

EQUINOZIO AUTUNNO

Momento di Purificazione Shank Prakshalana

Questo momento ci consente di unire in modo armonioso l'utile con il dilettevole, la sfera materiale con quella spirituale.

Si consiglia nelle immediate vicinanze dell'Equinozio di realizzare la tecnica di purificazione Shank Prakshalana.

SHANK PRAKSHALANA

Secondo l'Ayurveda nell'intestino risiede la causa di molte malattie e dell'invecchiamento precoce. Per questo motivo si pone così tanta attenzione alla dieta, all'alimentazione, alle periodiche stagionali purificazioni del corpo e soprattutto dell'intestino. Oggi è comunque anche la scienza medica ufficiale a riconoscere il ruolo fondamentale dell'intestino nella genesi del percorso salute e malattia, si può vedere a questo proposito il numero di Focus 101, marzo 2001, dedicato appunto all'intestino C'è un cervello nella pancia, straordinaria scoperta degli scienziati.

Soprattutto nei periodi di cambiamento stagionale, è opportuno dedicarsi alla purificazione del corpo, e quindi ad una buona pulizia dell'intestino.

Una delle tecniche che hanno maggiore capacità di operare una pulizia profonda è la tecnica di lavaggio dell'intestino e dello stomaco, chiamato Shank Prakshalana, alla quale dedichiamo un approfondimento sia con un corso breve per chi vuole partecipare nel nostro centro, sia offrendo qualche indicazione ai nostri lettori.

Shank Prakshalana è un metodo semplice che può essere praticato da soli, una volta ce si è imparato a eseguirlo correttamente: esso prevede una breve preparazione, l'assunzione di acqua salata, l'esecuzione di una serie di asana.

Con questo esercizio si ottiene una purificazione profonda di tutto il circuito digestivo, dallo stomaco all'ano, cosa che non è possibile fare né con la purgazione né con l'enteroclisma.

Infatti l'acqua ingerita viene canalizzata grazie alla successione delle asana, fino alla sua rapida espulsione, e si deve ripetere l'esercizio fino a quando l'acqua non viene espulsa pulita così come è stata ingerita. **Per questo l'esercizio si chiama Shak Prakshalana, che vuol dire gesto della conchiglia, in quanto l'acqua viene fatta scorrere come nelle scanalature di una conchiglia.**

PREPARAZIONE

Al mattino, a digiuno, è il momento migliore per eseguire l' esercizio che non dovrebbe richiedere più di un' ora di tempo.

Eseguire come preparazione per distendere corpo e mente Surya Namaskar, quindi bollire l'acqua salata, nella proporzione di un cucchiaino di sale per ogni litro di acqua; l'acqua non deve essere troppo poco salata perché verrebbe assorbita per osmosi dalle pareti intestinali, né troppo salata perché provocherebbe vomito e quindi non entrerebbe nel circuito completo.

Quando l'acqua è ancora calda, ma non più bollente, bere il primo bicchiere d'acqua, quindi compiere la successione delle asana; bere quindi il secondo bicchiere di acqua, quindi ripetere la successione delle asana, continuare così con la medesima successione, fino a quando non sono stati ingeriti sei bicchieri, quando si deve andare di corpo, con una prima evacuazione, di solito formata da feci normali, quindi si sciacqua l' ano con acqua tiepida e si unge con olio di oliva o di sesamo, se il sifone si è aperto si continua ad andare di corpo, oppure si beve un altro bicchiere di acqua salata si compiono gli esercizi e si torna al gabinetto. Di solito occorre bere da 10 a 15 bicchieri di acqua a seconda della condizione dell' intestino e dei suoi ingombri.

Quando si comincia ad espellere l'acqua pulita si smette di bere, bisogna vincere la sete, e andare al bagno fino a quando si sente lo stimolo, di solito la vicenda si esaurisce nel giro di un' ora. quindi bere tre bicchieri di acqua tiepida non salata e provocheremo il vomito in modo da pulire completamente lo stomaco e l' esofago e interrompere il circuito di espulsione.

Quindi si deve riposare al caldo, dopo circa mezzora si deve mangiare un po' di riso, bollito in acqua poca salata, piuttosto cotto, condito con burro e formaggio o salsa di pomodoro, senza spezie piccanti, e complessivamente circa 50 gr di burro, compreso quello che abbiamo usato per condire il riso. Solo a questo punto si può bere con moderazione acqua per dissetarsi, oppure thé alla menta.

Quindi si torna a riposare per il tempo che si vuole.

Nell' arco delle 24 ore dopo l' esecuzione dell' esercizio è proibito mangiare latte e latticini, yoghurt verdura cruda, frutta, cibi acidi.

Di solito una volta che si è compiuta questa pratica può essere che per un giorno o due non ci sia bisogno di andare al bagno, quindi nessuna preoccupazione, bisogna aspettare che si ricostituisca la scorta.

Alla sera del giorno in cui si è eseguito l'esercizio è bene compire un pasto completo con l'uso di pane, riso o altro cereale, e verdura cotta, meglio se a foglia verde, oppure una zuppa di verdura con riso, e volendo un poco di formaggio a pasta dura.

Sarebbe bene eseguire Shank Prakshalana almeno due volte l'anno, al cambio stagionale appunto.

SHANK PRAKSHALANA

Uno dei segreti della salute risiede nell'intestino. L'organismo s'intossica inesorabilmente, continuamente, per tutta la vita. Si intossica a causa delle sostanze che gli pervengono dall'esterno attraverso l'aria poco pura e il cibo che non è sempre della migliore qualità, e a causa ancora delle intemperanze dietetiche, alle quali, nei casi di dispepsia cronica, si aggiungono i processi di fermentazioni putride dei residui alimentari intestinali.

A. BOGOMOLETZ

Come prolungare la vita?

Una delle cause principali della senescenza prematura, e perfino della senilità, è dunque l'accumulazione di tossine nell'organismo che si autointossica. Ogni cellula vivente produce tossine per le quali la natura ha previsto vie naturali di eliminazione: la pelle, i reni, i polmoni. È essenziale preservare l'integrità di questi organi, poiché se non compissero in modo impeccabile le loro funzioni, l'organismo si avvelenerebbe con lenta e inesorabile certezza. Esiste anche una fonte di autointossicazione più perniciosa: è quella costituita dai veleni che filtrano attraverso la parete intestinale e contaminano tutto l'organismo. Da qui l'importanza di una dieta intelligente e soprattutto l'importanza che l'intestino sia sempre svuotato, sgombero, libero. Qualche lettore scuoterà il capo dicendo: "Sì, certamente, ho una costipazione! Che essa sia l'origine di innumerevoli malattie e forse anche la causa indiretta di quasi tutti i miei mali, lo sapevo da molto tempo".

Accade invece che anche quelli che non sono costipati, o almeno credono di non esserlo, hanno malgrado tutto e senza sospettarlo una sorgente perenne di autointossicazione nell'intestino crasso. Difatti l'evacuazione quotidiana dell'intestino non esclude che la mucosa sia insudiciata di residui fecali. A poco a poco si sono ammassati e non essendo stati mai eliminati provocano fermentazioni putride, le cui tossine si diffondono con insidiosa continuità in tutto l'organismo. Inoltre, l'irritazione cronica della mucosa intestinale può essere il motivo o almeno la concausa che origina numerose forme di cancro. I casi di cancro dell'intestino sono molto più numerosi di quelli che colpiscono altri organi del corpo umano. Se esaminiamo la loro disposizione topografica, possiamo osservare che i punti dove con più frequenza si sviluppa il cancro intestinale sono precisamente in quelle parti in cui il colon subisce decise curvature, che, provocando rallentamenti dell'esodo degli escrementi, favoriscono uno stato di perenne sporcizia delle mucose. Il disegno illustrativo del tubo digerente, qui sopra riprodotto, chiarisce assai bene questa considerazione.

Indice topografico dei casi di cancro rilevati su 41.779 pazienti.

Ma il cancro non è la sola malattia che deve temere chi ha il colon sempre ingombro da residui fecali.

In un articolo pubblicato nel 1937 nei "Quaderni di Medicina", a p. 47, il dott. Becher compila un elenco delle malattie direttamente imputabili alle autointossicazioni di origine intestinale: cirrosi epatica, (reumatismo articolare), anemia perniziosa, dissenteria cronica, rinopatia vasomotoria (malattia dei vasi sanguigni del naso), nevriti e allergie varie, ipertrofia del fegato e della milza, disturbi psichici vari, alcune malattie cardiache, moltissime malattie della pelle, ecc.

Infatti, la costipazione è uno stato in cui il colon non è perfettamente pulito e libero da ogni residuo di materie fecali. Pertanto si può evacuare regolarmente ogni giorno ed essere costipati cronici, non sospettando questo stato né le sue conseguenze.

Il dott. A. Keller, medico svizzero, nel suo libro intitolato "La morte viene dall'intestino" redige il seguente quadro delle conseguenze della costipazione:

1. Stomaco: Perdita di tono dei muscoli dello stomaco, ptosi gastriche, ulcere, cancro. Senza annoverare che quasi sempre origina l'alito cattivo.
2. Reni: Litiasi (calcoli), coliche renali.
3. Sistema nervoso: Insonnia, depressione, irritabilità, isterismo.
4. Gambe: Sciatica, congestioni venose che originano le varici.
5. Colon: Emorroidi, cancro.
6. Fegato: Congestioni epatiche, calcoli alla cistifellea, intossicazioni di origine epatica.
7. Appendice: Appendicite cronica o acuta.
8. Sangue: Anemia, modificazioni patologiche della composizione del sangue (che influenzano tutti gli organi e tutte le cellule del corpo).
9. Piccolo bacino (basso ventre): Stasi sanguigne varie, infezioni croniche degli organi genitali (vagina, utero, ovaie, tube).
10. Pelle: Eruzioni cutanee di varia natura.

Il vero grave danno della costipazione deriva dalla mancanza di organi di purificazione tra la membrana del colon e la circolazione del sangue: i veleni raggiungono direttamente il sangue, contaminando tutto l'organismo, prima di arrivare agli emuntori già menzionati (pelle, reni, polmoni).

Lo stillicidio continuo dei veleni che filtrano attraverso il colon e si riversano nel sangue, come avviene troppo spesso e per lunghi anni, provoca gravi danni ed effetti di senescenza su tutto l'organismo.

La permeabilità della parete del colon è straordinaria.

E per questo motivo molti medicinali vengono somministrati sotto forma di supposte, proprio per la rapidità di raggiungere direttamente il sangue.

Per quanto concerne i lassativi, essi sono dei palliativi inutili che non bisognerebbe mai prendere senza il parere del medico. La vita sedentaria è una delle cause principali della costipazione.

Le àsana e l'alimentazione equilibrata possono quasi sempre eliminarle, ma non espugnare la costipazione.

Gli enteroclistmi sono rimedi efficaci, ma non puliscono a fondo la mucosa, anzi il loro uso continuo, ben lungi dal guarire la costipazione, la rende quasi incurabile, poiché essi gonfiano il colon e disturbano la peristalsi.

Esaminiamo ora le soluzioni suggerite dagli yogi:

Per la pulizia regolare del colon gli yogi dispongono di un metodo di autolavaggio, che si chiama Basti.

Per praticare Basti, che consiste nell'assorbire dell'acqua con l'ano per poi espellerla, bisogna essere in grado di eseguire il Nauli, esercizio che non è nelle possibilità di tutti, e inoltre è assai difficile anche da insegnare.

Questo autolavaggio non provoca gli inconvenienti dell'enteroclistma, poiché l'acqua entra per depressione, per aspirazione, non rendendo turgido l'intestino.

Ma il metodo ideale è Shank Prakshalana.

Semplice, alla portata di tutti, di un'efficacia unica, elimina integralmente i residui dell'intero circuito digestivo, dallo stomaco all'ano, oltre a ripulire a fondo il colon: ciò che non possono fare né gli enteroclistmi e neppure lo stesso Basti.

L'acqua ingerita attraverso la bocca giunge nello stomaco e da qui, guidata con movimenti facili che tutti gli adepti di Yoga (..e non...) sanno compiere, compresi i principianti, percorre tutto l'intestino fino allo sfintere anale.

L'esercizio viene prolungato fino a quando l'acqua esce limpida come quando viene introdotta, (normalmente, dai 3 - 4 litri in su...) Non implica maggiore difficoltà né alcun pericolo. Viene consigliato a tutti, a condizione che la tecnica sia rispettata scrupolosamente (alcune controindicazioni sono enumerate in seguito).

Shank Prakshalana o Varisara significa il gesto della conchiglia, perché l'acqua scende nell'intestino come in una semplice conchiglia.

È una tecnica yogica fondamentale. Ci meravigliamo di non averne trovato nessun accenno nella letteratura consacrata allo Yoga in Occidente.

Non se ne trova purtroppo la minima traccia. Tutto questo dimostra ancora una volta di più che lo Yoga deve essere ancora scoperto. La tecnica qui descritta costituisce una sintesi dei vari metodi insegnati.

Abbiamo confrontato quelli di Dhirendra Bramachari di Delhi, quelli del Kaivalyadhama Samhiti (Istituto di Ricerche di Yoga) di Lonavla e dell'Ospedale di Yoga presso Bombay e infine la tecnica usata dallo Swàmi Satyananda nella Bihar School of Yoga a Monghyr.

PREPARATIVI

Far riscaldare (a temperatura corporea 35-38°) dell'acqua salata in proporzione di 6 o 7 grammi per ogni litro. Questa proporzione si avvicina alla concentrazione del siero fisiologico (un cucchiaino pieno di sale fino al bordo per ogni litro d'acqua).

L'acqua deve essere necessariamente salata, poiché se fosse pura sarebbe assorbita per osmosi dalla mucosa ed evacuata tramite la via normale sotto forma di urina e non attraverso l'ano. (Al contrario, se troppo salata, sempre per osmosi, richiamerebbe acqua dall'interno dell'organismo, provocando il sintomo della sete...) Se l'acqua risultasse troppo salata, può essere ridotta la concentrazione salina fino a renderla tollerabile.

IL MOMENTO PROPIZIO

Il momento propizio è il mattino, a digiuno.

Tenete presente che tutta l'operazione di pulizia richiede più di un'ora di tempo. Quindi la domenica mattina è ideale per questo tipo di operazioni! In questo giorno non saranno praticate le diana né altri esercizi violenti; potete eseguirli il giorno dopo.

Considerando la soppressione della seduta di àsana, l'esecuzione di questa tecnica non richiederà molto tempo. Come bisogna fare?

Ecco lo schema di esecuzione completa della purificazione, eccetto i movimenti necessari per assicurare il transito dell'acqua nel tubo digerente e che sono indicati e descritti nelle tavole riportate alla fine del testo.

1. Bere un bicchiere d'acqua calda e salata
2. Subito dopo eseguire i movimenti prescritti.
3. Bere ancora un bicchiere d'acqua ed eseguire la serie dei movimenti.

Continuare in questo modo alternando un bicchiere d'acqua con l'esecuzione degli esercizi. All'opposto di Vamana Dhauti, in cui l'acqua rimane nello stomaco (ma in questo caso provocherebbe una sensazione di nausea), durante Shank Prakshalana l'acqua subito scende nel tubo digerente senza causare alcuna nausea. (Se si avverte senso di nausea, significa che lo stomaco è sovra-dilatato, causa la mancata apertura della valvola del Pilo.

In questo caso, fermarsi temporaneamente con l'assunzione dell'acqua salata, saltellare sul posto, ed eseguire i movimenti prescritti, fino ad ottenere lo svuotamento dello stomaco.

Se si forza l'assunzione dell'acqua salata, quando lo stomaco non si è ancora svuotato, si rischia di provocare il riflesso del vomito. Se si vomita, non succede niente di dannoso, vuol dire che, sia pure involontariamente, si è proceduto al lavaggio dello stomaco (Vamana Dhauti).

Appena ci si è ripresi dal vomito, riprendere l'assunzione dell'acqua salata, dando tempo, questa volta, allo stomaco di svuotarsi....)

4. Proseguire l'alternazione: bere acqua salata e eseguire subito i movimenti fino a quando ne avete ingeriti in totale 6 -10 bicchieri.

5. Ora bisogna andare di corpo (ora, normalmente si sente lo stimolo di andare di corpo...).

Una prima evacuazione avviene quasi subito (dopo aver bevuto da 1,5 a 2 litri di acqua salata...) ed è formata da feci normali e regolari, cui seguono altre più morbide; e quindi ancora altre quasi liquide e di colore giallastro.

Se tutto ciò non dovesse avvenire subito o al massimo entro cinque minuti, ripetere i movimenti, senza bere altra acqua, e tentare nuovamente l'evacuazione. Ma se per caso essa ancora non si verificasse, bisogna provocarla con un enteroclisma di circa mezzo litro d'acqua, che verrà somministrato con gli ordinari strumenti.

Una volta che il "sifone" è stato avviato, vale a dire la prima parte delle feci è stata espulsa, il resto avviene automaticamente.

Un consiglio: dopo ogni volta che siete andati al gabinetto, sciacquatevi l'ano con acqua tiepida, ed eventualmente ungetelo con olio di oliva o altro per prevenire l'irritazione che può causare il sale. Alcune persone sensibili hanno provato questo fastidio innocuo, che tuttavia è facile prevenire.

Dopo essere andati al gabinetto, si deve:

- bere di nuovo un bicchiere d'acqua calda e salata, (uno o più bicchieri di acqua salata fino a che non si avverte di nuovo lo stimolo di andare al bagno....) eseguire i movimenti e poi ritornare al gabinetto per effettuare l'evacuazione.

Proseguire, ripetendo la sequela già menzionata: bere, esercizi, gabinetto, fino a quando l'acqua fuoriesce limpida come quando è stata ingerita. La quantità da ingerire può variare da 10 a 14 bicchieri, raramente di più, secondo lo stato di sporcizia del colon. (10-14 bicchieri corrispondono circa a 2,0 - 2,8 litri, per la mia esperienza personale, occorrono dai 4 litri in su, a seconda dello stato di incrostazione del colon....)

Quando avrete raggiunto il risultato, quando l'acqua scorrerà via chiara e limpida, potrete:

- smettere, e in questo caso andrete ancora più volte al gabinetto per un'ora circa: è l'unico inconveniente;
- bere tre bicchieri di acqua tiepida non salata ed eseguire Vamana Dhauti (lavaggio dello Stomaco mediante rigetto), che arresta così il "sifone" e svuota interamente lo stomaco.

Per tradizione gli yogi eseguono Vamana Dhauti dopo Shank Prakshalana.

LE CAUSE DI UN EVENTUALE INSUCCESSO

Se dopo aver bevuto quattro bicchieri di acqua tiepida e salata avvertite che non scende nel tubo digerente e provoca un senso di pienezza, quasi di nausea, significa che la valvola pilorica (sfintere pilorico) non si apre al modo giusto.

Si può ancora rimediare: ripetete per due o tre volte la serie degli esercizi, senza bere altra acqua. La scomparsa del senso di nausea già indica che la valvola pilorica si è aperta. E quando il "sifone" è avviato, potete continuare il processo; ormai tutto è semplice e facile. Tuttavia ad alcune persone può accadere che i gas intestinali, generati dalle fermentazioni, impediscano l'avvio del "sifone".

In questo caso, basta comprimere l'addome con le mani, oppure eseguire Sarvangdasana, oltre agli altri quattro esercizi.

Nel caso che l'acqua rimanesse in parte nello stomaco, avete a disposizione due soluzioni:

- eseguire Vamana Dhauti (vomito auto-provocato), cioè svuotare lo stomaco titillando la base della lingua con tre dita della mano destra per suscitare il vomito. Il sollievo è immediato e completo;
- non fare niente...; l'acqua verrà eliminata sotto forma di urina.

Dopo l'esercizio, bisogna riposare ed evitare di prendere freddo.

IL PRIMO PASTO

Dopo Shank Prakshalana, si devono tassativamente rispettare le seguenti indicazioni:

mangiare, al più presto, mezz'ora dopo l'esercizio e, al più tardi, un'ora dopo la fine dell'esercizio.

È rigorosamente vietato lasciare il tubo digerente vuoto per oltre un'ora.

Il primo pasto sarà costituito da: riso comune (non riso integrale, la cui cellulosa irriterebbe la mucosa intestinale) bollito in acqua e molto cotto. Può essere servito con salsa di pomodoro, con poco sale e senza pepe.

È necessario mangiare insieme al riso almeno 40 grammi di burro.

Potete farlo sciogliere nel riso, oppure mangiarlo a parte.

In India si usa il primo modo, perché viene utilizzato un tipo speciale di burro (Ghee). Il riso può essere sostituito dalla zuppa di frumento o di avena, oppure dagli spaghetti o dai maccheroni con formaggio grattugiato.

IMPORTANTE

Il riso non deve essere cotto nel latte. Durante tutte le 24 ore che seguono Shank Prakshalana è proibito bere latte o mangiare yoghurt. Inoltre, sempre durante queste 24 ore, sono vietati gli alimenti e le bevande acide, la frutta, le verdure crude.

Il pane è permesso dal secondo pasto dopo l'esercizio, come tutti i formaggi a pasta dura o semidura. Per esempio, la groviera, l'edam, ecc. I formaggi fermentati sono sconsigliati.

Dopo 24 ore, potete riprendere la vostra dieta abituale, evitando ogni eccesso di carne.

BEVANDE

L'acqua salata che avete bevuta avrà sospinto per osmosi una parte dei liquidi dell'organismo verso il tubo digerente. È l'azione di spurgo.

Quindi è normale aver sete dopo l'esercizio. Ma non dovete bere niente, neanche l'acqua, prima del vostro primo pasto, poiché continuereste ad alimentare il "sifone" e quindi ad andare al gabinetto.

Invece, durante e dopo il primo pasto potete bere acqua minerale naturale oppure degli infusi molto leggeri di tiglio e di menta.

Le bevande alcoliche, sempre sconsigliare, sono proibite nelle 24 ore che seguono l'esercizio.

Nessuno si meravigli se la prossima defecazione avverrà 24 o 36 ore dopo l'esercizio. Le feci saranno di colore giallo-oro e del tutto inodori.

Questa tecnica deve essere eseguita almeno due volte l'anno.

La frequenza media è di quattro volte l'anno, al mutar delle stagioni.

Chi volesse fare ancora meglio e di più, può praticarla una volta al mese.

Dhirendra Bramachari consiglia di eseguirla ogni quindici giorni.

Ce n'è per tutti i gusti e per il desiderio di ognuno.

L'esercizio non è affatto disgustoso anche se vi sono distrazioni più piacevoli.

Non bisogna lasciarsi impressionare dalla sua descrizione: l'azione meno gradevole è bere l'acqua calda e salata, il resto è niente.

Tuttavia per i palati più delicati, suggeriamo di impiegare un leggero decotto di porro o di altri ortaggi, certamente più gustoso dell'acqua calda e salata.

Le persone costipate possono eseguire Shank Prakshalana ogni settimana, ma impiegando solo 6 bicchieri d'acqua.

Tutto il ciclo si svolge in circa mezz'ora.

È il metodo migliore per rieducare l'intestino, senza distendere le pareti del colon.

EFFETTI BENEFICI

Il primo effetto è l'eliminazione, attraverso l'evacuazione completa, di tutti i sedimenti che aderiscono alla mucosa dell'intestino crasso. Non si può credere quanto l'intestino sia ingombro. Alcune persone, che la quotidiana evacuazione illudeva di non essere costipate, hanno avuto la sgradita sorpresa di vedere eliminati con le feci addirittura dei noccioli di ciliegia ingoiati molti mesi prima. Nell'ospedale di Lonavla, dove i malati sono curati con la pratica dello Yoga, spesso si rimane sbalorditi nel constatare la quantità di residui che per mesi, perfino per anni interi, ingombrano l'intestino. Con stupore si può constatare che molte persone trasportano con sé, annidate nell'intestino, luride sporcizie. Sorprende molto che ne conseguano numerose malattie? Sorprende dunque che tutto l'organismo si intossichi, nel vero senso della parola, con i veleni che gli vengono propinati con lento stillicidio? Non abbiate paura delle parole. Se è poco piacevole evocare queste situazioni, Io è molto di meno subirle. Praticate dunque Shank Prakshalana e vi libererete di tutte le scorie che opprimono il vostro tubo digerente. Gli effetti benefici non si palesano subito; i vantaggi immediati non sono spettacolosi. Comunque non tarderanno molto a manifestarsi sotto forma di freschezza di alito, sonno migliore e scomparsa di eruzioni esantematiche sul viso e sul corpo. Alla condizione di scegliere un regime alimentare ipotossico, quindi con poca carne, scompaiono i cattivi odori emanati dal corpo che talvolta sono molto acri. La traspirazione diviene inodore e il colorito chiaro. Questo esercizio non serve solamente per eliminare, ha anche virtù toniche. Difatti, stimola il fegato, le ghiandole del tubo digerente, e in modo particolare il pancreas. Casi di diabete poco avanzato sono stati guariti dai medici di Lonavla, facendo praticare ai malati Shank Prakshalana ogni due giorni e per la durata di due mesi, insieme ad una dieta alimentare adatta, il pranayama, e ad altre tecniche yogiche. Sembra che le isole di Langerhans, situate nel pancreas, secernano maggiore quantità d'insulina sotto l'effetto stimolatore di questa ghiandola. La pulitura del tubo digerente migliora l'assimilazione degli alimenti, aumentando il peso corporeo di chi è magro e facendo invece dimagrire chi è pingue.

CONTROINDICAZIONI

Le controindicazioni non sono numerose.

Chi soffre di ulcera gastrica deve astenersi e attendere di essere guarito prima di iniziare la pratica. Lo stesso dicasi per chi soffre di affezioni acute al tubo digerente: dissenteria, diarrea, (la colite cronica può essere migliorata praticando questo esercizio in assenza dei periodi di crisi), appendicite acuta, e – a fortiori – gravi malattie come la tubercolosi e il cancro.

Queste controindicazioni non sembrano essere assolute. Abbiamo potuto constatare la guarigione di casi di dissenteria, grazie a Shank Prakshalana, e dopo che il malato aveva per mesi impiegato invano i metodi classici.

La medicina dovrebbe avere tutto l'interesse ad usare anche queste tecniche.

L'esercizio è efficacissimo per completare il trattamento delle ossiuriasi

(malattia dovuta a infestazioni di ossiuri, e precisamente di *Enterobius*

Vermicularis). Difatti, anche le uova di questo parassita vengono eliminate.

Tuttavia la numerosità dei villi può permettere ad alcune uova di sfuggire al trattamento.

A TITOLO DI DOCUMENTAZIONE

Durante il trattamento di tre settimane di ringiovanimento Kaya Kalpa, Shank Prakshalana viene praticato quotidianamente assieme al Massaggio

Ayurvedico.

Per i primi tre giorni viene usata dell'acqua salata.

Poi Shank Prakshalana si effettua utilizzando l'acqua di decotti depurativi vari (cipolle, porro, crescione, ecc.) per apportare nuovi minerali all'organismo.

Alcune specie di erbe sono utilizzate per stimolare il processo di purificazione totale dell'organismo. Il lettore comprenderà facilmente che tutto ciò deve svolgersi sotto la continua sorveglianza di un esperto

SHANK PRAKSHALANA movimenti ed esercizi:

Per dirigere l'acqua nel tubo digerente e farla uscire dall'ano, basta eseguire i movimenti che qui sotto vi mostriamo.

Ogni movimento deve essere ripetuto quattro volte da una parte e quattro volte dall'altra. Alternativamente e con ritmo assai rapido, IN MODO CHE LA SERIE COMPLETA VENGA EFFETTUATA IN UN MINUTO CIRCA.

Primo movimento:

1 -. Posizione iniziale: in piedi, gambe divaricate di circa 30 cm, dita delle mani intrecciate e palme rivolte verso l'alto.

Tenere la schiena diritta, respirare normalmente

2 - 3. Prima fase: inclinare il busto senza girarlo, prima verso sinistra senza fermarsi nella posizione finale, e subito dopo verso destra.

Ripetere quattro volte questo doppio movimento di inclinazioni alternate a destra e a sinistra per un totale di otto volte e impiegando IN TUTTO 10 SECONDI CIRCA.

I movimenti fanno aprire il piloro. e quindi durante ogni inclinazione una parte di acqua lascia lo stomaco, scendendo verso il duodeno e l'intestino tenue.

Secondo movimento:

Questo movimento fa proseguire l'acqua nell'intestino tenue.

4 - 5 La posizione per iniziare è la stessa del precedente.

Quindi, in piedi, gambe divaricate; distendere il braccio destro orizzontalmente e piegare quello sinistro fino a toccare con l'indice e il pollice la clavicola destra.

Ruotare il tronco. portando il braccio disteso indietro, il più lontano possibile; guardare la punta delle dita.

Non fermarsi nella posizione acquisita, ma ritornare subito in quella iniziale ed eseguire il movimento dal lato opposto.

Questo doppio movimento sarà ripetuto quattro volte.

DURATA TOTALE DI 4 X 2 MOVIMENTI = 10 SECONDI.

Terzo movimento:

6 - 7. L'acqua prosegue nell'intestino tenue, grazie all'esecuzione della variante del Cobra, come è rappresentata nella foto.

Solo le dita dei piedi e le palme delle mani toccano terra; le cosce e il bacino rimangono sospesi.

I piedi sono divaricati di circa 30 cm (particolare molto importante).

Quando la posizione è compiuta, girare la testa, le spalle e il tronco fino a poter vedere il tallone opposto rispetto all'angolo di visuale (quindi se si inizia da destra, guardare il tallone sinistro e viceversa).

Non fermarsi, ritornare subito nella posizione iniziale e ricominciare dall'altra parte.

Ripetere quattro volte il doppio movimento per la DURATA TOTALE DI 10+15 SECONDI.

Quarto movimento:

L'acqua, che ormai ha raggiunto l'intestino tenue, deve proseguire nel colon per mezzo del quarto e ultimo movimento, il più complicato della serie, anche se tutti possono eseguirlo, ad eccezione di chi ha ginocchi o menischi dolenti. Queste persone eseguiranno una variante che viene descritta in seguito.

8 - 9 - 10. Posizione:

a) accovacciati. piedi distanti circa 30 cm l'uno dall'altro, talloni che toccano l'esterno delle cosce e non i glutei; le mani appoggiate sulle ginocchia che sono divaricate di circa 50 cm;

b) ruotare il tronco poggiando il ginocchio sinistro a terra, dinanzi al piede destro. Le mani spingono alternativamente la coscia destra in basso verso sinistra e la coscia sinistra in basso verso destra in modo da comprimere la metà dell'addome e quindi del colon. Voltare la testa indietro per aumentare la torsione del tronco per accrescere la pressione sull'addome.

Mentre per gli esercizi precedenti non è importante iniziare dalla parte sinistra o da quella destra, per questo esercizio si consiglia di comprimere prima la parte destra dell'addome per premere in modo particolare il colon.

La foto n. 10 illustra il movimento eseguito dalla parte opposta.

Come tutti i precedenti esercizi, anche questo deve essere eseguito 4 volte. DURATA TOTALE: 15 SECONDI.

Variante per il quarto movimento:

11.- Se il quarto movimento non potesse essere eseguito, si può ottenere il medesimo scopo utilizzando la variante che viene usata nell'Ospedale Yoga di Lonavla.

Qui vi abbiamo visto eseguire Shank Prakshalana con facilità da malati che in precedenza non avevano mai praticato lo Yoga.

Il movimento ha origine dalla posizione di Ardha Matsyendrāsana.

Esaminate attentamente la fotografia e constaterete che il piede è semplicemente avvicinato alla parte interna e non esterna della coscia, come avviene nella posizione preparatoria di Ardha Maisyendrasana,
La spalla è avvicinata alla gamba piegata e il tronco assume una posizione appena inclinata all'indietro.

Il braccio disteso e appoggiato nella parte esterna del ginocchio funziona come leva per torcere la colonna vertebrale e spingere la coscia contro il basso ventre.

A differenza di Ardha Matsyendrāsana, questo esercizio ha lo scopo di comprimere solo il basso ventre. Pertanto la gamba piegata deve evitare di toccare le costole.

Prima di effettuare Shank Prakshalana imparate gli esercizi uno per volta.

Si imparano in qualche minuto. poiché la loro complessità è solo apparente.

Non esitate, e... buona depurazione!

RIEPILOGO DELL'INTERA TECNICA

- 1) Bere un bicchiere d'acqua calda e salata in proporzione di mezzo cucchiaino da minestra per ogni litro.
- 2) Eseguire il ciclo completo di movimenti.
- 3) Bere il secondo bicchiere d'acqua.
- 4) Proseguire in questo modo fino a bere sei bicchieri d'acqua.
- 5) Andare al gabinetto e attendere che avvenga una prima evacuazione. Se non avviene entro 5 minuti, ripetere la serie degli esercizi senza bere altra acqua. Ma se l'evacuazione non avvenisse ancora, può essere provocata con un enteroclisma che ripristina la peristalsi intestinale e avvia il e sifone.
- 6) Bere un altro bicchiere d'acqua, effettuare gli esercizi, ritornare al gabinetto.
- 7) Proseguire così rispettando sempre l'ordine: 1° acqua, 2° esercizi, 3° gabinetto, fino a quando il risultato sarà soddisfacente. Gli yogi prolungano la pratica di Shank Prakshalana fino a quando l'acqua viene espulsa limpida come quando è stata ingerita.
Per concludere (facoltativo), dopo aver bevuto due bicchieri d'acqua calda non salata, evacuare l'acqua esistente nello stomaco effettuando Vamana Dhauti. Vamana Dhauti vuota lo stomaco, decongestiona il fegato, la cistifellea e la milza, e interrompe il "sifone". Se non praticate Vamana Dhauti, Il gabinetto vi potrà servire ancora per un'ora.
- 9) Attendere almeno mezz'ora prima di mangiare: In ogni modo non lasciare mai trascorrere più di un'ora.
Vincere la sete almeno fino a dopo il primo pasto.

<http://www.centroayurveda.it/sequenze.htm#surya>

SHANK PRAKSHALANA

successione

Ogni movimento deve essere eseguito quattro volte da una parte e dell' altra e con un ritmo abbastanza rapido.

PRIMO MOVIMENTO



In piedi, gambe divaricate in modo che i piedi paralleli fra loro, siano appena sporgenti rispetto alle anche, dita delle mani intrecciate e palme rivolte verso l' alto, tenere la schiena diritta e respirare normalmente per qualche respiro.

SECONDO MOVIMENTO



Si parte dalla posizione precedente, quindi inclinare il busto senza girarlo prima verso sinistra e subito dopo verso destra, quindi si ritorna a sinistra e poi a destra per un totale di quattro volte da una parte e dall' altra; l' esercizio va ripetuto velocemente in modo da risolverlo in circa 10 secondi. I movimenti fanno defluire acqua dallo stomaco all' intestino tenue.

TERZO MOVIMENTO



La posizione di partenza è sempre quella iniziale, si distende il braccio destro orizzontalmente e si flette il sinistro fino a toccare con il pollice l'inizio della clavicola destra, ruotando il tronco di novanta gradi tenere lo sguardo fisso sulla punta delle dita della mano destra, quindi ritornare al centro e ripetere l' esercizio a sinistra.





QUARTO MOVIMENTO

Per far proseguire l'acqua dall'intestino tenue al crasso, si esegue questa variante dell'asana di Bujangasana o del cobra.

Ci si stende a terra, solo le dita dei piedi e le mani si lasciano appoggiate a reggere il peso del corpo, si solleva da terra tutto il corpo, quindi si voltano spalle e testa prima a destra poi rapidamente a sinistra, fino a fissare per un attimo prima il tallone destro e poi il tallone sinistro.

Si ripete quattro volte per parte.

VARIANTE IL QUARTO MOVIMENTO

Se il quarto movimento incontrasse difficoltà significative nell'esecuzione, si può ricorrere a questa variante.

seduti le gambe stese, si raccoglie il ginocchio sinistro con il piede sinistro a fianco del ginocchio destro, quindi si ruotano spalle e bacino in modo che la mano sinistra sia allineata con il trocno distanziata di circa 30cm dal trocno stesso, la testa volta indietro e la mano destra tocca il ginocchio destro nella parte interna, il braccio destro steso ingloba il ginocchio sinistro al suo interno.



QUINTO MOVIMENTO

Accovacciati, i piedi circa 30 cm distanziati l'uno dall'altro, le cosce appoggiate sui talloni, le mani sulle ginocchia, ruotare il tronco poggiando il ginocchio sinistro a terra, dinanzi al piede destro, la mano destra spinge il ginocchio destro a terra, la mano sinistra spinge la coscia sinistra verso il centro in modo da comprimere l'addome, quindi si ripete l'esercizio sulla gamba destra