte Prozess wird so vereinfacht: es kümmert sich jemand (Wasserausgabe, Putzen, Kochen), es motiviert jemand, es ist jemand da, um aufkommende Fragen zu beantworten etc.
- solltest Du später alleine *Shankprakshalana* üben, ist unbedingt auf **hygienische Ausführung** und **genügend Zeit zur Erholung** im Anschluss zu achten
- zur **Nachbereitung** ist unbedingt eine spezielle Diät einzuhalten, die den Darm in seiner Funktion positiv unterstützt (Darmflora muss sich wieder aufbauen)
- in einigen Fällen und **bei diversen Krankheitsbildern** sollte die Reinigung **nicht durchgeführt** bzw. sollte zuvor Rücksprache mit einem Arzt gehalten werden: z. B. offene Magengeschwüre, Schwangerschaft, Stillzeit, chronische Erkrankungen des Verdauungssystems, Darmenge, Diabetes
- übrigens: wichtiger als eine gelegentliche Darmreinigung ist eine möglichst gesunde (& leckere) Ernährung... schokoladige und kuchige Ausnahmen unbedingt erlaubt!

Weitere Infos, Rezeptvorschläge und Termine

unter www.menschenreise.de & www.naturheilpraxis-ulme.de/

Bibliographie:

Bindu Nr. 6, 1998: „Darmspülung – Shankprakshalana“. In: Bindu, Zeitschrift über Yoga Tantra Meditation. Hannover: Bindu Verlag.

Im Internet: http://www.scand-yoga.org/deutsch/bindu/bindu6/24t_shnk.htm

Luczak, Hania: „Neurologie: Wie der Bauch den Kopf bestimmt“. In: GEO Magazin. Hamburg: Gruner + Jahr AG & Co. KG. 11/2000.

Swami Satyananda Saraswati: Asana Pranayama Mudra Bandha. Mungar, Bihar (Indien): Bihar School of Yoga 1999 (überarbeitete Version der zweiten Auflage von 1973). ISBN: 81-86336-14-1