

# Laghu šankhāprakṣālaṇa aneb Zkrácená varianta očišťovací techniky pro střeva

(podle MUDr. Karla Nešpora, CSc.)

**Účinky:** Pomocí vlažné slané vody se odstraňují usazeniny ze střešní stěny, zrychluje se peristaltika, odstraňují hnilobné bakterie a zlepšuje trávení. Zvláště vhodné pro lidi trpící zácpou a hemeroidy. Jógová tradice doporučuje očistu v době, kdy dochází ke změnám ročních období.

**Kontraindikace:** Nevhodné pro lidi s žaludečními a dvanáctníkovými vředy, vysokým TK, vážnými srdečními chorobami. Nutným předpokladem je určitá míra tělesné zdatnosti.

**Technika:** Potřebujeme 1 – 2 l vlažné osolené vody (2 čaj. lžičky soli na litr vody) Praktikuje se ráno nalačno, předchozí den je vhodné večeřet jen lehce nebo vůbec. Po skončení očisty nejezte alespoň hodinu a pijte až poté, co jste se najedli. Do vyprazdňování se nenuťte, ale nechte stolici odcházet přirozeně. Cvičení je vhodné pro lidi s hemeroidy, protože odstraňuje zácpu, která jim škodí (doporučuje se ošetřit konečník vhodnou masťou). Z pochopitelných důvodů je vhodné ještě nějaký čas po skončení setrávat v blízkosti WC.

- vypijte rychle 4 dcl vody
- praktikujte 8x (méně zdatní 4x) - pozici nebeského protažení
- dtto - pozici palmy ve větru
- dtto - rotaci v pase
- dtto - příčnou rotační kobru
- dtto - pozici masírující břicho

Po odcvičení vypijeme rychle další 4 dcl vody a opakujeme cvičení.

Ještě jednou vypijeme 4 dcl vody a opět cvičíme – nejspíš už s přestávkami (pozn. R \*:o))

Následující cvičení provádíme v uvedeném pořadí, voda se tak postupně dostává do jednotlivých částí trávicího systému. Jedná se o velmi užitečné cviky které můžeme praktikovat i nezávisle na očištění.

## **Nebeské protažení:**

MSR (mírný stoj rozkročný), propleťte prsty, vytočte dlaněmi vzhůru a umístěte na nejvyšší místo hlavy. S NÁ (nádechem) se vytahujte vzhůru a natahujte paže. Současně se zdvíhejte na špičkách do výponu. Po několikavteřinové zádrži v krajní poloze se s VÝ (výdechem) vraťte zpět na plná chodidla, ruce opět položte na nejvyšší bod hlavy.

**Pomáhá toku vody ze žaludku do ten. střeva, rozvíjí smysl pro rovnováhu, prospěšná při problémech s páteří, zlepšuje trávení.**

## **Palma ve větru:**

MSR, propleťte prsty rukou a vytočte je dlaněmi vzhůru, paže natáhněte vzhůru. Napněte celé tělo a vytáhněte se na špičky. Ve výponu uklánějte paže i trup střídavě nalevo a napravo, úklon se děje od pasu. Po 8 opakováních uvolněte ruce a vraťte se do stoje na plná chodidla. Pokud by vám výpon během cvičení dělal problémy, cvičte na plných chodidlech. Dýchejte nezávisle na pohybu, praktikujte čisté úklony. Obtížnější varianta zahrnuje sladění

pohybu s dýcháním – s NÁ střední pozice, s VÝ úklony do stran.  
Účinky jsou podobné jako u nebeského ...

### **Rotace v pase:**

MSR, paže visí volně podle těla. Otáčejte trupem doprava, nohy při tom zůstávají na místě. Během pohybu se ruce otáčejí kolem těla jako liána kolem stromu, P ruka se tak dostane za záda, levá se dotkne ramenního kloubu. Ruce nechte uvolněné. V krajní poloze rotuje i hlava a pohled směřuje přes rameno. V této krajní pozici setrvejte asi půl vteřiny. Stejně na druhou stranu. Dýchání je nezávislé na pohybu.

**Pomáhá pohybu vody v tenkém střevě, rozhýbává trup, dává pocit lehkosti, snižuje tělesné i duševní napětí, velmi vhodné u lidí, kteří musí při práci dlouho sedět. (Jako třeba já když tohle píšu, jdu tedy rotovat – pozn. R \*:o))**

### **Příčná nebo rotační kobra.**

Leh na břicho, bříska prstů u nohou se dotýkají podložky, nohy jsou přinožené nebo mírně roznožené. Ruce pokrčeně podél těla, špičky prstů jsou pod ramenními klouby. Stehna a pokud možno i břicho jsou na podložce. S NÁ se zdvihne na rukou do polohy kobry, s VÝ se díváme přes P rameno na L patu. S dalším NÁ se vracíme do středu, s VÝ otáčíme na druhou stranu.

**Nehodí se pro lidi s vředovou chorobou žaludku nebo dvanáctníku a pro ty, kdo mají kýlu.**

**Pomáhá pohybu vody v tenkém střevě, při ženských problémech, stimuluje nadledvinky, ledviny a trávicí systém.**

### **Pozice masírující břicho:**

Podřep na špičkách, nohy cca 50 cm od sebe. Ruce na kolena. Natočte se doprava, L koleno tlače k zemi, až se jí dotkne před špičkou P nohy. Špičky nohou zůstávají na místě a ruce na kolenou. Dívejte se co nejdál přes P rameno, nechte při tom záda se uvolnit. Po asi vteřinové výdrži se vracejte do středu. Totéž na opačnou stranu. Dýchání volné. Kdo má problém s rovnováhou, může se opřít zády o zeď.

**Lidé s nemocnými koleny nebo kyčelními klouby mohou nahradit cvik následovně:** Posadte se zpříma, nohy přednožené a u sebe. Pokrčte P nohu a opřete ji chodidlem o podložku vpravo od L stehna a kolena. Stehno se nedotýká trupu. L ruku ved'te křížem přes P stehno, pokud to dokážete, uchopte se za P chodidlo zvenčí a paži použijte jako páku ke zvětšení rotace. S citem! Nepodaří-li se vám uchopit za P nohu, nechte prsty rukou spočinout na zemi. P ruka se opírá vpravo od těla o zem. Pak na druhou stranu.

**Pomáhá pohybu vody v tlustém střevě, prospívá trávení, vhodné při zácpě.**

### **Komplikace:**

Nucení na toaletu se nedostavuje. V tom případě se uvolněte, např. v pozici blaženosti. Zejména, praktikuje-li člověk poprvé, může být trochu úzkostný. Pomáhá rovněž masáž břicha ve směru hodinových ručiček.

**Hodně štěstí!!**

**R \*:o) ( a Karel...)**