

# शंखप्रक्शलाना

*Shankha* = « conque »

*Prakshalana* = « nettoyage complet »

Selon la tradition du Satyananda Yoga, Shankhaprakshalana appartient à la catégorie des *shatkarma* (« six actions »), ou techniques de nettoyage. C'est la seule méthode qui lave en douceur et totalement le tube digestif.

## Effets

En débarrassant le corps de ses toxines, Shankhaprakshalana apporte une nette amélioration en cas d'allergies, de problèmes de peau, d'arthrite, de fatigue, d'acidité gastrique, de gaz ou de constipation. Il renforce en outre le système immunitaire.

Sur le plan pranique, cette pratique supprime les blocages qui entravent la circulation de l'énergie dans les *nadi* et recharge donc tout le corps.

Les effets se font également sentir sur le plan psychique. En pratiquant Shankhaprakshalana, on découvre à quel point la présence de toxines dans le système digestif affecte le moral et la clarté d'esprit.

## Contre-indications

Il ne faut pas pratiquer Shankhaprakshalana dans les cas suivants :

- hypertension ;
- maladie des reins ;
- ulcère à l'estomac ;
- maladie cardiaque ;
- chirurgie abdominale de moins de 6 mois ;
- grossesse ;
- antécédents d'anorexie ou de boulimie ;
- maladie mentale.

## Précautions

Idéalement, Shankhaprakshalana se pratique deux fois par an (pas plus), au début de l'automne et à l'entrée dans le printemps.

La première fois, il est impératif d'être guidé par une personne expérimentée (de préférence un professeur de yoga).

En cas de hernie, d'hypotension, de diabète, de calculs biliaires ou rénaux, il convient d'en parler au professeur. S'il le juge nécessaire, il vous invitera à demander un avis médical.

Les fois suivantes, il est toujours préférable de pratiquer en groupe.

Les restrictions alimentaires qui suivent la pratique doivent être absolument respectées. À défaut, le corps peut se sentir agressé par les aliments et réagir par des poussées de fièvre et/ou des problèmes digestifs.

## Préparation

La veille, prenez un dîner léger. L'idéal est une soupe de légumes.

La pratique commence strictement à jeun : le matin, ne consommez ni nourriture, ni café, ni thé, ni aucune autre boisson.

Prévoyez des vêtements souples et confortables, une couverture et des chaussettes pour vous tenir au chaud après la pratique.

Pendant la pratique, l'atmosphère doit être détendue et joyeuse.

## Déroulement

Shankhaprakshalana consiste à boire une grande quantité d'eau tiède et modérément salée, et à effectuer – un nombre variable de fois pouvant aller jusqu'à une vingtaine – une série de 5 postures.

Le sel (0,9 %) empêche le liquide de pénétrer dans les muqueuses.

Les postures produisent un relâchement des sphincters, ou valvules, qui contrôlent habituellement le passage des aliments tout le long du tube digestif.

### *La technique*

1. Buvez, aussi vite que possible, 2 grands verres d'eau salée (imaginez que c'est du jus de fruit).
2. Faites les 5 postures suivantes (*voir schémas p. 7*), 8 fois chacune :
  - Tadasana (agit principalement sur l'estomac, tout en étirant le côlon) ;
  - Tiryaka tadasana (stimule l'intestin grêle et le côlon) ;
  - Kati chakrasana (masse l'intestin grêle) ;
  - Tiryaka bhujangasana (comprime et masse le cæcum, le côlon sigmoïde et le rectum) ;
  - Udarakarshanasana (produit le même type de compression et de massage que la posture précédente, tout en stimulant l'envie d'aller aux toilettes).
3. Buvez de nouveau, toujours rapidement, 2 grands verres d'eau salée.
4. Refaites les 5 postures, toujours 8 fois chacune.
5. Allez aux toilettes. Ne forcez pas ! Détendez-vous. Que l'évacuation se produise ou non n'a aucune importance. Vous avez tout votre temps.
6. Au retour des toilettes, buvez encore 2 verres d'eau salée.
7. Refaites les 5 postures.
8. Retournez aux toilettes. Ne forcez pas. Laissez les choses se faire (ou pas).
9. Reprenez l'enchaînement 2 verres d'eau, postures, toilettes.

La pratique est terminée quand l'eau sort aussi propre qu'elle est entrée.

### *Remarques*

Au début, les selles sont solides, puis elles sont mélangées à de l'eau, et pour finir il n'y a plus que de l'eau pure.

Il est normal d'observer des fluctuations de l'état d'esprit durant la pratique. D'où la recommandation de faire Shankhaprakshalana en groupe, dans une ambiance détendue et avec un guide expérimenté.

Ne comparez pas les réactions de votre corps avec celles des autres personnes. Certains évacuent rapidement, d'autres mettent plus de temps et doivent boire beaucoup plus. Il faut compter en moyenne entre 8 et 15 cycles (16 à 30 verres).

## Pratiques complémentaires

Pour un résultat parfait, Shankhaprakshalana doit être complété par Kunjal kriya et Jala neti.

### ***Kunjal kriya***

*Kunjal* = « éléphant »

*Kunjal kriya* = « le geste de l'éléphant »

Effets :

- Kunjal vide l'estomac de l'eau qui pourrait y rester après Shankhaprakshalana ;
- cette pratique tonifie les organes abdominaux en provoquant de puissantes contractions des parois gastriques ;
- elle est également utilisée pour le traitement du rhume, de l'asthme et de la migraine.

Technique :

1. buvez l'un après l'autre, aussi vite que possible, 6 verres d'eau tiède modérément salée ;
2. si le vomissement ne se produit pas automatiquement, glissez l'index et le majeur au fond de la gorge pour le déclencher.

### ***Jala neti***

*Jala* = « eau »

*Neti* = « nettoyage du nez »

Effets :

- Jala neti élimine les impuretés contenues dans le mucus ;
- cette technique donne une sensation de légèreté et de fraîcheur dans le cerveau et fait disparaître la somnolence ;
- elle favorise la guérison du rhume et d'infections ORL variées.

Technique :

1. remplissez un *neti lota* (« pot à neti ») d'eau pure tiède, à laquelle vous ajouterez une cuillère à café de sel pour un demi-litre d'eau (concentration du sérum physiologique) ;
2. glissez le bec du *lota* dans la narine gauche et inclinez la tête à droite tout en élevant le *lota* de façon à ce que l'eau entre par la narine gauche et ressorte par la narine droite (gardez la bouche ouverte tout au long du processus) ;
3. faites la même chose de l'autre côté.

Pour sécher le nez (*très important !*) :

1. penchez le buste à l'horizontale quelques secondes puis redressez-le ;
2. en maintenant la narine droite fermée par une pression latérale, expirez et inspirez très vite 15 à 30 fois par la narine gauche ;
3. faites la même chose de l'autre côté ;
4. inspirez et expirez très vite par les deux narines en même temps (assurez-vous que plus aucune gouttelette ne sort).

## Après Shankhaprakshalana

### **Repos**

Une fois Shankhaprakshalana, Kunjal kriya et Jala neti terminés, un repos complet de 45 minutes est indispensable.

Allongez-vous en Shavasana sur un tapis de yoga, mettez-vous au chaud, détendez-vous, mais *sans dormir !*

Si vous craignez de vous endormir, vous pouvez prendre ce temps de repos en position semi-assise, le dos appuyé contre un mur ou sur un canapé.

Soyez présent à vous-même. Ce n'est pas un moment de bavardage, mais plutôt de laisser-faire et de pleine conscience.

### **Khicheri**

Le temps de repos est suivi par un repas composé d'un plat de riz et de lentilles corail complétés de *ghee* (beurre clarifié). Ce plat, nommé *khicheri*, réactive et lubrifie en douceur l'appareil digestif.

Plus précisément :

- le beurre clarifié crée une couche protectrice temporaire le long des parois du tube digestif, en attendant que la protection naturelle se reconstitue ;
- le riz, aliment facile à digérer, permet d'éviter que les intestins se vident de nouveau trop rapidement ;
- les lentilles apportent à l'organisme des protéines et complètent l'apport glucidique fourni par le riz ainsi que l'apport lipidique du beurre.

*Khicheri* apporte donc une nouvelle vitalité.

N'hésitez pas à en manger copieusement si vous en avez envie.

### **Le reste de la journée**

Passez le reste de la journée tranquillement. Prenez soin de vous, détendez-vous. Mais évitez de dormir avant le soir !

Le repas du soir doit lui aussi être constitué de *khicheri* (apporter une boîte le jour de la pratique).

## Les jours suivants

### **Recommandations générales**

Dès le lendemain, vous pouvez reprendre une activité normale. Il est cependant conseillé, surtout si vous n'êtes pas très entraîné aux pratiques physiques (risque de courbatures), de prévoir une journée de repos en guise de transition.

Dans les jours qui suivent la pratique, veillez à ne pas prendre froid. En effet, vous serez un peu plus sensible aux rhumes et aux autres infections pendant quelques jours.

### **Recommandations alimentaires**

Surtout, adoptez un régime alimentaire aussi simple, sain et neutre que possible.

Pendant les 10 jours qui suivent Shankhaprakshalana, la réintroduction des différents aliments doit être progressive.

Le principe est de réintroduire en dernier les aliments les plus acides, ceux susceptibles de provoquer des flatulences et les plus difficiles à digérer (comme la viande).

Cuisinez vous-même et, si nécessaire, emportez vos plats au travail, car vous ne trouverez pas de nourriture qui convienne dans les restaurants.

Ce que vous mangez doit être bien cuit, à la vapeur ou à l'eau. Évitez de faire frire à l'huile, mais n'hésitez pas à ajouter un filet d'huile d'olive après la cuisson. Modérez l'usage du sel.

Après Shankhprakashalana, vos sens seront plus réceptifs et ce que vous mangerez sera naturellement plus goûteux.

Profitez de cette occasion pour repenser votre alimentation.

#### **Aliments à éviter pendant 10 jours :**

- aliments raffinés, chimiques et de synthèse ;
- plats vendus tout prêts ;
- fruits acides (citrons, pamplemousses, oranges...) ;
- tomates crues ;
- oignons, ail, poireaux ;
- sucreries, chocolat, crèmes glacées ;
- viande rouge ;
- œufs ;
- café, thé (noir et vert), cacao ;
- alcool ;
- boissons gazeuses.

Ne prenez de médicaments que s'il s'agit d'un traitement absolument indispensable (et parlez-en à la personne qui vous guide dans la pratique).

#### **Aliments autorisés dès le lendemain de la pratique :**

- légumes cuits à la vapeur ou à l'eau (courgettes, aubergines, haricots verts, carottes...) ;
- céréales (riz, pâtes, quinoa, semoule de blé...) ;
- racines comestibles cuites (pommes de terre, carottes, céleri-rave...) ;
- tofu ;
- pain sans levain (pain azyme, pita, pain des fleurs...) ;
- tahini, beurre de cacahuète ;
- porridge (pour le petit déjeuner) ;
- eau courante, eau minérale, tisanes.

#### **Aliments autorisés à partir du 5<sup>e</sup> jour :**

- choux (chou-fleur, chou blanc, brocoli...) ;
- légumineuses (lentilles, haricots secs...) ;
- graines germées ;
- miel et sucre ;
- pain (commencez par une tranche, puis augmentez progressivement au fil des jours si tout va bien) ;
- lait de soja (non adouci).

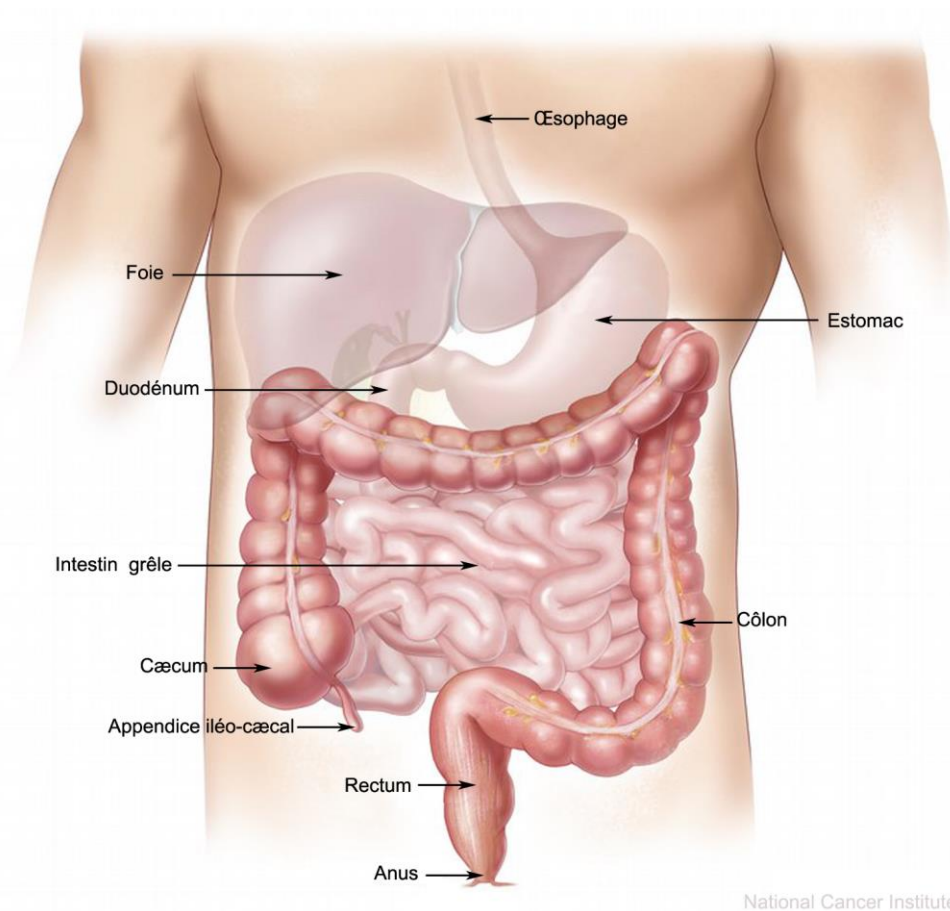
#### **Aliments autorisés à partir du 8<sup>e</sup> jour**

- lait de vache (si vous y tenez) et produits laitiers (commencez doucement, puis augmentez si tout va bien) ;
- fruits et jus de fruits (sauf fruits acides) ;

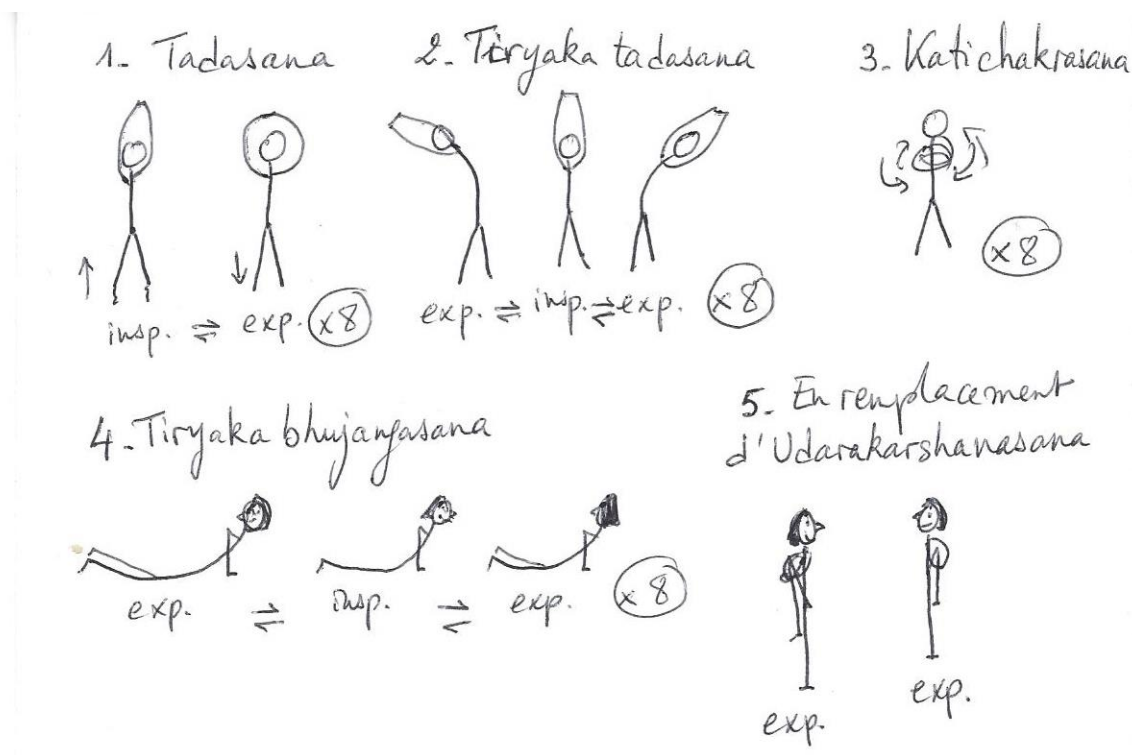
- épices (sauf piment) ;
- salade verte, concombres et carottes crus ;
- poisson ;
- viande blanche (filet de poulet bio).

## Le système digestif

*Pour vous aider à comprendre les précisions données sur les postures (ci-dessus, p. 2).*



## Les postures de Shankhprakshalana



## Mantra chanté avant le repas

ब्रह्मार्पणं ब्रह्म हविर्ब्रह्माग्नौ ब्रह्मणाहुतम् ।  
ब्रह्मैव तेन गन्तव्यं ब्रह्म कर्म समाधिना ॥

Brahmārpaṇam Brahma Havir  
Brahmāgnau Brahmaṇāhutam |  
Brahmaiva Tena Gantavyam  
Brahmakarma Samādhinā ||  
Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ ||

Sacré est l'acte d'offrande. Sacré est le ghee. Sacré est le feu. Seul celui qui agit en étant totalement absorbé dans le sacré connaît le sacré. Om paix, paix, paix

*Bhagavad Gita, IV, 24*