

Sankaprakšalána (Sankhaprasalana) - 1. díl



Jaro je obdobím, kdy se příroda po dlouhé zimě probouzí opět naplno k životu. Symbolizuje nové začátky, a z toho důvodu je vhodnou dobou i pro očistu a detoxikaci těla. Proto jsme se rozhodli seznámit vás z tradičním jógovým způsobem očisty, který je jako takový znám již po staletí - SANKAPRAKŠALÁNOU.

S uvedenými informacemi nakládejte pouze jako s obohacující zajímavostí. V případě, že byste se rozhodli zde popsané procedury vyzkoušet na vlastní kůži, pak prosím vezměte v úvahu naše doporučení týkající se konzultace s lékařem a zajištění odborného vedení. Přistupujte ke svému tělu jemně, opatrně a tak, jak potřebuje. Jakýkoliv násilný zásah prosím neprovádějte bez asistence odborníka, který se postará o to, aby vše proběhlo v pořádku tak, jak má.

Šankaprakšalána představuje jednu ze základních jógových očištných technik a jako taková je popisována i v jógové literatuře. Z těch neznámějších se o ní zmiňuje např. André van Lysebeth ve svém díle *Cvičíme jógu*, další informace jsou útržkovité a drobně se liší. Následující informace vznikly ze syntézy metody Lisebethovi, Dhíréndri Brahmačářího z Dillí, výzkumného ústavu jógy v Lonavle a jógové nemocnice (u Bombaje) a též techniky užívané svámím Satjánandou v Bihárské škole jógy v Monghyru. Druhý způsob pochází od pana Jaroslava, jehož odborné stránky <http://www.zdravi-az.cz/> jsou doporučovány Bc. Monikou Divišovou, jednou z předních výživových poradkyň v ČR, členkou AVP (Aliance výživových poradců) a lektorkou kurzů Nutris, které spadají pod organizační činnost AVP.

Co je šankaprakšalána?

Výraz *šankaprakšalána* znamená *gesto ulity*, protože voda prochází trávicí trubicí jako jednoduchou ulitou. Jedná se o staletími a zkušenostmi prověřenou tradiční jogínskou techniku očisty těla skrze tlusté střevo prostřednictvím pití slané vody. Šankaprakšalána tak představuje ideální a všem dostupnou metodu, která kromě toho, že čistí tračník, úplně odstraňuje usazeniny celého trávicího traktu - od žaludku až po konečník. Je-li přesně dodržena technika, není očista spojena s žádným nebezpečím a je doporučována prakticky všem. Případné kontraindikace budou uvedeny dále.

Proč začít očistu těla právě od střev?

Jeden z klíčů zdraví se nachází ve střevech.

Organismus se intoxikuje systematicky a bez přerušení po celý život:

- Látkami, které do něj přicházejí z vnějšku se stravou, jež není vždy dobré kvality
- Ze vzduchu, který není dostatečně čistý
- Následkem dietních chyb
- Především produkty hnilobného kvašení zbytků potravy ve střevě při chronických poruchách trávení

Nejzhorbnějším zdrojem auto-intoxikace jsou jedy, které pronikají stěnou střeva, a znečišťují tím celý organismus. Každodenní vyprazdňování střev nevyklučuje možnost zanášení sliznice sedimenty, které se postupně usazují a nejsou NIKDY odstraněny. Ty volávají hnilobná kvašení, jejichž toxiny se nepřetržitě šíří po celém těle a působí zhoubně.

Trvalé dráždění střevní sliznice může být příčinou mnoha zhoubných nádorů nebo alespoň zdrojem bujení. Případy nádorů tlustého střeva drží rekord ve srovnání se zhoubnými nádory ostatních orgánů těla. Podobně jako jsou zatačky na silnici místy zvýšené nehodovosti, existují i místa zvýšeného výskytu nádorů, a jsou to právě oblasti, kde ohyb tračnicku způsobuje zpomalený průchod obsahu, tedy místa nejvhodnější pro zanášení a usazování na sliznici.

Zácpa je ve skutečnosti stavem, při němž tračnick není dokonale čistý a zbavený všech fekálií. Někdo může tedy chodit pravidelně každý den na stolic, a přesto trpí, aniž by o tom věděl, chronickou zácpou se všemi důsledky, které jsou s tím spojeny. Sedavý způsob života, související s nefungující střevní peristaltikou, je jednou z nejdominantnějších příčin zácpy.

Šankaprakšalána je ideální metodou očisty, protože kromě toho, že důkladně čistí tračnick, úplně odstraňuje usazeniny celého trávicího traktu – od žaludku až po konečník. Voda, kterou vypijeme, jde do žaludku, pak je vedena pomocí jednoduchých pohybů, jež jsou dostupné všem adeptům jógy, dokonce i začátečníkům, a prochází celým střevem až k východu. Cvičení se provádí tak dlouho, dokud voda nevychází tak čirá, jako byla na počátku.

Je-li přesně dodržena technika, nepředstavuje cvičení žádnou větší nesnáz, není spojeno s žádným nebezpečím a je doporučováno prakticky všem.

Blahodárné účinky

- Stolice se objeví až po 24 nebo 36 hodinách. První stolice bude zlato-žlutá a bez zápachu jako u dítěte.
- Toto cvičení se má provádět nejméně dvakrát za rok. Obvyklá frekvence je čtyřikrát do roka, při změně ročních období. Ti, kteří chtějí být důkladní, mohou cvičení provádět jedenkrát za měsíc. Dhíréndra Brahmačáří radí dokonce každé dva týdny. Záleží na chuti a odvaze každého jednotlivce.
- Toto cvičení opravdu není nepříjemné. Nejméně příjemné je pít slanou vodu, zbytek už nic není.
- Lidé trpící zácpou mohou údajně provádět šanprakšalánu každý týden, ale pouze se šesti sklenicemi vody. V tomto případě celý cyklus potrvá asi půl hodiny. Je to nejlepší způsob, jak regenerovat střeva, protože neroztahuje stěny tračnicku.
- Toto cvičení je velmi účinným doplňkem léčby oxyuriázy (roupů). Tím, že se celý obsah střeva vyprázdní, červi i vajíčka vyjdou ven. Vzhledem k velkému množství klků ve střevech však některá vajíčka zůstanou ve střevě zachycena, proto šankaprakšalána léčbu úplně nahradit nemůže.
- Prvořadý účinek se týká vylučování: dojde k úplnému odstranění usazenin, které pokrývají sliznici tlustého střeva. Je ohromující, do jaké míry může být střevo zaneseno.

- Blahodárné účinky se neobjeví ze dne na den; bezprostřední výsledky nejsou závratné. Ale brzy se projeví svěžestí dechu, lepším spánkem, vymizením vyrážky na tváři a po těle.
- Když si zvolíte hypotoxickou stravu, tedy bez přemíry masa, dojde k vymizení tělesného pachu, který někdy bývá velmi silný. Pot bude bez zápachu, pleť se pročistí.
- Toto cvičení není pouze negativní, čistě „vylučovací“; je rovněž tonizující. Stimuluje játra - to se projeví na barvě první stolice - a ostatní žlázy náležející k trávicímu systému, především slinivku břišní.
- Lékaři v Lonavle s úspěchem léčili některé případy začínající cukrovky praktikováním šankaprakšalány každé dva dny po dobu dvou měsíců. Bylo to spojeno s vhodnou stravou a prováděním pránájámy a jiných jógových technik.

Kontraindikace

Šankaprakšalána není vhodná pro ty, jež trpí:

- Žaludečními vředy
- Akutním onemocněním trávicího traktu, jako např. úplavicí, průjmem, akutním zánětem tlustého střeva - kolitidou (chronickou kolitidu lze naopak tímto cvičením, prováděným mimo kritická období, zlepšit), akutním zánětem slepého střeva
- Vážným onemocněním, jako např. tuberkulózou střev a rakovinou

- autor: Kateřina Lukášová
- www.sadhak.cz
- zdroj fotky: Shutterstock.com