

Die Darmreinigung

Eine Reinigungsübung aus dem Hatha-Yoga



STRAHLE WIE DIE MITTAGSonne

Die Darmreinigung (*Shankprakhshana*) ist ein Prozeß, bei dem das ganze Magen-Darm-System mit Salzwasser gespült wird, um es zu reinigen, Spannungen zu lösen und den inneren Organen Ruhe zu geben. Sie hat eine tiefgreifende Wirkung auf den gesamten Körper: Die Haut wird weich und die Verdauung bekommt optimale Bedingungen u. a. durch die nachfolgende vegetarische Diät.

Die Darmreinigung gibt mehr Energie – man wird viel tatkräftiger als sonst. Die Gesichtszüge werden weich und entspannt und die Augen klarer.

Therapeutisch ist die Darmreinigung sehr wirkungsvoll bei Magen- Darm-Beschwerden, bei Asthma, Diabetes und Hautkrankheiten. Nach Bedarf kann eine besondere Variante der Darmreinigung zur Ausleitung von Gallensteinen gemacht werden.

Die Darmreinigung ist aber vor allem dazu da, zu größerer Klarheit und Ruhe zu gelangen. Sie wird als Tageskurs oder als Teil eines unserer Retreats angeboten.

Die Darmreinigung wird immer in einer Gruppe und unter fachkundiger Anleitung durchgeführt. - Hier ist ein Überblick über den Ablauf:

Der Ablauf des Tageskurses

Wir beginnen morgens um 8.30 Uhr, nachdem Du seit ca. 14 Uhr am Tag zuvor nichts gegessen hast. Zunächst trinkst Du ein Glas warmes Salzwasser (ca. 0,9 % Salzkonzentration). Aufgrund dieser Salzkonzentration wird das Wasser nicht vom Körper aufgenommen und mit dem Urin ausgeschieden. Es wird mit Hilfe fünf einfacher Übungen, durch das Verdauungssystem geleitet und aus dem Enddarm ausgeschieden. Nach einigen Runden mit Trinken und Übungen gehst du auf die Toilette.

In dieser Reihenfolge geht es weiter: Du trinkst, machst Übungen und gehst anschließend zur Toilette.

Insgesamt trinkst Du mindestens 16 Glas Wasser - so lange bis das Wasser, das Du ausscheidest, klar ist. Danach reinigst du den Magen mit lauwarmem Salzwasser, welches du erbrichst (*Kunjal Kriya*) und spülst die Nase mit lauwarmem Salzwasser (*Neti*).

Anschließend ruhest Du Dich eine Stunde aus. Dann bekommst Du eine wohltuende Mahlzeit: sie besteht aus Reis und

Linsen und Ghee (geklärter Butter). Durch diese milde Mahlzeit kommt das Magen- und Darmsystem wieder "in Gang".

Wenn Du gegessen hast, läßt du den Rest des Tages ruhig angehen.

Die nachfolgende Diät

Nach Shankprakhshana soll man eine Diät einhalten, um das Magen-Darm-System zu entlasten und um die Wirkung des Reinigungsprozesses zu unterstützen.

Esse in den nächsten zehn Tagen kein rohes Gemüse, keine Milchprodukte, Stimulanzien (wie Kaffee, Tee, Alkohol, Zucker, Schokolade) und Obst sowie keine Eier, kein Fleisch und Fisch. Nach der Darmspülung ist es leicht, mit dem Rauchen aufzuhören und in den ersten zehn Tagen ist es auf jeden Fall empfehlenswert.

Detailliert werden wir am Darmreinigungstag darüber sprechen, womit Du Dich ernähren kannst; es gibt viele leckere Möglichkeiten mit allen Arten von gekochtem Gemüse, Bohnen, Getreide usw....

Nach dieser umfassenden Reinigung folgt eine lange Periode mit mehr Energie, größerer Sensibilität und Aufmerksamkeit.

Shankprakhshana kann man zwei bis drei Mal im Jahr machen, zu therapeutischen Zwecken auch öfter.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Termine 2012

(immer samstags)

- 14. Januar
- 18. Februar
- 16. Juni
- 15. September
- 10. November

Preis: 80€
mit dem Yoga-Abo: 55 €

Lies auch ...

den umfassenden Artikel über die Darmspülung in der Zeitschrift Bindu Nr. 6. Den neu editierten und erweiterten Artikel kannst Du im Internet unter www.yogaimzentrum.de > Infowelt > Bindu 6 lesen.

© 2011. Recht auf Änderungen vorbehalten.

SKANDINAVISCHES YOGA UND MEDITATIONSSCHULE

Sextrostr. 5 • 30169 Hannover • Tel 0511- 8039941 • www.yogaimzentrum.de • Email: info@yogaimzentrum.de
Harbergen Yoga Retreat • Am Bahnhof 72 • 27254 Staffhorst OT Harbergen • Fax 04272- 964 967 • Tel. 04272-964 968