

2 l., = 6 x 1/3, 6 verres

1 grosse cuillère à café de sel fin par l.

## shank prakshalana

*“Une des clefs de la santé 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 et l'air insuffisamment pur, soit à la suite de transgressions de la diète, soit enfin – et surtout – par des produits de la fermentation putride des résidus alimentaires dans l'intestin, dans les dyspepsies chroniques.*

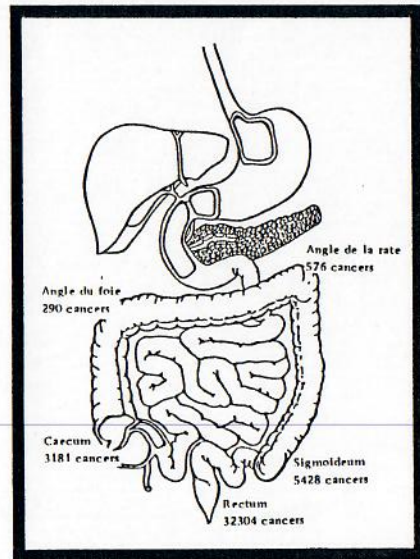
A. Bogomoletz

*“Comment prolonger la vie ?”*

Ainsi donc, une des causes principales du vieillissement prématuré, voire de la sénilité tout court, est l'accumulation de toxines dans l'organisme par l'auto-intoxication. Toute cellule, en vivant, produit des toxines pour lesquelles la nature a prévu des voies d'élimination : la peau, les reins, les poumons. Il est essentiel de préserver l'intégrité de ces organes, 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 filtrent à travers la paroi intestinale pour encrasser tout l'organisme. D'où l'importance d'une diététique intelligente, certes, mais surtout d'un intestin rigoureusement propre. Tel lecteur hochera la tête en disant : “Oui, bien sûr, il y a la constipation ! Qu'elle soit à l'origine d'une foule de maladies, et peut-être, en fin de compte, la cause indirecte de presque tous nos maux, on nous l'a proclamé 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 malgré

tout, sans qu'ils s'en doutent, une source permanente d'auto-intoxication dans le gros intestin. En effet, l'évacuation quotidienne de l'intestin n'exclut pas que la muqueuse puisse être encroûtée de sédiments; ils s'y sont peu à peu incrustés et ne sont JAMAIS éliminés. Ils provoquent des fermentations putrides dont les toxines se diffusent insidieusement vingt-quatre heures sur vingt-quatre, dans tout le corps. Sans compter que l'irritation permanente de la muqueuse intestinale peut être la cause ou, au moins, l'épine irritative qui est à l'origine de nombreux cancers.



Localisation des cas de cancer (sur 41.779 cas)

l'incrustation de la muqueuse. Le schéma du tube digestif reproduit ci-dessus est révélateur à cet égard.

Mais le cancer n'est pas le seul mal à redouter par les personnes au côlon encroûté de matières fécales non éliminées.

Dans un article paru dans les "Cahiers Médicaux" en 1937, p. 147, le Dr. Becher donne la liste des maladies directement imputables aux auto-intoxications d'origine intestinale : "Cirrhose du foie, arthrite chronique (rhumatisme articulaire), anémie pernicieuse, dysenterie chronique, rhinopatia vasomotorica (une maladie des

Ces cas de cancers de l'intestin battent tous les records, comparés à ceux des autres organes du corps. Si nous examinons leur localisation, nous constatons que, tout comme il y a des virages à accidents sur les routes, il y a des endroits privilégiés pour le cancer de l'intestin, précisément les zones où la courbure du côlon entraîne un ralentissement du "courant" des matières, donc aux endroits les plus favorables à l'"entartrage", à

vaisseaux sanguins du nez), névrites diverses, allergies diverses, hypertrophies du foie et de la rate, dérangements psychiques divers, psychoses, dépressions, certaines maladies du cœur, une foule de maladies de la peau, etc."

En fait, la constipation est un état dans lequel le côlon n'est pas parfaitement propre et libre de tout encroûtement de matières fécales. Quelqu'un peut donc aller régulièrement à la selle tous les jours et être pourtant un constipé chronique qui s'ignore, avec les conséquences que cela entraîne.

Dans son livre "La mort vient de l'intestin", le Dr. A. Keller, médecin suisse, dresse 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 :*

Sciaticque, stases veineuses aboutissant à la formation de varices.

*Côlon :*

Hémorroïdes, cancers (voir ci-dessus).

*Foie :*

Congestions hépatiques, calculs à la vésicule, intoxication 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 (utérus, ovaires, trompe), déplacement de l'utérus.

*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 font directement irruption dans le sang et se répartissent dans tout l'organisme avant de parvenir aux émonctoires cités (peau, reins, poumons). Si les poisons distillés ainsi dans le côlon filtrent dans le sang durant de longues années, comme c'est le cas trop souvent, on imagine leurs ravages et leurs effets sur le vieillissement.

La perméabilité de la paroi du côlon est très grande; c'est pourquoi bien des médicaments sont administrés sous forme de suppositoires, car ils pénètrent ainsi directement dans le sang. Quant aux laxatifs, ce sont des palliatifs qu'il ne faudrait d'ailleurs jamais prendre sans avis médical. La sédentarité est une des causes les plus importantes de la constipation; les âsanas et une alimentation correcte éliminent celle-ci dans bien des cas, mais c'est insuffisant pour "décalaminer" le côlon. Les lavements sont un remède occasionnel efficace mais ils ne nettoient pas la muqueuse à fond, et leur usage habituel, loin de guérir la constipation, la rend presque incurable en distendant le côlon et en perturbant le péristaltisme.

Examinons les solutions yogiques.

Pour un nettoyage régulier du côlon, les yogis disposent d'une méthode d'autolavage que nous ne ferons que mentionner: Basti. Pour réaliser Basti, qui consiste à absorber de l'eau par l'anus pour la rejeter ensuite, il faut être capable de faire Nauli, ce qui n'est pas à la portée de tous et surtout est fort difficile à enseigner. Cet autolavage n'a pas les inconvénients du lavement, parce que l'eau entre par dépression, par aspiration, donc ne distend pas l'intestin.

Mais la méthode idéale est Shank Prakshalana. Simple, à la portée de chacun, d'une efficacité unique; en plus du côlon qu'elle nettoie à fond, elle élimine intégralement les sédiments du tube digestif tout entier, depuis l'estomac jusqu'à l'anus, ce que ne peuvent faire ni les lavements, ni même Basti.

L'eau absorbée par la bouche va dans l'estomac, puis guidée par des mouvements simples, à la portée de tous les adeptes du yoga, même débutants, parcourt tout l'intestin jusqu'à la sortie. L'exercice se poursuit jusqu'à ce que l'eau sorte aussi limpide qu'elle est entrée. Il ne présente aucune difficulté majeure, aucun danger, est recommandé à tous, à condition que la technique soit scrupuleusement respectée (les quelques contre-indications sont énumérées p. 40 ).

SHANK PRAKSHALANA ou VARISARA signifie le geste de la Conche parce que l'eau traverse le tube digestif comme une simple coquille. C'est un exercice yogique fondamental. Nous sommes surpris de n'y trouver aucune allusion dans la littérature (cependant déjà volumineuse) consacrée au yoga en Occident; on n'y trouve pas la moindre trace de description technique. Ceci prouve, une fois de plus, que le yoga reste encore à découvrir !

La technique décrite ici constitue une synthèse des diverses méthodes enseignées. Nous avons comparé celle de Dharendra Brahmachari de Delhi, celle de l'Institut de Recherches sur le Yoga de Lonavla et de l'Hôpital Yogique (près de Bombay) et enfin la technique utilisée par Swami Satyananda à la Bihar School of Yoga à Monghyr.

## PREPARATIFS

Faire chauffer de l'eau salée à raison de 5 à 6 grammes par litre, ce qui représente un peu moins que la concentration du sérum physiologique (1 petite cuillerée à soupe arasée par litre d'eau). L'eau doit être salée, car si elle était pure, elle serait absorbée par osmose à travers la muqueuse et évacuée par la voie normale sous forme d'urine, et non par l'anus. Si l'eau vous semble trop salée au goût, il est permis de réduire la concentration saline jusqu'à ce qu'elle soit acceptable.

## MOMENT PROPICE

Le moment le plus favorable est le matin, à jeun. Tenez compte du fait que l'ensemble du nettoyage dure plus d'une heure. Le dimanche matin est propice à ce genre d'opération ! ... Ce jour-là, pas d'âsanas, ni d'exercices violents, pas plus que le lendemain d'ailleurs. Donc, compte tenu de la suppression de la séance d'âsanas, l'exercice ne vous accaparera pas tellement longtemps. Comment faut-il procéder ? Voici le schéma du déroulement complet de la purification, hormis les mouvements nécessaires pour assurer le transit de l'eau à travers le tube digestif, qui sont indiqués et décrits plus loin.

1) Boire un verre d'eau salée chaude (sa température sera celle d'un potage cuit à point).

2) Aussitôt après, exécuter les mouvements prescrits.

3) Boire encore un verre d'eau, suivi par la série de mouvements. Continuer ainsi en alternant l'absorption d'un verre d'eau et les exercices. Contrairement à Vamana-Dhauti, où l'eau s'accumule dans l'estomac (ce qui provoquerait une sensation nauséuse), pendant Shank Prakshalana l'eau passe aussitôt dans le tube digestif sans causer de nausée.

Poursuivre l'alternance : absorption d'eau/mouvements, jusqu'à ce que vous ayez bu six verres au total.

A ce moment, il faut aller à la selle.

Normalement, une première évacuation se produit presque aussitôt. Les fèces normales, moulées, sont suivies de selles plus molles puis liquides (jaunâtres).

Si cela ne se produit pas tout de suite, ou au plus tard dans un délai de cinq minutes, refaire les mouvements sans reprendre d'eau, puis retourner au W.C. Si par extraordinaire le résultat ne se produisait pas encore, il faudrait amorcer l'évacuation par un lavement d'un demi-litre administré avec les moyens ordinaires (poire ou irrigateur). Une fois que le siphon est amorcé, c'est-à-dire dès que les premières selles sont passées, le reste suit automatiquement.

Un conseil : après chaque passage au W.C., et après avoir utilisé le papier habituel, rincer l'anus à l'eau tiède, le sécher et le lubrifier éventuellement à l'huile d'olive (ou autre), afin de prévenir une irritation due au sel. Certaines personnes "sensibles" ont subi ce désagrément anodin qu'il est facile de prévenir.  
*Après ce premier passage à la selle, il faut :*

– Boire à nouveau un verre d'eau chaude salée, effectuer les mouvements, puis retourner à la selle, et chaque fois il y aura évacuation. Poursuivre ainsi l'alternance : boire/exercices/W.C., jusqu'à ce que l'eau sorte aussi claire qu'elle est entrée, ce qui, selon le degré d'encroûtement du côlon, correspond à l'absorption de 10 à 14 verres, rarement plus.

Lorsque vous serez satisfait du résultat, c'est-à-dire lorsque l'eau sera suffisamment claire à votre gré, vous pourrez :

- ne plus rien faire; dans ce cas, vous irez encore plusieurs fois à la toilette dans l'heure qui suivra; c'est le seul inconvénient;
- boire 3 verres d'eau tiède NON SALEE et faire Vamana-

Dhauti (voir p. 67 ). Cela désamorce le siphon et vide complètement l'estomac. Traditionnellement, les yogis font toujours Vamana-Dhauti après Shank Prakshalana.

## CAUSES D'ECHEC

Si, après avoir bu quatre verres par exemple, vous sentez que le contenu de l'estomac ne passe pas normalement dans le tube digestif, ce qui provoque une sensation 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 irrémédiable : recommencez deux ou trois fois la série d'exercices, sans reprendre d'eau. La disparition des nausées indique 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. 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. 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 (cf. p. 67 ) c'est-à-dire vider l'estomac en titillant la base de la langue avec 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.

APRES L'EXERCICE, il faut se reposer et éviter de prendre froid.

## LE PREMIER REPAS

Après Shank Prakshalana, il faut *IMPERATIVEMENT* respecter les indications suivantes :  
Manger au plus tôt une demi-heure après l'exercice et **AU PLUS TARD** une heure après la fin. Il est formellement interdit de laisser le tube digestif vide pendant plus d'une heure.  
Le premier repas sera composé :

de riz BLANC (donc pas de riz complet, dont la cellulose irriterait 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 carottes bien cuites. IL FAUT absorber, avec ce repas, au moins 40 grammes de beurre. Vous pouvez, soit le faire fondre sur le riz, soit le manger à la cuillère. En Inde, on n'a pas le choix et c'est du "ghee" (beurre fondu et clarifié), qui se mélange au riz.

Le riz peut être remplacé par une bouillie de froment ou d'avoine ou par des pâtes (macaronis, spaghetti) saupoudrées de fromage râpé.

### IMPORTANT

Le riz ne peut pas être cuit au lait. Pendant les 24 heures qui suivent l'exercice, il est défendu de boire du lait ou de prendre du yoghourt.

De plus, pendant ces mêmes 24 heures, les aliments ou les boissons acides (c'est une des raisons de l'interdiction du yaourt), les fruits, les légumes crus, sont interdits.

Le pain est permis au deuxième repas qui suit l'exercice. Tous les fromages à pâte dure ou semi-dure sont permis. Par exemple le gruyère, l'edam, etc. Le fromage blanc et les fromages fermentés : brie, camembert, ne sont pas autorisés.

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

### BOISSONS

L'absorption d'eau salée aura drainé par osmosé une partie des liquides de votre organisme vers le tube digestif. Cela fait partie du décrassage. Il est donc normal de ressentir une soif marquée après l'exercice. Ne prenez aucun liquide, pas même de l'eau claire, avant votre premier repas, car vous continueriez à alimenter le siphon, donc à aller aux toilettes. Par contre, pendant et après le premier repas, vous pouvez boire de l'eau ou des infusions

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

Que les selles ne réapparaissent que 24 ou 36 heures après l'exercice ne surprendra personne. Elles seront jaune-or et inodores comme celles d'un bébé.

Cet exercice doit être exécuté au moins deux fois par an. La fréquence moyenne sera de quatre fois l'an, aux changements de saison. Ceux qui veulent faire les choses à fond peuvent s'y soumettre une fois par mois. Dhirendra Brahmachari conseille même d'effectuer l'exercice tous les quinze jours. Il y en a donc pour tous les goûts et à la mesure du courage de chacun. Cet exercice n'est pas vraiment désagréable, bien qu'il existe des distractions plus plaisantes. Il ne faut pas se laisser impressionner par la description : le moins agréable est de boire l'eau chaude salée, le reste n'est plus rien. Toutefois, pour les fines bouches, nous suggérons de préparer un léger bouillon de poireaux ou d'autres légumes, certes plus agréable au goût que l'eau chaude salée. Un adepte nous a même confié qu'il a utilisé des "cubes" de bouillon.

Les CONSTIPES peuvent faire Shank Prakshalana toutes les semaines mais avec 6 verres d'eau seulement. Dans ce cas, tout le cycle s'accomplit en une demi-heure environ. C'est le meilleur rééducateur de l'intestin : il ne distend pas les parois du côlon.

### EFFETS BENEFIQUES

Le premier effet est d'ordre éliminatoire, par l'évacuation totale des sédiments incrustés dans la muqueuse du gros intestin. Ce qui peut encombrer un intestin est effarant !

Des personnes, à qui une évacuation quasi quotidienne donnait l'illusion de ne pas être constipées, ont eu la surprise de trouver, dans les matières éliminées, un noyau de cerise avalé plusieurs mois auparavant ! Que dire du reste ! A l'hôpital yogique de Lonavla, dont les patients sont traités par le yoga sous la direction de médecins, on est souvent atterré en constatant ce qui peut tapisser les intestins durant des mois, voire des années. Il est incroyable que des êtres humains puissent véhiculer tant

d'ordures dans leurs entrailles, comme c'est souvent le cas, hélas ! Est-il surprenant que de nombreuses maladies en résultent ? Est-il surprenant que tout l'organisme s'intoxique, au sens le plus strict, par les poisons ainsi distillés ? N'ayons pas peur des mots ! S'il est peu appétissant d'évoquer cette situation, ce l'est certes encore moins de la subir. Pratiquez donc Shank Prakshalana et débarrassez-vous de tous les sédiments qui encrassent votre tube digestif. Les effets bénéfiques n'apparaissent pas du jour au lendemain ; ses bienfaits immédiats ne sont pas spectaculaires. Mais ils ne tardent pas à se manifester par la fraîcheur de l'haleine, un meilleur sommeil, la disparition d'éruptions au visage ou sur le corps. A condition de choisir un régime alimentaire hypotoxique, donc sans excès de viande, il y a disparition des odeurs corporelles, qui peuvent parfois être très fortes. La transpiration devient inodore, le teint s'éclaircit. Cet exercice n'est pas uniquement négatif, c'est-à-dire purement "éliminateur" : il est aussi tonique. Il stimule le foie — cela se remarque à la couleur des premières selles —, et les autres 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 faisant pratiquer Shank Prakshalana tous les deux jours durant deux mois ; ceci allait de pair avec un régime alimentaire approprié et était associé au prânayama et à d'autres techniques yogiques.

Il semble que les îlots de Langerhans, situés dans le pancréas, secrètent plus d'insuline sous l'effet de la stimulation générale de cette glande. Le nettoyage du tube digestif entraîne une assimilation correcte de la nourriture et fait donc grossir les maigres et maigrir ceux qui ont des kilos à perdre.

## CONTRE-INDICATIONS

Les contre-indications sont peu nombreuses.

Les personnes souffrant d'un ulcère à l'estomac doivent, bien entendu, s'en abstenir et attendre la guérison avant de s'y soumettre. Il en va de même des personnes souffrant d'affections aiguës du tube digestif : dysenterie, diarrhée, còlite prononcée (une còlite chronique peut être améliorée par cet exercice pratiqué en dehors des périodes de crise), appendicite aiguë, et

— a fortiori — de graves affections telles que la tuberculose intestinale, le cancer.

Ces contre-indications ne semblent pas absolues. Je connais au moins un cas de dysenterie radicalement guéri par Shank Prakshalana, or le malade était traité depuis des mois par les méthodes classiques sans avoir pu s'en débarrasser. Notre médecine aurait peut-être intérêt à se servir de cette technique.

Cet exercice est très efficace pour compléter le traitement de l'oxyurose. En effet, tout le contenu de l'intestin étant évacué, les vers ainsi que les oeufs sont entraînés au dehors. Cependant, les villosités sont si nombreuses que l'un ou l'autre oeuf peut encore échapper au traitement.

## A TITRE DOCUMENTAIRE

Dans la cure de trois semaines de rajeunissement intégral Kaya Kalpa, Shank Prakshalana est effectué quotidiennement. Pendant les trois premiers jours, c'est de l'eau salée pure qui est utilisée. Ensuite Shank Prakshalana se fait avec des décoctions de légumes divers (oignons, poireaux, pour ne citer que ceux poussant sous nos cieux) pour reminéraliser l'organisme. Certaines plantes sont utilisées pour stimuler le travail de purification totale de l'organisme. Le lecteur comprendra que cela constitue une épreuve pour le tube digestif et que la surveillance constante d'un expert est indispensable.

*Pour conduire l'eau à travers le tube digestif jusqu'à la sortie, il suffit d'exécuter les mouvements ci-après. Chaque mouvement doit être répété quatre fois de chaque côté alternativement, à un rythme assez rapide : la série COMPLETE ne prend pas plus d'une minute environ.*

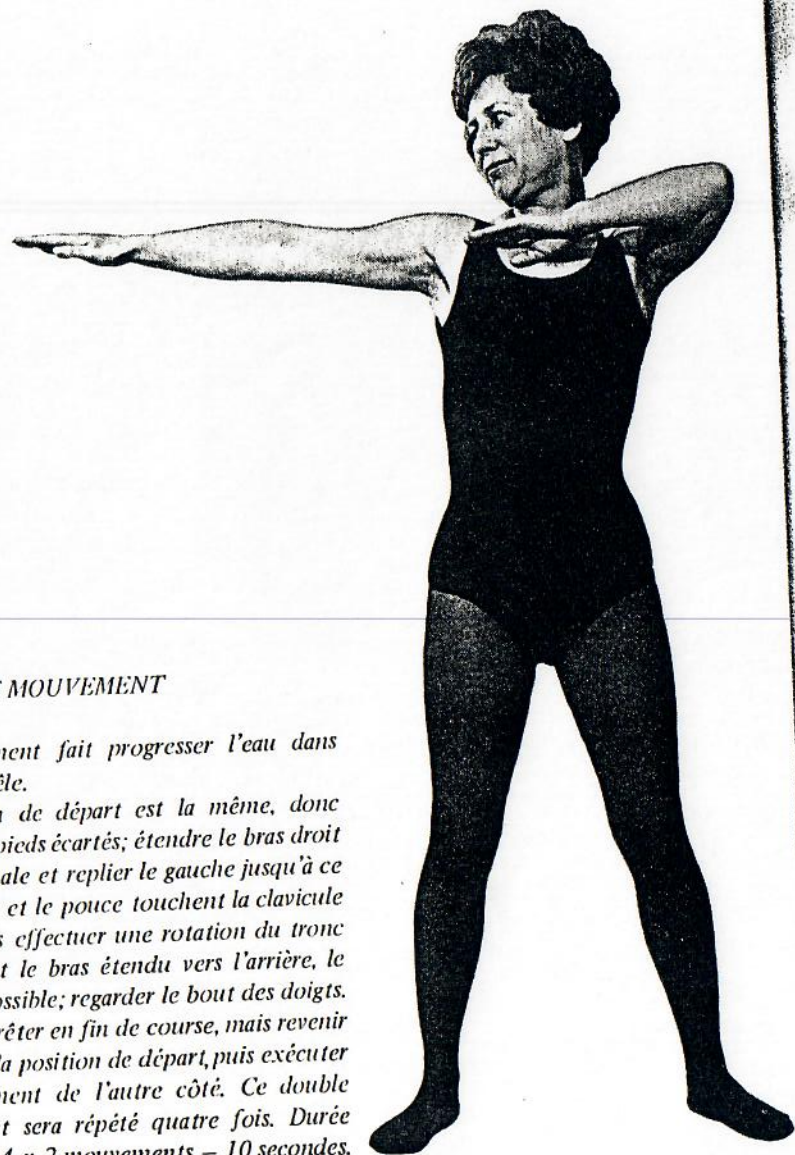


#### PREMIER MOUVEMENT

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

*Premier temps : Sans faire 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 huit inclinaisons alternativement à gauche et à droite, ce qui prend AU TOTAL 10 secondes environ. Ces mouvements ouvrent le pyllore, et à chaque inclinaison, une partie de l'eau quitte l'estomac vers le duodénum et l'intestin grêle.*





#### DEUXIEME MOUVEMENT

*Ce mouvement fait progresser l'eau dans l'intestin grêle.  
La position de départ est la même, donc debout, les pieds écartés; étendre le bras droit à l'horizontale et replier le gauche jusqu'à ce que l'index et le pouce touchent la clavicule droite. Puis effectuer une rotation du tronc en dirigeant le bras étendu vers l'arrière, le plus loin possible; regarder le bout des doigts. Ne pas s'arrêter en fin de course, mais revenir aussitôt à la position de départ, puis exécuter le mouvement de l'autre côté. Ce double mouvement sera répété quatre fois. Durée totale des 4 x 2 mouvements = 10 secondes.*





### TROISIEME MOUVEMENT

L'eau va progresser dans l'intestin grêle, grâce au mouvement suivant : 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 qu'on puisse voir le talon opposé (donc si l'on commence à droite, regarder le talon gauche). Ne pas s'immobiliser, revenir aussitôt à la position de départ et recommencer de l'autre côté. Répéter quatre fois ce double mouvement. Durée totale : 10 à 15 secondes.



#### QUATRIEME MOUVEMENT

L'eau parvenue à l'extrémité de l'intestin grêle doit être conduite à travers le côlon grâce au quatrième et dernier mouvement, le plus compliqué de la série, bien qu'il soit à la portée de n'importe quel adepte, à l'exception des personnes souffrant du genou ou du ménisque. Ces personnes auront recours à la variante décrite in fine.

Position de départ : a) partir accroupi, les pieds distants de 30 cm environ, les talons venant se placer vers l'extérieur des cuisses et non sous les fesses; les mains sont posées sur les genoux, écartés de 50 cm. environ. b) faire pivoter le tronc et placer le genou gauche au sol, devant le pied opposé. Les paumes poussent alternativement la cuisse droite vers le côté gauche et la gauche vers le côté droit de façon à comprimer une moitié du ventre, pour presser le côlon. Regarder derrière soi pour accentuer la torsion du tronc et faire pression sur l'abdomen.

Alors que pour les exercices précédents, il importait peu de commencer par le côté gauche ou par le droit, pour celui-ci il est préférable de comprimer d'abord le côté droit de l'abdomen pour presser le côlon ascendant en premier lieu.

La photo C montre le mouvement exécuté de l'autre côté. Comme tous les précédents, ce double mouvement est à exécuter 4 fois. Durée totale : 15 secondes.



#### VARIANTE POUR LE QUATRIEME MOUVEMENT

Si le quatrième mouvement n'est pas réalisable, un résultat semblable peut être obtenu par la variante utilisée à l'Hôpital Yogique de Lonavla. J'y ai vu des malades n'ayant jamais fait de yoga auparavant réussir ainsi facilement Shank Prakshalana. Ce mouvement est dérivé d'Ardha-Matsyendrâsana. Examinez attentivement la photo : vous observerez que le pied est simplement posé contre la face interne de 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. Le bras appuyé contre le genou replié sert de levier pour 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, car la complexité n'est qu'apparente. N'hésitez pas et... bon nettoyage !*

#### RESUME DU PROCESSUS COMPLET

1. Boire un verre d'eau chaude salée à raison d'une petite cuillerée à soupe par litre.
2. Effectuer le cycle complet des mouvements.
3. Boire un deuxième verre suivi des exercices.
4. Procéder ainsi de suite jusqu'à absorption de six verres.
5. Aller au W.C. et attendre qu'une première évacuation se produise. Si elle ne se produit pas dans un délai de 5 minutes, refaire un cycle d'exercices, sans reprendre d'eau. Si le résultat se fait encore attendre, un petit lavement déclenchera le péristaltisme intestinal et amorcera le siphon.
6. "Reboire" un verre, exécuter les exercices, retourner au W.C.
7. Poursuivre ainsi l'alternance eau-exercices-water, jusqu'à ce que le résultat vous satisfasse. Les yogis continuent jusqu'à ce que l'eau sorte aussi propre qu'elle est entrée.
8. 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, dégorge le foie, la vésicule biliaire et la rate, et désa-

morce le siphon. Si vous ne faites pas Vamana-Dhauti, vous aurez à graviter dans l'orbite d'un W.C. pendant une heure, en prévision d'une visite éventuelle.

9.

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 réalimenter le tube digestif.

10.

Résister à la soif au moins jusqu'après le premier repas.

## rajeunir...

Jusqu'ici nous avons considéré le rajeunissement d'une façon négative, c'est-à-dire en supprimant les causes du vieillissement prématuré. Nous allons maintenant décrire un procédé de rajeunissement ACTIF qui allie l'efficacité à la simplicité et à l'innocuité, et dont le but est de stimuler, de maintenir, voire même de rétablir la production normale d'hormones mâles. Personne n'ignore l'étroite corrélation qui existe entre l'état du système génital produisant ces hormones et l'état général de l'organisme, ni combien les glandes génitales influencent notre évolution. S'il est vrai que nous avons les glandes génitales de notre âge, réciproquement notre organisme a l'âge de nos glandes génitales.

Le vieillard est un être que la nature castré lentement, à moins que la sénilité ne soit due en grande partie à une déficience des glandes génitales.

Alors qu'à la naissance l'homme dispose d'un cerveau qui atteint presque les 9/10e de son développement et n'accroît plus guère son volume au cours du développement ultérieur de l'être humain, par contre, l'évolution de l'appareil génital suit, voire même détermine notre évolution physique, l'apparition des caractères sexuels secondaires, nos sentiments et notre intelligence.

L'importance de ces glandes est telle et leur effet sur l'intelligence si évident que cela n'a pas échappé longtemps à l'humanité. De tous les temps, l'homme a pu observer les effets de la castration : castré, le taureau perd sa combativité, sa ruse, sa vivacité, il devient le boeuf placide, soumis à l'homme. Depuis des millénaires, les eunuques ont instruit l'humanité sur les répercussions physiques et psychiques de la castration chez l'homme. Connaît-

## REJET

### Position :

Pour rendre l'eau, il faut respecter certaines prescriptions très précises.

N'essayez jamais de rendre avec le buste redressé. Procédez comme suit :

- joignez les talons et...
- penchez le tronc en avant pour l'amener à un angle de 90° par rapport aux jambes, autrement dit : horizontal;
- avant de rejeter l'eau, appuyez la main gauche au creux de l'estomac tout en rentrant quelque peu le ventre comme dans Uddyiana Bandha. Cette pression de la main rend l'évacuation plus facile et plus complète, car elle fait déjà remonter l'eau dans l'estomac jusqu'à l'endroit où l'œsophage y débouche, ce qui amorçe le siphon. Ainsi, l'évacuation se fera avec moins d'efforts et avec un nombre plus réduit de coups de pompe, parce que la quantité d'eau rejetée à chaque fois sera plus grande;
- joignez l'index, le médium et l'annulaire de la main droite (coupez les ongles courts afin de ne pas vous blesser la gorge; si vous ne désirez pas sacrifier vos ongles, Madame, recouvrez les doigts de gaze chirurgicale);
- ouvrez la bouche et introduisez les trois doigts le plus loin possible dans l'arrière-gorge. En général, une pression à la racine de la langue près de la luette suffit à déclencher le réflexe vomitif. Sinon, il faudra toucher la luette elle-même; maintenant, titillez l'arrière-gorge tout en créant une image mentale nauséuse. Au début, l'eau sortira par petits jets, mais après deux ou trois tentatives, des quantités plus importantes seront rejetées à chaque contraction;
- si vous contractez les muscles du bas-ventre pour faire pression de bas en haut sur l'estomac, vous rendrez plus facilement. Entre deux "coups de pompe" reposez-vous un peu, respirez calmement, essayez-vous les doigts et le visage. Vous aurez sans doute la curiosité d'examiner l'eau vomie; vous constaterez qu'elle est devenue écumeuse et jaunâtre. Continuez aussi longtemps qu'il sortira de l'eau. Aux derniers pompages, vous percevrez dans la gorge une amertume qui indiquera que

l'excès de bile a été dégorgé et que vous avez accompli un bon "nettoyage du milieu". Vous pouvez alors reprendre un dernier verre d'eau pour un rinçage final.

Voilà, c'est déjà terminé !

Reposez-vous quelques minutes avant de passer aux āsanas. Ne mangez pas avant une demi-heure.

### A QUEL MOMENT PRATIQUER ?

Vamana-Dhauti se pratique à jeun, et le matin est le moment le plus favorable; toutefois, dans certains cas, il se pratique avec l'estomac plein. Il arrive, en effet, que des obligations familiales ou sociales nous amènent à participer à des repas trop plantureux où la politesse nous oblige à manger et à boire plus – beaucoup plus – qu'il ne faudrait. Rentré chez soi, on risque de passer une mauvaise nuit, peuplée de cauchemars, de digérer péniblement et de se sentir au lever comme "au lendemain de la veille", indisponible pour tout travail sérieux. La nourriture en excès fermente et détraque tout le système digestif. La solution consiste à recourir à Vamana-Dhauti pour évacuer cet excédent le plus vite et le plus complètement possible. C'est la décision la plus sage.

### ET SI L'ON NE REND RIEN, OU TROP PEU ?

Que se passe-t-il si l'on ne rend pas facilement et si l'eau demeure dans l'estomac sans pouvoir être rejetée par où elle est entrée ? Soyez sans crainte : elle s'éliminera par la voie d'évacuation normale des liquides !

Persévérez : avec un peu de pratique, vous réussirez de mieux en mieux, avec moins d'effort et sans le moindre malaise. Cet exercice cessera bientôt de vous causer de l'appréhension.

### FREQUENCE

Certains yogis pratiquent Vamana-Dhauti chaque jour, mais en Occident, c'est peut-être à déconseiller. Chez Dharendra Brahma-

chari, les néophytes le font quotidiennement durant 45 jours, puis un jour sur deux pendant la même période, et ainsi de suite pour aboutir progressivement à un nettoyage par semaine, ce qui est amplement suffisant avec un régime alimentaire équilibré comprenant peu d'aliments putrescibles. En Occident, on peut adopter d'emblée ce rythme.

### CONTRE-INDICATIONS

Les personnes ayant des lésions à l'estomac ou au tube digestif (ulcère, cancer, etc.) s'en abstiendront, tout comme celles souffrant de lésions cardiaques ou d'une hypertension prononcée.

### EFFETS HYGIENIQUES DE VAMANA-DHAUTI

Dans l'Évangile, il est question de sépulchres blanchis et nous pensions que cela ne s'appliquait qu'aux pharisiens ! En réalité, tout grand carnivore qui mange deux ou trois fois de la viande par jour (certains en absorbent jusqu'à 500 grammes ! ) entretient dans son corps une putréfaction permanente. Il se croit propre parce qu'il prend un bain quotidien, se brosse les dents et change de linge dès que celui-ci est souillé. En réalité, c'est un cercueil ambulante. Il véhicule en lui des cadavres d'animaux, produits hautement putrescibles. C'est un "sépulchre blanchi". La propreté extérieure, visible, doit compléter la propreté interne et, à choisir, cette dernière est la plus importante.

### POURQUOI FAUT-IL SE NETTOYER L'ESTOMAC ?

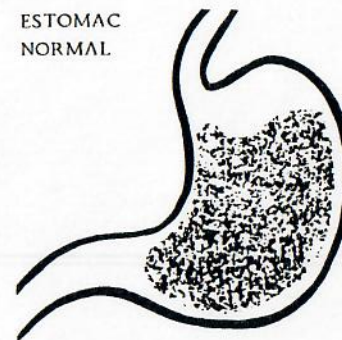
Si nous supposons que la nature purifie automatiquement l'estomac et qu'il n'est nul besoin de le nettoyer, nous sommes dans l'erreur ! Pourquoi vous nettoyez-vous les dents ? L'estomac doit être lavé périodiquement, non par simple souci de propreté, mais pour bien d'autres raisons et d'abord pour sa muqueuse.

Examinez votre langue : est-elle chargée ? Si oui, il y a beaucoup de risques qu'il en soit de même pour la paroi de l'estomac. Les mucosités glaireuses en poissant la muqueuse engluent les millions de glandes sécrétant les sucs gastriques et entravent leur activité ; la digestion ne pourra pas se dérouler impeccablement. L'assimilation sera d'autant meilleure que les parois de l'estomac seront plus propres.

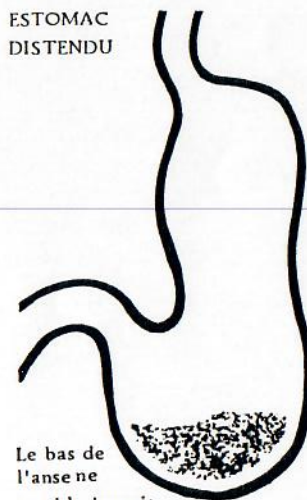
De plus, notre fâcheuse tendance à manger trop vite, notre tachyphagie, pour l'appeler par son nom savant, rend d'autant plus impérieuse la nécessité de disposer d'un estomac "en pleine forme" pour que la digestion puisse se dérouler dans des conditions acceptables.

"Si mon estomac digère mieux, ne vais-je pas grossir ?" C'est précisément parce que vous assimilez mal, donc incorrectement, que vous fabriquez de la cellulite ou de la graisse excédentaire, et non parce que votre estomac digère trop bien ! Si votre système digestif est en parfait état, si vous vous nourrissez correctement, sans excès d'aliments qui font grossir (graisse, sucre, alcool), et si votre respiration est normale, votre poids restera stable — cette stabilité est d'ailleurs un indice de santé et d'équilibre biologique.

ESTOMAC  
NORMAL



ESTOMAC  
DISTENDU



Le bas de  
l'anse ne

se vide jamais.

Les résidus digestifs y fermentent, deviennent acides et au prochain repas se mélangent aux aliments frais.

D'autre part, il est indispensable d'éliminer périodiquement les résidus de la poche stomacale dont chacun connaît la forme pour en avoir vu des représentations dans les livres d'anatomie. Chez beaucoup de civilisés, la partie inférieure en est anormale. Ils ont l'estomac déformé, distendu par l'excès de nourriture (les gros mangeurs de soupe notamment). Même certains végétariens qui absorbent trop de légumes peuvent eux aussi présenter cette déformation. Il s'ensuit que l'estomac ne se vide jamais complètement et qu'il y séjourne en permanence des résidus qui s'acidifient et provoquent des aigreurs. Au repas suivant, ces résidus se mêlent aux aliments frais, ce qui fausse les processus digestifs et finit par irriter les muqueuses stomacale et intestinale. Les exercices yogiques en général corrigent déjà cette situation grâce à certaines âsanas et notamment grâce aux postures inversées. Leurs effets doivent être complétés par ce moyen radical et incomparable que constitue le geste de l'Eléphant. Tous les résidus sont éliminés et l'estomac est complètement purifié. L'expérience a prouvé que la santé y gagne beaucoup.

### AUTRES BENEFICES

Il est parfaitement possible de vivre relativement en bonne santé même après l'ablation de l'estomac, ainsi que la chirurgie moderne l'a prouvé.

Mais puisque nous possédons un estomac, il doit être en parfait état; y tolérer des situations antiphysiologiques — ce qui est le cas chez toutes les personnes dont l'estomac est distendu et ptosé —, fausse en permanence le chimisme digestif.

Vamana-Dhauti agit favorablement en cas de flatulence, de dyspepsie, d'aigreurs et d'hyperacidité de l'estomac. La médecine moderne l'a compris : elle aussi effectue le lavage de l'estomac, mais au moyen de sonde (ce qui est sans doute indiqué chez des malades hospitalisés); cependant, Vamana-Dhauti est une méthode supérieure dans tous les autres cas. En effet, sous l'influence d'Uddyiana Bandha, l'eau de lavage séjournant dans l'estomac est projetée avec force dans toutes les directions et asperge même la coupole, tandis que le tubage à l'aide de sondes rince surtout les parties inférieure et moyenne de l'estomac. De plus, le tubage

ne déclenche pas les puissantes réactions réflexes décrites plus loin. En outre, Vamana-Dhauti n'irrite pas l'oesophage comme les sondes en caoutchouc, n'exige aucun appareillage ni l'assistance de personne. Il se pratique chez soi, quand on le désire.

### ACTION SUR LES MUSCLES

Le réflexe de vomissement est déclenché par un centre situé dans le bulbe, à la base du cerveau, mais le contenu de l'estomac est rejeté grâce aux puissantes contractions du diaphragme, de la sangle abdominale, ainsi que d'autres muscles qui se trouvent ainsi renforcés.

### EFFETS SUR L'OBESITE

Paradoxalement, la meilleure assimilation des aliments, consécutive à la pratique de Vamana-Dhauti, prévient la formation de tissus adipeux et de cellulite (Cf. plus haut).

### ACTION SUR LE FOIE, LES INTESTINS, LES REINS, ETC.

La puissante contraction du diaphragme agit directement et mécaniquement sur le foie, mais Vamana-Dhauti régularise aussi, par voie réflexe, les fonctions hépatiques. Les intestins sont également stimulés (toujours par voie réflexe), les reins eux-mêmes participent à l'activation générale, d'où augmentation de la diurèse. Même le cœur et les poumons, bien que situés à l'étage supérieur, bénéficient de la contraction du diaphragme qui les tonifie. Cette puissante action pourrait d'ailleurs être favorable à certains cardiaques (Cf. "Contre-Indications").