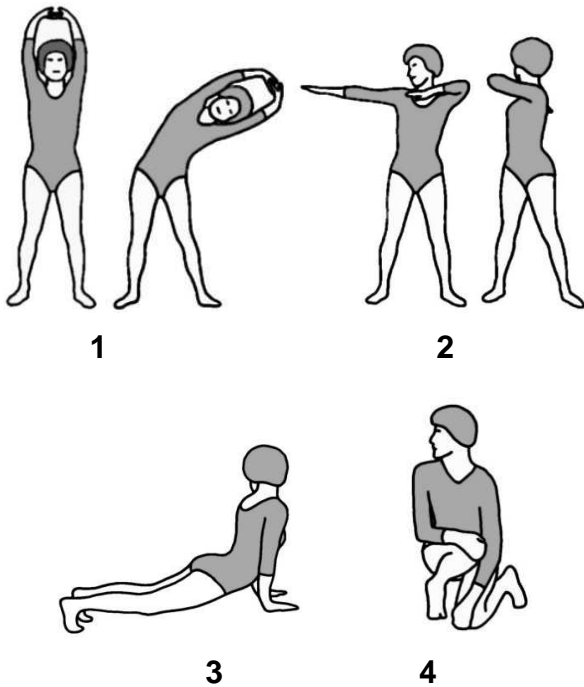


ÚPLNÝ VÝPLACH (šank prakšalána)

Táto technika spočíva v tom, že sa pije slaná voda, ktorá sa istými cvikmi urýchli cez tráviaci trakt, takže sa nestihne vstrebať. Striedavé pitie a cviky sa opakujú do vtedy, až z tela odchádza len čistá voda. Príprava spočíva v zvládnutí predpísaných cvikov a v uvarení prvého jedla, ktoré sa má zjesť po premytí.



1. Úklony v stoji

V stoji mierne rozkročnom vzpaž, dlane vytoč von, vystri chrbát a ukláňaj sa striedavo do strán. Začni úklonom vľavo a hneď pokračuj vpravo. Každý úklon a návrat z neho trvá asi jednu sekundu, teda vykonáš 8 až 10 úklonov za 10 sekúnd. Dýchaj voľne. Nepredkláňaj sa ani nevytáčaj plecيا z roviny úklonov.

2. Výkruty v stoji

V stoji mierne rozkročnom upaž pravú a ľavú prilož palcom k pravej kľúčnej kosti. Vytoč trup vpravo okolo zvislej osi a sleduj očami rotujúcu vystretú pravú pažu čo najďalej za chrbát. Podobne sa vytoč aj vľavo, pričom zmeň polohu paží. Sprav 8 až 10 výkrutov na obe strany asi za 10 sekúnd. V koncových polohách sa nezastavuj, ale hneď pokračuj v pohybe naspäť.

3. Výkruty v polohe kobry

V ľahu na bruchu rozkroč nohy tak, aby špičky boli asi 30 cm od seba. Vzopri sa na

vystretých pažiach, takže váha tela spočíva len na dlaniach a prstoch nôh. Vytáčaj hlavu a trup dozadu tak, aby si dovidel vždy na vzdialenejšiu päť. Dýchaj voľne, v koncových polohách sa nezastavuj. Vykonaj 8 až 10 výkrutov na obe strany, čo ti zaberie asi 10 sekúnd.

4. Výkruty v drepe

Zaujmi drep, chodidlá sú asi 30 cm od seba a päty sú po stranách panvy, teda nie pod zadkom. Ruky si polož dľaňami na kolená, medzi ktorými je vzdialenosť asi 50 cm. Stlač ľavé koleno k pravému chodidlu a pravé koleno tlač v protismere, takže sa stehnom stlačí pravá strana podbrušia. Súčasne vytoč hlavu aj hrudník vpravo, čím sa tlak na brucho ešte zväčší. Začni vždy najprv stlačením pravej strany podbrušia a hneď prejdi do protipolohy, v ktorej sa tlačí pravé koleno k podložke a ľavé stehno stlačí ľavú polovicu podbrušia. Striedaj tieto polohy tak, aby si vykonal 8 až 10 stlačení asi za 15 sekúnd.

Najvhodnejší čas

je ráno nalačno. Vyber si deň, aby si mal dostatok času, asi 1,5 hodiny, aby to prebehlo bez náhlenia. Vhodné je dopredu si pripraviť prvé jedlo, ktoré sa má zjesť najskôr pol hodiny po premytí, ale najneskôr o hodinu. Uvar si lúpanú ryžu (nie „natural“), úplne domäkka, vo vode (nie v mlieku). Môžeš pridať varenú mrkvu. Ryžu omasti asi 40 gramami masla, ale ju nesol’.

1. Priprav si aspoň 2 litre teplej vody (asi o teplote tela), do ktorej pridaj 5 gramov soli na liter vody. Ak by sa ti voda zdala prislaná, môžeš ju zriediť. Stačí, ak chuťou pripomína osolenú polievku.

2. Vypi jeden až dva poháre vody a vykonaj sériu cvikov. Voda nimi postúpi do čriev, takže žalúdok sa uvoľní a môžeš vypiť ďalšiu vodu a znova spraviť sériu cvikov.

3. Po druhej alebo tretej sérii pitia a cvikov choď na WC a skús, či nedochádza k potrebe vyprázdnenia. Obvykle k tomu dôjde. Nesnaž sa vyprázdniť nasilu. Zo začiatku bude stolica hustá, neskôr redšia.

4. Asi po jednej minúte, bez ohľadu na to, či dôjde alebo nedôjde k vyprázdneniu, vypij ďalší jeden až dva poháre vody a znova zacvič cviky.

Ak dôjde k vyprázdneniu, opláchni si konečník. Pokiaľ ti odchádzajúca slaná voda dráždi konečník, pomasti ho olejom alebo krémom.

Keby nedošlo k vyprázdneniu najneskoršie do piatich minút od začiatku procedúry, sprav ešte raz sériu cvikov, ale bez pitia ďalšej vody. Ak sa výnimočne ani potom nedostaví výsledok, daj si malý klystír (*bás-tí*), stačí asi pol litra vody. Tým sa spustí prietok črevami a môžeš pokračovať v pití vody, cvičení a vyprázdňovaní, až bude odchádzať čistá voda. Nastane to po vypití asi 10 až 15 pohárov, niekedy i skôr.

Iná možnosť je masáž konečníka prstom (*múla dhautí*), ktorý sa má predtým pomastiť. Prst sa vsunie do konečníka a vykonávajú sa ním krúživé pohyby. Zvyčajne to uvoľní zvierače konečníkového otvoru a proces sa rozbehne.

Ak z nejakého dôvodu procedúru ukončíš ešte predtým, než začne odchádzať čistá voda, budeš musieť v priebehu nasledujúcej hodiny aj tak ísť ešte niekoľkokrát na záchod. Zastaviť to môžeš tak, že vypiješ tri poháre vlažnej vody, buď neosolenej, alebo len trochu slanej, prípadne odvar zo zeleniny, a vsunutím prstov do hrdla vyvoláš zvracanie (*vamana dhautí*). Prečisti si aj nos (napríklad technikou *džala néti*).

Môže sa stať, že z nejakých dôvodov (napríklad pre veľa plynov v črevách) nedôjde po vypití asi 4 pohárov k preniknutiu vody do čriev, pocítiš plnosť v žalúdku, prípadne slabý pocit nevoľnosti. Skús bez pitia vody spraviť ešte dve série cvikov, postláčať rukami brucho, prípadne zaujať na chvíľu polohy v stojí na lopatkách (*sárvangásana*). Potom by už prietok mal prebiehať plynulo. Keby ani toto nepomohlo, potom je možné vypitú vodu vyvracať alebo ju nechať vstrebať sa a vymočiť. Mierne slaná nemôže uškodiť. Keď ti slabšie fungujú obličky, slánú vodu vyvráť.

Po skončení premývania si ľahni alebo sa usad do kresla a najmenej pol hodiny pohodlne odpočívaj. Nezaspi a nič nepi, aj

keby si cítil silný smäd. Keby si sa v období 30 minútového odpočinku po skončení preplachovania napil vody, prietok by sa obnovil a predčasne by odchádzala aj zjedená potrava.

Najneskoršie do jednej hodiny po skončení premývania, ale nie skôr ako po pol hodine zjedz pripravené jedlo z ryže. Jedz pomaly, dlho prežúvaj. Potom si môžeš uhasiť smäd čistou vodou, nesladeným bylinkovým čajom alebo minerálkou s malým obsahom plynov. Ďalšie jedlo môže byť opäť ryžová kaša alebo dusená zelenina. Zjedz ho asi 6 hodín po prvom jedle.

V nasledujúcom týždni nejedz mäso a aspoň prvých 24 hodín nefajči a nepi alkohol. Prvé dva dni po procedúre sa odporúča vynechať aj mlieko a mliečne výrobky, ako aj surovú a nakladanú zeleninu, koreniny a ostré jedlá. Takisto nie je vhodné kyslé ovocie (pomaranče, citróny ap.). Vyhybaj sa chemicky spracovaným výrobkom a kyselínotvornej potrave. Voľ jednoduché, čerstvo pripravené, neutrálne pôsobiace jedlá z obilnín, strukovín a zo zeleniny. Za normálnych okolností sa stolica objaví po 24 až 36 hodinách. Je žltá a bez zápachu.

Silno, hnilobne zapáchajúca stolica je signálom, že v črevách prebiehajú procesy hniloby alebo kvasenia, ktoré spôsobujú otravu organizmu. V takom prípade treba črevá vyčistiť a postarať sa o správnu výživu. Nepáchnuca stolica je príznakom správneho trávenia, čo je jednou zo základných podmienok celkového zdravia.

Šank prakšalána sa odporúča robiť najmenej dvakrát do roka, najlepšie na jar a na jeseň. Ešte lepšie je prečisťovať sa na začiatku každého ročného obdobia, teda štyrikrát do roka. Jogíni to robia raz mesačne a niektorí každé dva týždne. V trojtýždňových omladzovacích kurzoch sa premývanie robí pod dohľadom odborníka denne, pričom po prvých troch dňoch sa pije odvar z bylín.

Známy je aj ľahký typ premytia - *laghú šank prakšalána*. Vykonáva sa tak, že cyklus: vypitie dvoch pohárov vody - cvičenie - vyprázdnenie sa zopakuje len trikrát po sebe, takže sa vypije dovedna len 6 pohárov vody. Je to vhodná technika pre ľudí, ktorí

nemôžu robiť úplnú *šank prakšalánu*. Ľahké premytie sa môže robiť raz do týždňa alebo aj častejšie, napríklad pri chronickej zápche. Pri liečení cukrovky jogou sa robí 40 dní po sebe denne, opäť pod dozorom. Po tomto ľahkom premytí sa nemá jesť ešte asi pol hodiny. K bežnej strave možno prejsť hneď na druhý deň.

Samočistiaca schopnosť organizmu nie je dokonalá. Týka sa to aj tráviaceho traktu, hoci strava jogínov je bohatá na vlákninu, ktorá už sama osebe má čistiace účinky. Napriek tomu sa hathajogíni premývajú, vyplachujú a čistia aj znútra často a pravidelne. *Šank prakšalána* je v tomto smere veľmi účinná metóda. Jednak sa ňou vyprázdni celá tráviaca rúra od zvyškov potravy, jednak sa účinkom slanej vody očistia od nánosov aj steny žalúdka a čriev, čo vedie k regenerácii slizníc. Odstraňujú sa tým aj parazity. Slaná voda spôsobuje osmotickým účinkom uvoľňovanie hlienov a nánosov a do istej miery aj odber vody z tela. Preto po procedúre prichádza smäd napriek tomu, že sa vypilo značné množstvo vody.

Po premytí sú sliznice nielen čisté, ale aj obnažené, takže sa dajú prirovnať k stavu tráviaceho traktu dojčaťa. Preto treba voľiť veľmi šetrnú prvú potravu, v ktorej kúsok masla napomáha vytvorenie ochranej vrstvičky na povrchu slizníc, kým sa obnoví prirodzená ochranná vrstva. Rozvarená ryža, zelenina a maslo vytvoria novú, ľahko stráviteľnú náplň čriev a dodajú telu potrebné živiny. Mimoriadne dôležité je, aby prechod na úplnú stravu bol šetrný.

Mnoho chorôb pochádza zo znečistenia organizmu potravou a výlučkami vlastného metabolizmu. Jednorazová *šank prakšalána* však nemôže vyvolať radikálnu zmenu. Pri jej pravidelnom opakovaní sa odstraňuje páchnuci dych aj telesný pach, zlepšuje sa spánok, strácajú sa vyrážky. Zlepšuje sa trávenie a upravuje sa telesná váha - chudí príberú a tuční zhodia. K lepšej činnosti sa podnecuje pečeň, podžalúdková žľaza a ďalšie vnútorné orgány, preto sa táto procedúra používa pri liečení cukrovky, astmy a iných chorôb.

Všeobecne sa *šank prakšalána* radí k tzv. omladzujúcim kúram. Niektoré školy jogy

odporúčajú po nej dodržať 40 - dňovú bezmäsitú diétu. Procedúra má prebiehať bez náhlenia, v pohode. Treba sa vyvarovať najmä chladu, horúčavy a veľkého vetra. Chorí ľudia sa majú poradiť so svojim ošetrojúcim lekárom a najlepšie je, ak môžu kúru vykonať pod jeho dozorom.

Šank prakšalána sa neodporúča pri vredovej chorobe v akútnom štádiu, črevnej tuberkulóze, črevných nádoroch, akútnom zápale čriev, úplavici, zápale slepeho čreva. Veľká opatrnosť až zákaz tejto techniky sa vyžaduje pri chorobe obličiek, pečene, srdca, pri značne vysokom krvnom tlaku, glaukóme a krvácaní do čriev. Inak je to však vhodný prostriedok na zlepšenie funkcie tráviacich orgánov.

Obrázok znázorňuje hrubé črevo a čísla udávajú časy postupu potravy v hodinách.

