

# SHANK PRAKSHALANA

UNE DES CLES DE LA SANTE  
SE TROUVE DANS L'INTESTIN

L'organisme s'intoxique systématiquement, sans interruption, durant toute la vie. Il s'intoxique soit par des substances qui lui arrivent du monde extérieur avec la nourriture qui n'est pas toujours de très bonne qualité, avec l'air insuffisamment pur, soit à la suite de transgressions de la diète, soit enfin - et surtout - par des produits de fermentation putride des résidus alimentaires dans l'intestin, dans les dyspepsies chroniques.

A. Bogomoletz  
"Comment prolonger la vie"

Dans l'article précédant, nous avons vu que l'une des causes les plus importantes et unanimement admises du vieillissement prématuré, voire de la sénilité tout court, est l'accumulation de déchets dans l'organisme, l'auto-intoxication. Toute cellule, en vivant, produit donc des toxines et la nature a prévu des portes de sortie : la peau, les reins, les poumons. Conserver l'intégrité du fonctionnement de ces organes est essentiel, car s'ils n'accomplissent pas impeccablement leurs fonctions, l'organisme s'empoisonne lentement mais sûrement.

Il est cependant une source d'auto-intoxication plus pernicieuse : celle constituée par les poisons qui passent à travers la paroi intestinale pour encrasser tout l'organisme. D'où l'importance d'une diététique intelli-

gente, mais surtout d'un intestin rigoureusement propre.

Le lecteur hochera la tête en disant : "Oui, bien entendu, il y a la constipation ! Qu'elle soit la source de bien des maladies, et peut-être en fin de compte l'une des causes prédisposant à un nombre incalculable de maux, nous le savons depuis bien longtemps". Or, il se fait que même ceux qui ne sont PAS CONSTIPES, ou du moins qui croient ne pas l'être, ont pratiquement toujours dans le gros intestin ou côlon une source permanente d'auto-intoxication.

Comment ? Une évacuation quotidienne de l'intestin n'empêche pas d'avoir la muqueuse encroûtée de sédiments qui s'y sont peu à peu incrustés et qui ne sont JAMAIS éliminés, provoquant des fermentations putrides, dont les toxines pénètrent insidieu-

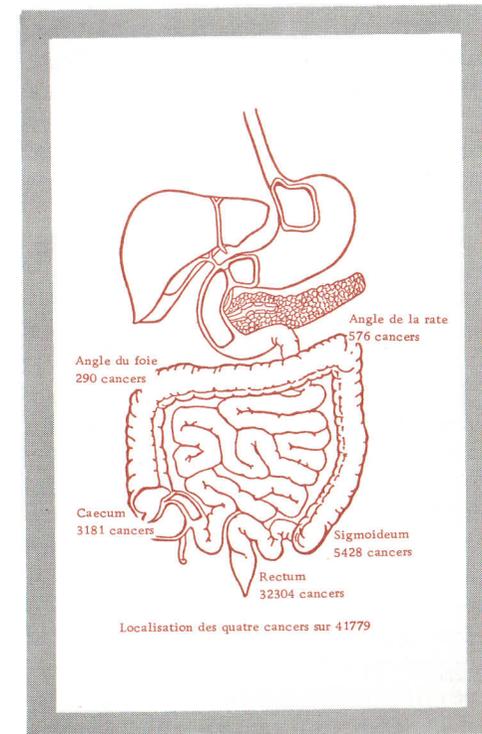
sement, 24 heures sur 24, dans tout le corps, sans compter l'irritation permanente de la muqueuse intestinale, qui peut être la source ou au moins l'épine irritative à l'origine de l'éclosion de cancers. La fréquence des cas de cancers intestinaux est telle qu'ils représentent un pourcentage énorme, comparés aux autres organes du corps. Et si nous examinons d'une façon plus approfondie leur localisation, nous constatons qu'il y a des endroits privilégiés pour le cancer, précisément ces zones où la courbure du côlon entraîne un ralentissement du "courant" des matières, donc aux places où elles ont le plus de chances de s'entarter, de s'incruster dans la muqueuse. Le schéma du tube digestif reproduit ci-contre montre clairement ces endroits de circulation plus difficile : les courbures aux "angles" et surtout le sigmoïde et le rectum.

Mais ce n'est pas seulement le cancer qui est à redouter chez les personnes dont le côlon est encroûté de matières fécales non éliminées et en état de putréfaction.

Dans un article paru dans les Cahiers Médicaux en 1937, p. 147, le Dr. Becher donnait la liste des maladies directement imputables aux "Auto-intoxications d'origine intestinale : "Cirrhose du foie, arthrite chroni-

que (rhumatisme articulaire), anémie pernicieuse, dysenterie chronique, rinopatia vasomotorica (une maladie des vaisseaux sanguins du nez), névrites diverses, allergies diverses, hypertrophies du foie et de la rate, dérangements psychiques divers, dépressions, certaines maladies du cœur, psychoses, une foule de maladies de la peau, etc."

N'oublions pas que la constipation est un état dans lequel le côlon n'est



pas parfaitement propre et libre de tout encroûtement de matières fécales. Il est donc possible d'aller à la selle régulièrement tous les jours et cependant être un constipé chronique qui s'ignore et en subit les conséquences.

Dans son livre "La mort est dans l'intestin" le médecin suisse, Dr. A. Keller, donne le tableau suivant des conséquences de la constipation.

#### Estomac :

Pertes de tonus de l'estomac, ptoses stomacales, ulcères, cancers. Sans compter qu'elle est souvent à l'origine de bien des haleines fétides.

#### Reins :

Lithiases(calculs),coliques néphrétiques.

#### Système nerveux :

Insomnies, dépressions, irritabilité, hystérie.

#### Jambes :

Sciatique, stases veineuses aboutissant à la formation de varices.

#### Côlon :

Hémorroïdes, cancers (voir ci-dessus).

#### Foie :

Congestions hépatiques, calculs à la vésicule, intoxications d'origine hépatique.

#### Appendice :

Appendicite chronique ou aiguë.

#### Sang :

Anémie, modifications pathologiques de la composition du sang (ce qui

influence TOUS les organes et TOUTES les cellules du corps).

#### Bas-ventre :

Stases sanguines diverses, infections chroniques des organes génitaux, (matrice, ovaires, trompe) déplacement de la matrice.

#### Peau :

Eruptions de diverses natures.

Le véritable drame de cette constipation par encroûtement est qu'il n'y a pas d'organes purificateurs entre la membrane du côlon et la circulation sanguine : les poisons sont directement déversés dans le sang et ils doivent d'abord faire tout le tour de l'organisme avant de parvenir aux organes purificateurs cités : peau, reins, poumons. Si ces poisons distillés dans le côlon filtrent dans le sang durant de longues années comme c'est le cas trop souvent hélas, l'on imagine aisément les ravages qu'ils peuvent entraîner et faire d'un être jeune un vieillard prématuré.

### LES REMEDES

Les laxatifs sont un palliatif, non un remède. Il ne faudrait d'ailleurs jamais prendre de laxatifs sans avis médical et surtout ne jamais devenir leur esclave. Comme la sédentarité est une des causes les plus importantes de la constipation, les âsanas éliminent celle-ci dans bien des cas,

mais nous avons vu qu'on peut aller à la selle tous les jours et être malgré tout un constipé. Un régime alimentaire adéquat porte aussi remède à la constipation chronique. Les lavements sont un remède occasionnel efficace mais ils ne nettoient pas la muqueuse à fond. L'usage habituel des lavements, loin de guérir la constipation, la rend presque incurable en distendant la paroi du côlon et surtout en perturbant le péristaltisme.

### LES SOLUTIONS YOGIQUES

Pour un nettoyage régulier du côlon, les yogis ont mis au point une méthode d'auto-lavage que nous ne ferons que mentionner et qui est Basti. Pour réaliser Basti, c'est-à-dire absorber de l'eau par l'anus et la rejeter ensuite, il faut être à même de réaliser Nauli ce qui n'est pas à la portée de tous et surtout fort difficile à enseigner. Ce lavage n'a pas les inconvénients du lavement parce que l'eau entre par dépression, par aspiration. Il n'y a donc pas de distension de l'intestin, il n'y a pas une goutte d'eau de trop qui pénètre.

### SHANK PRAKSHALANA

Mais la méthode-reine est Shank

Prakshalana. Simple, à la portée de chacun, d'une efficacité unique, elle nettoie non seulement le côlon, mais élimine tous les sédiments de l'entéroreteté du tube digestif, depuis l'estomac jusqu'à l'anus, ce que ne font ni les lavements ni même Basti.

L'eau est absorbée par la bouche, va dans l'estomac, puis guidée par des mouvements simples, à la portée même des débutants en fait de yoga traverse tout l'intestin jusqu'à la sortie. L'exercice est poursuivi jusqu'à ce que l'eau sorte aussi limpide qu'elle est entrée. L'exercice ne présente aucune difficulté, aucun danger, est recommandé à tous. Toutefois, la technique doit être scrupuleusement suivie.

### SHANKA-PRAKSHALANA OU VARISARA

Signifie le geste de la Conche, parce que l'eau traverse le tube digestif comme une simple coquille.

Il s'agit d'un exercice yogique fondamental et nous sommes surpris de n'en trouver aucune description technique dans toute la littérature cependant déjà fort volumineuse consacrée au yoga et disponible en Occident. Cela nous prouve, une fois de plus, que le yoga reste encore à découvrir par nous !

La technique indiquée dans cette étude

---

## LE PREMIER REPAS

---

Lorsque l'exercice est terminé, il faut **IMPERATIVEMENT** respecter les indications suivantes :

1° Manger au plus tôt une demi-heure après l'exercice et **AU PLUS TARD** une heure après qu'il ait pris fin. Il est formellement interdit de laisser le tube digestif vide pendant plus d'une heure.

Le premier repas sera composé : de riz **BLANC** (nous insistons : pas de riz complet, dont la cellulose serait irritante pour la muqueuse intestinale), cuit à l'eau, et même trop cuit. Les grains doivent fondre dans la bouche. Il peut être servi avec une sauce tomate peu salée, mais sans poivre. Il peut être accompagné de lentilles ou de haricots blancs bien cuits. **IL FAUT** absorber avec ce repas au moins 40 grammes de beurre. Vous pouvez soit le faire fondre sur le riz, ce qui est assez écœurant ou le manger à la cuillère. En Inde, l'on n'a pas le choix et c'est du ghee, donc du beurre clarifié et fondu qui est mélangé au riz.

Le riz peut être remplacé par une bouillie de froment ou d'avoine.

### IMPORTANT :

Le riz ne peut pas être cuit au lait. Pendant 24 heures suivant l'exercice, il est d'ailleurs interdit de boire du

lait ou de prendre du yoghourt.

### AUTRES INTERDICTIONS PENDANT 24 HEURES :

Pendant les 24 heures qui suivent, il est interdit d'absorber des aliments ou boissons acides (c'est une des raisons de l'interdiction du yaourt); pas de fruits, pas de légumes crus. Le pain est permis au second repas suivant l'exercice. Le fromage est admis, sauf du fromage blanc. Sont donc autorisés le Gruyère, et tous les autres fromages à pâte dure ou semi-dure.

Après 24 heures, vous pouvez passer à votre régime normal, en évitant cependant tout excès de viande.

### BOISSONS :

L'absorption d'eau hypertonique aura drainé vers le tube digestif une partie des liquides de votre organisme, par suite des phénomènes d'osmose cités. Cela fait partie du décrassage et constitue une purification précieuse. De ce fait, il est normal de ressentir une soif marquée après l'exercice. Ne buvez **RIEN**, pas même de l'eau claire, avant votre premier repas. Si vous buviez tout de suite après avoir fini les exercices, vous continueriez à alimenter le siphon, donc à aller à la toilette. Par contre, pendant et après le premier repas vous pouvez prendre de l'eau ou des infusions légères : tilleul - menthe,

eau minérale peu ou pas gazeuse. Faut-il ajouter que l'alcool, qui est déjà déconseillé en temps normal, est formellement interdit pendant les 24 h. qui suivent l'exercice ?

---

## PREMIERE SELLE

---

Il ne surprendra personne de voir les selles ne réapparaître que 24 ou 36 heures après l'exercice. Elles seront jaune or comme celles d'un nouveau-né et inodores.

---

## FREQUENCE

---

Cet exercice doit être exécuté au moins deux fois par an. Une mesure moyenne sera quatre fois par an aux changements de saison. Ceux qui veulent faire les choses à fond pourront s'y soumettre une fois par mois. Dhirendra Bramachari conseille même d'effectuer l'exercice deux fois par mois. Il y en a donc pour tous les goûts et à la mesure du courage de chacun. Cet exercice n'est pas désagréable, bien qu'il existe des occupations plus amusantes ! il ne faut pas se laisser effrayer par la description de l'exercice : le plus désagréable est de boire l'eau chaude salée. Toutefois pour les fines bouches, nous pourrions peut-être suggérer de préparer un bouillon de

poireaux ou autres légumes et de faire l'exercice avec ce liquide dont le goût est certes moins désagréable que l'eau pure. Un adepte nous a même confié qu'il avait utilisé des "cubes" de bouillon pour donner un goût acceptable à l'eau. Ici, toute initiative vous est laissée.

**LES CONSTIPES** peuvent faire l'exercice toutes les semaines, mais avec seulement 6 verres d'eau. Dans ce cas, il ne prend qu'une bonne demi-heure. C'est le meilleur ré-éducatif de l'intestin. Il ne distend pas les parois du côlon.

---

## EFFETS BENEFIQUES

---

Le premier effet est d'ordre éliminatif, c'est-à-dire provient de l'évacuation totale des sédiments encroûtés dans la muqueuse du gros intestin. Il est incroyable de constater ce qui peut sortir d'un intestin constipé. Des personnes qui avaient cependant une évacuation quasi quotidienne et ne se croyaient pas du tout constipées, ont été fort surprises de trouver dans les matières éliminées des noyaux de cerises avalés plusieurs mois auparavant ! A l'hôpital yogique de Lonavla, des patients sont traités par le yoga sous la direction de médecins, précisons-le tout de suite. On y est parfois atterré en constatant tout ce que des êtres humains peu-

vent traîner dans leurs intestins durant des mois, voire des années. Il est incroyable que des hommes puissent véhiculer de telles masses d'ordures en putréfaction dans leurs entrailles et cependant c'est le cas, hélas. Est-il surprenant que de nombreuses maladies découlent de cet état de choses? Est-il surprenant que tout l'organisme puisse être intoxiqué, au sens le plus strict du terme, par les poisons ainsi distillés. N'ayons pas peur des mots ! Il est peut-être peu appétissant d'évoquer cette situation, il l'est certes encore moins de la subir. Donc, pratiquez Shank Prakshalana et débarrassez-vous de tous les sédiments qui pourraient encombrer votre tube digestif. Les effets bénéfiques ne se font pas sentir du jour au lendemain et les résultats ne sont pas spectaculaires et immédiats. Mais ils ne tardent pas à se manifester sous la forme d'une fraîcheur de l'haleine, d'un meilleur sommeil, d'une disparition de ces éruptions au visage ou sur le corps. A condition de choisir un régime alimentaire qui ne soit pas trop générateur de toxines, donc ne comportant pas un excès de viande, il y a disparition des odeurs corporelles, lesquelles peuvent parfois être très fortes. La transpiration cesse d'être malodorante, le teint s'éclaircit. Cet exercice n'est pas seulement négatif, c'est-à-dire purement

"éliminateur". Il est aussi stimulant. Le foie est stimulé, ce qui se remarque à la couleur des premières selles, ainsi que toutes les glandes annexes du tube digestif, notamment le pancréas. Des cas de diabète peu prononcé ont été traités avec succès par les médecins de Lonavla en appliquant cet exercice tous les deux jours durant deux mois et avec un régime alimentaire approprié, le tout associé au prânayama et aux autres techniques yogiques.

Il semblerait que les flots de Langerhans, situés comme chacun le sait dans le pancréas, se remettent à sécréter plus d'insuline sous l'effet de la stimulation générale de la glande provoquée par cet exercice. Le nettoyage du tube digestif entraîne une assimilation correcte de la nourriture donc fait grossir les maigres et maigrir ceux qui ont des kilos en excédent.

---

#### CONTRE-INDICATIONS

---

Les contre-indications sont peu nombreuses.

Les personnes qui souffrent d'un ulcère à l'estomac doivent, bien entendu, s'en abstenir et attendre la guérison avant de procéder à cet exercice. Il en va de même des affections aiguës du tube digestif : dysenterie, diarrhée, cœlite prononcée

(une cœlite chronique peut être améliorée par cet exercice pratiqué en dehors des périodes de crise) appendicite aiguë, sans parler de graves affections telles la tuberculose intestinale, le cancer. Par contre, cet exercice est très efficace pour compléter le traitement des oxyures. En effet, tout le contenu de l'intestin étant évacué, les vers ainsi que les œufs ont de grandes chances d'être entièrement drainés hors de l'intestin, bien que les villosités soient si nombreuses que l'un ou l'autre œuf puisse encore y échapper. Une collaboration avec la médecine serait probablement très utile dans ce domaine, car vu l'énorme quantité de maladies affectant le tube digestif, cet exercice, doit avoir une influence sur un certain nombre d'entre elles et il serait important de le déceler. Nous restons d'ailleurs en correspondance avec Lonavla à ce sujet et les médecins qui désireraient avoir de plus amples renseignements pourraient s'adresser à leurs collègues de Lonavla, dont nous leur donnerions volontiers le nom et l'adresse complète.

---

#### POSSIBILITE D'ECHEC

---

Si, après avoir bu quatre verres par exemple, vous sentez que l'estomac ne se vide pas normalement dans le tube digestif, ce qui vous est

révélé par un sentiment de réplétion allant jusqu'à la nausée, cela signifie que le goulot du pylore ne s'ouvre pas comme il le devrait. L'échec n'est pas encore fatal : recommencez deux ou trois fois la série d'exercices, mais sans rajouter de l'eau au contenu de l'estomac. La cessation de la sensation nauséuse indiquerait que le passage s'est ouvert. Une fois que le siphon est amorcé, il n'y a plus de problème et vous pouvez poursuivre le processus. Dans le cas le plus défavorable, c'est-à-dire où l'eau ne quitterait pas du tout l'estomac, deux solutions s'offrent à vous :

- faire Vamana Dhauti (voir Yoga n° 34) c'est-à-dire expulser le contenu de l'estomac en titillant la base de la langue avec les trois doigts de la main droite pour déclencher le réflexe vomitif. Le soulagement est radical et immédiat.

- ne rien faire; l'eau s'évacuera d'elle-même sous forme d'urine. Si une sensation nauséuse se produit, il est inutile d'insister en ajoutant toujours plus d'eau.

Il se peut cependant que chez certaines personnes, un bouchon de gaz dû à des fermentations, empêche l'amorce du siphon. Dans ce cas, il suffit de presser le ventre avec les mains ou de faire Sarvangāsana en plus des quatre autres exercices.

# SHANK PRAKSHALANA

Aufur et à mesure que l'eau est absorbée, il suffit, pour la guider à travers le tube digestif jusqu'à la sortie, de faire les exercices représentés et décrits ci-après. Chaque mouvement doit être exécuté quatre fois de chaque côté alternativement à un rythme assez rapide : la série COMPLETE ne prend pas plus d'une minute environ.



---

## PREMIER EXERCICE

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

Premier mouvement :

Sans pivoter le buste, l'incliner d'abord vers la gauche puis, sans s'arrêter dans la position finale, se redresser pour se pencher aussitôt de l'autre côté. Répéter 4 fois ce double mouvement, soit donc alternativement huit inclinaisons, ce qui prend AU TOTAL 10 secondes environ.

Ces mouvements agissent sur le pylore et à chaque inclinaison une partie de l'eau avalée quitte l'estomac vers le duodénum et l'intestin grêle.

---

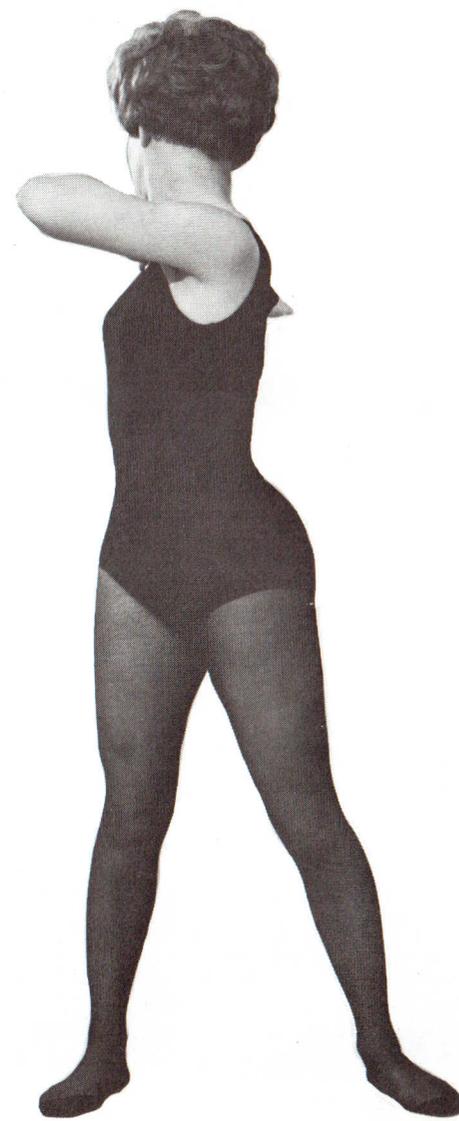
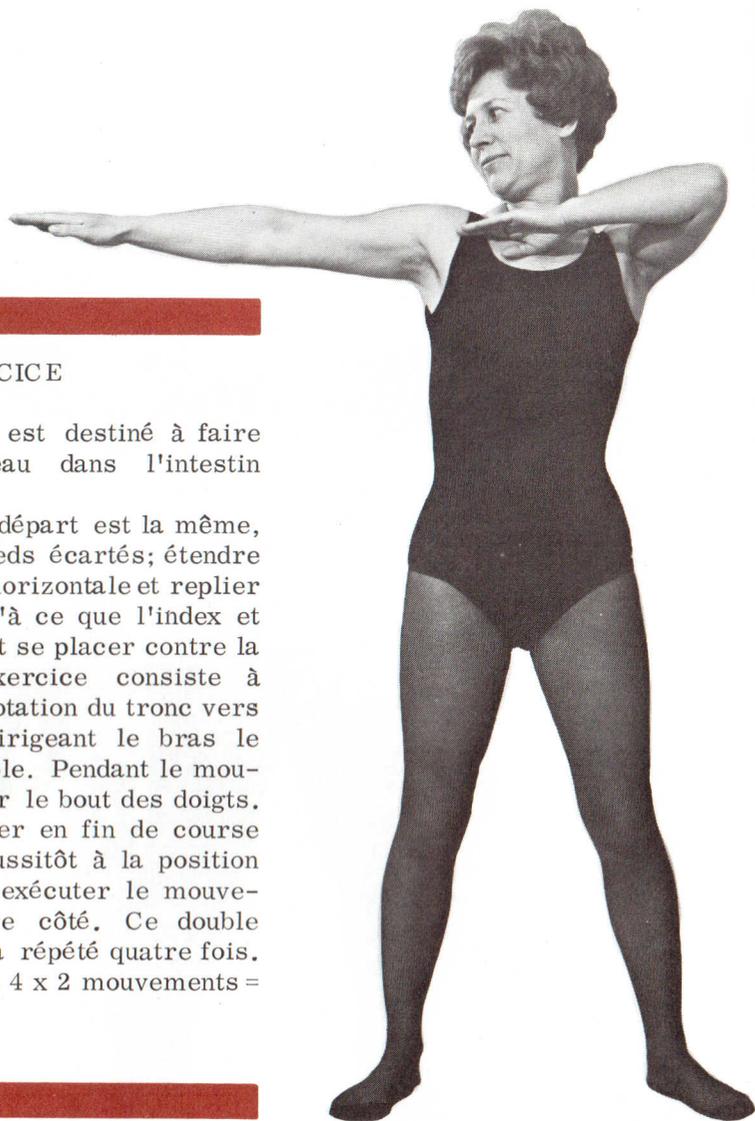




## SECOND EXERCICE

Ce mouvement est destiné à faire progresser l'eau dans l'intestin grêle.

La position de départ est la même, donc debout, pieds écartés; étendre le bras droit à l'horizontale et replier le gauche jusqu'à ce que l'index et le pouce viennent se placer contre la clavicule. L'exercice consiste à effectuer une rotation du tronc vers l'arrière en dirigeant le bras le plus loin possible. Pendant le mouvement regarder le bout des doigts. Ne pas s'arrêter en fin de course mais revenir aussitôt à la position de départ pour exécuter le mouvement de l'autre côté. Ce double mouvement sera répété quatre fois. Durée totale des 4 x 2 mouvements = 10 secondes.



---

### TROISIEME EXERCICE

L'eau va maintenant se diriger vers la partie terminale de l'intestin grêle grâce au mouvement suivant :

Se coucher au sol et effectuer la variante du Cobra représentée sur la photo. Seuls les orteils et les paumes touchent le sol, donc les cuisses restent au-dessus du tapis. Les pieds sont écartés de 30 cm. environ (important). Lorsque la position est prise faire pivoter la tête, les épaules et le tronc jusqu'à ce que l'on puisse voir le talon opposé; donc si l'on commence à droite, on regarde le talon gauche. Ne pas s'immobiliser; revenir aussitôt à la position de départ et recommencer de même de l'autre côté. Répéter quatre fois ce double mouvement. Durée totale : 10 à 15 secondes.





#### VARIANTE POUR LE QUATRIEME MOUVEMENT

Le quatrième mouvement ci-dessus est commun à la méthode de Dhirendra Bramachari aussi bien qu'à celle de la Bihar School of Yoga. Toutefois, certains adeptes, même bien entraînés, se trouvent par suite d'ennuis de ménisque, dans l'incapacité d'exécuter ce mouvement.

Le résultat voulu peut être atteint par la variante utilisée à l'Hôpital Yogique de Lonavla, annexé à l'Institut de Recherches de cette ville. Nous y avons vu des malades n'ayant jamais fait de yoga auparavant, réussir très facilement Shank Prakshalana en utilisant cette variante. Elle est dérivée de l'Ardha-Matsyendrâsana. Examinez attentivement la photo : vous observerez notamment que le pied est simplement posé contre la cuisse et non passé de l'autre côté comme dans la position préparatoire d'Ardha-Matsyendrâsana. L'épaule n'est pas ramenée le plus loin possible vers le genou plié ; au contraire, le tronc est légèrement incliné vers l'arrière. A l'aide du bras appuyé contre le genou replié, tordre la colonne et presser la cuisse contre le bas-ventre. A la différence de l'Ardha-Matsyendrâsana, cet exercice vise à ne comprimer que le bas-ventre, donc la jambe repliée doit éviter de toucher les côtes.

Avant de procéder à Shank Prakshalana, apprenez les exercices un à un, ce qui est l'affaire de quelques minutes. La complexité n'est qu'apparente, parce qu'il est toujours plus long et difficile de décrire un exercice que de le mettre en pratique.

N'hésitez pas et .... bon nettoyage !

#### RESUME DU PROCESSUS COMPLET

- 1** Boire deux verres d'eau chaude salée à raison d'une cuillerée à soupe par litre.
- 2** Effectuer les exercices.
- 3** Boire UN verre suivi des exercices et ainsi de suite jusqu'à passage des six verres.
- 4** Aller au W.C. et attendre que l'évacuation se produise. Si elle ne se déclenche pas dans un délai de 5 minutes, refaire une série d'exercices, sans reprendre d'eau. Si le résultat se fait attendre encore, un petit lavement d'un verre d'eau déclenchera le péristaltisme intestinal et amorcera le siphon.
- 5** Boire UN verre, exécuter les exercices, retourner au W.C.
- 6** Poursuivre ainsi l'alternance eau-
- 7** exercices-water, jusqu'à ce que le résultat vous satisfasse. Les yogis poursuivent jusqu'à ce que l'eau sorte aussi limpide qu'elle est entrée.
- 7** Pour terminer - facultativement - évacuer toute l'eau contenue dans l'estomac en faisant Vamana Dhauti, après avoir repris deux verres d'eau chaude, non salée cette fois. Vamana Dhauti vide l'estomac, fait se contracter le foie, la vésicule biliaire et la rate et désamorçe le siphon. Si vous ne désirez pas faire Vamana Dhauti, vous aurez à "graviter" dans l'orbite d'un W.C. pendant une heure en prévision d'une visite éventuelle.
- 8** Attendre au moins une demi-heure avant de prendre un repas, mais en tous cas ne pas laisser s'écouler plus d'une heure avant de ré-alimenter le tube digestif.
- 9** Résister à la soif jusqu'après le premier repas au moins.