

## SCHANK PRAKSCHALANA

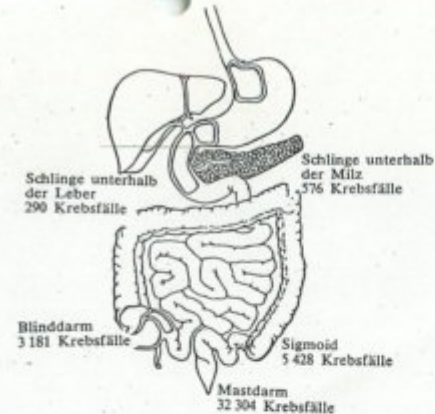
»Einer der Schlüssel zur Gesundheit befindet sich im Darm. Der Organismus wird das ganze Leben hindurch ununterbrochen systematisch vergiftet. Er vergiftet sich entweder durch Substanzen, die ihm aus der Außenwelt mit der Nahrung zugeführt werden, die nicht immer von sehr Hoher Qualität ist, und mit der ungenügend reinen Luft oder Infolge von Verstößen gegen die Diät oder schließlich – und vor allem – durch die Stoffe, die bei der fauligen Gärung der Nahrungsreste im Darm, bei den chronischen Verdauungsschwächen anfallen.«

A. Bogomoletz:

*Wie verlängert man das Leben*

Eine der Hauptursachen vorzeitigen Alterns, mit einem anderen Wort, der Senilität, liegt in der Anhäufung von Giftstoffen im Organismus durch Selbstvergiftung. Jede Zelle erzeugt in ihrem Leben Giftstoffe, für die die Natur Ausscheidungswege vorgesehen hat: die Haut, die Nieren und die Lungen. Es ist von entscheidender Bedeutung, die Unversehrtheit dieser Organe zu bewahren, denn wenn sie ihre Funktionen nicht tadellos erfüllen, wird der Körper langsam, aber sicher vergiftet.

Jedoch gibt es eine noch schädlichere Selbstvergiftung: sie wird durch die Gifte hervorgerufen, die durch die Darmwand sickern und den ganzen Organismus verschlacken. Daher die Bedeutung einer überlegten Ernährungsweise, gewiß, aber vor allem eines peinlich sauberen Darms. Mancher Leser wird hier den Kopf schütteln und sagen: »Ja natürlich, die Verstopfung! Daß sie zahlreichen Krankheiten zu-



grunde liegt und vielleicht sogar die Ursache fast aller unserer Leiden ist, verkündet man uns schon seit langem.« Nun aber ist die Sache die, daß sogar die Menschen, die *nicht* an Verstopfung leiden oder zumindest es glauben, trotz allem, ohne es zu ahnen, in ihrem Dickdarm eine ständige Quelle der Selbstvergiftung haben. Tatsächlich schließt eine tägliche Entleerung des Darms nicht aus, daß die Schleimhaut von Ablagerungen verkrustet sein kann; sie haben sich nach und nach festgesetzt und werden niemals ausgeschieden. Sie führen zu fauligen Gärungen, deren Giftstoffe sich Tag und Nacht unbemerkt im ganzen Körper ausbreiten. Darüber hinaus kann die ständige Reizung der Darmschleimhaut die Ursache zahlreicher Krebserkrankungen sein. Oder doch zumindest der erste Schritt dazu. Diese Fälle von Darmkrebs schlagen, verglichen mit denen der anderen Körperorgane, alle Rekorde. Wenn wir ihre Lage betrachten, stellen wir fest, daß, ebenso wie es auf den Straßen besondere Unfallkurven gibt, auch der Darmkrebs bevorzugte Stellen hat. Es handelt sich genau um die Bereiche, in denen die Windungen des Grimmdarms eine Verlangsamung der »Strömung« des Darminhalts verursachen, also an den für »Versteinerungen«, für die Verkrustung der Schleimhaut günstigsten Stellen. Das oben dargestellte Schema des Verdauungstrakts zeigt dies deutlich.

Aber der Krebs ist nicht das einzige Leiden, das die Menschen mit einem von nicht ausgeschiedenem Kot verkrusteten Darm zu fürchten haben.

In einem in den *Cahiers Médicaux* 1937 erschienenen Artikel gibt Dr. Becher auf S. 147 eine Aufstellung jener Krankheiten, die unmittelbar auf Selbstvergiftung, deren Ursache der Darm ist, zurückzuführen sind: »Leberzirrhose, chronische Arthritis (Gelenkrheumatismus), perniziöse Anämie, chronische Ruhr, Rhinopatia (eine Erkrankung der Blutgefäße der Nase), verschiedene Nervenentzündungen, verschiedene Allergien, Hypertrophien der Leber und der Milz, verschiedene psychische Störungen, Psychosen, Depressionen, gewisse Herzleiden, eine Unzahl von Hautkrankheiten usw.«

Tatsächlich ist die Verstopfung ein Zustand, in dem der Darm nicht völlig sauber und frei von Kotverkrustung ist. Es kann also jemand durchaus regelmäßig jeden Tag Stuhlgang haben und dennoch, ohne es zu wissen, chronisch verstopft sein, mit all den Konsequenzen, die ein solcher Zustand nach sich zieht.

In seinem Buch *La mort vient de l'intestin* entwirft Dr. Keller, ein Schweizer Arzt, das Bild der Folgen der Verstopfung.

**MAGEN:**  
Verlust des Tonus des Magens, Magensenkung, Geschwüre, Krebsbildungen. Häufig ist die Verstopfung auch die Ursache schlechten Atems.

**NIEREN:**  
Steinbildungen, Koliken.

**NERVENSYSTEM:**  
Schlaflosigkeit, Depressionen, Reizbarkeit, Hysterie.

**BEINE:**  
Ischias, Stauungen in den Venen, die zur Bildung von Krampfadern führen.

**DARM:**  
Hämorrhoiden, Krebsbildungen (siehe oben).

**LEBER:**  
Stauungen des Blutkreislaufs in der Leber, Gallensteine, durch Leberentzündung verursachte Vergiftung.

**BLINDDARM:**  
Chronische oder akute Blinddarmentzündung.

**BLUT:**  
Anämie, krankhafte Veränderungen des Blutbildes ( was *alle* Organe und Zellen des Körpers beeinflusst).

**UNTERLEIB:**  
Verschiedene Blutstauungen, chronische Infektionen der Geschlechtsorgane (Gebärmutter, Eierstöcke, Eileiter), Gebärmutterensenkung.

**HAUT:**  
Verschiedenartige Ausschläge.

Das wirklich Gefährliche bei dieser Verstopfung durch Verkrustung liegt darin, daß es keine Reinigungsorgane zwischen der Darmwand und dem Blutkreislauf gibt: die Gifte treten dadurch unmittelbar in das Blut ein und verbreiten sich im ganzen Organismus, bevor sie zu den bereits erwähnten Stellen der Ausscheidung (Haut, Nieren, Lungen) gelangen. Wenn die auf diese Weise im Darm ausgeschiedenen Gifte während vieler Jahre in das Blut einsickern, wie dies häufig der Fall ist, kann man sich die durch sie verursachten Schäden und ihre Wirkungen auf das Alter vorstellen.

Die Durchlässigkeit der Darmwand ist sehr groß; deswegen werden Medikamente auch als Zäpfchen verordnet, denn sie gelangen auf diese Weise unmittelbar ins Blut. Was nun die Abführmittel betrifft, so handelt es sich bei ihnen nur um oberflächlich wirkende Arzneien, die man im übrigen nur auf ärztliche Verordnung hin nehmen sollte. Die sitzende Lebensweise ist eine der wesentlichsten Ursachen der Verstopfung; die Asanas und eine richtige Ernährung wirken ihr in vielen Fällen entgegen, aber für »Entschlackung« des Darms reichen sie noch nicht aus. Spülungen schaffen gelegentlich wirksame Abhilfe, reinigen jedoch die Schleimhaut nicht gründlich, und, wird ihre Anwendung

zur Gewohnheit, so heilen sie keineswegs die Verstopfung, sondern machen sie ganz im Gegenteil unheilbar, indem sie den Darm weiten und die Peristaltik durcheinanderbringen.

Befassen wir uns also mit den Lösungen des Yoga.

Für eine regelmäßige Reinigung des Darms verfügen die Yogis über eine Methode der Selbstspülung, die wir hier nur erwähnen wollen: Basti. Um Basti anwenden zu können, der darin besteht, Wasser durch den Anus aufzunehmen, um es dann wieder auszuscheiden, muß man zum Nauli fähig sein, was nicht allen möglich und vor allem sehr schwer zu erlernen ist. Diese Selbstspülung weist nicht die Unannehmlichkeiten einer gewöhnlichen Spülung auf, weil das Wasser nicht unter Druck, sondern durch Einsaugen einläuft, also den Darm nicht weitet.

Die ideale Methode ist jedoch **Schank Prakschalana**. Sie ist einfach, jedem zugänglich und von einzigartiger Wirksamkeit. Abgesehen vom Blinddarm, der bei dieser Methode gründlich gereinigt wird, werden auch die Ablagerungen im gesamten Verdauungstrakt völlig abgebaut, vom Magen bis zum Anus, was man nicht mit Spülungen, nicht einmal mit Basti erreichen kann.

Das durch den Mund aufgenommene Wasser läuft in den Magen und rinnt dann, von einfachen Bewegungen geleitet, die im Bereich aller Meister des Yoga, sogar der Anfänger liegen, durch den ganzen Darm bis zum Ausgang. Diese Übung betreibt man, bis das Wasser ebenso klar herausläuft, wie es aufgenommen wurde. Diese Methode bietet keine größeren Schwierigkeiten, enthält keinerlei Gefahr und ist allen zu empfehlen, allerdings unter der Voraussetzung, daß die Technik genau befolgt wird (die wenigen Kontra-Indikationen werden auf S. 47 aufgeführt).

*Schank Prakschalana* oder *Varisara* wird durch das große Muschelhorn veranschaulicht, denn das Wasser durchläuft den Verdauungstrakt wie die Windungen einer Muschel. Es handelt sich dabei um eine grundlegende yogische Übung. Es ist verwunderlich, daß in der (bereits sehr umfangreichen) Literatur des Westens, die sich mit Yoga befaßt, darauf überhaupt nicht eingegangen wird; man findet dort nicht einmal die Andeutung einer Beschreibung des Verfahrens. Dies beweist wieder einmal, daß die eigentliche Entdeckung des Yoga noch bevorsteht!

Die hier beschriebene Technik stellt eine Synthese verschiedener

Lehrmethoden dar. Wir haben die von **Dhirendra Brahmachari** aus Delhi, die des **Yoga-Forschungsinstituts von Lonavla**, des **Yoga-Krankenhauses (in der Nähe von Bombay)** und schließlich die von **Swami Satyananda von der Bihar School of Yoga in Monghyr** miteinander verglichen.

#### VORBEREITUNGEN

Man erwärmt Salzwasser, im Verhältnis von 5 bis 6 Gramm auf den Liter, was etwas unterhalb der Konzentration des physiologischen Serums liegt (ein kleiner gestrichener Suppenlöffel auf einen Liter Wasser). Das Wasser muß gesalzen sein, denn wäre es rein, würde es infolge der Osmose durch die Schleimhaut hindurch absorbiert und auf dem normalen Weg in Form von Urin und nicht durch den Anus ausgeschieden. Wenn einem beim Kosten das Wasser zu salzig erscheint, darf man die Salzkonzentration, bis sie erträglich wird, herabsetzen.

#### DER GÜNSTIGE ZEITPUNKT

Der günstigste Zeitpunkt ist der Morgen, noch nüchtern. Man muß sich darüber klar sein, daß die gesamte Reinigung länger als eine Stunde dauert. Der Sonntagvormittag ist für ein solches Vorhaben zu empfehlen! An diesem Tag keine Asanas, keine anstrengenden Übungen, übrigens auch nicht am nächsten Tag. Berücksichtigt man den Ausfall der Asana-Sitzung, wird einem diese Übung nicht mehr so lang erscheinen. Wie soll man vorgehen? Im folgenden gebe ich das Schema für den vollständigen Ablauf der Reinigung wieder, mit Ausnahme der Bewegungen, die für den Durchlauf des Wassers durch den Verdauungstrakt erforderlich sind und die weiter unten angegeben und beschrieben werden.

1. Ein Glas warmes Salzwasser trinken (seine Temperatur sollte der einer warmen Suppe entsprechen).
2. Gleich darauf die vorgeschriebenen Bewegungen ausführen.
3. Noch ein Glas Wasser trinken, danach die übliche Reihenfolge der Bewegungen. Dies fortzusetzen, das Trinken des Wassers und die Übungen einander abwechseln lassen. Dies steht im Gegensatz zu *Vamana Dhauti*, wobei sich das Wasser im Magen ansammelt (was ein Gefühl der Übelkeit erzeugen würde), während bei

Schank Prakschalana das Wasser sofort den Verdauungstrakt erreicht, ohne Übelkeit zu erzeugen.

Abwechselnd so weitermachen; Wassertrinken – Bewegungen, bis insgesamt sechs Gläser Wasser getrunken sind.

Das ist der richtige Augenblick für den Stuhlgang.

Normalerweise kommt es fast umgehend zu einer ersten Entleerung. Dem normalen, geformten Kot folgen weichere, dann flüssigere (gelblichere) Entleerungen.

Sollte dies nicht sogleich oder spätestens nach einem Ablauf von fünf Minuten eintreten, Wiederholung der Bewegungen, ohne erneut Wasser zu trinken. Dann Rückkehr zum WC. Sollte sich ganz ungewöhnlicherweise das Ergebnis noch nicht einstellen, müßte man die Entleerung durch eine Spülung mit einem halben Liter, der mit den üblichen Mitteln (Klistierspritze oder Irrigator) eingeführt wird, einleiten. Sobald die Ausscheidung begonnen hat, das heißt, sobald die ersten Entleerungen stattgefunden haben, erfolgt alles übrige automatisch.

Ein Ratschlag: nach jedem Stuhlgang und nach Benutzung des üblichen Papiers sollte man den Anus mit lauwarmem Wasser abwaschen, ihn abtrocknen und ihn eventuell mit Olivenöl (oder anderem Öl) einreiben, um eine Reizung durch das Salz zu verhindern. Manche »empfindliche« Personen haben mit dieser harmlosen Unannehmlichkeit zu tun, die man aber leicht vermeiden kann.

#### NACH DIESEM ERSTEN STUHLGANG SOLLTE MAN:

Ein Glas warmes Salzwasser trinken, die Bewegungen durchführen, dann zum WC zurückkehren, und jedesmal wird es eine Entleerung geben. So fortfahren: trinken-Übungen-WC, bis das Wasser ebenfalls so klar ausgeschieden wird, wie es getrunken wurde, was je nach Verkruftung des Grimmdarms einer Aufnahme von 10 bis 14 Gläsern entspricht, selten mehr.

Ist man mit dem Ergebnis zufrieden, das heißt, wenn das Wasser nach eigener Meinung klar genug ist, kann man:

entweder nichts mehr tun; in diesem Fall noch ein paar mal während der folgenden Stunde das WC aufsuchen; das ist die einzige Unannehmlichkeit;

oder 3 Gläser lauwarmes, *nicht salziges*, Wasser trinken und Vamana Dhauti machen (s. S. 70 ff.). Das beendet die Entleerung und entleert

den Magen völlig. Es gehört zur Tradition, daß die Yogis dem Schank Prakschalana stets Vamana Dhauti lassen.

#### URSACHEN DES MIßLINGENS

Sollte man, nachdem man zum Beispiel vier Gläser getrunken hat, das Gefühl haben, daß der Mageninhalt nicht auf normale Weise den Verdauungstrakt erreicht, was ein Völlegefühl hervorruft, das bis zur Übelkeit führt, bedeutet dies, daß sich der Pförtner am Pförtnerkanal nicht so öffnet, wie er es sollte. Das Mißlingen ist noch aufzuhalten: ohne erneut Wasser zu trinken, sollte man die Reihe der Übungen zwei- oder dreimal erneut beginnen. Das Verschwinden der Übelkeit zeigt an, daß sich der Pförtner geöffnet hat. Sobald die Entleerung begonnen hat, gibt es keine Probleme mehr, und man kann den ganzen Vorgang ablaufen lassen. Es kann jedoch vorkommen, daß bei manchen Personen eine auf Gärungen zurückzuführende Gasstauung den Beginn der Entleerung verhindert. In einem solchen Fall genügt es, mit den Händen auf den Bauch zu drücken oder außer den vier anderen Übungen es mit Sarvangasana zu versuchen. Im ungünstigsten Fall, das heißt, sollte das Wasser den Magen überhaupt nicht verlassen, eröffnen sich zwei Möglichkeiten:

Vamana Dhauti machen (s. S. 70 ff.), das heißt, den Magen entleeren, indem man die Zungenwurzel mit drei Fingern der rechten Hand kitzelt, um den Reflex des Erbrechen auszulösen. Die Erleichterung ist radikal und tritt sofort ein; oder ... nichts tun; das Wasser wird von allein in Form von Urin ausgeschieden.

Nach der Übung sollte man sich ausruhen und darauf achten, sich nicht zu erkälten.

#### DIE ERSTE MAHLZEIT

Nach Schank Prakschalana sollte man *unbedingt* diese Anweisungen befolgen:

Frühestens eine halbe Stunde nach der Übung und spätestens eine Stunde nach Beendigung etwas essen. Es ist streng verboten, den Verdauungstrakt länger als eine Stunde leer zu lassen. Die erste Mahlzeit sollte folgendermaßen zusammengesetzt sein:

Schulhand  
1  
2  
3  
4

Weißer Reis (also kein Vollkornreis, dessen Zellulose die Schleimhaut des Darms reizen würde) in Wasser gekocht und sogar stark gekocht: die Körner sollten im Mund zergehen. Man kann ihn mit einer schwach gesalzenen Tomatensauce, aber ohne Pfeffer, essen. Dazu kann man Linsen oder weichgekochte Mohrrüben geben. Mit dieser Mahlzeit muß man mindestens 40 Gramm Butter zu sich nehmen. Man kann sie auf dem Reis schmelzen lassen oder mit dem Löffel essen. In Indien bleibt einem keine Wahl, und man nimmt »ghee« (eine Art Butterschmalz), das man mit dem Reis vermischt.

Der Reis läßt sich durch Weizen- oder Haferbrei oder auch durch Teigwaren (Makkaroni, Spaghetti), mit geriebenem Käse bestreut, ersetzen.

#### WICHTIGER HINWEIS

Der Reis darf nicht in Milch gekocht werden. Während der 24 Stunden, die der Übung folgen, darf man weder Milch trinken noch Joghurt essen.

Außerdem sind während der gleichen 24 Stunden säurehaltige Nahrungsmittel oder Getränke (das ist einer der Gründe für das Joghurt-Verbot), rohes Obst und rohes Gemüse verboten.

Bei der zweiten Mahlzeit nach der Übung darf man auch Brot essen. Alle Käsesorten (Hart- und Schnittkäse) sind erlaubt. Zum Beispiel Schweizer und Edamer Käse usw. Weißkäse und die Weißschimmelkäse Brie und Camembert sind nicht erlaubt.

Nach 24 Stunden darf man zur normalen Ernährung zurückkehren, wobei man jedoch jedes Übermaß an Fleisch vermeiden sollte.

#### GETRÄNKE

Die Absorption von Salzwasser wird durch Osmose einen Teil der Flüssigkeit des Organismus in den Verdauungstrakt abgeleitet haben. Das gehört mit zur Entschlackung. Es ist also ganz normal, nach dieser Übung einen starken Durst zu verspüren. Man sollte nun aber keine Flüssigkeit vor der ersten Mahlzeit zu sich nehmen, nicht einmal klares Wasser, denn damit hält man nur weiterhin die Ausscheidung in Gang. Hingegen kann man während und nach der ersten Mahlzeit Wasser oder leichte Kräutertees trinken: Lindenblüte oder Pfeffer-

minz, auch wenig oder nicht kohlenstoffhaltige Mineralwasser. Eigentlich erübrigt es sich, hier zu erwähnen, daß Alkohol, von dem man schon in normalen Zeiten abräut, während der 24 der Übung folgenden Stunden streng verboten ist.

Daß der Stuhlgang erst 24 oder 36 Stunden nach der Übung wieder einsetzt, wird niemanden überraschen. Er wird goldgelb und geruchlos sein wie der eines Säuglings.

Diese Übung sollte mindestens zweimal im Jahr durchgeführt werden. Die Durchschnittshäufigkeit wird sich auf viermal im Jahr, beim Wechsel der Jahreszeiten, belaufen. Wer die Sache gründlich betreiben will, wird sich der Übung einmal im Monat unterziehen. Dhirendra Brahmachari empfiehlt sogar, diese Übung alle vierzehn Tage zu machen. Es ist also für jeden Geschmack gesorgt und es bleibt dem Mut des einzelnen überlassen. Diese Übung ist nicht eigentlich unangenehm, obwohl es gewiß vergnüglichere Zerstreuungen gibt. Die Schilderung sollte nicht abschrecken: das Unangenehmste bei der ganzen Sache ist das Trinken des warmen Salzwassers, alles übrige ist einfach. Jedoch schlagen wir für Leute mit verwöhntem Geschmack vor, eine leichte Suppe aus Porree oder anderen Gemüsen zuzubereiten, die bestimmt besser schmeckt als das warme Salzwasser. Ein Eingeweihter hat uns sogar anvertraut, daß er Bouillonwürfel benutzt hat.

Leute mit Verstopfung können Schank Prakschalana einmal in der Woche anwenden, jedoch mit nur 6 Gläsern Wasser. In diesem Fall durchläuft man die ganze Übung in ungefähr einer halben Stunde. Das ist für die Eingeweide die beste Umerziehung: durch sie werden die Wandungen des Grimmdarms nicht geweitet.

#### GÜNSTIGE AUSWIRKUNGEN

Die erste Wirkung liegt im Bereich der Ausscheidung, denn die in der Schleimhaut des Mastdarms verkrusteten Ablagerungen werden voll und ganz abgeführt. Es ist erschreckend, wie verstopft ein solcher Darm sein kann!

Leute, die sich dank einer fast täglichen Entleerung der Täuschung hingaben, nicht verstopft zu sein, fanden zu ihrer Überraschung im ausgestoßenen Kot einen Kirschkern, den sie einige Monate früher verschluckt hatten! Und alles übrige! Im Yoga-Krankenhaus von Lonavla, 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 bedecken kann. Es ist nicht zu glauben, daß Menschen soviel Unrat in ihren Eingeweiden mitschleppen, wie dies leider häufig der Fall ist! Ist es da überraschend, daß zahlreiche Krankheiten die Folge sind? Ist es überraschend, daß sich der ganze Organismus durch in dieser Weise erzeugte Gifte selber vergiftet – und das im buchstäblichen Sinn? Fürchten wir uns nicht vor den Worten! Wenn es auch wenig appetitlich ist, sich diese Situation vorzustellen, so ist es das bestimmt noch weniger, unter ihr zu leiden. Praktiziert also Schank Prakschalana und entledigt euch aller Ablagerungen, die euren Verdauungstrakt verschlacken. Die günstigen Auswirkungen stellen sich nicht von heute auf morgen ein; die unmittelbaren Wohltaten sind nicht auffällig. Aber sie offenbaren sich schon bald in der Frische des Atems, in besserem Schlaf und im Verschwinden von Ausschlägen im Gesicht und am Körper. Unter der Voraussetzung einer giftarmen Ernährungsweise, also ohne ein Übermaß an Fleisch, verschwinden die Körpergerüche, die zuweilen sehr stark sein können. Der Schweiß wird geruchlos, die Haut klarer. Diese Übung ist nicht nur negativ, das heißt, ihre Wirkung liegt nicht im »Ausscheiden« allein: sie wirkt auch wie ein Stärkungsmittel. Sie regt die Leber an – dies erkennt man an der Färbung der ersten Stuhlgänge – und auch die anderen Drüsen, die mit dem Verdauungstrakt in Verbindung stehen, insbesondere die Bauchspeicheldrüse. Leichte Fälle von Diabetes wurden von den Ärzten von Lonavla mit Erfolg behandelt, indem sie zwei Monate lang die Patienten jeden zweiten Tag Schank Prakschalana praktizieren ließen; dies ging mit einer entsprechenden Ernährungsweise Hand in Hand und wurde mit Pranayama und mit anderen Yogatechniken verbunden.

Es scheint, daß die Langerhansschen Inseln, die in der Bauchspeicheldrüse liegen, unter der Einwirkung der allgemeinen Stimulation dieser Drüse mehr Insulin ausscheiden. Die Reinigung des Verdauungstrakts führt zu einer richtigen Assimilation der Nahrung und läßt daher die Mageren dick werden und die anderen, die einige Kilo zu verlieren haben, abmagern.

#### KONTRA-INDIKATIONEN

Es gibt nur wenige Kontra-Indikationen.

Personen, die an einem Magengeschwür leiden, sollen sich selbstverständlich dieser Übung enthalten und erst ihre Heilung abwarten. Das gleiche gilt für Personen, die an akuten Erkrankungen des Verdauungstraktes leiden: Ruhr, Durchfall, starke Colitis (eine chronische Colitis kann durch Übung außerhalb der Anfallsperioden gebessert werden), akute Blinddarmentzündung und – ganz besonders – schwere Krankheiten wie Darmtuberkulose und Krebs.

Diese Kontra-Indikationen scheinen keine absolute Geltung zu haben. So kenne ich zumindest einen Fall von Ruhr, der durch Schank Prakschalana völlig geheilt wurde, dabei war der Kranke monatelang erfolglos nach den konservativen Methoden behandelt worden. Es wäre für unsere Medizin vielleicht interessant, sich dieses Verfahrens zu bedienen.

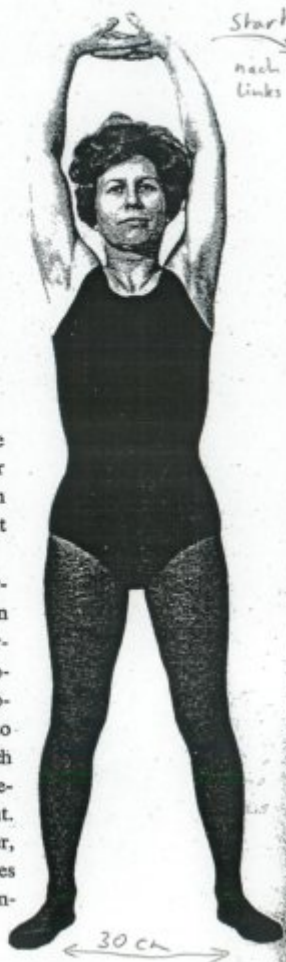
Diese Übung ist auch zur Vervollständigung der Behandlung der Oxyuriasis sehr zu empfehlen. Tatsächlich werden die Würmer ebenso wie ihre Eier hinausbefördert, da der gesamte Inhalt der Eingeweide ausgestoßen wird. Jedoch sind die Darmzotten so zahlreich, daß das eine oder andere Ei selbst bei dieser Behandlung noch entkommen kann.

#### HINWEIS

Beim Kaya Kalpa, der drei Wochen während radikalen Verjüngungskur, wird Schank Prakschalana täglich angewendet. In den ersten drei Tagen nimmt man reines Salzwasser. Dann wird Schank Prakschalana mit Abkochungen verschiedener Gemüse (Zwiebeln, Porree, um nur einige zu nennen) fortgeführt, um den Organismus mit Mineralsalzen wieder anzureichern. Gewisse Pflanzen werden verwendet, um den Vorgang der vollkommenen Reinigung des Organismus zu stimulieren. Der Leser wird einsehen, daß dies den Verdauungstrakt stark beansprucht und daher die ständige Überwachung durch einen Fachmann unerlässlich ist.

Ausgangsstellung: aufrechte Haltung, die Füße etwa 30 cm auseinander, die Finger ineinander verschlungen, die Handflächen nach oben gewandt. Den Rücken gut strecken, normal atmen.

Erste Phase: Ohne Drehung des Oberkörpers diesen zuerst nach links beugen und dann, ohne in der Endstellung zu verweilen, sich wieder aufrichten und sich sofort zur anderen Seite beugen. Diese Doppelbewegung viermal wiederholen, also achtmal den Körper abwechselnd nach links und nach rechts beugen, was insgesamt ungefähr 10 Sekunden beansprucht. Diese Bewegungen öffnen den Pförtner, und bei jedem Beugen verläßt ein Teil des Wassers den Magen in Richtung Zwölffinger- und Dünndarm.



Um das Wasser durch den Verdauungstrakt bis zum Ausgang zu leiten, genügt es, die folgenden Bewegungen durchzuführen. Jede Bewegung soll viermal abwechselnd nach jeder Seite hin in ziemlich raschem Rhythmus wiederholt werden: die vollständige Folge nimmt nicht mehr als ungefähr eine Minute in Anspruch.





Diese Bewegung läßt das Wasser in den Dünndarm laufen.  
 Die Ausgangsstellung ist die gleiche, also aufrecht, die Füße auseinander; den rechten Arm waagrecht ausstrecken und den linken anwinkeln, bis Zeigefinger und Daumen das rechte Schlüsselbein berühren. Dann Drehung des Rumpfes, indem man den ausgestreckten Arm so weit wie möglich nach hinten führt; der Blick ist auf die Finger gerichtet. Nicht in der Endstellung verweilen, sondern sofort zur Ausgangsstellung zurückkehren, dann die Bewegung in der anderen Richtung durchführen. Diese Doppelbewegung wird viermal wiederholt. Gesamtdauer der 4×2 Bewegungen = 10 Sekunden.

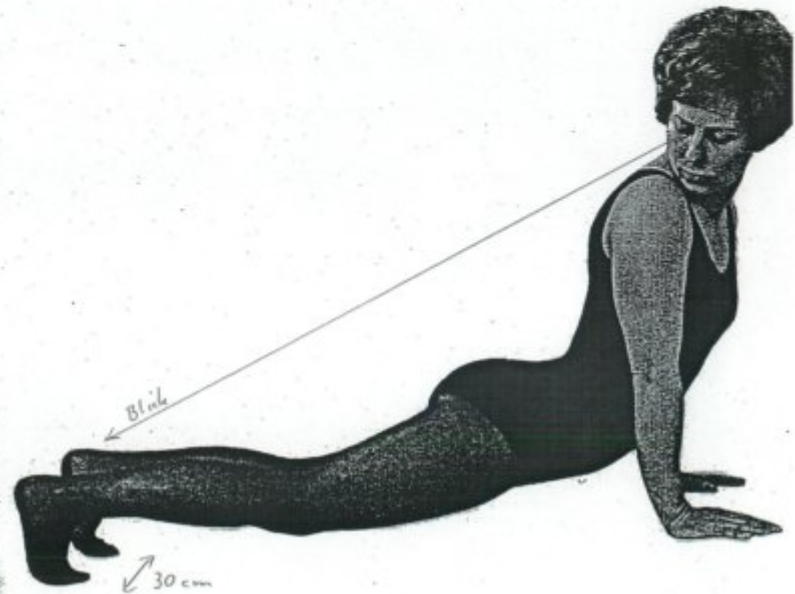
4x rechts (ausatmen) → mitte (einatmen) → links (ausatmen)  
 → mitte (einatmen)





Durch die folgende Bewegung bedingt, rinnt das Wasser in den Dünndarm: es wird die auf der Abbildung dargestellte Variante der Kobra durchgeführt. Nur die Zehen und die Handflächen berühren den Boden, die Schenkel bleiben daher in der Luft. Die Füße sind ungefähr 30 cm auseinander (wichtig). Sobald diese Stellung eingenommen ist, läßt man den Kopf, die Schultern und den Rumpf sich drehen, bis man die entgegengesetzte Ferse sehen kann (wird rechts begonnen, Blick auf die linke Ferse richten). Nicht ruhig verweilen, sondern sogleich zur Ausgangsstellung zurückkehren und auf der anderen Seite wieder anfangen. Diese Doppelbewegung wird viermal wiederholt. Gesamtdauer: 10 bis 15 Sekunden.

Stark einatmen  
Kopf, Schultern, Rumpf  
nach rechts drehen (dabei ausatmen)  
in die Mitte (dabei einatmen)



Das an das Ende des Dünndarms gelangte Wasser muß mit Hilfe der vierten und letzten Bewegung durch den Grimmdarm geleitet werden. Dies ist die schwierigste Bewegung dieser Reihe, obwohl sie von allen ausgeführt werden kann, mit Ausnahme jener Personen, die einen Knie- oder Meniskusschaden haben. Diese Personen werden sich der am Ende beschriebenen Variante bedienen.

Ausgangsstellung: a) in Hockstellung anfangen, die Füße ungefähr 30 cm auseinander, wobei sich die Fersen außerhalb der Schenkel und nicht unter den Hinterbacken befinden; die Hände ruhen auf den etwa 50 cm auseinandergespreizten Knien; b) den Rumpf drehen und mit dem linken Knie vor dem rechten Fuß den Boden berühren. Die Handflächen drücken abwechselnd den rechten Schenkel nach links



und den linken nach rechts, um eine Hälfte des Bauches zusammenzupressen und Druck auf den Grimmdarm auszuüben. Nach hinten blicken, um die Drehung des Rumpfes zu verstärken und Druck auf den Unterleib auszuüben.

Während es bei den vorhergehenden Übungen unwesentlich war, ob man links oder rechts begann, ist es bei dieser zu empfehlen, zuerst die rechte Seite des Unterleibs zusammenzupressen, um zunächst Druck auf den aufsteigenden Grimmdarm (Colon ascendens) auszuüben.

Abbildung 3 zeigt die nach der anderen Seite durchgeführte Bewegung. Wie bei den vorhergehenden Übungen soll diese Doppelbewegung viermal durchgeführt werden. Gesamtdauer: 15 Sekunden.



Läßt sich die vierte Bewegung nicht durchführen, kann man ein ähnliches Ergebnis durch die im Yoga-Krankenhaus von Lonavla angewandte Variante erzielen. Dort habe ich Kranke gesehen, die niemals zuvor Yoga geübt hatten und denen Schank Prakschalana auf diese Weise recht leicht gelang. Diese Bewegung ist von Ardha Matsyendrasana abgeleitet. Man betrachte die Abbildung aufmerksam: der Fuß wird einfach an die Innenseite des Schenkels gedrückt und nicht wie bei der vorbereitenden Stellung von Ardha Matsyendrasana auf die andere Seite gezogen. Die Schulter wird nicht so stark wie möglich dem angewinkelten Knie genähert; der Rumpf wird im Gegenteil leicht nach hinten geneigt. Der an das angewinkelte Knie angedrückte Arm dient als Hebel, um die Wirbelsäule zu drehen und den Schenkel gegen den Unterleib zu drücken. Im Unterschied zu Ardha Matsyendrasana zielt diese Übung darauf ab, nur den Unterleib zusammenzudrücken, daher sollte man es vermeiden, mit dem angewinkelten Bein die Rippen zu berühren.



Bevor man mit Schank Prakschalana beginnt, sollte man die einzelnen Übungen erlernen, was nur ein paar Minuten dauert, denn sie sehen nur schwierig aus. Keine Angst und . . . erfolgreiche Reinigung!

#### ZUSAMMENFASSUNG DES GESAMTEN ABLAUFES

1. Ein Glas warmes Salzwasser trinken, Salz im Verhältnis von einem kleinen Suppenlöffel auf einen Liter Wasser.
2. Die vollständige Reihe der Bewegungen durchführen.
3. Ein zweites Glas trinken, Übungen folgen lassen.
4. So weitermachen, bis sechs Gläser getrunken sind.
5. Zum WC gehen und warten, bis eine erste Entleerung erfolgt. Sollte sie nicht innerhalb von fünf Minuten eintreten, die Reihe der Übungen wiederholen, ohne erneut Wasser zu trinken. Läßt das Ergebnis weiterhin auf sich warten, wird ein kleiner Einlauf die Peristaltik des Darms anregen und die Entleerung herbeiführen.
6. Noch ein Glas trinken, die Übungen durchführen, zum WC zurückkehren.
7. In der Reihenfolge Wasser-Übungen-WC fortfahren, bis das Ergebnis befriedigt. Die Yogis setzen diesen Vorgang so lange fort, bis das Wasser ebenso klar ausgeschieden wird, wie es getrunken wurde.
8. Zum Abschluß – dies bleibt dem einzelnen überlassen – das ganze noch im Magen befindliche Wasser durch Anwendung von Vamana Dhauti ausstoßen, nachdem man noch zwei Gläser Wasser, diesmal nicht salzig, getrunken hat. Vamana Dhauti entleert den Magen, schlämmt Leber, Gallenblase und Milz aus und beendet die Entleerung. Verzichtet man auf Vamana Dhauti, sollte man eine Stunde lang in der Nähe eines WC bleiben, damit man es im Bedarfsfall aufsuchen kann.
9. Mindestens eine halbe Stunde warten, bevor man eine Mahlzeit zu sich nimmt, jedoch nicht mehr als eine Stunde verstreichen lassen, bis man dem Verdauungstrakt wieder Nahrung zuführt.
10. Mindestens bis nach dem ersten Essen dem Durst widerstehen.

1 Glas entspricht ca. 0,4 Liter, es kann auch ein 0,2 Liter Glas verwendet werden (dann werden es im Verhältnis aber mehr Übungen)