

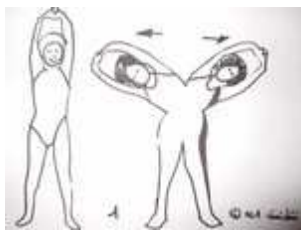
Shank Prakshalana

1 - Préparer 2-3l d'eau salée tiède à raison de 6g sel marin/l (1 cuillère à café légèrement bombée). Les boire.

2 - Boire ensuite 1 verre d'eau salée. Effectuer le cycle complet des mouvements.

Position de départ : debout, les pieds écartés de 30 cm environ, les doigts entrelacés, les paumes tournés vers le haut. Bien redresser le dos, respirer normalement.

a - *Premier temps* : ces mouvements ouvrent le pyllore, et à chaque inclinaison, une partie l'eau quitte l'estomac vers le duodénum et l'intestin grêle.



Sans faire pivoter le buste, l'incliner d'abord vers la gauche puis, sans s'arrêter, se redresser et se pencher aussitôt de l'autre côté. *Répéter 4 fois ce double mouvement, soit huit inclinaisons alternativement à gauche et à droite, ce qui prend au total 10 secondes environ.*

b - *Deuxième mouvement* : ce mouvement fait progresser l'eau dans l'intestin grêle.



La position de départ est la même, donc debout, les pieds écartés. Etendre le bras droit à l'horizontale et replier le gauche jusqu'à ce que l'index et le pouce touchent la clavicule droite. Effectuer une rotation du tronc en dirigeant le bras étendu vers l'arrière, le plus loin possible. Regarder le bout des doigts. Ne pas s'arrêter en fin de course, mais revenir aussitôt à la position de départ, puis exécuter le mouvement de l'autre côté. *Ce double mouvement sera répété 4 fois. Durée totale des 4 x 2 mouvements = 10 secondes.*

c - Troisième mouvement : l'eau progresse dans l'intestin grêle.



Ce mouvement est une variante du Cobra. Seuls les orteils et les paumes touchent le sol. Les pieds sont écartés de 30cm (important). Prenez la position et faites pivoter la tête, les épaules et le tronc jusqu'à pouvoir voir le talon opposé. Ne pas s'immobiliser, revenir aussitôt à la position de départ et recommencer de l'autre côté. *Répeating 4 fois ce double mouvement. Durée totale : 10 à 15 secondes.*

d - Quatrième mouvement : l'eau parvenue à l'extrémité de l'intestin grêle est conduite à travers le colon.



Partir accroupi, les pieds distants de 30 cm environ, les talons venant se placer vers l'extérieur des cuisses et non sous les fesses, les mains posées sur les genoux, écartées de 50cm.

Faire pivoter le tronc et placer le genou gauche au sol, devant le pied opposé. Les paumes poussent alternativement la cuisse droite vers le côté gauche et la gauche vers le côté droit de façon à comprimer une moitié du ventre, pour presser le colon. Regarder derrière soi, afin d'accentuer le mouvement de torsion du tronc et de faire pression sur l'abdomen.

Alors que pour les exercices précédents, il importait peu de commencer par le côté gauche ou droite, il est préférable pour celui-ci de comprimer d'abord le côté droit de l'abdomen. *Ce double mouvement est à exécuter 4 fois. Durée totale : 15 secondes.*

3- Boire un second verre suivi des exercices.

4- Procéder ainsi de suite jusqu'à absorption de six verres.

5- Allez aux toilettes et attendre une première évacuation se produise (si dans les 5mn rien ne se passe, refaire un cycle d'exercice sans boire).

6- Reboire un verre et réaliser les exercices complets. Retournez aux toilettes.

7- Poursuivre ainsi : EAU - EXERCICES - WC, jusqu'à ce que le résultat vous satisfasse. Les yogi mène la purification jusqu'à eau claire (10-15 verres).

8 - Pour terminer (facultatif) pratiquer Vamana-Dauti.

9- Reposez vous, évitez de prendre froid. Attendre au moins une demi-heure avant de prendre un repas (1 bol de riz blanc avec son eau de cuisson et une noix de beurre). Ne pas laisser s'écouler plus d'une heure.

10- Résister à la soif jusqu'au prochain repas.

Pendant les 24 heures qui suivent l'exercice, il est défendu de boire du lait ou de consommer du yaourt ou tout aliment ou boisson acide, fruits et légumes crus. Le café et l'alcool sont formellement interdits.

Que les selles ne réapparaissent que 24 ou 36 heures après l'exercice ne surprendra personne. Elles seront jaune-or et inodores comme celle d'un bébé.

Cet exercice doit être exécuté au moins deux fois par an, aux changements de saison et durant l'automne.

Les personnes souffrant de constipation peuvent faire Shank Prakshalana toutes les semaines mais avec six verres d'eau seulement; Dans ce cas, tout le cycle s'accomplit en une demi-heure environ. C'est le meilleur rééducateur de l'intestin : il ne distend pas les parois du colon.