

Nettoyer les intestins

Shank Prakshalana et cures de fruits

Présentation

Shank Prakshalana est un grand nettoyage des intestins. Cette pratique ayurvédique consiste en une forme de douche intérieure. De l'eau salée est bue et rejetée peu après par en bas. Elle progresse assez rapidement grâce à une série d'exercices yogiques. Elle parcourt les intestins comme une rivière purificatrice, sur tous les plans (physique, émotionnel, mental, et spirituel).

Ce nettoyage est aussi appelé Shankha Prakshalana ou Varisara.

Shankha, comme le grec Konkhé : conque, coquillage, en référence à l'eau qui traverse le tube digestif comme un coquillage, parallèle entre la spirale de la conque et l'enroulement des intestins. Une fois nettoyée, l'intestin est propre comme la nacre d'un coquillage.

Prakshalana : laver entièrement

Objectif

- Nettoyer tout le tube digestif.

C'est un processus de purification qui harmonise et rééquilibre à plusieurs niveaux.

- D'un point de vue **physiologique**, les intestins contiennent énormément de bactéries. Alors que le corps est composé d'environ 1 milliards de cellules, le nombre de bactéries est de l'ordre de 10 milliards. Elles pèsent environ 1 kg. Les intestins s'étendent sur 5 à 8 mètres et présentent une large surface, environ 32 m², pour laisser passer les nutriments, mais également les toxines. Certains aliments restent longtemps "coincés", en décomposition, dans les replis des intestins (les villosités).
- Les 100 millions de neurones de l'intestin agissent comme un véritable laboratoire de chimie. Ils forment quasiment un *deuxième cerveau*. Ils stimulent la production de sérotonine, de dopamine, d'opiacés contre la douleur... L'intestin a ainsi une influence directe sur le **cerveau** et sur notre bonne humeur.

Le nettoyage peut concerner également des **mémoires** engrammées dans le corps. Les intestins ont un rôle **émotionnel** important. Ils comportent de nombreux muscles pour le transit. Ils peuvent se tendre avec le stress, les peurs et les colères et occasionner des douleurs intenses, d'où les expressions usuelles : avoir la peur au ventre, "ça fait chier"...

Les tensions au ventre perturbent le diaphragme et la respiration.

L'intestin reçoit la bile du foie et les enzymes du pancréas pour fragmenter les molécules qui serviront à construire le corps et lui fournir l'**énergie** nécessaire.

L'intention est de réviser le moteur, nettoyer les circuits, faire "reset", remettre à 0, à neuf.

Bienfaits

- Nettoyage physique, psychique, émotionnel et énergétique.
- Évacuation des pollutions dans tous les domaines, détoxification de l'organisme.
- Amélioration de la digestion. Recommandé également pour les maladies de peau, les allergies et les troubles respiratoires.
- Libération de mémoires, identifications, croyances limitantes...
- Au niveau émotionnel, purification des peurs et des colères.
- Intégration au niveau physique des évolutions réalisées sur les autres plans, valider les progrès accomplis et acter dans le corps les transformations et purifications des autres niveaux.

Quand faire Shank Prakshalana ?

- Généralement 1 fois ou 2 fois par an (jusqu'à 3-4 fois). Les changements de saison sont des moments propices, volontiers au printemps et à l'automne. L'abus pourrait nuire à la flore intestinale indispensable à une bonne digestion...
- Parfois, la nature déclenche spontanément un nettoyage complet, souvent indolore, des intestins. Certain-es le déclenche par une alimentation laxative, une diète, une purge... Ce n'est pas identique. Dans ces cas, Shank Prakshalana n'est peut-être plus aussi utile, ou sera réalisée plus rarement, pour un processus plus complet.

Préparation

- Prévoir un matin peu après l'heure du levé.
- Prendre rendez-vous avec quelqu'un d'expérimenté si c'est la 1^{ère} fois.
- Bien méditer la veille au soir, et encore le matin.
- Être à jeun de la nuit, après un repas, normal ou léger, la veille au soir. Le matin, il est possible de boire de l'eau, une tisane ou un thé au réveil.
- Prévoir 1h à 2h30 pour le déroulement du processus actif.

Recommandations préparatoires

- Le processus peut continuer encore après, sans empêcher la reprise normale d'activité douce. Pour se faire, l'accès aux toilettes doit être possible pendant les 2h qui suivent le processus.
- Ne pas prévoir d'activité trop intense ce jour-là, mais plutôt se reposer, ou se promener pour intégrer.

Les lavements en clinique sont plus dispendieux, compliqués et ne permettent pas un nettoyage aussi complet, tant physique que sur les autres plans.

Matériel

- Carafe ou casserole d'eau tiède + du sel de table fin : 10 à 20 g / litre (compter environ 2 petites cuillères rases par litre)
- Un verre ou une tasse dont on connaît la capacité (2 dl ou 2,5 par exemple)
- Prévoir un accès facile au WC, pour de fréquents allers-retours
- Un tapis ou un tapis de yoga, peuvent être plus confortables pour les exercices au sol.

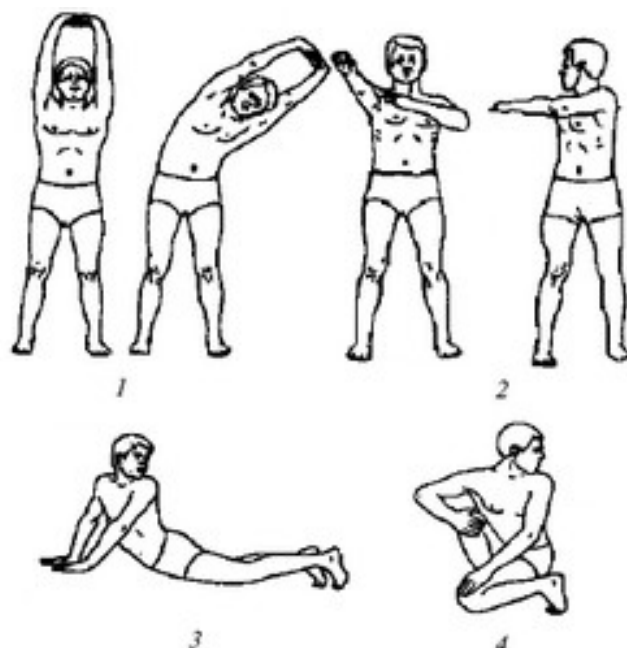
Explications

Le sel est indispensable pour éviter que l'eau ne passe directement la paroi intestinale. Elle va ainsi parcourir rapidement tout le tube digestif.

L'eau va progresser grâce aux mouvements du corps qui vont ouvrir le pylore, la porte inférieure de l'estomac, puis comprimer successivement les différentes portions des intestins.

Que se passe-t-il si l'eau ne ressortait pas assez rapidement ? Elle serait simplement absorbée par les intestins. Le sel étant tonifiant, tonocardiaque, il faudrait alors boire suffisamment pour faciliter son élimination.

Il existe un exercice supplémentaire, au début, dont l'utilité est relative. Debout, lever les talons en inspirant, bras tendus vers le haut, et redescendre en expirant, plusieurs fois. La dernière fois, expirer en descendant les bras sur le côté.



Voir les vidéos sur le site : <https://www.aucoeurmeditation.com/yoga>

Les exercices sont expliqués par Selvarajan Yesudian et Élisabeth Haich (voir doc. relatifs)

Exercices

Tous ces mouvements sont réalisés à un **bon rythme**, sans traîner, bien à fond, sans forcer, dans le respect du corps.

1. Debout, les pieds parallèles, plus écartés que la largeur du bassin, tendre les bras vers le haut, mains jointes, et s'incliner sur le côté, revenir à la verticale, puis se pencher de l'autre côté... au moins 4 fois de chaque côté. Généralement, l'expiration se place naturellement pendant l'inclinaison, ou la torsion, tandis que l'inspiration se fait en revenant à la position neutre.

Ce mouvement ouvre l'estomac en bas, pour que l'eau se vide vers l'intestin grêle.

2. Toujours debout, pieds écartés de même, lever les bras à l'horizontale, et tourner les épaules d'un côté en expirant, puis revenir en inspirant, et continuer, au total au moins 4 fois de chaque côté. La position des bras n'est pas déterminante.

La rotation ample des épaules favorise la progression de l'eau dans le haut de l'intestin grêle.

3. Allongé cette fois, prendre appui uniquement sur les mains et sur les orteils, bras tendus, le buste est un peu redressé. Tourner les épaules d'un côté afin d'aller regarder le talon opposé, alterner au moins 4 fois de chaque côté.

Cette fois, c'est le bas de l'intestin grêle qui est essoré pour que l'eau y progresse.

4. Accroupis, les pieds écartés de la largeur du bassin environ, placer les mains sur les genoux, les coudes vers le ventre. Poser alternativement les genoux au sol, au moins 4 fois par côté.

La torsion du bassin sur l'abdomen essore le colon. Les coudes peuvent venir masser l'abdomen pour favoriser l'avancée de l'eau dans le colon.

En cas de difficulté pour cet exercice, il est possible de réaliser une torsion assis au sol. Par exemple, assis jambes tendues devant soi, plier les deux jambes. Mettre le genou gauche au sol par exemple, poser le pied droit à plat à gauche du genou gauche. Avancer l'épaule gauche, la main gauche vers la hanche droite. Alternner au moins 4 fois également. Il existe de nombreuses variantes.



Déroulement

Mise en place :

- Prendre un petit temps de centrage pour conscientiser les émotions ou les situations que l'on souhaite nettoyer en même temps que les intestins.
- Préparer la carafe d'eau tiède. Le 1^{er} litre est souvent un peu plus salé que le 2^{ème}, pour bien amorcer le processus de chasse d'eau.
- Chaque exercice est répété plusieurs fois, traditionnellement 4 fois chacun complètement (les 2 côtés 4 fois).

Processus :

- Boire tranquillement un premier litre d'eau salé, en suivant ce rythme :
 - Boire un verre
 - Faire les exercices dans l'ordre, 1-2-3-4
 - Reboire un verre, etc.

Recommandations techniques :

- Garder une certaine cadence. Sans que ce soit une course, le rythme est assez soutenu.
- Le 1^{er} exercice est beaucoup plus pratiqué, généralement par séries de 10 environ, lorsque l'eau s'accumule dans l'estomac et a du mal à se vider dans l'intestin.
- En cas de nausée, pratiquer principalement cet exercice et arrêter de boire de l'eau jusqu'à ce qu'elle passe. Éventuellement se rapprocher de l'évier ou d'une baignoire. Il faut éviter de vomir.
- Aller aux toilettes autant que nécessaire.
- Si l'évacuation ne se déclenche pas, il est utile de faire une amorce par un micro-lavement. Placer le tuyau de douche (sans la pomme) pour mettre un peu d'eau tiède dans le rectum.
- Astuce : plutôt que d'utiliser du papier toilette, se laver dans la douche ou sur le bord de la baignoire, évite de s'irriter la peau. (Certain-es restent sur les toilettes et se lavent à l'aide d'une carafe d'eau).
- Quand toute l'eau salée est bue :
 - Si l'estomac est vide, continuer le cycles des exercices 2, 3 et 4 (le 1^{er} est devenu alors inutile).
 - Aller aux toilettes chaque fois que c'est nécessaire.
 - Boire de l'eau douce si envie, le sel dans les intestins pourrait appeler de l'eau.

Après les exercices

- Ne pas manger ni boire sucré pendant environ 1h après le dernier verre d'eau.
- Manger un repas léger et peu irritant. Par exemple un plat de féculents. Éviter pour ce repas, le piquant ou l'acide intense, les agrumes, les aliments très fibreux, et principalement tous les aliments laxatifs.

Certains auteurs recommandent de manger très gras. L'intérêt n'est pas prouvé, bien au contraire, cela risque de surcharger le foie inutilement.

- Après avoir mangé, il est possible de boire à nouveau, comme vous voulez.
- Pendant la journée, prévoir des activités modérées.

Après un tel nettoyage, il peut y avoir une certaine fatigue, ou au contraire un regain d'énergie. Les bienfaits se font sentir dans les jours suivants.

Cure de fruits

À distance de Shank Prakshalana (au moins de quelques jours), ou pour les personnes qui ne se sentent pas de réaliser Shank Prakshalana, il est possible de réaliser une cure de fruits.

Il existe de nombreuses variantes, consistant généralement en une diète de fruits, souvent à base de raisins ou de pommes en automne.

Il est préférable de prendre des produits bio si possible ou de bien laver les fruits, notamment si vous mangez la peau.

Certain-es ne prennent que des jus de fruits ou de légumes. Dans ce cas, ils peuvent également boire de la tisane si envie, car le sucre des fruits peut donner soif.

Les fruits peuvent aussi être cuits, notamment en hiver ou pour les personnes aux intestins très sensibles.

Pour les personnes maigres ou fragiles, il est possibles d'ajouter quelques légumes cuits (mais aucunes céréales).

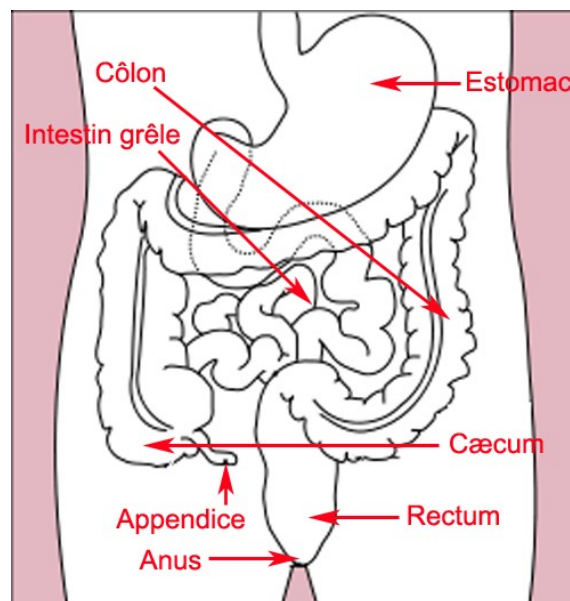
Dans tous ces cas, éviter de boire glacé et écouter le corps.

Un effet purgatif est bienvenu, afin justement de nettoyer les intestins. C'est pourquoi, la cure ne contient pas d'élément ralentissant le transit, bien au contraire.

Pour ceux-celles qui n'ont jamais essayé ou qui ont les intestins sensibles, il est prudent de commencer par une journée de cure :

- Choisir une journée sans activité physique trop intensive.
- Prévoir éventuellement avec un accès facile aux toilettes l'après-midi et le lendemain.
- Être à jeun de la nuit, après un repas normal ou léger la veille au soir.
- Prendre un temps de centrage, méditation, pour poser l'intention de la cure : voir document : Purifications
- Commencer la matinée par une tisane, afin de bien nettoyer l'estomac.

- Les fruits (ou les légumes) peuvent être consommés (mangés ou bus) soit aux heures de repas, soit au moment où vous avez faim.
- À vous de choisir la quantité qui vous convient, selon votre corpulence, votre objectif, votre ressenti, vos habitudes alimentaires...
- L'objectif n'est pas de perdre du poids, mais de purger l'organisme.
- Le lendemain matin reprendre progressivement une alimentation normale, en commençant par un petit déjeuner léger, doux pour les intestins : voir information ci-dessus.



Les intestins

La médecine chinoise associe l'intestin grêle avec le cœur, les vaisseaux et la joie. Elle relie le gros intestin (le colon) avec les poumons, la peau et la tristesse.