

**śaṅkha prakṣālaṇa**  
**die Magen- und Darm-Reinigung des Yoga**

Stand: 01.09.2025

## Inhalt

Inhalt .....	2
Warum Reinigung?.....	3
Was ist śāṅkha prakṣālaṇa? .....	3
Wie wirkt śāṅkha prakṣālaṇa? .....	4
Die Durchführung von śāṅkha prakṣālaṇa .....	5
Hinweise.....	6

## Warum Reinigung?

Alle spirituellen Traditionen haben die gemeinsame grundlegende Vorstellung, dass in jedem von uns ein innerster Kern wohnt, ein „göttliches Ebenbild“, das Selbst (auf Sanskrit ātman). Und dass wir unser Bewusstsein so sehr auf den äußeren Ausdruck dieses Innersten gelenkt haben, dass wir es ganz vergessen haben. Und dann nehmen wir uns selbst nur noch als diesen äußeren Ausdruck wahr. Somit wurde dieser äußere Ausdruck zum Schleier, der dieses Innerste verhüllt, das Bewusstsein verdunkelt. Und diese Verhüllung besteht aus mehreren Schichten (kośa).

haṭhayoga ist nun ein systematischer Übungsweg, auf dem wir diese Hüllen reinigen, damit sie für unser Bewusstsein durchsichtig werden und wir unseren innersten Kern wieder wahrnehmen können. Dieser Weg ist nicht mühelos aber lohnend sagen diese Traditionen, denn unser Kern ist bedingungslose Liebe und Glückseligkeit, ewig immer neue Freude, unsere Wahrheit, unsere Wirklichkeit. Je mehr wir diese Hüllen reinigen umso mehr wird dieser Kern uns auch wieder bewusst. Wir leben dann hier und jetzt in unserem Bewusstsein auf höheren Ebenen.

haṭhayoga ist also ein Weg der Reinigung und wir fangen mit dem nächstliegenden an, unserem physischen Körper. Die Reinigungstechniken sind in den Yogaschriften, besonders in der haṭhayoga pradīpika überliefert. Eine der wirkungsvollsten Reinigungen ist śāṅkha prakṣālaṇa, die Magen- und Darm-Reinigung des Yoga.

### Was ist śāṅkha prakṣālaṇa?

śāṅkha prakṣālaṇa ist eine Reinigung für den gesamten Magen-Darm-Trakt, Gastrointestinaltrakt GIT, vom Mund bis zum After. Es ist hilfreich sich zu vergegenwärtigen, dass das Innere dieses Magen-Darm-Traktes nicht Teil des Körpers ist, sondern nur ein Kanal, in dem die Nahrung aufgenommen wird und durch den das Unbrauchbare wieder ausgeschieden wird. Es ist außerhalb des Körpers und berührt ihn nur über die Schleimhäute des GIT. Damit die Nahrungsaufnahme durch die Schleimhäute optimal geschehen kann soll er ab und zu gereinigt werden.

Wir trinken gesalzenes, warmes und mit Zitronensaft versetztes Wasser und üben danach eine bestimmte Folge von āsana, die genau für diesen Zweck zusammengestellt ist. Das wiederholen wir, bis das ausgeschiedene Wasser sauber ist.

Und Jesus sprach: „Denkt nicht, dass es genügt, wenn euch der Engel des Wassers nur außen umarmt. Wahrlich, ich sage euch, die innere Unreinheit ist um vieles größer als die äußere. Und wer sich außen reinigt aber innen unrein bleibt ist wie eine Grabstätte, die außen ansehnlich gestrichen ist, die aber innen voller grauenerregender Unsauberkeiten und Abscheulichkeiten ist... So sage ich euch wahrhaftig, lasst den Engel des Wassers euch auch von innen taufen, damit ihr von vergangenen Sünden frei werdet und dass ihr innen genau so rein werdet wie das sprudelnde Wasser im Sonnenlicht.“

## Wie wirkt śāṅkha prakṣālaṇa?

Der ganze GIT ist über etwa 6 m lang und die Darmschleimhaut hat eine Fläche von mehreren hundert Quadratmetern zur Aufnahme der Nährstoffe ins Blut. Diese Schleimhaut ist vielfach gefaltet und hat ungezählte Ausstülpungen, die Zotten, die ihrerseits wieder Miniausstülpungen haben. Dort lagern sich über Jahr(zehnt)e alle möglichen und unmöglichen Kombinationen von Resten ab. Damit wird der Darm zu einer Quelle ständiger Selbstvergiftung. Mit śāṅkha prakṣālaṇa wird nun dieser ganze Magen- und Darmtrakt gereinigt.

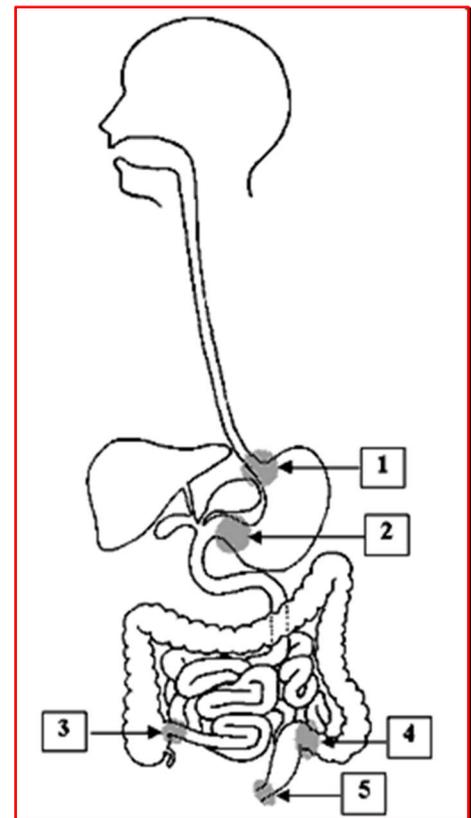
In der nebenstehenden Grafik sieht man 5 Schließmuskeln, Sphinkter, durch welche die Nahrung sich ihren Weg bahnt.

1. Am unteren Ende der Speiseröhre, Ösophagus sphinkter
2. Am Ausgang des Magens, Pylorus
3. Zwischen Dünn- und Dickdarm, Ileozäkalklappe
4. Zwischen Dick- und Mastdarm
5. Anus

Normalerweise werden diese Schließmuskeln autonom gesteuert. Aber muskuläre, emotionale und mentale Spannungen können dazu führen, dass diese Steuerung nicht mehr gut funktioniert. Das System gerät ins Stocken, Assimilation und Ausscheidung sind mangelhaft. Diese Spannungen haben die allseits bekannten Ursachen: Stress, tote Nahrung, Bewegungsmangel. Dies führt dazu, dass der Körper durch die eigenen Abfallstoffe vergiftet wird. Das Wasser, das bei śāṅkha prakṣālaṇa durch den GIT läuft, zusammen mit den Körper- und Atemübungen hilft, diese Sphinkter und ihr zugehöriges Nervensystem zu entspannen und zu ihrer normalen Funktion zurückzuführen. Der Darm wird gut ausgewaschen und Anlagerungen werden ausgespült.

Wenn die Nahrung durch den GIT wandert, gehen durch einen positiven osmotischen Druck Salze, Chemikalien und Nährstoffe durch Membranen in den Blutstrom über. Wegen den Anlagerungen geschieht dies unzureichend und vieles Wertvolle wird daher ausgeschieden. Das warme Salzwasser löst zunächst diese Ablagerungen. Sind diese entfernt, werden durch den negativen osmotischen Druck des Salzwassers Salz, Säuren und Gifte aus dem Blutstrom gezogen und mit dem Salzwasser ausgeschieden. Das Blut wird also gereinigt.

Dieser osmotische Effekt wirkt auch auf die Organe, die mit der Verdauung zusammenarbeiten: Leber, Gallenblase, Pankreas und Milz. Auch sie werden zuerst von Ablagerungen befreit und dann entgiftet.



Wie alle Yoga-Techniken wirkt auch śāṅkhaṅprakṣāḷana auf mehreren Ebenen unseres Seins. Auf der **physischen** Ebene hilft es bei allen Verdauungsschwierigkeiten, wie Verstopfung und schlechte Verdauung, Blähungen und Übersäuerung. Durch die Reinigung des Blutes wird die Funktion der Haut verbessert und Akne, Pickel und Ausschlag gemildert oder aufgelöst. Die Nieren und Galle werden gereinigt, die Steinbildung verhindert und manchmal ausgeschieden, Infektionen eingedämmt. Auch die anderen Verdauungsorgane werden gestärkt. Es kann unregelmäßige Menstruation harmonisieren und Krämpfe vor dem Einsetzen der Menstruation mildern. Übermäßige Schleimbildung aus Verdauung und Atmung werden reduziert. Immunsystem und Drüsen werden gestärkt. Typische Zivilisationsbeschwerden wie Asthma, Allergien, Sinusitis und Migräne werden gemildert oder aufgelöst.

Auf der **energetischen** Ebene wird der Körper mit Prana aufgeladen, Energieblockaden aufgelöst, die Energiekanäle und Energiezentren gereinigt. Dies hat dann Auswirkungen auf die **psychische** Ebene. Unkoordinierte Energie, die sonst Wut oder aggressive Gefühle und Gedanken entwickelt wird ausgeglichen und sublimiert. Da die Energie nun freier durch den Körper fließen kann werden Depressionen und Ängste gemildert oder aufgelöst. Die Sinnesorgane und das Wahrnehmungsvermögen werden erheblich verbessert.

Unser **spirituelles** Bemühen wird gestärkt durch einen starken Rückzug des Bewusstseins in innerste Ebenen. Dadurch werden alte Identifikationen leichter aufgelöst.

## Die Durchführung von śāṅkhaṅprakṣāḷana

Wir führen śāṅkhaṅprakṣāḷana im Eichhof durch. Der Eichhof bietet zum einen das wunderschöne Naturschutzgebiet am Linowsee in der Uckermark. Zum anderen ein geeignetes

Seminarhaus mit ausreichend vielen Toiletten. Als Vorbereitung sollte am Freitag mittags nur ein leichtes Mahl genommen werden. Wir treffen uns dann nachmittags am Eichhof. Abends beginnen wir das Fasten mit einem Einlauf. Dann werden wir uns mit einem Vortrag über Yoga-Reinigung, Singen und Meditieren auf dieses Wochenende mit uns selbst einschwingen.

Am nächsten Morgen, nachdem wir unseren Körper mit sehr leichten Asana, Pranayama, aufgeladen haben und mit Meditation und Singen unseren Geist beruhigt haben, beginnen wir mit der Reinigung. Abwechselnd wird Salzwasser getrunken und dann eine dafür bestimmte Abfolge von Asana durchgeführt. Und zwar so oft, bis man auf die Toilette gehen muss. Dann werden das Trinken und die Asana immer weitergeführt, bis das ausgeschiedene Wasser sauber ist.

Am Ende werden wir dann jede Menge khicheri mit ghee essen.

Danach werden wir gemütlich den Rest des Tages verbringen mit Spaziergang, Singen, schöne Geschichten hören, Meditieren. Wir nehmen uns Zeit, die seelischen Verkrustungen, die sich mit der Lösung der körperlichen Verkrustungen in unserem Geist gelöst haben, anzuschauen und zu verabschieden und uns für neue, leichtere Visionen zu öffnen. Über diese Dinge werden wir uns austauschen, um sie noch deutlicher in unser Bewusstsein zu heben und zu klären.

Sonntags werden dann in ein neues Leben starten, gereinigt, stark und klar. Und wir werden noch die Diät-Vorschriften für die nächsten 7 Tage besprechen und Rezeptvorschläge gegeben.

## Hinweise

**Kontraindikationen:** Herzkrankheiten, Magen-Geschwür oder – Schleimhautentzündung, Nierenleiden, Menstruation, Schwangerschaft, chronische Diabetes.

Neben unserer Fastenwoche im Frühjahr ist dieses Reinigungswochenende im Herbst eine wohltuende Gelegenheit sich auf die neue Jahreszeit vorzubereiten.

Wer nun neugierig geworden ist und den Mut hat, sich auf dieses tiefe Reinigungs-Erlebnis für Körper und Geist einzulassen ist herzlich willkommen.

Jeder Teilnehmer erhält eine ausführliche 14-seitige Beschreibung des Prozesses und seiner Wirkungen.