

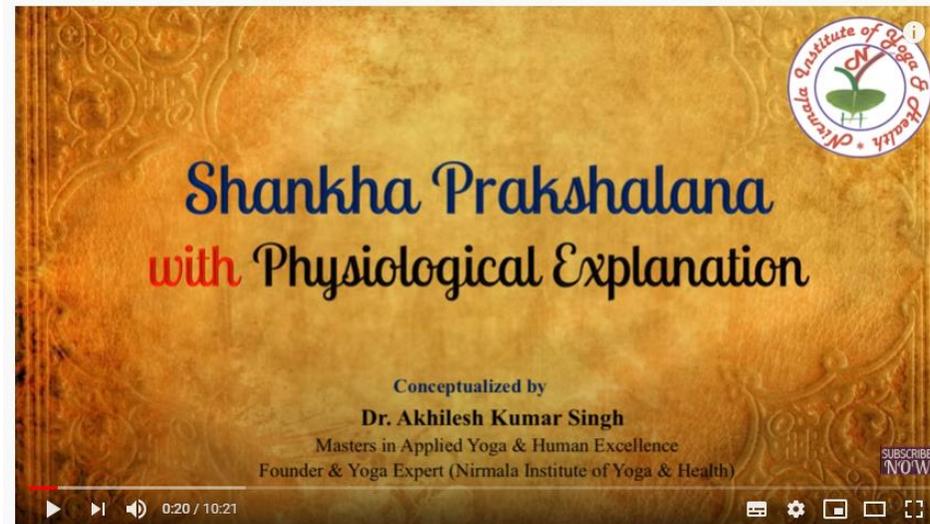
SHANKAPRAKSHALANA

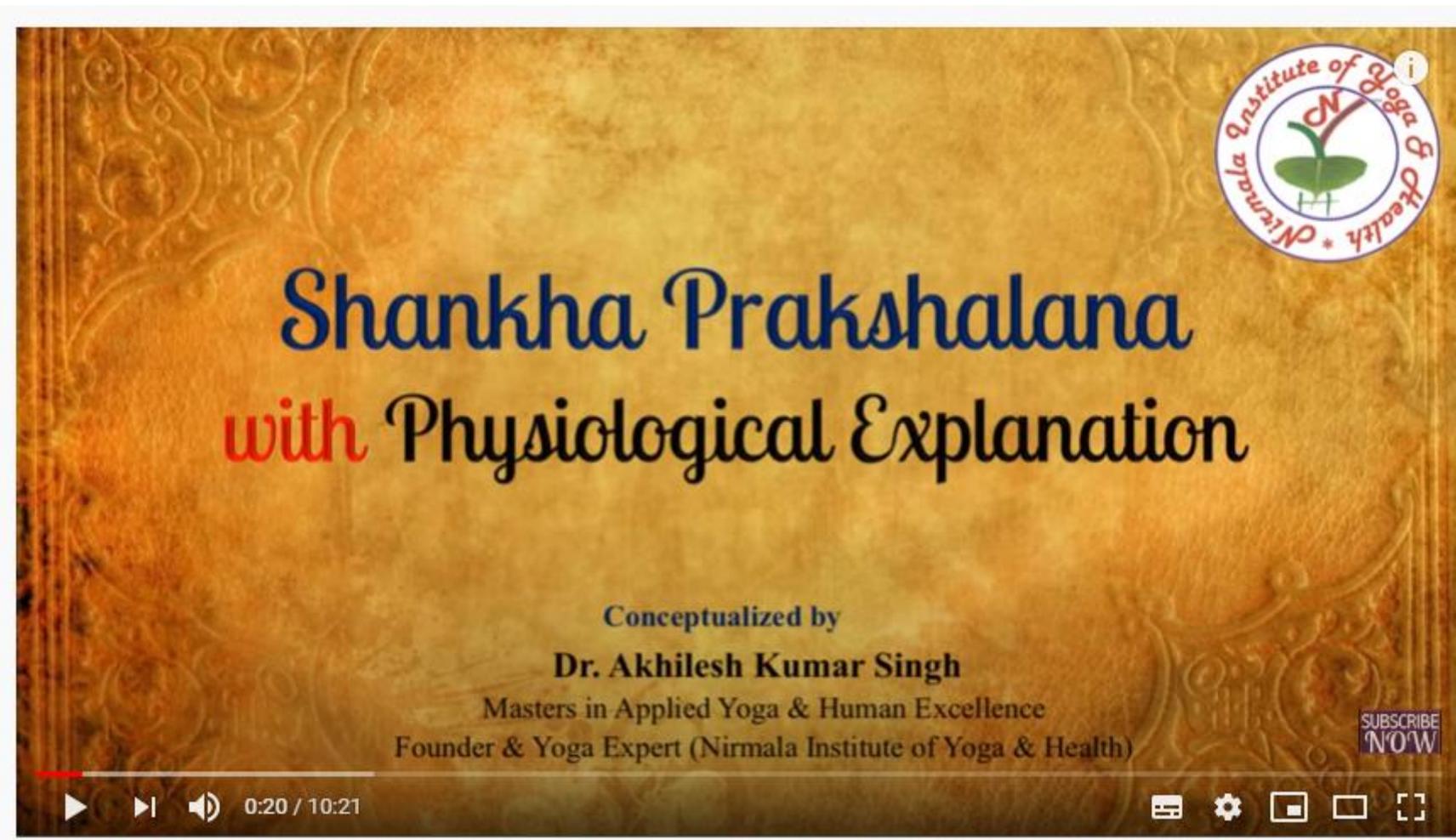
LAGHOO (version courte de shanka)

EXPLICATIONS DU PROCESSUS PHYSIOLOGIQUE

puis

EXPLICATION DU PROTOCOLE





Merci au Dr Akhilesh Kumar Singh, auteur des diapos et de la vidéo dont je les ai tirées :
vidéo sous ce lien en anglais <https://www.youtube.com/watch?v=P0lxZV6MPL8>

SOMMAIRE

Rappel : **Shankaprasakshalana (ou shanka)** est la version complète du nettoyage digestif. Elle est préparée par une semaine d'alimentation légère, terminée par un nettoyage de l'estomac (kunjal) et du nez (jala neti). Puis clôturée par un mois de régime approprié. Tandis que **Laghoo** est la version réduite (3cycles) qui ne nécessite aucune préparation spécifique. C'est un entretien hebdomadaire ou mensuel qui peut éventuellement préparer à Shanka.

diapos	contenu
4-11	Shanka , physiologie
12-13	Shanka , bénéfices
14	Shanka , contre indications
15 et suivantes	Shanka & Laghoo , protocoles
16	Préparations semaine précédente (shanka) + matériel pour les deux (lota, rhinohorn)
17	Préparations la veille (shanka & laghoo)
18	Préparations le matin (shanka & laghoo)
19	Déroulement Shanka – Laghoo : les verres d'eau & les cycles d'asanas
20	Déroulement shanka laghoo : déroulement & WC
21-22-23	Shanka , suite : timing de reprise alimentation journée 1 et 2
24	Ma pratique de Shanka : TABLEAU pour timing, horaires, notes...
25 et fin	Shanka : le mois qui suit, régime adapté autant que possible... FIN

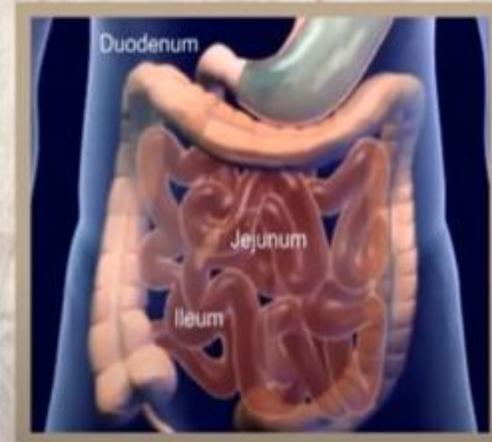
Shankha Prakshalana *with* Physiological Explanation



Shankha ➔ *Conch*

Prakshalana ➔ *To wash completely*

(It is mentioned in Gheranda Samhita :- 1/17-18)



SUBSCRIBE
NOW

▶ ▶| 🔊 1:07 / 10:21



Signification = nettoyer entièrement le coquillage (symbole)

Precise series of Asanas

Drink 250ml of lukewarm saline water and perform these precise series of asanas (each 8-8 times)

5. Udarakarshan

1. Tadasana

2. Tiryaka Bandha Sarvangasana

3. Katichakrasana

4. Bhujangasana

Central Institute of Yoga & Health

SUBSCRIBE NOW

2:24 / 10:21

UN CYCLE = 2 verres d'eau tiède légèrement salée + 5 asanas
8 fois chacune (dans les deux sens)

Physiological Explanation of Asanas

1. Tadasana



Opens pyloric sphincter muscle of stomach, then water enters into small intestine.



3:30 / 10:21

SUBSCRIBE NOW

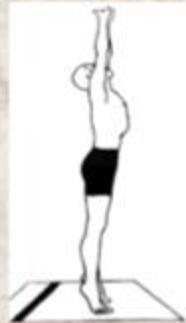
▶ ⏪ 🔊

📄 ⚙️ 🖥️ 📺

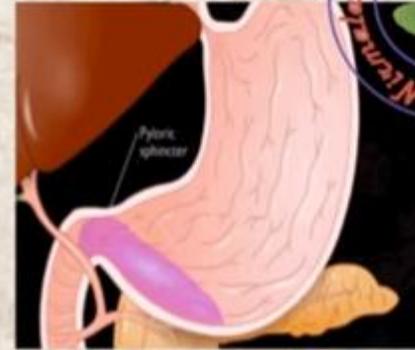
TADASANA = ouvre le pylore, valve entre estomac et début de l'intestin grêle, permet à l'eau d'entrer dans le système digestif (ce n'est pas son circuit normal)

Physiological Explanation of Asanas

1. Tadasana



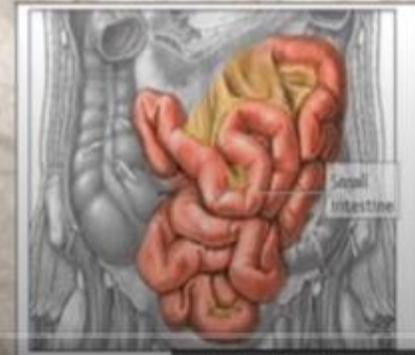
Opens pyloric sphincter muscle of stomach, then water enters into small intestine.



2. Tiryakatadasana



Contracts both sides of the intestinal layers repeatedly, then water enters into intestinal layers.



SUBSCRIBE NOW

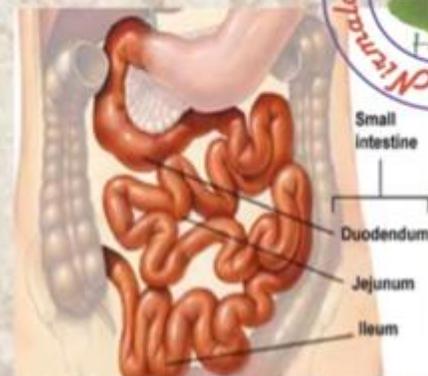
4:05 / 10:21

MAKE GREAT GROUP

3. Katichakrasana



Twists whole smooth muscles of intestine then due to pressure water passes downwards.



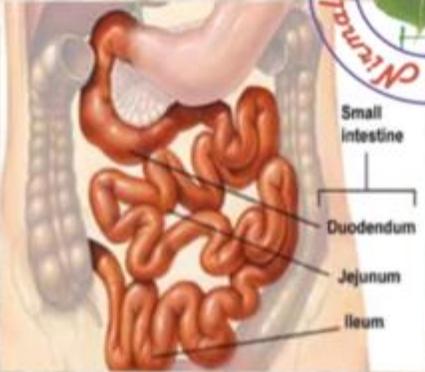
SUBSCRIBE NOW

KATI CHACRASANA = crée une torsion de tous les muscles souples de l'intestin, ce qui pousse l'eau vers le bas avec la pression créée, et pousse également les nutriments restants

3. **Katichakrasana**



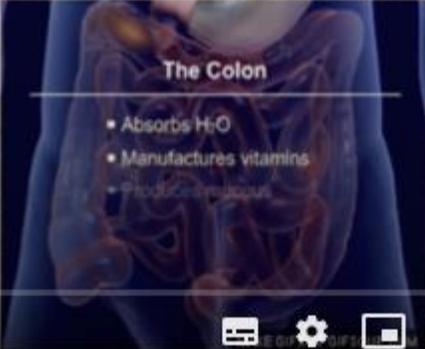
Twists whole smooth muscles of intestine then due to pressure water passes downwards.



4. **Tiryakabhujangasana**



Opens the ileocecal sphincter muscle then, water enters into the large intestine.



SUBSCRIBE NOW

5:04 / 10:21

TIRYAKA BHUJANGASANA = ouvre le sphincter (valve) situé au bout de l'intestin grêle, au début du colon ou gros intestin, ce qui permet à l'eau de continuer son chemin et pousser

5. Udarakarshana



Provides stretching in digestive organs then contraction & relaxation occurs in gastro intestinal tract.



SUBSCRIBE
NOW

5:35 / 10:21



UDARAKARSHANASANA = crée des étirements / compressions des organes digestifs ce qui provoque la circulation de l'eau dans le colon, qui pousse les fèces vers l'an

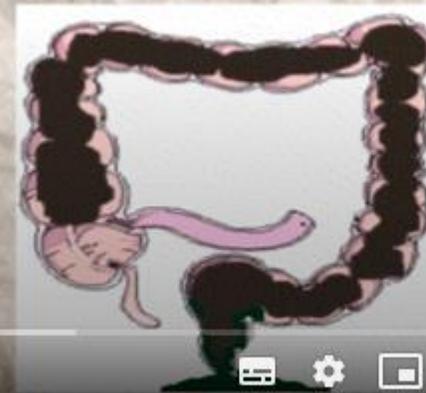
5. Udarakarshana



Provides stretching in digestive organs then contraction & relaxation occurs in gastro intestinal tract.



Finally, stagnant stools and mucus are eliminated along with the evacuation of bowels from the gastro intestinal tract.



5:54 / 10:21

SUBSCRIBE NOW

AU FINAL = l'eau dans son sillage a débloqué des morceaux de fèces stagnantes tout en poussant les fèces récentes vers la sortie, et c'est l'évacuation en forme de nettoyage

How Shankha Prakshalana works?

Encourages good bowel movement.

Peristalsis Movement

Reduces bile acid pool and cholesterol

Enhances level of hemoglobin.

Induce parasympathetic dominance

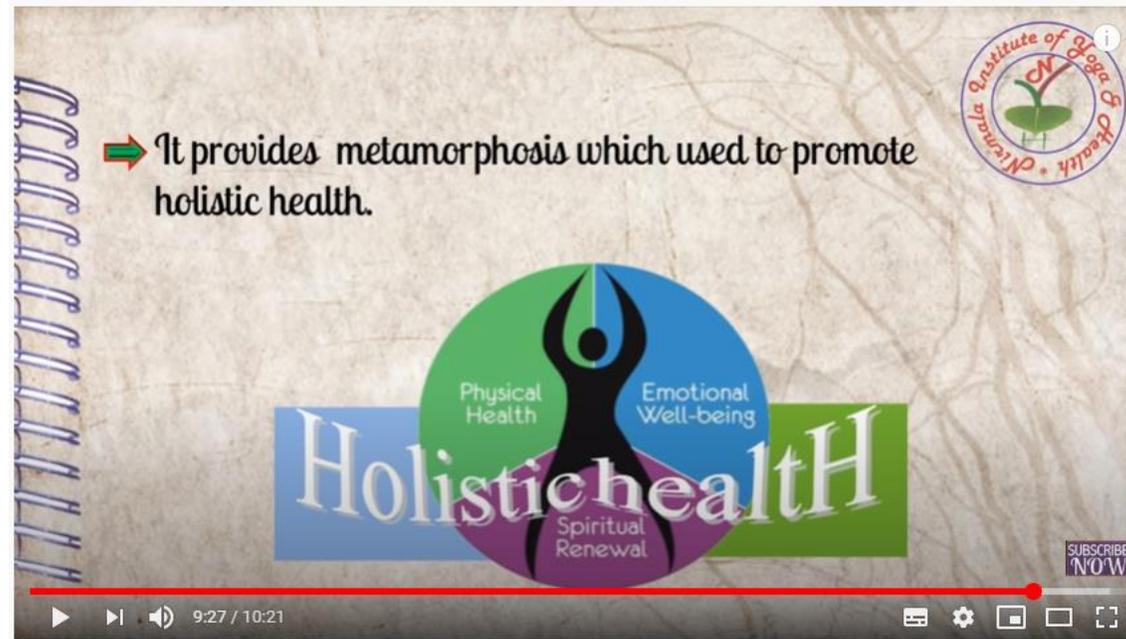
MAKE GIFS AT GIFSOUP.COM

SUBSCRIBE NOW

6:08 / 10:21

BEAUCOUP DE BENEFICES = ici juste quelques uns... niveau physique =

- Encourage les mouvements intestinaux (péristaltis) ce qui améliore grandement la digestion et le transit, réglant de nombreux problèmes digestifs;
- Renforce le foie, réduit les excès de bile, d'acidité et de cholestérol
- Renforce tous les organes du système digestif (pancréas, vésicule biliaire etc)
- Améliore le niveau des globules rouges, purifie le sang
- Renforce le système nerveux parasympathique (celui qui gère toutes les fonctions physiologiques, entre autres)



AUTRES BIENFAITS AUTRES NIVEAUX =

- Recharge du corps énergétique en PRĀNA énergie vitale
- Ôte les blocages situés dans les nadis (canaux d'énergie vitale) et purifie les chakras (centres psychiques d'énergie vitale) donc améliore la circulation du prāna donc la santé et le niveau d'énergie de TOUS nos organes & fonctions puisque tout est « animé » par le prāna
- Au niveau mental, l'esprit est apaisé, clair, et shanka prépare à d'autres niveaux de conscience;

RAPPELONS-NOUS : TOUS NOS NIVEAUX D'EXISTENCE SONT LIES ET INTERDEPENDANTS

Le système digestif est à la base de la constitution du corps physique (anna maya kosha) qui est littéralement fabriqué avec de la nourriture assimilée transformée évacuée => que le système digestif soit en bonne santé, et notre corps a toutes les chances d'être en bonne santé à tous les niveaux, mental énergétique psychique spirituel.

ATTENTION TOUTEFOIS QUELQUES CONTRE INDICATIONS



NE PAS FAIRE SHANKA EN CAS DE :

- Problèmes de cœur / de reins / d'hypertension artérielle / d'ulcère à l'estomac

CEUX QUI SOUFFRENT D'UNE MALADIE RECONNUE ET SUIVIE :

- Demandez l'avis d'un médecin, si possible yogi ! Ou d'un yoga thérapeute, ou médecin ayurvédique...
- Il se peut très bien que shanka soit bénéfique, qu'il puisse même vous guérir, mais il faut prendre des précautions;

A NE PAS FAIRE PENDANT UNE GROSSESSE 😊

SHANKA PRAKSHALANA PROCESSUS

(LAGHOO en jaune : la version réduite avec 3 cycles)

Precise series of Asanas

Drink 250ml of lukewarm saline water and perform these precise series of asanas (each 8-8 times)



5. Udarakarshan



1. Bhujangasana



3. Katichakrasana



2. Tiryakambikapada



1. Tadasana



Nirmala Institute of Yoga & Health

SUBSCRIBE NOW

2:24 / 10:21

PREPARATIONS semaine précédente

UNE SEMAINE AVANT :

ALIMENTATION pour shanka seulement : régime léger, si possible sans viande ni poisson;

MATERIEL : shanka ET laghoo

Se procurer une LOTA ou petite bouteille pour nettoyage du nez (jala neti) => ci contre LOTA
On en trouve à présent en pharmacie de forme un peu différente
sous le nom de « rhino horn » corne de rhino – image en bas à droite –

S'exercer à la pratique de jala neti, nettoyage du nez.

Dosage eau/ sel sera le même que pour shanka 1 cuil café pour ½ litre d'eau
À ajuster fonction de votre sel et de votre corps.

NOTE POUR SE PROCURER UNE LOTA OU UN RHINO HORN

Ici le site officiel, sur la page de vente les points de vente

<https://www.rhinohorn.fr/shop/>

Sinon dans beaucoup de pharmacies (téléphoner avant !)



PREPARATIONS la veille au soir

LA VEILLE AU SOIR : pour shanka : repas le plus léger possible : soupe/ bouillon/légumes

PRE CUIRE LE KITCHERI : pour shanka : soit la veille, soit le matin tôt AVANT la pratique, sauf si une tierce personne peut s'en occuper pendant que nous faisons la pratique (idéal !) Le kitcheri est le repas qui sera ingéré après la pratique de shanka; mélange de riz et de lentilles.

Riz + lentilles corail pour 2 repas = 1 verre de chaque voire plus. Double d'eau non salée. Cuire jusqu'à absorption de l'eau. La cuisson peut être agrémentée d'un peu de curcuma. Mais pas de sel ni aucune autre épice.

PREPARER LES USTENSILES ET INGREDIENTS POUR LE MATIN : pour shanka ET laghoo

Un broc d'eau de contenance connue (1 litre est idéal) = on y fera le mélange eau + sel

Un ou deux verres pour boire

Une cuillère pour remuer

Du gros sel style Guérande ou Noirmoutier

Eventuellement un citron ou du jus de citron (quelques gouttes dans l'eau rendent l'ingestion plus facile 😊)

On pourra mettre du citron en cours de pratique shanka en cas de nausée (le citron digéré est alcalin 😊)

La « lota » ou bouteille « rhino horn » pour le nettoyage du nez final (on aura pratiqué durant la semaine)

PREPARATIONS le matin

MATIN :

Shanka seulement : Le kitcheri est soit prêt, soit il sera préparé par un proche présent (idéal).

Shanka & Laghoo : Notre tapis de yoga est prêt et l'accès aux toilettes est facile et rapide 😊

Important que la pièce soit aérée mais non ventilée (éviter tout courant d'air)

Ni trop chaude, ni froide.

Shanka & Laghoo : Chauffer de l'eau et préparer au moins 1 litre du mélange eau + sel

Pour connaître le bon dosage : essayer à priori 2 cuil café pour 1 litre d'eau (comme pour jala neti, nettoyage nez)

L'eau ne doit pas apparaître salée, mais on doit sentir qu'elle n'est pas sans sel; comme l'eau des larmes 😊

Température idéale autour de 37° test du poignet; elle ne doit pas brûler;

ET COMMENCER !

PROCESSUS PRATIQUE SHANKA & LAGHOO

Shanka & Laghoo :

BOIRE 2 verres d'eau tiède légèrement salée (rapidement sans réfléchir 😊)

FAIRE les 5 asanas 8 fois chacune (8/8 de chaque côté)

Ceci est UN CYCLE (rappel on peut mettre un peu de citron dans l'eau si + facile)

Precise series of Asanas

Drink 250ml of lukewarm saline water and perform these precise series of asanas (each 8-8 times)

1. Tadasana

2. Tiryakadasana

3. Katichakrasana

4. Bhujangasana

5. Udarakarshan

Nirmala Institute of Yoga & Health

SUBSCRIBE NOW

2:24 / 10:21

PROCESSUS PRATIQUE SHANKA suite

SHANKA : (voir votre fiche de timing pages suivantes)

Après avoir fini ce grand nettoyage, noter l'heure car le **TIMING** est important pour suivre ce **PROTOCOLE ESSENTIEL** :

REPOS immédiat durant 45 MINUTES => prévoir l'heure de fin du repos, mettre un réveil au cas où, car on devra manger le kitcheri après ces 45 minutes (quelqu'un l'aura chauffé ou préparé fonction de ce timing)

Ce repos = sans rien boire ni manger, ni dormir (risque d'avoir ensuite mal à la tête à cause du sel ingéré)

Idéalement : faire yoga nidra / écouter de la musique / rester mi-allongé / marcher doucement...

On est assez fatigué donc le repos est instinctif, mais attention à ne pas s'endormir

Rester bien au chaud (le corps est vulnérable, bien se couvrir est important et c'est presque un réflexe)

Rester aussi près d'un wc ! On peut avoir besoin d'uriner... c'est normal.

Éviter de parler : rester intériorisé le plus possible; parler consomme de l'énergie. Le corps en a besoin.

Éviter de lire : les yeux consomment beaucoup d'énergie, celle du système digestif (et oui ! C'est le même « sous prāna »)

Durant ce repos, notre système digestif est VIDE, NU, comme il ne l'a jamais été.

Peu à peu les tissus se reforment, et la flore intestinale va se reconstruire au cours de la journée et de la semaine...

On ne boit rien jusqu'à 2 heures après le premier repas... voir plus loin

la raison étant que si l'on buvait, on éliminerait la protection qui est en train de se reformer.

PROCESSUS PRATIQUE SHANKA suite

SHANKA : (voir votre fiche de timing pages suivantes)

Suite du **PROTOCOLE ESSENTIEL** :

PREMIER REPAS DE KITCHERI 45 minutes après la fin de toutes les pratiques =>

Ce repas = riz + lentilles + curcuma + beaucoup de ghee ou huile / mais sans aucun sel (car beaucoup ingéré auparavant)

Les trois éléments du kitcheri sont parfaits pour reformer les tissus de protection du système digestif.

Le GHEE ou HUILE : garde la flexibilité, la souplesse des tissus en attendant que le mucus se reforme;

Le riz = carbohydrates forment le mucus qui va protéger les tissus;

Les lentilles = apportent les protéines pour former un repas complet;

Il est très important de manger une quantité suffisante de ce kitcheri. Même si on n'a pas trop faim, ou si on est fatigué.

Car ce kitcheri va commencer à recréer la protection des tissus du système digestif.

Si l'on restait trop longtemps sans manger, ou si l'on ne mange pas assez, les tissus resteraient non protégés = risques de mal fonction par la suite.

DEUX HEURES APRES CE PREMIER REPAS = BOIRE DE L'EAU TIEDE (non salée 😊) OU UNE TISANE

À partir de là, on pourra boire au cours de la journée, de petites tasses d'eau tiède ou de tisane, jusqu'au soir.

PROCESSUS PRATIQUE SHANKA suite

SHANKA : (voir votre fiche de timing page suivante)

Suite du **PROTOCOLE ESSENTIEL** :

APRES CE PREMIER REPAS DE KITCHERI => LE REPOS CONTINUE

Et toujours sans dormir (risque maux de tête) et de préférence sans trop parler (mouna, pratique du silence est idéale)

On peut faire de petites choses, mais éviter tout travail physique et intellectuel.

Marche légère, écouter de la musique, dessiner...

De même, éviter de lire d'une façon trop soutenue pour les yeux;

DEUX HEURES APRES CE PREMIER REPAS => BOIRE TISANE OU EAU TIEDE

À partir de là, on pourra boire au cours de la journée, de petites tasses d'eau tiède ou de tisane, jusqu'au soir.

SIX HEURES APRES LE PREMIER REPAS = DEUXIEME REPAS = IDENTIQUE AU PREMIER

Kitcheri sans sel avec curcuma et beaucoup de GHEE ou HUILE

Mêmes remarques que pour le 1^{er} repas.

Manger pleinement, même si peu faim. Très important. Mêmes raisons que précédemment.

MA PRATIQUE DE SHANKAPRAKSHALANA

SHANKAPRAKSHALANA		chiffres	MES SENSATIONS IMPRESSIONS
LES CYCLES ASANAS	Combien de cycles total ? À quel cycle je suis allée au toilettes ?		
KUNJAL			
JALA NETI			
FIN SHANKA PRATIQUE	Heure de fin =		
REPOS 45 minutes	Prévoir heure fin de repos = 1 ^{er} repas =		
1 ^{ER} REPAS KITCHERI	HEURE =		
1 ^{ère} BOISSON	2 heures après 1 ^{er} repas =		
2 ^{ème} REPAS KITCHERI	6 heures après 1 ^{er} repas =		

LE MOIS SUIVANT SHANKA

REGIME ALIMENTAIRE DURANT 1 MOIS APRES SHANKA

Hautement conseillé, même si personne ne viendra vérifier !
Si vous ne pouvez pas absolument tout observer, faites de votre mieux...
Ce protocole est là pour assurer votre santé future !

EVITER ABSOLUMENT : ALIMENTS FORTEMENT ACIDES

Toute nourriture industrielle, chimique.
Toute boissons industrielle, chimique sucrée (coca, icetea, sodas etc...)
Les piments, aliments acides, les goûts aigres, âpres,
Mets lourds et riches difficiles à digérer;
Alcool, thé, café, toutes sortes de drogues;
Légumes marinés au vinaigre (pickles)
Gâteaux, chocolat, glaces, boissons alcoolisées même légères (comme bière)
Toutes les viandes

EVITER ou LIMITER AUTANT QUE POSSIBLE CEUX FAIBLEMENT ACIDES

Yaourts, fromages, lait
Fruits & légumes acides

REGIME ALIMENTAIRE 1 MOIS APRES SHANKA

REGIME IDEAL ALIMENTS PH ALCALINS OU FAIBLEMENT ACIDE

Repas légers végétariens, aussi neutres ou alcalins que possible, liste aliments & Ph dans lien plus bas;
Avec par exemple :
Riz, soja, légumes peu acides
Lentilles, grains, céréales, pois,
Noix, pain
Infusions, jus de fruits non acides non sucrés,
Thé vert léger, roibos (thé sans théine)

Le tout le plus naturel possible !

Le système digestif est tout neuf et donc extrêmement vulnérable : veillons sur lui pour qu'il veille sur nous par la suite !

Page d'un site avec liste cohérente d'aliments alcalins (à privilégier) moyennement acides (limiter) et très acides (proscrire)
<https://www.medecine-anti-age.com/terrain-acide/aliments-acides-et-alkalins>

FIN