



Padma
YOGA

SHANKHA PRAKSHALANA

Le grand nettoyage du tube digestif

Purifier le corps des toxines

et des déchets accumulés

joue un rôle important dans notre santé.

Notes de cours

SHANKHA PRAKSHALANA

Le grand nettoyage du tube digestif

PREPARATION

Il est nécessaire de prévoir un jour complet quand nous décidons de faire ce grand nettoyage de l'intestin. Le repas du soir précédent devrait être complètement oublié si possible, ou encore être très léger et semi-liquide. Nous pouvons cependant boire autant d'eau tiède, jamais froide, et de tisanes que nous voulons. Évitez tous les produits laitiers puisqu'ils forment du mucus dans le tube digestif. De plus, ne consommez ni nourriture, ni café, ni thé avant le début de l'exercice. *ShankhaPrakshalana* doit se passer dans une atmosphère de détente et de gaieté, sans agitation ni tension.

Il faut bien évidemment être à jeun.

PRECAUTIONS

Cette journée bénie ne doit pas comporter d'asanas, ni d'exercices violents, pas plus que le lendemain. On en profite pour se dorloter.

Toutes les règles énoncées ont leur raison d'être et doivent donc **être absolument suivies à la lettre**. En négliger une pourrait entraîner des problèmes inutiles et nuire à l'efficacité de la technique.

La technique comme telle est relativement simple. Il s'agit de boire une grande quantité d'eau chaude salée et de l'évacuer par les intestins. Cependant, beaucoup de précautions sont à prendre pour éviter des désagréments. Aucun liquide ne devra être absorbé pour au moins deux heures après le premier repas. Des liquides froids vont tout simplement refroidir le système digestif. Boire ou manger avant la période indiquée vont diluer et laver la nouvelle couche protectrice des muqueuses tout au long du tube digestif.

On devrait éviter également l'utilisation des éventails et de l'air climatisé afin d'éviter les refroidissements. Il faut plutôt se couvrir avec une bonne couverture de laine pour maintenir la température du corps. S'asseoir en plein soleil, près d'un feu ou faire de l'exercice physique sont aussi à éviter.

EAU ET SEL

La salinité de l'eau est très importante. Elle doit être à peu près de la même concentration que le sérum physiologique du sang. Cela permet à l'eau de quitter plus rapidement l'estomac, tout en maintenant la même pression osmotique de parois de l'intestin. Cela signifie que le corps n'absorbe pas et ne se départit pas non plus de sel et d'eau en quantité mesurable. L'eau doit être salée. Si elle est pure, elle serait absorbée par osmose à travers la muqueuse et évacuée par la voie normale sous forme d'urine.

Il n'y a **aucune comparaison** à faire avec les autres personnes. Certaines évacuent assez rapidement, d'autres mettent plus de temps et doivent donc boire plus. Il est important de ne pas se stresser et d'**aller vraiment à son propre rythme**. Au début, les selles seront plus solides, puis elles seront mélangées avec l'eau. En moyenne, il faut entre 16 et 20 verres d'eau, rarement plus, pour arriver à éliminer de l'eau pure.

ASANAS

Il existe tout au long du tube digestif, un certain nombre de sphincters ou valvules qui s'ouvrent et se ferment pour contrôler le passage de la nourriture pendant la digestion. Des asanas sont donc prévues pour permettre le passage de l'eau d'une partie du tube digestif vers l'autre. Elles ont le pouvoir de faire relâcher ces sphincters et l'eau salée peut s'écouler rapidement jusqu'à l'anus où elle est donc évacuée vers l'extérieur.

PRATIQUES COMPLEMENTAIRES

ShankhaPrakshalana a nettoyé le tube digestif de la bouche à l'anus.

Pour obtenir un résultat parfait, il convient de compléter cette pratique par deux autres *Shat karma* qui viennent compléter la purification de l'ensemble du tube digestif. Ces deux pratiques devraient être faites dix minutes après avoir complété le cycle de *ShankhaPrakshalana*. De plus, ces deux pratiques nous permettent de **remonter notre niveau énergétique**.

KUNJAL KRIYA

Kunjla Kriya est chargé de nettoyer la région entre la bouche et l'estomac et d'en éliminer toute trace d'eau salée. L'eau ici sera tiède seulement.

Le lavement de l'estomac est un moyen simple et rapide qui procure un sentiment de bien-être et de relaxation profonde. Il tonifie et stimule tous les organes abdominaux en provoquant de puissantes contractions des parois gastriques. Aucune contre-indication pour les personnes en bonne santé. Avec prudence pour les personnes souffrant d'asthme, d'ulcère d'estomac, de troubles cardiaques, d'hernies.

JALA NETI

Le nettoyage des conduits du nez est également recommandé.

Toujours avec de l'eau physiologique légèrement salée, se nettoyer le nez.

REPOS

Le repos et la détente sont absolument essentiels. C'est durant cette période de temps que le système digestif a une chance de se revitaliser. Uriner est également très normal pendant cette période.

C'est vraiment le seul temps où tout le système digestif est au repos total, et c'est seulement quand l'estomac est complètement vide, que l'activité des nerfs, des impulsions nerveuses et des glandes digestives s'arrêtent complètement. C'est donc le temps idéal pour *Yoga Nidra*.

~ Feuillet éducationnel ~

LE PREMIER REPAS

Une fois la détente complétée, il est très important de manger. Ce repas permet au système digestif de se remettre en marche lentement, d'une manière douce et équilibrée.

Il faut se rappeler que *ShankhaPrakshalana* a retiré du tube digestif tous les déchets et les vieilles croûtes, mais également les couches de protection naturelle des parois de ce même canal alimentaire.

Le ghee, l'huile ou encore le beurre, est essentiel pour offrir une protection temporaire des parois jusqu'à ce le corps se refasse une nouvelle couche protectrice. Comme il n'est pas normal que les intestins soient complètement vides, riz ou pâtes vont apporter un bol alimentaire pour remplir l'espace.

Après avoir mangé, il faudra encore une fois se reposer. Par contre, **il est important de ne pas dormir au moins trois heures après la fin de ce repas initial**. Sinon, une léthargie physique et un mal de tête peuvent s'installer.

Le second repas devrait être constitué des mêmes éléments et pris environ six heures après le premier. L'estomac doit être rempli à capacité à ces deux repas même si la sensation de faim n'est pas présente.

RECOMMANDATIONS

Il faut vraiment prendre sa journée pour réaliser ce grand nettoyage. Se reposer le reste de la journée, prendre une marche au grand air, mais ne rien entreprendre de stressant.

Il est important de se reposer pour le reste de la journée et même celle du lendemain si possible. Eviter durant toute cette période tout travail physique et mental.

DIETE

Des restrictions alimentaires vont prendre place la semaine suivant *ShankhaPrakshalana* et même plus longtemps si possible, allant facilement jusqu'à un mois.

Les aliments raffinés, chimiques et de synthèse, les plats de viande et non-végétariens, les aliments acides seront **totalemment à éviter pour au moins une semaine**. Les produits laitiers, les fruits acides comme les citrons, les pamplemousses, les oranges, aussi. Les marinades, les sucreries, le chocolat, la crème glacée, les boissons gazeuses ne devraient plus être pris. Toute médication non nécessaire et non prescrite devrait être également évité.

L'alcool, les cigarettes, le thé et le café, et autres drogues, devraient également être évité pendant au moins une semaine, sinon plus longtemps et éventuellement complètement éliminé de la diète quotidienne.

Il est important de comprendre que tout le système digestif a été nettoyé au grand complet. La diète se doit d'être pure, simple et aussi neutre (pas trop acide) que possible. Manger quelque chose de toxique, lourd, difficile à digérer peut produire des réactions très négatives et entraîner de la fièvre, une indigestion, de la constipation, pour ne nommer que quelques désagréments.

La diète comprendra donc des aliments facilement digestes comme des grains entiers, riz et pâtes sans œufs, blé, pains, des légumes cuits à la vapeur. Les pommes de terre ont une place de choix avec un peu de beurre. Des assaisonnements d'herbes pourront agrémenter vos plats. Il faut favoriser des aliments biologiques dans la mesure du possible. L'investissement en vaut la peine.

Cela donnera le temps au corps de stabiliser les effets du nettoyage.

Le simple bon sens devra prévaloir ici.

Après *ShankhaPrakshalana*, tout le système digestif est vulnérable et des soins attentifs devront donc être donnés au corps. Cela peut même aller jusqu'à diminuer la quantité de nourriture à prendre. Soyons attentifs aux signaux du corps. Gardons cependant à l'esprit qu'après *ShankhaPrakshalana*, il est peut-être plus facile de changer certaines habitudes alimentaires, surtout si l'on s'y est déjà préparé mentalement avant. Si nous avons des doutes, pensons seulement à ce que l'on donnerait à manger à un bébé.

CONTRE-INDICATIONS

- Les personnes souffrant de troubles de santé et qui sont sous médication doivent absolument rechercher une personne qualifiée pour les guider dans cette pratique.
- La grossesse est une contre-indication à la pratique de *ShankhaPrakshalana*.
- Les personnes avec un ulcère à l'estomac doivent s'en abstenir.
- Dysenterie, diarrhée, colite prononcée, appendicite aiguë, tuberculose intestinale, cancer, hypertension, troubles cardiaques, grande fatigue et faiblesse générale, sont autant d'états à surveiller sans nécessairement être contre-indiqués.

BIENFAITS

Les bienfaits n'apparaissent pas nécessairement du jour au lendemain. Ses bienfaits immédiats ne sont pas toujours spectaculaires. On remarquera la fraîcheur de l'haleine, un meilleur sommeil, la disparition d'éruptions sur le corps et le visage. Les odeurs corporelles peuvent disparaître, la transpiration devient inodore, le teint s'éclaircit.

Sur le plan physique

L'accumulation de matières toxiques et de déchets dans les intestins empoisonne le sang. C'est la cause de nombreuses maladies qui se répercutent sur l'ensemble du corps.

- Le premier bienfait est donc d'ordre éliminatoire par l'évacuation totale des sédiments incrustés dans la muqueuse intestinale.
- Avec *ShankhaPrakshalana*, tout l'organisme bénéficie de ce nettoyage complet du système digestif qui purifie le sang, allège et parfois élimine les troubles en rapport avec le système digestif comme l'indigestion, les flatulences, l'acidité, la constipation.
- *ShankhaPrakshalana* tonifie le foie, le pancréas et les autres organes de la digestion. Cette pratique est utilisée pour les cas de diabète, d'hypoglycémie, d'obésité, de haut taux de cholestérol, de même que les taux lipidiques élevés.

- Cela renforce le système immunitaire, faisant disparaître les allergies et les problèmes immunologiques.
- Les symptômes d'arthrite et les maladies inflammatoires chroniques peuvent être soulagés.
- La production excessive de mucus est réduite soulageant l'asthme, les rhumes chroniques et les sinusites.
- En purifiant le sang, les problèmes de peau, comme l'eczéma, les boutons et les furoncles, sont soulagés. La peau devient douce. Le teint s'éclaircit, devenant brillant.
- Les sens en général s'aiguisent à un point tel que parfois on a l'impression que ceux-ci étaient voilés. Souvent, une amélioration de la vue et du goût est très notable.

Sur le plan prana

ShankhaPrakshalana recharge complètement tout le corps pranique ou énergétique, enlève les blocages dans les nadis et purifie les chakras.

- L'harmonie des cinq Prana Vayu est restauré et le niveau d'énergie est élevé.
- En enlevant les tensions dans l'estomac et l'abdomen, nous avons relâché énormément d'énergie qui est maintenant à notre disposition. Le corps est plus léger et en meilleure santé. Il devient plus facile de se détendre, de se calmer, de méditer.
- Le corps irradie.

Sur le plan psychique

Après *ShankhaPrakshalana*, nous nous sentons plus légers et nous pouvons parfois éprouver des états altérés de conscience. La combinaison du parcours de l'eau et des asanas stimulent les chakras. Cela a pour effet de relâcher une forme de constipation mentale aussi bien que la constipation sur le plan physique. En nettoyant le corps, nous nettoyons aussi le mental, et il y a alors un changement dans la conscience et dans la conscience cellulaire.

- *ShankhaPrakshalana* nous prépare à des états de conscience supérieurs.
- Toute *Sadhana* entreprise après apporte de nombreux résultats.
- C'est le temps d'entreprendre la méditation.

Les personnes en bonne santé éprouvent un sentiment de légèreté, d'entrain, une lucidité d'esprit et une joie de vivre inusités et insoupçonnés.

Toutes les personnes qui font une démarche spirituelle sérieuse devraient pratiquer *ShankhaPrakshalana* avant toute *Sadhana* plus avancée.

FREQUENCE

Tous les six mois environ, pas plus. Si des circonstances spéciales le demandent, on peut augmenter la fréquence sous surveillance. *ShankhaPrakshalana* se pratique surtout au printemps ou encore à l'automne sous nos climats. Le tout doit se dérouler dans une atmosphère de détente et de joie.