



DRUŠTVO JOGA V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU NOVO MESTO
Prešernov trg 8, 8000 Novo mesto
telefon: 040 615 000, e-mail: novo.mesto@jvvz.org

Vabilo na tečaj HATHA JOGA KRIJE II. DEL – ŠANKPRAKŠALANA v soboto, 25. januarja 2020, ob 8. uri

Šankprakšalana - tehnika čiščenja črevesja

Jogiji učijo, da je vzrok večine bolezni v slabi prebavi in kvaliteti hrane, ki jo zaužijemo. Telo pogosto ni sposobno iz hrane posrkati vseh hranljivih snovi, zato hrana v črevesju zastaja predolgo in razkraja, pri čemer se sproščajo strupi. Le-teh je ob sodobnem načinu pridelave hrane še več, zato je redno čiščenje našega celotnega prebavnega sistema še toliko bolj pomembno.

Ena najučinkovitejših tehnik za čiščenje črevesja je šesta tehnika hatha joge, šankprakšalana. *Šanka* v sanskrtu pomeni školjka in s svojo zavito strukturo ponazarja naše črevesje, *prakšalan* pa pomeni oprati ali očistiti. Da bi školjko lahko očistili, jo moramo napolniti z vodo in obračati v vse smeri, da voda doseže vse njene zavoje. Prav to počnemo pri šankprakšalani. Pijemo toplo slano vodo in izvajamo enostavne asane, ki spodbujajo izločanje popite vode skozi črevo. S tem prečiščujemo celotni prebavni trakt, od ustne votline do anusa.

Telo se s šankprakšalano prečisti, obnovi in z lastnimi močmi povrne v naravno stanje – stanje zdravja.

Šankprakšalana ima izjemen vpliv na telo in duha:

- izboljšuje prebavo
- čisti kri in razstruplja telo
- zmanjšuje holesterol in odvečne maščobe
- krepi imunski sistem
- odpravlja seneni nahod in alergije
- lajša kožne probleme
- prečiščuje nadije in čakre
- odpravlja lenobo in dviguje vitalno energijo
- povečuje telesno gibljivost
- čisti intelekt in misli
- ohranja mladostni videz





DRUŠTVO JOGA V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU NOVO MESTO
Prešernov trg 8, 8000 Novo mesto
telefon: 040 615 000, e-mail: novo.mesto@jvvz.org

Kdo lahko izvaja šankprakšalano?

Izvajamo jo lahko vsi, ki smo zdravi. Celo z drisko ali drugimi črevesnimi boleznimi jo lahko izvajamo. Nikakor pa je ne izvajamo pred 15. letom starosti, med nosečnostjo, menstruacijo, pri zelo nizkem krvnem tlaku, ledvičnih ali žolčnih kamnih, pri obolelih ledvicah, želodčnih težavah (vnetje sluznice, rana na želodcu), pri vnetju slepiča, kili, hudi sladkorni bolezni in pri duševnih boleznih. Glede težav z ledvicami pa se je najbolje posvetovati z zdravnikom.

Na izvajanje se pripravimo že en dan prej

Pomembno je, da že dan pred izvajanjem šankprakšalane jemo lahko prebavljivo hrano. Zgodaj povečermamo, še bolje pa bi bilo, če po 14. uri ne bi več jedli. Če imamo pogosto težave z zaprtjem, lahko po želji popoldne spijemo donat ali pa zvečer vzamemo do dve žlici ricinusovega olja z ingverjevim čajem ali toplo vodo.

Dieta in počitek

Po izvajanju krije je naše črevesje očiščeno, sprano in občutljivo. Zato je zelo pomembna dieta, ki se je držimo vsaj 3 tedne. V tem času ne smemo jesti težko prebavljive hrane, mesa, jajc, gaziranih pijač in alkohola ter živil, ki napenjajo, praskajo, so močno začinjene ipd. Po končani Šankprakšalani vam bomo postregli kičeri, jed iz riža in luščene mung dal soje. Priporočljivo je, da naslednji dan počivamo in se izogibamo fizičnemu ter mentalnemu naporu.

Kaj potrebujemo za izvajanje?

S seboj prinesimo dekico ali spalno vrečo za čas počitka po izvajanju tehnike. Priporočljivo je s seboj vzeti tudi rezervno spodnje perilo in brisačo ter kakšen toplejši pullover. Ker je po izvajanju za kosilo in večerjo na meniju kičeri, s seboj prinesimo posodo s pokrovom, v kateri bomo obrok kičerja lahko odnesli tudi domov. Za izvajanje tehnike se oblecimo v udobna oblačila kot jih nosimo tudi na redni vadbi.

Tečaj bomo izvedli v prostorih Društva Joga v vsakdanjem življenju Novo mesto na Prešernovem trgu 8, in sicer v soboto 25. 1. 2020 ob 8. uri. Predvidoma bomo zaključili okoli 13. ure. Prijavite se lahko na naslovu novo.mesto@jvvz.org ali pri svojem inštruktorju.

Udeležba na tečaju znaša 30 eur.

Želimo vam uspešno izvajanje in obilo zdravja!