

## Shanka Praksalana - Yoga reiniging - I



Gezondheid & Voeding

-

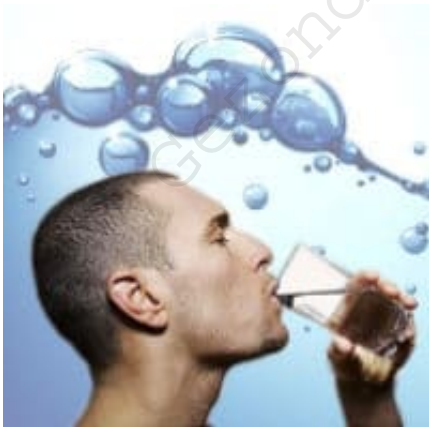
- -
- -
- -
- -
- -
- -
- -
- -

- —  
—

In de Hatha Yoga wordt er veel aandacht besteed aan reinigen. De Grieken, de Romeinen, de Egyptenaren en nog vele andere volkeren zagen het reinigen met een zoutoplossing als een adequaat en sterk middel tegen vele kwalen.

In de Hatha Yoga wordt er gesproken over de drie heilige geschriften. De [Hatha yoga pradipika](#), de [Gheranda samhita](#) en de [Siva Samhita](#). In de Siva Samhita wordt ergens tussen 1300 en 1500, kort gesproken over een 'Dhauti prakshalana' zonder al te veel beschrijving. Het is niet tot Gheranda Samhita werd gepubliceerd in de jaren 1700 dat Shanka prakshalana werd uitgelegd. Daar wordt het aangeduid als varisara Dhauti.

In dit artikel zet ik, **in 2 delen**, uiteen wat de reiniging inhoud en waar je op moet letten. Ik zie veel misleidende en verkeerde informatie op het net en ook in boeken. Ik ga van ervaring uit. Ook in deze reiniging ga ik uit van betrouwbare bronnen. Een daarvan is het boek [Asana, Pranayama, Mudra And Bandha](#) (bol.com) van Swami Satyananda Saraswati. Luister ook altijd naar je intuïtie, die laat je nooit in de steek.



- —  
—
- —  
—

- —  
—
- —  
—
- —  
—
- —  
—
- —  
—
- —  
—

Gezondheid & Voeding

## **Sanka**

– conch – de dunne darm

## **Praksalana**

– reiniging, zuivering  
– ook bekend als Varisara dhauti

## **Waarom?**

Een reiniging die in slechts 3-4 uur het hele verteringssysteem , van mond tot anus, volledig reinigt. De meest krachtige en uitgebreide kriya in Hatha yoga. Heeft effect op de fysieke en lager energetisch niveaus. Reinigt het lichaam zeer diepgaand.

## **Opgelet**

*“Doe deze reiniging de eerste 2 keer onder begeleiding van een professional in een groep.*

---

*Plus; de kennis van de technieken moet je ontvangen van iemand met veel ervaring. In groepsverband is het makkelijker om vol te houden.”*

## Zelf-vervuiling

- Het leven is kostbaar; we streven naar een lang en duurzaam leven. Daarom oefen deze kriya, om je lichaam (uw voertuig) en geest in goede conditie te houden.
- Een belangrijke bron van onzuiverheid (dichte energie) is onze voeding.
- Het voedsel dat we eten vandaag heeft zich ontwikkeld naar iets anders dan waar onze spijsvertering voor is ontworpen.
- We eten vooral zeer zure voeding – dit voedsel veroorzaakt een verzurend effect op ons lichaam.
- Ons eten zit vol met zetmeel, suiker en [additieven](#) met weinig tot geen vezels.
- Vezels helpen het schoonhouden en in beweging houden van het eten.

## Gevolg

- Residuele opbouw en toxines; gevolg! ziekte
- Slijmerige ophoping – remt de opname van voedingsstoffen en is een haven voor gifstoffen en parasieten.
- Andere methoden – darmspoeling (niet zo diepgaand), basti kriya (niet makkelijk voor beginners)
- Frequentie – 2-4 keer per jaar is een goede hoeveelheid – bij de wisseling van de seizoenen

## Aan het werk

Als je deze reiniging onderneemt zet er dan een hele dag voor opzij. Laat je niet storen door telefoon, gezin of andere onnodige zaken. Zorg dat je in een ontspannen omgeving met goede facilitaire voorzieningen deze kriya kunt doen. Realiseer je dat het volgen van een strikt eetpatroon een gevolg van deze reiniging is. Roken, alcohol, Koffie, drugs, snoep...ben bereid om dit voor minimaal drie weken op te geven.

### **“goh wat streng”**

Nee hoor. Niet streng maar wel voorzichtig in dit geval. Je bent de eerste paar dagen kwetsbaar voor kou en warmte. En je lichaam en alle energetische aspecten stabiliseren zich in een nieuwe evenwicht. Je reset een heleboel systemen ook waar je je niet bewust van bent. Ik ben dan heel eenvoudig hierin. Volg de regels en anders moet je het niet doen.

In het volgende deel zal ik vertellen over mijn eigen laatste Shanka Prakshalana reiniging van 6 oktober 2012. Hierin vertel ik welk schema ik volg en wat ik de weken erna gedaan heb met mijn eten. Ook vertel ik wat over meditatie en de gevolgen van deze reiniging hierop.

Blijf de deelnemer zonder in te grijpen, heb vertrouwen, alles is goed.

### **Bronnen & referenties:**

<http://theyogadr.com/shanka-prakshalana/>

---

<http://goldenagejourney.blogspot.nl/2011/02/nada-sanchalana-kriya-3.html>

<http://www.spijsvertering.info/>

## Shares

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding

Gezondheid & Voeding