

Shankhaprakshalana - Yoga reiniging - II



- —
—
- —
—
- —
—
- —
—
- —
—
- —
—

Toelichting

Zoals je ziet is dit een zeer uitgebreide post geworden. Mijn inzet is om goede betrouwbare en beproefde informatie te verschaffen over Shankaprakshalana. Het eerste deel is mijn eigen verslag van de laatste keer dat ik de reiniging ondernomen heb.

Het tweede deel is de reiniging zoals die omschreven staat in het boek Assana, Pranayama, Bandha van Sivananda.

Deel I; de reiniging, het verslag

Het is vrijdag 5 oktober. Deze afgelopen week heb ik me mentaal voorbereid op de reiniging. Steeds hou ik mezelf voor dat het goed zal gaan. Op deze laatste dag voor de reiniging eet je minimaal. Ik lees alle aantekeningen nog een keer goed door en ik creëer rust in mijn geest. Het is zaterdag ochtend 11:00 uur. Normaal probeer ik de reiniging als eerste vroeg in de ochtend te doen maar met een gezin kan dat wat lastig zijn.

Die ochtend douche ik mezelf en trek schone oncomfortabele kleren aan. Ik maak alles in de huiskamer schoon, leg mijn Yogamat klaar voor de oefeningen en vul een tweetal grote pannen met gefilterd zout water (ongeveer 4 liter). Verder reinig ik het altaar in de huiskamer en vraag om rust en hulp voor deze intensieve dag. Ik heb veel gelezen over de hoeveelheid zout per liter water. Het zoutgehalte van het water moet ongeveer overeen komen met het zoutgehalte van je bloed. Veel zeggen een theelepel zout per liter andere twee. Ik heb de middenweg

gekozen; anderhalf per liter, afgestreken met een officiële maatlepel van het keukengerei.
Ik ruik af en toe het water en weet wat me te wachten staat.



- —
- —
- —
- —
- —
- —
- —
- —
- —

Khichri (speciale maaltijd)

Op dit punt in de reiniging bereid ik de speciale maaltijd voor. Deze maaltijd is van vitaal belang voor de reiniging. Het is een samenstelling van Ghee boter; dit is voor het smeren van de maag, en darm wand. doorgekookte Linzen; dit geeft de nodige proteïnen en is zeer voedzaam. En als

laatste de doorgekookte Basmati rijst die een goede bron van koolhydraten is.

Rond 11:30 uur ben ik klaar met alles en is het wachten tot ik het huis voor mezelf alleen heb. Het is 11:45; vrouw en kind verlaten het huis, tijd om aan het werk te gaan. Ik verwarm het water tot lichaamstemperatuur en zet een groot glas klaar om uit te drinken. Tijdens de reiniging ben ik heel gefocust en rustig. Ik probeer een goede gang in de reiniging te houden zonder me af te laten lijden door telefoon, tv, tijdschriften of wat dan ook. Het vraagt mijn totale concentratie om door te gaan.

Om 12:10 loop ik met mijn eerste grote glas lauwwarm zout water naar de Yogamat. Ik loop net de huiskamer binnen of mijn broer belt. Ik herken het nummer op de display en besluit op te nemen. Hoe het is, vraagt hij; ik sta hier net met mijn eerste glas in mijn handen voor de reiniging; zeg ik. Het gesprek is kort. Ik begeef mij verder naar de mat en ga rustig in de berghouding zitten. Ik concentreer me en begin te drinken. Ik probeer elke keer driekwart van het glas in een teug leeg te drinken. Zorg ervoor dat je geen kokhals neigingen krijgt. Dan kom ik even op adem en drink de rest op. Ik zet mijn glas elke keer op de zelfde plaats naast de Yogamat, dit geeft rust. Dan doe ik de 5 oefeningen 8 keer elk.

In eerste instantie doe ik **drie keer** de hele cyclus; groot glas zout water drinken en de oefeningen doen. Dan ga ik naar het toilet en kijk of er iets op gang komt. Niet te lang proberen en dan weer verder met de oefeningen en drinken. Het hele molentje gaat zo een tijdje door en **rond 13:20** krijg ik mijn eerste stoelgang...hè hè, de kop is er af. Ik weet als er eenmaal een begin is gemaakt met de ontlasting dat het dan weer een kwestie is van druk opbouwen en doorgaan. tussendoor plas je wel wat maar dit is slechts een klein beetje. Het zout in het water zorgt ervoor dat je niet teveel plast.

Ik begin vertrouwen te krijgen in de gang van zaken en ga met gelijke pas door. Het is ergens twee uur in de middag als ik drie keer achter elkaar niet de serie assanas kan afmaken en me naar de wc moet haasten. Het bruine goedje in de wc pot wordt steeds helderder, ik ben goed bezig. Tegen de klok van **15:20** ben ik klaar en is het water nagenoeg net zo helder als ik het drink.

Ik merk steeds dat er een paar dingen zijn die me helpen met de reiniging;

- doe de reiniging de eerste twee keer in een groep
- een rustige geest en vraag om hulp als je daar behoefte aan hebt
- voorbereiding; creëer rust, eenvoud en “neem er een dag de tijd voor”
- ik doe elke assana 8 keer zonder stoppen
- bereid je speciale maaltijd van tevoren voor

En nu verder

Na de Shanka Prakshalana neem je rust voor drie kwartier. Ik ga dan liggen in meditatie en laat mijn lichaam zichzelf herstellen en opnieuw opstarten. Ik was fysiek erg moe naar deze reiniging. Ik val niet in slaap en hou mezelf warm.

Na de rust eet ik de Kichre om mijn systeem weer op de rails te krijgen. Het eten is ook om de

darmen weer te voorzien van massa zodat de peristaltische bewegingen weer op gang komen, bordje leegeten dus. De eerste twee dagen na de reiniging voel ik me niet zo sterk.

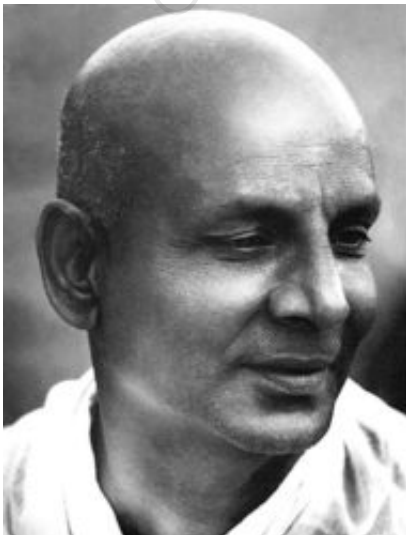
Voeding

Een derde van het slagen van deze missie hangt af van de voeding na de reiniging. Ik let op eenvoud, niet geraffineerd, niet te scherp of zuur voedsel. Ik drink veel water en geen koffie of alcohol. Ik kijk hoe ik me voel hierbij en pas dan e.a. aan. Zo heb ik de eerste week geen koffie gedronken maar daarna weer wel. De restricties kun je in onderstaand deel van dit artikel lezen. Het is Shanka Praksalana zoals het bedoelt is uit het boek Assana, Bandha, Pranayama van Sivananda. Het boek geeft mij een goed gevoel, een bron van kwaliteit, vertrouwen en vooral praktisch inzicht.

De dagen erna eet ik vooral veel rijst met groenten in de eenvoudigste vorm. Ik merk dat rust en balans toenemen, innerlijk ben ik sterker. Op brood eet ik Sandwichspread met tomaat en feta en pindakaas met banaan en sambal. Pittig wordt afgeraden maar het moet ook te doen zijn onder werkomstandigheden. Ik kom veel gehechtheid tegen tijdens dit hele gebeuren. Ik probeer steeds mijn voor/afkeur onder ogen te zien en daar een neutrale houding tegenover te hebben. Ik merk dan dat er meer stabiliteit in de geest is.

Meditatie

Ik mediteer met behulp van Pranyama en de chakra,s. Hier voel ik ook meer rust en diepgang maar niet zozeer de opmerkingen in het boek van Sivananda. Hij beschrijft ergens dat elke Sadana (spirituele discipline) bijna niet fout kan gaan na deze reiniging. Ik merk wel wat verandering maar geen spectaculaire dingen. Er is gewoon meer bewustzijn en ruimte binnen alles.



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

Deel II; de reiniging uit het boek van Sivananda

Dhauti

Shankhaprakshalana is een vast onderdeel van Dhauti. De beoefening van Dhauti zijn de algemene technieken van lichaamsreiniging uit de Yoga. Er zijn vele soorten van Dhauti voor verschillende delen van het lichaam.

Varisara Dhauti of shankhaprakshalana

Het woord shankha betekent 'schelp' en het woord prakshalana betekent 'helemaal te wassen'. De techniek wordt shankhaprakshalana genoemd omdat men de schelp-vormige darmen geheel wast. Het is een systematische en zachte methode van het volledig wassen van het gehele spijsverteringskanaal van de mond tot de anus. De techniek duurt lang en het is niet aan te raden om het te proberen zonder de begeleiding van een yogaleraar.

Vorbereiding

Op de dag van shankhaprakshalana geen voedsel, thee, koffie, enz., consumeren. Vul een

(soep) pan met lauw water. Zout moet worden toegevoegd (2 theelepels per liter), zodat het water zout smaakt. Draag lichte en comfortabele kleding, want je zult ananas gaan doen. Deze techniek moet worden gedaan in een sfeer van rust en ontspanning. Daarom kan men het beste in een groep van 5 tot 10 personen de reiniging meedoen.

Techniek

Drink zo snel mogelijk 2 glazen zout water.

#1 Voer de volgende 5 asana's 8 keer per asana uit:

- Tadasana
- Tiryaka Tadasana
- Kati chakrasana
- Tiryaka Bhujangasana
- Udarakarshan asana

Er zitten een aantal sluitspieren of kleppen in het spijsverteringskanaal tussen de maag en de anus, deze openen en sluiten voor de gecontroleerde passage van voedsel tijdens de spijsvertering. De vijf asana's, beoefend tijdens shankhaprakshalana, ontspannen de spieren van deze kleppen en laat het zoute water vrij snel zijn doorgang vinden naar de anus.

#2 Herhaal alle 5 asana's 8 maal, drink nog 2 glazen zout water.

#3 Herhaal alle 5 asana's 8 maal, drink nog 2 glazen zout water.

- Ga nu naar de wc en proberen om de darmen te evacueren.
- Forceer je niet. Gewoon ontspannen.
- Na een minuut of zo op het toilet, kom je weer naar buiten.
- Drink nog 2 glazen en voer de 5 asana's 8 maal opnieuw uit.
- Ga dan naar het toilet, maar niet forceren.
- Ga door met dit proces, tot uiteindelijk een ontlasting volgt.
- Vergelijk jezelf niet met anderen.
- Maak je geen zorgen als je een langere tijd nodig hebt om te evacueren of om meer water te drinken dan anderen.
- Als eerste zal er wat stevigere ontlasting worden geëvacueerd, dan waarschijnlijk water en ontlasting gemengd.
- Drink nog 2 glazen en voer de 5 asana's 8 maal opnieuw uit.
- Uiteindelijk zal er alleen schoon water worden afgevoerd.

Het gemiddelde ligt tussen de 16 en 25 glazen zout water voordat schoon water de anus passeert. Sommigen zullen drinken minder anderen wat meer. Als het water net zo schoon eruit komt als het erin gaat is Shankhaprakshalana voltooid.

Wat nog verder

Kunjla en Jala neti moet onmiddellijk worden gedaan na voltooiing van shankhaprakshalana. Kunjala reinigt de regio van de maag naar de mond en verwijdert ook het resterende zoute water van de maag. Jala neti reinigt de neus passages.

Rust

Na het voltooien van Shankhpraktshalana is rust essentieel. Ga rustig liggen of zitten voor 45 min. en val niet in slaap! Gedurende deze periode komt het hele spijsvertering systeem in het hebben van de beste rust mogelijk te maken.

Speciaal maal (kichree)

Exact 45 minuten na Shankhpraktshalana eet men een speciale maaltijd van rijst en linzen gekookt met ghee (geklearde boter). Deze voorbereiding activeert en smeert de spijsvertering op een zachte manier. Vergeet niet, Shankhpraktshalana verwijderd niet alleen alle afvalstoffen uit het spijsverteringskanaal, maar ook de natuurlijke en noodzakelijk beschermende lagen van de wanden van het spijsverteringskanaal. De ghee is essentieel om een tijdelijk beschermende coating te bieden totdat het lichaam zorgt voor een nieuwe laag.

Het is niet normaal dat de darmen volledig leeg zijn, vooral zonder de beschermende coating. De Kichree vult het systeem weer met een gezonde volledige maaltijd. De ghee beschermt de wanden, de rijst levert een gemakkelijk verteerbaar materiaal en de linzen of dal leveren een eiwitrijk voedsel. Het vult de koolhydraten van de rijst en het vet van de ghee aan voor een all-round voedzame maaltijd.

Dieet restricties!

Vermijd ten minste een week of langer, alle chemisch verwerkte, zuur, sterk smakend en niet-vegetarisch voedsel. Melk, karnemelk en zure vruchten, zoals citroenen, grapefruit, sinaasappelen, enz., niet eten. Alcohol, sigaretten, thee, koffie,. Het dieet moet zo zuiver, eenvoudige en neutraal (niet te zuur) mogelijk zijn. Ben er bewust van dat het hele spijsverteringsstelsel is schoongemaakt. Een plotselinge inductie van toxisch en giftig voedsel kunnen slechte reacties veroorzaken zoals koorts, indigestie, constipatie en ga zo maar door. Veel aandoeningen zijn het gevolg van de geaccumuleerde giftige stoffen in de darmen die de neiging hebben om de bloedbaan vergiftigen. Dit heeft zijn weerslag op het hele lichaam. Een complete reiniging van het spijsverteringskanaal zuivert het bloed en manifesteert zich in een merkbare verbetering van de gezondheid van het hele lichaam. De meeste ziekten die worden geassocieerd met het spijsverteringskanaal worden verlicht. Deze omvatten diabetes, hyperaciditeit, chronische dysenterie, constipatie en aandoeningen die voortvloeien uit giftig bloed.

Het geeft een gevoel van lichtheid, een heldere geest, vrolijkheid en een algemene opwinding van het leven. Het is essentieel voor spirituele aspiranten om deze praktijk uit te voeren voorafgaand aan de het begin van een hogere sadhana, zoals Kriya Yoga, Kundalini Yoga, of japa anusthana (Extensieve mantra herhalingen).

Frequentie

Om de zes maanden, of vaker onder speciale omstandigheden.

Algemeen advies

De regels zijn uitgebreid maar hebben elk een geldige reden waarom ze zo worden uitgevoerd. Afzien van een regel kan problemen veroorzaken. Hoewel we hier de techniek beschrijven, mag deze alleen worden gedaan onder deskundige begeleiding.

Zoektermen

Bhujangini Mudra

Sivananda

Shares

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

Gezondheid & Voeding

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding