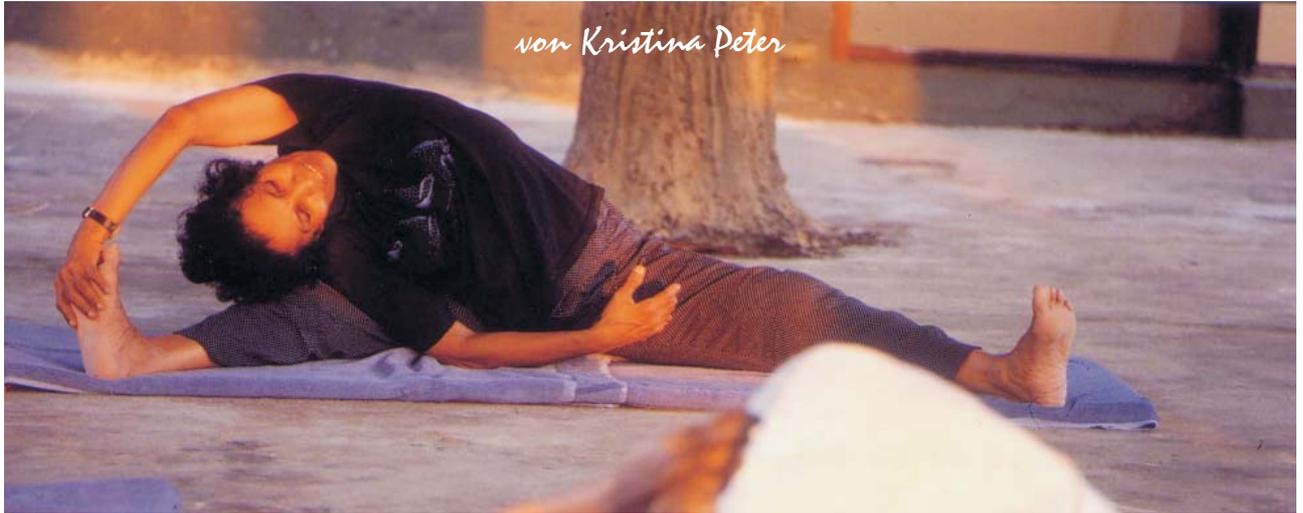


# SHANK PRAKSHALAMA

Ein reiner Darm in einer Stunde?  
Mit warmem Salzwasser und Yoga-Übungen!



*Der Körper hat verschiedene Möglichkeiten, sich der Giftstoffe zu entledigen, die tagtäglich mit der Nahrung, der Luft und dem Wasser aufgenommen werden: Haut, Niere, Leber, Darm und Lunge arbeiten auf Hochtouren, um den Organismus rein zu halten. In der Steinzeit gelang dies vorzüglich. Industriell verarbeitete Massennahrung jedoch, sog. Genussmittel, „dicke“ Luft und qualitativ schlechtes Wasser überfordern die Entgiftungsorgane des zivilisierten Menschen von heute. Im Darm bilden sich daraufhin hartnäckige Ablagerungen, welche ohne besondere Unterstützung niemals ausgeschieden werden können und unangenehme Folgen nach sich ziehen. Eine der ersten ist die Selbstvergiftung des Körpers, da aus den Ablagerungen – sie bestehen unter anderem aus gärendem, unverdaulichem „Material“ – ständig Gifte durch die Darmwand in das Blut sickern. Vielfältigste Krankheitssymptome sind die Folge. Das Ziel heißt also: Ein sauberer Darm! Die Yogis erreichen dieses Ziel auf einfache Weise mit einer von jedem durchführbaren Methode – in relativ kurzer Zeit ...*

**S**hank Prakshalama heißt diese Methode aus dem Ayurveda\* (s. S. 10) – der ältesten existierenden Heilkunde der Welt, die ihren Ursprung im Indien von vor 5000 Jahren hat. Ablagerungen und Giftstoffe im gesamten Verdauungstrakt – vom Mund bis zum Anus – können damit abgebaut und ausgeschieden werden.

Hinter Shank Prakshalama\* (Fußnoten Seite 10) verbirgt sich **eine der vollständigsten Reinigungsübungen im Yoga**. André van Lysebeth, Autor des Buches „Durch Yoga zum eigenen Selbst“ wundert sich, dass in der

(bereits sehr umfangreichen) Literatur des Westens, die sich mit Yoga befasst, auf diese Art der Darmreinigung kaum eingegangen werde. Er schreibt, diese Tatsache beweise einmal mehr, dass die eigentliche Entdeckung des Yoga offensichtlich erst noch bevorstehe!

**Nicht mehr als zwei Zutaten sind zu dieser Form der Darmreinigung nötig: Warmes Salzwasser und das Wissen um vier Yogaübungen!**

Das durch den Mund aufgenommene Salzwasser läuft in den Magen und rinnt dann – von ein-

fachen Yoga-Übungen geleitet – durch den ganzen Darm (einschließlich des Blinddarmes) bis zum Ausgang.

Shank Prakshalama lässt sich an einem Vormittag durchführen – am Tag zuvor essen Sie nur Leichtverdauliches und am Morgen des Reinigungstages bleibt der Magen vorerst leer.

Planen Sie für den Anfang ein bis drei Stunden ein – bis Sie eine gewisse Routine entwickelt haben. Im Anschluss an die eigentliche Reinigung ist ferner eine Ruhezeit von 30 bis 60 Minuten vorgesehen.

## **Die Vorbereitungen:**

**1.** Bereiten Sie 8 Liter körperwarmes Salzwasser zu: Dazu nehmen Sie einen gestrichenen Esslöffel qualitativ hochwertigen Salzes pro Liter Wasser. Wählen Sie unbedingt unraffiniertes Stein- oder Meersalz jeweils ohne künstlich zugesetztes Jod

und ohne Fluor!! Das Wasser muss gesalzen sein, denn wäre es rein, würde es (infolge der Osmose\*) durch die Schleimhäute von Magen und Darm ins Blut absorbiert und auf dem normalen Weg in Form von Urin und nicht durch den Darm ausgeschieden werden.

**2.** Legen Sie Ihr Einlaufgerät\*/Ihren Irrigator\* bereit.

**3.** Stellen Sie sich ein Fläschen Olivenöl oder ein entsprechendes Balsam (z. B. Alsens Afterbalsam\*) zurecht.

**Nun folgen Sie den unten aufgeführten Schritten der eigentlichen Reinigung:**

## **Der Ablauf der Reinigung**

1. Trinken Sie zwei Gläser (0,4 Liter) warmes Salzwasser.
2. Führen Sie die vier Übungen von Seite 9 aus.
3. Trinken Sie ein bis zwei weitere Gläser Salzwasser.
4. Führen Sie wieder die vier Übungen aus.
5. Machen Sie abwechselnd so weiter: Wassertrinken – Übungen, bis insgesamt sechs Gläser Wasser getrunken sind.

*Jetzt müsste sich – wenn Ihr Organismus planmäßig reagiert – der erste Stuhlgang melden. Sollte dies nicht der Fall sein, wiederholen Sie einfach noch einmal die Übungen, aber ohne erneut Wasser zu trinken. Wenn sich völlig ungewöhnlicherweise trotzdem keine Darmentleerung ankündigen sollte, dann können Sie mit einem kleinen Einlauf nachhelfen. Sobald die Ausscheidung einmal in Gang gebracht wurde, wird alles Übrige automatisch erfolgen.*

*Um zu vermeiden, dass das Salzwasser Reizungen am Anus verursacht, sollten Sie diese Stelle nach jedem Stuhlgang mit lauwarmem Wasser abwaschen, abtrocknen und mit etwas Olivenöl oder Afterbalsam pflegen.*

6. Nach dem ersten Stuhlgang trinken Sie wieder ein bis zwei Gläser warmes Salzwasser und führen anschließend die Übungen durch.
7. Gehen Sie wieder zur Toilette, da Sie eine erneute Darmentleerung erleben werden.
8. Fahren Sie auf diese Weise fort: Wassertrinken – Übungen – Toilette. Nach jedem Glas Wasser und den anschließenden Übungen werden Sie Ihren Darm erleichtern können.
9. Je nach Verkrustung der Darmwände sind 4 bis 8 Liter Salzwasser nötig. Das Ziel heißt: Das Wasser, das Sie ausscheiden, muss letztendlich so rein und klar sein wie dasjenige, das Sie trinken! Sobald Sie mit dem Ergebnis zufrieden sind, beenden Sie die Aktion. In der folgenden Stunde werden Sie auf jeden Fall noch öfter die Toilette aufsuchen.
10. Echte Yogis lassen dem Shank Prakshalama eine Magenreinigung folgen. Sie nennt sich Vamana Dhauti. Hier werden nach Abschluss der Darmreinigung drei Gläser ungesalzene Wasser getrunken, worauf Erbrechen eingeleitet wird (mit drei Fingern der rechten Hand die Zungenwurzel kitzeln).
11. Ruhen Sie sich anschließend aus und halten Sie sich an die ayurvedischen Diätvorschriften. Zwischen 30 und 60 Minuten nach der letzten Übung gibt es die erste Mahlzeit des Tages. Sie sollte folgendermaßen zusammengesetzt sein:

**Weißer Reis** (es muss weißer Reis sein, da die Zellulose des Vollkornreises in diesem Fall die Darmschleimhäute reizt). Er wird so stark gekocht, dass die Körner im Munde zergehen (eine Tasse Reis – eventuell mit 1/4 Tasse Mung-Dhal\* – in fünf Tassen Wasser etwa eine Stunde lang kochen). Dazu kann man eine schwach gesalzene Tomatensauce (ohne Pfeffer) essen. Mit dieser Mahlzeit muss man 40 Gramm **Ghee**\*\* zu sich nehmen, das über Reis und Gemüse geschmolzen wird.

*Milch, Joghurt, säurehaltige Lebensmittel, Schimmelkäse, Fleisch und Alkohol sind an diesem Tage zu meiden. Nach 24 Stunden darf man zur „normalen“ Ernährung zurückkehren – wobei man jedoch ein Übermaß an Fleisch vermeiden sollte.*

12. Nach der Reinigung verspürt man normalerweise großen Durst. Vor der ersten Mahlzeit soll aber nichts getrunken werden, auch kein klares Wasser! Während oder nach der ersten Mahlzeit werden leichte Kräutertees wie Lindenblüten- oder Pfefferminztee empfohlen. Warten Sie mindestens drei Stunden bis Sie erneut etwas essen.

\***Mung Dhal** = halbierte gelbe Mungbohnen.

\*\***Ghee** = geklärte Butter (Naturkostladen oder beim HOMA-Hof in Heiligenberg bestellen. Bestelladresse siehe kürzliche Depesche 28/2006 über den HOMA-Anbau. Oder selber machen: 500 Gramm Sauerrahmbutter leicht köcheln lassen, dabei immer wieder den aufsteigenden Schaum abschöpfen. Nach etwa 25 Minuten ist das Ghee fertig, wird – ohne den Bodensatz aufzuwirbeln – abgeschöpft, durch ein feines Sieb gefiltert und – sobald es abgekühlt ist – verschlossen aufbewahrt. Es hält sich ungekühlt monatelang.)

# Die Übungen zu Shank Prakshalama



## 1. Übung:

Zum Öffnen des Schließmuskels (=Pfortner) zwischen Magen und Dünndarm:

Füße etwa 30 Zentimeter auseinander stellen. Hände über dem Kopf falten. Einatmen und die Luft anhalten. Mit angehaltener Luft den Oberkörper nach rechts und nach links beugen. 6 Mal auf jede Seite. Zwischendurch aus- und wieder einatmen, so dass es angenehm bleibt. Wenn Sie lieber atmen, können Sie während der Übung auch normal weiter atmen.



## 2. Übung:

Um das Wasser durch den Dünndarm zu bringen:

Einatmen, Luft anhalten. Den Oberkörper abwechselnd nach links und nach rechts geben. Achten Sie auf die Handhaltung. Bewegen Sie sich 6 Mal auf jede Seite. Atmen Sie 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. Bewegen Sie sich 6 Mal zu jeder Seite. Zwischendurch atmen, wenn nötig. Halten Sie die ganze Zeit die Gesäßmuskeln angespannt, so dass 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.

## Alternative Übung zur 4. Übung:

Wenn Sie wegen Knieproblemen Übung 4 nicht machen können, können Sie sich auch so abwechselnd nach rechts und nach links drehen.



© Fotos: Yoga Vidya e.V.  
www.yoga-vidya.de

Der nächste Stuhlgang kann durchaus erst 24 - 36 Stunden nach dieser Aktion einsetzen. Er wird goldgelb und geruchlos sein wie der eines Säuglings.

Shank Prakshalama sollte **zwei- bis viermal im Jahr** durchgeführt werden. Wer die Sache gründlich betreiben will, der unterzieht sich der Prozedur einmal pro Monat – alle vierzehn Tage ist auch prima. Wer das warme Salzwasser einfach nicht trinken kann, der bereite sich ersatzweise eine Gemüsebrühe zu (z.B. mit Möhren), wobei aber genau dieselbe Salzdosierung verwendet wird.

Im Yoga-Krankenhaus von Lonavla (Stadt in Indien), wo die Patienten unter der Anleitung von Ärzten nach der Yoga-Methode behandelt werden, ist man häufig entsetzt, wenn man sieht, was alles Monate und sogar Jahre hindurch die Wandungen der Eingeweide bedeckt hatte und jetzt ans Tageslicht kommt.

Die günstigen Auswirkungen stellen sich nicht von heute auf morgen ein. Aber sie offenbaren sich schon bald in der Frische des Atems, in besserem Schlaf

**Naturbelassenes Kristallsalz eignet sich für die Herstellung des Shank-Prakshalama-Salzwassers besonders gut.**



und im Verschwinden der verschiedensten Krankheitssymptome. Der Schweiß wird geruchlos und die Haut klarer.

Depeschenbezieherin Vera Schlörke ist Heilpraktikerin und Yogalehrerin. Sie machte mich freundlicherweise auf diese Methode der Darmreinigung aufmerksam, weil sie selbst nach einigen anderen Darmkuren Shank Prakshalama getestet hat und von den sagenhaften Ergebnissen begeistert ist. Sie sagt, man solle sich jedoch – vor allem beim ersten Shank Prakshalama – zwei Tage Zeit nehmen, da man sich nach der Reinigung ziemlich müde fühle. Wer in der

Nähe von Vera wohnt, kann sich von ihr die professionelle Ausführung der für das Shank Prakshalama erforderlichen Übungen beibringen lassen:

Naturheilpraxis Vera Schlörke  
Kornmarkt 5 (Eingang Marktstraße)  
37520 Osterode am Harz  
Telefon: 055 22 - 92 04 03  
Mobil: 0176 - 510 745 01

*P. S. Ich selbst habe mir für ein baldiges Shank Prakshalama bereits die Technik der Übungen angeeignet und kann sagen: Allein diese Übungen haben eine beeindruckende Wirkung auf das Verdauungssystem...*  
Kristina Peter

**\*Shank Prakshalama:** Shanka bedeutet: Muschel, Prakshalama bedeutet: gründliches Waschen. Die Muschel mit ihren Windungen symbolisiert den Verdauungstrakt.

**\*Ayurveda:** „Ayus“ bedeutet Leben, „veda“ das Wissen. Ayurveda ist demnach „das Wissen vom Leben“. Die ayurvedische Medizin ist eine seit Jahrtausenden aus Indien überlieferte Naturheilkunde, die den Menschen als Einheit aus Körper, Geist und Seele betrachtet und behandelt.

**\*Osmose:** das Hindurchdringen eines Lösungsmittels (hier: Wasser) durch eine nur in eine Richtung durchlässige, feinporeige Scheidewand/Membran (hier: Darmschleimhaut) in eine gleichartige, aber stärker konzentrierte Lösung. (zu griech. osmos: das Stoßen, Drängen bzw. griech. othein: drängen, vorwärtsdringen).

**\*Irrigator:** Flüssigkeitsbehälter mit Schlauch und Ventil für Einläufe. Siehe hierzu auch Komponente-5 des Darmprogramms von Wulf Alsen und Beschreibung seines „Einlaufblitzes“ in Depesche 22/2006. Zum Thema Einläufe, siehe Depeschen 01 und 03/2006.

**\*Afterbalsam:** siehe Artikel in Depesche 22/2006, Darmreinigung Komponente-8.  
**Bezugsquelle: Wulf Alsen, www.alsenwulf.de**  
Telefon: (0 55 24) 999 599.

## B U C H T I P P



### Nicole Schumann und Devanando O. Weise **Sanfte Darmreinigung zu Hause**

*Im Buch wird die in diesem Artikel vorgestellte ayurvedische Variante der Darmreinigung – Shank Prakshalama – erklärt: eine Yoga-Technik mit teilweise im Westen eher unbekanntem Übungen im Zusammenspiel mit Salzwasser. Die einzelnen Stellungen werden detailliert beschrieben und können auch von Anfängern durchgeführt werden.*

Erschienen im Fit fürs Leben Verlag  
126 Seiten, ISBN 3-898815110, € 12,95

Die Fotos der Übungen stammen von der Webseite des Hauses Yoga Vidya: [www.yoga-vidya.de](http://www.yoga-vidya.de). Dort kann man neben Kursen zum Erlernen von Yoga auch die Ausbildung zum/zur YogalehrerIn absolvieren.

Haus Yoga Vidya, Gut Hoffnungstal, 57641 Oberlahr  
Telefon: (0 26 85) 80 02-0 · Telefax: -20 · E-Mail [Info@yoga-vidya.de](mailto:Info@yoga-vidya.de)