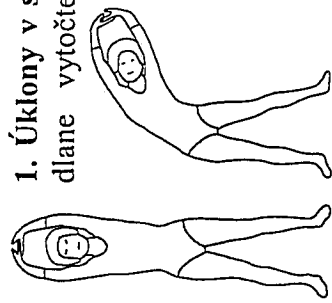
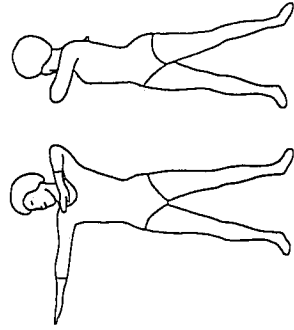


23A. **Premytie celej tráviacej rúry (šank prakšalána).** Táto technika spočíva v tom, že sa pije slaná voda, ktorá sa istými cvikmi urýchli cez tráviaci trakt, takže sa nestihne vstrebať. Striedavé pitie a cviky sa opakujú dovtedy, až z tela odchádza len čistá voda. Príprava spočíva v zvládnutí predpísaných cvikov a v uvarení prvého jedla, ktoré sa má zjesť po premytí.



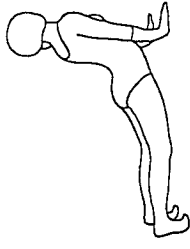
1. **Úkľony v stoj.** V stoj mierne rozkročnom vzpažte, dlane vytočte von, vysitrite chrbát a ukláňajte sa striedavo do strán. Začnite úklonom vľavo a hneď pokračujte vpravo. Každý úklon a návrat z neho trvá asi jednu sekundu, teda vykonáte 8 až 10 úklonov za 10 sekúnd. Dýchajte voľne a dbajte, aby ste sa nepredkláňali ani nevytáčali plecيا z roviny úklonov.



2. **Výkruty v stoj.** V stoj mierne rozkročnom upažte pravou a ľavú priložte palcom k pravej kľúčnej kosti. Vytočte trup vpravo okolo zvislej osi a sledujte očami rotujúcu vystretú pravú pažu čo najďalej za chrbát. Podobne sa vytočte aj vľavo, pričom zmeňte polohu paží. Spravte 8 až 10 výkrutov na obe strany asi za 10 sekúnd.

V koncových polohách sa nezastavujte, ale hneď pokračujte v pohybe naspäť.

3. **Výkruty v polohe kobry.** V ľahu na bruchu rozkročte nohy tak, aby špičky boli asi 30 cm od seba. Vzprite sa na vystretých pažiach, takže váha tela spočíva len na dlaniach a prstoch nôh. Vyťahajte hlavu a trup dozadu tak, aby ste dovideli vždy na vzdialenejšiu pätu. Dýchajte voľne a v koncových polohách sa nezastavujte. Vykonaajte 8 až 10 výkrutov na obe strany, čo vám zaberie asi 10 sekúnd.



4. **Výkruty v drepe.** Zaujmite drep, chodidlá sú asi 30 cm od seba a päty sú po stranách panvy, teda nie pod zadkom. Ruky si položte dlaniami na kolena, medzi ktorými je vzdialenosť asi 50 cm. Napred stlačte ľavé koleno k pravému chodidlu a pravé koleno tlačte v protismere, takže sa stehnom stlačí pravá strana podbrušia. Súčasne vytočte hlavu aj hrudník vpravo, čím sa tlak na brucho ešte zväčší. Začnite vždy najprv stlačením pravej strany podbrušia a hneď prejdite do protipolohy, v ktorej sa tlačí pravé koleno k podložke a ľavé stehno stlačí ľavú polovicu podbrušia. Striedajte polohy tak, aby ste vykonali 8 až 10 stlačení asi za 15 sekúnd.



Pre koho je tento cvik príliš obtiažny, môže ako náhradu použiť výkruty v sede na zemi č. 24A. Samozrejme, pretáčanie vpravo a vľavo treba pomerne rýchlo striedať.

Najvhodnejší čas je ráno nalačno. Vyberte si deň, aby ste mali 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. Uvarte si lúpanú ryžu (nie „natural“), ktorú takmer až rozvaríte úplne domäkka, vo vode (nie v mlieku). Môžete k nej pridať varenú mrkvu. Ryžu omastíte asi 40 gramami masla, ale ju nesoľte.

Pripravte si aspoň 2 litre teplej vody (asi o teplote tela), do ktorej pridajte 5 gramov soli na liter vody. Ak by sa vám voda zdala prislaná, môžete ju zriediť. Stačí, ak chuťou pripomína lepšie osolenú polievku.

- 4 -

Vypite jeden až dva poháre osolenej vody a vykonajte sériu predpísaných cvikov. Voda nimi postúpi do čriev, takže žalúdok sa uvoľní a môžete vypiť ďalšiu vodu a znova spraviť sériu cvikov.

Po druhej alebo tretej sérii pitia a cvikov choďte na WC a skúste, či nedochádza k potrebe vyprázdnenia. Obvykle k tomu dôjde. Nesnažte sa vyprázdniť nasilu. Zo začiatku bude stolica hustá, neskôr redšia až tekutá.

Asi po jednej minúte, bez ohľadu na to, či dôjde alebo nedôjde k vyprázdneniu, vypite ďalší jeden až dva poháre vody a znova zacvičte sériu cvikov.

Ak dôjde k vyprázdneniu, opláchnite si konečník a utrite. Pokiaľ vám odchádzajúca slaná voda príliš dráždi konečník, pomastite ho olejom alebo kozmetickou masťou.

Keby nedošlo k vyprázdneniu najneskoršie do piatich minút od začiatku procedúry, spravte ešte raz sériu cvikov, ale bez pitia ďalšej vody. Ak sa výnimočne ani potom nedostaví výsledok, dajte si malý klystír (básti č. 5C), stačí asi pol litra vody. Tým sa spustí prietok črevami a môžete pokračovať v pití vody, cvičení a vyprázdňovaní, až z vás bude odchádzať čistá voda. Nastane to po vypítí asi 10 až 15 pohárov, niekedy i skôr. Iná možnosť je masáž konečníka prstom (*múla dhauti*), ktorý sa má predtým pomastiť. Prst sa vsunie do konečníka a vykonávajú sa ním kruživé pohyby. Zvyšajne to uvoľní zvierače konečníkového otvoru a proces sa rozbehne.

Ak z nejakého dôvodu procedúru ukončíte ešte predtým, než začne odchádzať čistá voda, budete musieť v priebehu nasledujúcej hodiny aj tak ísť ešte niekoľkokrát na záchod. Zastaviť to môžete tak, že vypijete tri poháre vlažnej vody, buď neosolenej, alebo len trochu slanej, prípadne odvar zo zeleniny, a vsunutím prstov do hrdla vyvoláte zvracanie (*vamana dhauti* č. 10G). Prečistite si aj nos (napríklad technikou *džala néti* č. 3E).

Ak z nejakých dôvodov (napríklad pre veľa plynov v črevách) nedôjde po vypítí asi 4 pohárov k preniknutiu vody do čriev, pocíťte pínosť v žalúdku. Prípadne slabý pocit nevoľnosti. Skúste bez pitia vody spraviť ešte dve série cvikov, postláčať rukami brucho, prípadne zaujať na chvíľu polohy typu sviečka (č. 35A, 35B). Potom by už prietok mal prebiehať plynulo. Keby ani toto nepomohlo potom je možné vypíť vodu vyvracať alebo ju nechať vsitrebať sa a vymočiť. Voda je slaná približne ako bežná polievka, takže to nemôže uškodiť. Keď vám slabšie fungujú obličky, radšej slaná vodu vyvráťte.

Po skončení premývania si ľahnite alebo sa usadíte do kresla a najmenej pol hodiny pohodlne odpočívajte. Nezaspíte a nič nepíte, aj keby ste cítili silný smäd. Keby ste sa v období 30 minútového odpočinku po skončení preplachovania napili vody, prietok by sa obnovil a predčasne by odchádzala aj zjedaná potrava. Najneskoršie do jednej hodiny po skončení premývania, ale nie skôr ako po pol hodine zjedzte pripravené jedlo z ryže. Jedzte pomaly, dlho prežúvajte. Potom si môžete uhasiť smäd čistou vodou, nesladeným bylínkovým čajom alebo minerálkou s malým obsahom plynov. Ďalšie jedlo môže byť opäť ryžová kaša alebo dusená zelenina. Zjedzte ho asi 6 hodín po prvom jedle. V nasledujúcom týždni nejedzte mäso a aspoň prvých 24 hodín nefajčite a nepite 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 a podobne). Vyhýbajte sa chemicky spracovaným výrobkom a kyselínovotvornej potrave. Voľte 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 má robiť najmenej dvakrát do roka, najlepšie na jar a na jeseň. Ešte lepšie je prečistiť ovať sa na začiatku každého ročného obdobia, teda štyrikrát do roka. Jogíni to robia raz mesačne a niektorí každé dva týždne. V trojtýždňových omladzovacích kurzoch (*kája kalpa*) sa premývanie robí pod dohľadom odborníka denne, pričom po prvých troch dňoch sa pije odvar z bylín.

Je známy aj ľahký typ premýtia - *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 premýtie 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 premýtí sa nemá jesť ešte asj pol hodiny. K bežnej strave možno prejsť hneď na druhý deň.

Účinky: Čistote tráviacej rúry sa v joge pripisuje veľká dôležitosť a príslušné očistné techniky sú neodmysliteľnou súčasťou nielen jogového výcviku, ale aj jogových liečebných postupov. Samočistiaca schopnosť organizmu nie je dokonalá. Týka sa to aj tráviaceho traktu, hoci strava joginov 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 premýtí sú sliznice nielen čisté, ale aj obnažené, takže sa dajú prirovnať k stavu tráviaceho traktu dojčaťa. Preto treba voliť veľmi šetrnú prvú potravu, v ktorej kusok masla napomáha vytvorenie ochrannej 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. Je mimoriadne dôležité, aby prechod na úplnú stravu bol pomalý a šetrný.

Mnoho chorôb pochádza zo znečistenia organizmu potravou a výlučkami vlastného metabolizmu. Jednorazová *šank prakšalána* nemôže vyvolať radikálnu zmenu. Je to však dobrý nástup na celkovú zmenu životosprávy. Pri jej pravidelnom opakovaní sa odstraňuje páchnúci dych aj telesný pach, zlepšuje sa spánok, strácajú sa vyrážky z pokožky. Zlepšuje sa trávenie a upravuje sa telesná váha - chudí priberú 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.

Všobecne sa *šank prakšalána* radí k tzv. omladzujúcim kúram (*kája kalpa*). Niektoré školy jogy odporúčajú po nej dodržať 40-dňovú bezmäsitú diétu. Dôležité je vykonávať túto procedúru bez náhlenia a napätia, v pohode a v príjemnom prostredí. 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 slepého čreva. Veľká opatnosť 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.