

1. Shank Prakshalama

Eine Kriya zur vollständigen Reinigung des Darmes

Shank Prakshalama ist eine der vollständigsten Reinigungsübungen im Yoga. Der ganze Darm wird durchgespült.

Diese Internet Seite ist nicht dazu gedacht, Dir die Übung beizubringen. Sie soll vielmehr Gedächtnisstütze für diejenigen sein, die diese Übung bei einem /bei einer Lehrer/in gelernt haben. Bei folgenden Seminaren kannst Du diese Kriya im Haus Yoga Vidya systematisch erlernen:

- [Shank Prakshalama und Kriyas](#)

- [Reinigen, aufladen, schweigen](#): 14 Tage Intensiv-Praxis

- [Yogalehrer Intensiv-Weiterbildung](#) (9 Tage)

Vorbereitung:

Diese Übung solltest Du am Vormittag machen. Du solltest bis zur Übung nichts gegessen haben, und auch am vorigen Tag nur Leichtes, nichts Stopfendes, gegessen haben.

Dauer der Übung: Etwa 1-3 Stunden. Anschließend Ruhezeit.

Bereite Dir etwa 7 Liter warmes Salzwasser vor. Auf 7 Liter Wasser kommen 7 gestrichene Esslöffel Salz. Das Wasser sollte in etwa Körpertemperatur haben, also angenehm zum Trinken sein.

Stelle ein Gefäß mit Olivenöl in das Badezimmer. Sorge dafür, dass eine Toilette für Dich reserviert ist. Stelle ein Einlaufgerät (Irrigator) bereit. Du solltest wissen, wie Du mit dem Einlaufgerät umgehst, bevor Du die Übung machst.

Ablauf der Übung:

(1) Trinke 2 Gläser (0,4 Liter) Salzwasser

(2) Mache die 4 Übungen, die unten beschrieben sind

(3) Fahre fort mit (1) und (2), immer wieder, bis Du den Drang verspürst, auf die Toilette zu gehen.

(4) Nach der Darmentleerung reibe den After mit Olivenöl (oder Hakle Feucht o.ä.) ein.

(5) Fahre fort mit (1)-(4), bis Du mindestens 4-5, maximal 6-8 Liter Salzwasser getrunken hast.

Bereite Khicheri vor: 1 Tasse geschälten Reis mit 1/4 Tasse geschältem Mung-Dhal in 5 Tassen Wasser etwa eine Stunde lang kochen lassen, d.h. so lange, bis er zu einer Art Brei zerfallen ist..

Alternativ: Nur geschälten Reis mit der 4-fachen Menge Wasser solange kochen, bis der Reis zu einer klebrigen Masse geworden ist. So ist er sehr leicht verdaulich...

(6) Schlucke etwa 2-5 Gläser kaltes, aber nicht eiskaltes Wasser. Dann übe [Kunjar Kriya](#) ([Magenspülung](#): 1-2 l lauwarmes Salzwasser (1 gestrichener Eßlöffel auf 1 l Wasser) trinken. Zwei Finger in den Hals geben und Wasser erbrechen. Nur mit leerem Magen machen. Reinigt den Magen. Hilft allen Verdauungsorganen. Normalisiert die Funktion aller Schleimhäute.). Wenn Du nicht mehr weißt, was das ist, [klicke hier](#).

(7) Warte etwa 45 Minuten. Trinke in dieser Zeit nicht. Iss in dieser Zeit nichts. Dann iss den zubereiteten Khicheri zusammen mit etwa 1-2 Esslöffel Ghee oder Butter. Iss dabei mäßig, also nicht zuviel. Wenn Du willst, kannst Du Salz oder Tamari drauf geben. Iss nichts Anderes. Nach den ersten Löffeln kannst Du wieder Wasser oder Kräutertee trinken.

Das Ausführen von Kapalabhati kann auch helfen, das Wasser durch den Verdauungstrakt zu transportieren.

Falls auch nach 15 Gläsern keine Darmentleerung erfolgt, nimm einen Einlauf. Das bringt den Prozess der Reinigung in Gang.

Nach der Übung:

Iss nach der ersten Mahlzeit mindestens 3 Stunden lang nichts. Iss am gleichen Tag nur gut Gekochtes und einfach Verdauliches. Iss kein Obst, keine Rohkost, keine Gewürze, keine Milchprodukte außer Ghee.

Am nächsten Tag kannst Du das essen, von dem Du weißt, dass es Dir gut bekommt. Iss keine schweren Kombinationen und iss nur in Maßen.

Ab dem übernächsten Tag kannst Du wieder normal essen, solltest aber weiter auf Fleisch, Fisch und alkoholische Getränke verzichten. Viel Spaß (!) beim Üben!

2. Die Übungen:



1. Übung: Zum Öffnen des Pfortners zwischen Magen und Dickdarm: Füße hüftbreit auseinander geben. Hände über dem Kopf falten. Einatmen und die Luft anhalten.



Mit angehaltener Luft den Oberkörper nach rechts und nach links beugen. 6 Mal jede Seite. Zwischendurch aus- und wieder einatmen, sodass es angenehm bleibt.



Wenn Du es vorziehst, kannst Du auch statt dem Anhalten normal atmen bzw. den Atem mit den Bewegungen verbinden (bei allen Übungen).



2. Übung: Um das Wasser durch den Dickdarm zu bringen: Einatmen, Luft anhalten. Den Oberkörper abwechselnd nach links und nach rechts geben. Achte auf die Handhaltung.



Bewege Dich 6 Mal auf jede Seite. Atme zwischendurch aus und ein, damit es angenehm bleibt.



3. Übung: Um das Wasser vom Dünndarm in den Dickdarm zu transportieren: Grundhaltung: Kobra auf den Zehenspitzen. Arme fast ausgestreckt. Einatmen und die Luft anhalten.



Bewege Dich 6 Mal zu jeder Seite. Zwischendurch atmen, wenn nötig.



Halte die ganze Zeit die Gesäßmuskeln angespannt, sodass es im Kreuz angenehm bleibt.



4. Übung: Um das Wasser vom Dickdarm in den Enddarm und damit zur Entleerung zu bringen: Grundhaltung: Zehenspitzenstellung. Einatmen und die Luft anhalten.



Abwechselnd nach links und nach rechts bewegen. Dabei sollte der Oberschenkel gut gegen den unteren Bauchbereich drücken.



4b: Alternative Übung: Wenn Du wegen Knieproblemen Übung 4 nicht machen kannst, kannst Du Dich auch so abwechselnd nach rechts und nach links drehen.