

# SHANK - PRAKSHALANA

## ANEXĂ

Datorită faptului că, între membrana colonului și circulația sângină, nu există organe purificatoare, otrăvurile fac erupție direct în sânge, repercutându-se în întregul organism. Și atunci, în majoritatea cazurilor, timp de ani de zile, toxinele distilate în colon, se infiltrează în sânge, producând efecte nocive asupra sănătății și grăbind procesul de îmbătrânire. Atât laxativele cât și clismele sunt paleative și remedii ocazionale care nu curăță în întregime mucoasa intestinală. În plus, folosirea lor repetată devine obișnuință și, în loc de a tănădui constipația, o face aproape incurabilă prin destinderea colonului și perturbarea peristaltismului.

Penru a preveni sau pentru a elimina urmările nefaste ale constipației, se recomandă tehnica Shank-Prakshalana, o metodă simplă, la îndemâna oricui, care prin faptul că elimină incrustațiile de fecale vechi și sedimentele întregului tub digestiv, de la stomac până la anus, este net superioară clismelor.

Shank-Prakshalana nu prezintă nici o dificultate majoră și nici un pericol, cu condiția de a se respecta în mod riguros fazele tehnicii, precum și cazurile prevăzute la paragraful "Contraindicații". Menționăm că este un exercițiu yoghin fundamental de purificare fizică, puțin cunoscut în literatura occidentală.

### PREPARATIVELE

La o cantitate de trei litri de apă, se adaugă câte 5 - 6 g de sare pentru fiecare litru de apă. Putem folosi drept unitate de măsură câte o lingură mare, rasă, cu sare pentru fiecare litru de apă. Vom obține o concentrație ceva mai slabă decât cea a serului fiziologic. Această apă sărată va fi încălzită ușor ca o

supuță. Dacă n-ar fi sărată, apa ar fi absorbită prin osmoză, ar trece prin mucoasa intestinală și ar fi evacuată apoi pe cale normală prin urină și nu prin anus. Dacă nu suportăm deloc salinitatea acestei ape, îi putem reduce ușor concentrația.

### MOMENTUL PROPICE

Operațiunea trebuie făcută pe nemâncate în dimineața unei zile nelucătoare când nu trebuie să ieșim din casă. Tehnica durează mai mult de o oră, timp în care nu trebuie să fim deranjați.

Cu o seară înainte de ziua fixată, este bine să punem la înmuiat orezul ce va constitui masa pentru a doua zi. Apoi este bine să repetăm, spre a le cunoaște cât mai bine, cele patru mișcări gimnastice necesare la conducerea apei sărate prin tubul digestiv. (Vezi descrierea lor la finele anexei).

### SCHEMA DESFĂȘURĂRII

1. Se bea 1/4 litru de apă sărată caldă.
2. Se vor executa imediat, toate cele patru mișcări în ordinea strictă în care au fost descrise. După acest prim pahar, urmează alte cinci, urmate de exercițiile respective.
3. După absorbția acestor prime șase pahare, trebuie să aibă loc o primă ieșire la toaletă. În mod instantaneu, se produce o evacuare de fecale normale, urmată de scaune moi, apoi de lichide gălbui. În cazul când evacuarea nu s-a produs imediat sau în următoarele 5 - 7 minute, se vor repeta cele patru mișcări gimnastice (fără a se mai bea apă sărată) și se va merge din nou la toaletă. Dacă nici acum nu se produce evacuarea dorită, ea va trebui amorsată cu o clismă de 1/2 l. apă dintr-un irigator. O dată cu amorsarea sifonului și apariția primelor scaune, totul va decurge în mod automat.
4. În continuare, după fiecare pahar cu apă sărată și exercițiile respective, va urma și mersul la toaletă pentru o nouă

evacuare. Este bine ca cei sensibili să spele anusul cu apă caldă după evacuare și să-l ungă de fiecare dată cu puțin ulei comestibil, pentru a evita o eventuală iritație și usturime datorată sării.

5. După fiecare evacuare, vom fi interesați să observăm rezultatul celor eliminate, înainte de a trage apa la W.C. Iar când apa eliminată va fi la fel de curată ca atunci când am băut-o, înseamnă că ne putem opri. În general sunt suficiente 10-14 pahare.

6. Dacă considerăm rezultatul satisfăcător și operațiunea încheiată, avem două posibilități:

a) să nu mai facem nimic, urmând să mergem de mai multe ori la toaletă în intervalul orei ce urmează;

b) să bem trei pahare cu apă caldă dar nesărată și să ne gădilăm cu trei degete la baza limbii pentru a declanșa refluxul vomitiv. În acest fel dezamorșăm sifonul și obținem golirea completă a stomacului.

7) în final, trebuie să ne odihnim și să evităm ieșirea în frig!

## OBSERVAȚII

1. Se poate întâmpla ca gâtul pilorului să nu se deschidă complet (poate chiar din neexecutarea corectă a primei mișcări gimnastice), caz în care conținutul stomacului nu trece în mod normal în tubul digestiv ceea ce dă o senzație de supraîncărcare și de greață, să zicem după primele patru pahare. Dar, o dată cu amorșarea sifonului, dificultatea dispare, iar procesul poate continua.

2. Se mai întâmplă ca un dop de gaze, datorat fermentației, să stângherească amorșarea sifonului. În această eventualitate, se va apăsa cu ambele mâini pe burta persoanei în cauză.

3. Dacă ne aflăm în fața unui blocaj pe fond psihic, și apa nu pătrânge deloc stomacul, avem două soluții:

a) Să nu facem nimic, așteptând ca apa să se evacueze sub formă de urină.

b) Să ne gădilăm cu trei degete la baza limbii, pentru a declanșa refluxul vomitiv, caz în care, ușurarea este promptă și radicală.

## PRIMA MASĂ

Aceasta trebuie să aibă loc după 1/2 oră, cel mult o oră de la terminarea spălăturii gură-anus. **Se interzice, categoric, rămânerea în stare goală a tubului digestiv mai mult de o oră.**

Prima masă va consta din orez alb decojit, fiert bine în apă (nu în lapte!), așa încât să se topească în gură. Acesta poate fi servit cu puțin bulion sau morcovi fierți. Important, însă, este să se consume cel puțin 40 de grame de unt topit, deasupra orezului sau mâncat separat. Orezul poate fi înlocuit la nevoie cu o fiertură de grâu sau ovăz, sau cu macaroane sau spaghetti presărate cu brânză rasă.

În următoarele 24 de ore de după Shank-Prakshalana, este interzis consumul de: lapte, iaurt, chefir, fructe și legume crude și orice alte alimente sau băuturi acide, precum și brânza albă și brânzeturile fermentate. Sunt permise brânzeturile cu pastă tare sau semi-tare (tip Schweitzer). Strict interzis este și alcoolul. În timpul și după prima masă, se pot bea infuzii ușoare de tei, mentă sau apă minerală ușor sau deloc gazoasă. După 24 de ore, putem reveni la regimul normal, evitând excesul de carne. **Pâinea** este admisă numai la a doua masă.

Prin osmoză, absorbția de apă sărată a antrenat o parte din tre lichidele organismului dumneavoastră către tubul digestiv, din care cauză se va resimți o sete accentuată de care trebuie să ne ferim pentru a nu alimenta în continuare sifonul și pentru a nu fi nevoiți să mergem frecvent la W.C.

Scaunele vor reapărea după 24 - 36 ore; ele vor fi galbene-aurii și inodore ca acelea ale noilor născuți.

## EFECTE

Primele efecte vor apărea după circa trei zile și vor consta în prospețimea mirosului răsuflării, într-un somn mai bun, în dispariția erupțiilor și a coșurilor. Transpirația devine inodoră,

permițându-ne evitarea deodoranțelor atât de nocive. Păstrarea acestor efecte benefice este condițională de alegerea unui regim alimentar hipotoxic fără exces de carne. Ca urmare a curățirii complete a tubului digestiv, se obține și o asimilare complexă a hranei, fapt care conduce la reglarea greutateii ponderale. Totodată se remarcă și o creștere a vitalității, o stimulare profundă a ficatului, o dinamizare a celorlalte glande anexe și în special a pancreasului care începe să secrete mai multă insulină. Drept urmare, în spitalele yoghine, diabeticii practică Shank-Prakshalana la fiecare două zile, timp de două luni, în paralel cu un regim alimentar adecvat și alte tehnici yoghine.

#### CONTRAINDICAȚII

- Ulcer stomacal în forme cronice pronunțate (în criză), când pacientul trebuie să aștepte mai întâi ameliorarea.
- În cazul unor afecțiuni acute ale tubului digestiv (dizenterie, diaree, colită pronunțată, apendicită acută, tuberculoză intestinală, cancer).

#### RECOMANDĂRI SUPLEMENTARE

Dificultatea principală, în realizarea acestei spălături, constă în necesitatea sine qua non de a bea acele pahare cu apă sărată. În acest scop, cei care nu suportă apa cu sare pot folosi o fiertură de praz sau alte legume.

Tehnica Shank-Prakshalana trebuie realizată de cel puțin două ori pe an. Multe persoane au adoptat o medic de patru ori pe an, cu ocazia trecerii de la un anotimp la altul. În achimb, cei ce vor să beneficieze de o purificare superioară, practică lunar această tehnică.

Constipații cronici pot face spălătura gură-anus în fiecare săptămână, dar cu numai șase pahare de apă sărată, într-un timp de numai 30 - 45 de minute, metodă prin care își asigură

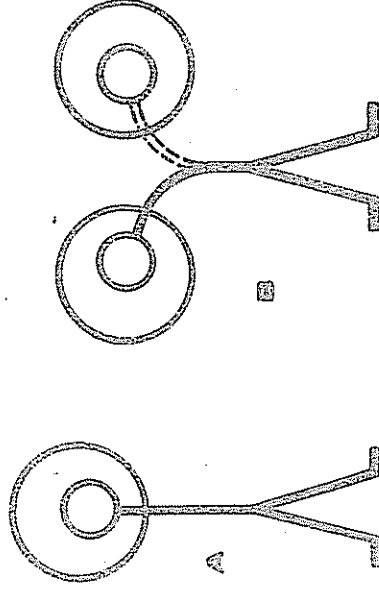
reducerea intestinului, fără a-și slăbi pereții colonului.

O ultimă recomandare o facem în legătură cu tratamentul contra oxiiurezei, când în completarea acestuia, Shank-Prakshalana, prin evacuarea întregului conținut intestinal, antrenează în afară atât viermii cât și ouăle lor.

#### MIȘCĂRILE FOLOSITE PENTRU SHANK-PRAKSHALANA

Pentru a conduce apa prin tubul digestiv până la ieșire, este suficient să se execute următoarele patru mișcări: Fiecare mișcare trebuie repetată de 4 ori de fiecare parte, în mod alternativ, într-un ritm suficient de rapid, seria completă de mișcări neluând mai mult de 3 - 5 minute.

##### Prima mișcare:

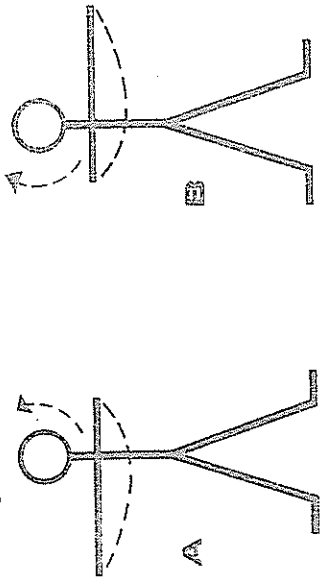


Pentru prima mișcare, poziția de pornire este în picioare cu tălpile depărtate la aproximativ 30 cm, degetele înlănțuite, cu palmele orientate în sus. Se va îndrepta spatele bine, se va respira normal, în voie.

Primul timp. **Fără a face să se răsucească bustul**, înclinați-l mai întâi spre stânga, apoi, fără să vă opriți, înclinați-l direct spre dreapta și reveniți pentru a vă înclina imediat în cealaltă parte.

Această mișcare dublă se va repeta de 4 ori, făcându-se, deci, 8 înclinări alternative la stânga și la dreapta. Aceste mișcări deschid pilorul și la fiecare (mișcare) înclinare, o parte din apă pătrânge stomacul către duoden și intestinul gros.

#### A doua mișcare:



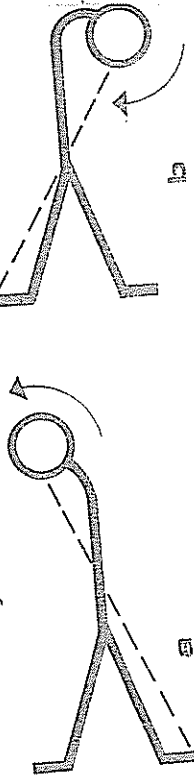
Această mișcare face să înainteze apa în intestinul gros.

Poziția de pornire este aceeași (în picioare cu tălpile depărtate). Se va întinde brațul stâng la orizontală, până ce arătătorul și degetul mare ating clavicula dreaptă. Se va executa apoi o rotație a trunchiului, îndreptând brațul întins către spate, cât mai departe cu putință. Simultan vom urmări vârful degetelor cu privirea.

La sfârșitul cursei, vă întoarceți și reveniți imediat la poziția de plecare. Executați apoi mișcarea pe cealaltă parte.

Această dublă mișcare va fi repetată de 4 ori. Deci, se vor face 8 mișcări de rotație.

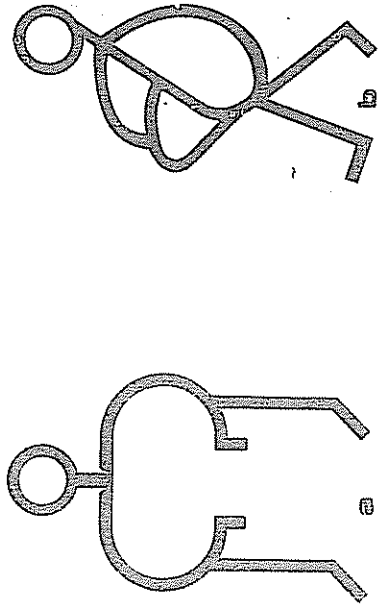
#### A treia mișcare:



Apa continuă să înainteze în intestinul gros, datorită următoarei mișcări: se va efectua o variantă a cobrei în care numai degetele de la picioare și palmele ating solul.

**Important:** Și acum picioarele sunt îndepărtate la 30 cm. Când poziția e luată, vom face să pivoteze capul, umerii și trunchiul, până ce ajungem să privim călcâiul opus (deci, dacă începem pe partea stângă, se va privi călcâiul drept). În continuare, reveniți la poziția de plecare și reîncepeți pe partea cealaltă. Această dublă mișcare se va repeta de 4 ori pe fiecare parte.

#### A patra mișcare:



Apa, ajunsă la extremitatea intestinului gros, trebuie să fie condusă prin colon datorită celei de-a IV-a mișcări din serie, care este la îndemâna oricui, cu excepția celor care suferă de menisc sau genunchi.

Poziția de pornire este pe vine, cu picioarele depărtate cam la 30 cm, călcâiele fiind orientate către exteriorul pulpelor și nu sub fese. Măinile sunt așezate pe genunchi, care sunt depărtați cam la 50 cm. Se va roti apoi trunchiul și se va așeza genunchiul stâng la sol în fața piciorului drept. Palmele, sprijinite pe genunchi, împing în mod alternativ pulpa dreaptă către partea stângă și pulpa stângă către partea dreaptă, astfel încât să se comprime jumătatea inferioară a abdomenului pentru a apăsa colonul. Se va privi cât mai mult în spate, răsucindu-se capul, pentru a accentua torsiunea trunchiului și a mări presiunea asupra abdomenului. Aici este absolut necesar

să se înceapă prin punerea genunchiului stâng la sol, pentru a  
comprima mai întâi partea dreaptă a abdomenului, fii  
necesar să se apese în primul rând colonul ascendent. Acea  
dublă mișcare se va executa de 4 ori (adică 8 torșiuni).