SHANKHAPRAKSHALANA

MASTER CLEANSING - GRAND NETTOYAGE

of the digestive system. *du tube digestif*

This ancient cleansing method is deeply transformative and can be a powerful tool in one's yogic journey, contributing to overall health and well-being.

Shankhaprakshalana should be practiced under the supervision of an experienced teacher, especially for beginners. It is not recommended for pregnant women or those who are menstruating and for individuals with certain health conditions such as heart problems, kidney issues, or big digestive disorders. Always consult a healthcare professional before attempting this practice.

GOAL & HIGHLIGHTS

Shankhaprakshalana is a traditional yogic cleansing technique that focuses on detoxifying the body through a thorough internal wash of the digestive system. The practice involves gradually alternating between drinking glasses of warm salted water and performing specific yoga postures to stimulate the digestive tract, thereby facilitating the elimination of toxins and waste from the body.

Procedure:

1. Preparation:
   - The practitioner consumes several liters of lukewarm water mixed with salt in a slow and deliberate manner.
   - Between two glasses drunk, the practitioner performs a series of dynamic yoga poses such as Tadasana (Mountain Pose), Trikonasana (Triangle Pose), and Padahastasana (Standing Forward Bend). These poses help the water move through the intestines and promote elimination.
2. Purification:
   - As the water moves through the digestive system, it helps flush out accumulated waste, toxins, and impurities. The technique is said to cleanse the stomach, small intestine, and large intestine.
3. Completion:
   - The practice typically culminates in a series of gentle yoga postures and relaxation techniques to calm the body after the intense physical activity.
   - After the practice, it is essential to rest and hydrate well to replenish fluids lost during the cleansing.

Benefits:

- Detoxification: Shankhaprakshalana helps eliminate toxins from the digestive system, promoting better health and vitality.
- Improved Digestion: Regular practice may improve digestion, relieve constipation, and enhance nutrient absorption.
- Mental Clarity: By clearing the body of physical impurities, the practice also supports mental clarity and emotional balance.
- Energy Boost: The technique stimulates the parasympathetic nervous system, leading to greater relaxation and an increase in overall energy levels.

SHANKHAPRAKSHALANA

MASTER CLEANSING - GRAND NETTOYAGE

of the digestive system. *du tube digestif*

Cette méthode de purification ancienne est profondément transformative et peut être un outil puissant dans le parcours yogique, contribuant à la santé et au bien-être global.

Shankhaprakshalana doit être pratiquée sous la supervision d'un enseignant expérimenté, notamment pour les débutants. Elle n'est pas recommandée aux femmes enceintes, ou ayant leurs menstruations, et les personnes souffrant de certaines conditions de santé telles que des problèmes cardiaques, des sérieux troubles rénaux ou digestifs. Il est toujours conseillé de consulter un professionnel de la santé avant d'entreprendre cette pratique.

BUT & GRANDES LIGNES

Shankhaprakshalana est une technique de purification traditionnelle du yoga qui consiste à nettoyer le corps en procédant à un lavage interne du système digestif. La pratique consiste à alterner graduellement prises de verres d'eau tiède salée, séries de postures spécifiques de yoga pour stimuler le tractus digestif, facilitant ainsi l'élimination des toxines et des déchets du corps.

Procédure :

1. Préparation :
   - Le pratiquant boit lentement plusieurs litres d'eau tiède mélangée à du sel.
   - Entre deux verres bues, le pratiquant effectue une série de postures dynamiques telles que Tadasana (Posture de la Montagne), Trikonasana (Posture du Triangle) et Padahastasana (Flexion avant debout). Ces postures aident l'eau à circuler dans les intestins et favorisent l'élimination.
2. Purification :
   - Au fur et à mesure que l'eau se déplace à travers le système digestif, elle aide à éliminer les déchets, les toxines et les impuretés. La technique est censée nettoyer l'estomac, l'intestin grêle et le côlon.
3. Conclusion :
   - La pratique se termine généralement par une série de postures de yoga douces et des techniques de relaxation pour calmer le corps après l'effort physique.
   - Après la pratique, il est essentiel de se reposer et de bien s'hydrater pour reconstituer les fluides perdus pendant la purification.

Bienfaits :

- Détoxification : Shankhaprakshalana aide à éliminer les toxines du système digestif, favorisant ainsi une meilleure santé et vitalité.
- Amélioration de la digestion : La pratique régulière peut améliorer la digestion, soulager la constipation et favoriser l'absorption des nutriments.
- Clarté mentale : En débarrassant le corps des impuretés physiques, la pratique soutient également la clarté mentale et l'équilibre émotionnel.
- Augmentation de l'énergie : La technique stimule le système nerveux parasympathique, entraînant une plus grande détente et une augmentation générale de l'énergie.