

# Shankha Prakshalana

La purge yogique est une **détox assez efficace et très puissante** pour faire un **nettoyage complet de l'ensemble du tube digestif** et nous donne la sensation de **légereté aussi bien corporelle qu'énergétique**. Cela rend notre corps plus souple et le mental purifié des émotions négatives.

Le terme sanskrit est *Shankha Prakshalana*. Le mot *Shankha* signifie « **un mollusque à la coquille en forme de spirale** » ; **et représente donc ici les intestins** avec leur forme torsadée et légèrement conique dont le calibre va continuellement en rétrécissant. Le mot *Prakshalana* signifie « **nettoyer complètement** ». Ainsi, la purge yogique (ou Shankha Prakshalana) est une pratique Yogique / Ayurvedique de purge intégrale des intestins.

Quelques informations d'ordre pratique pour le stage et quelques consignes de préparation. Le grand nettoyage se passera d'autant plus facilement si le corps a été préparé en amont. Vous pouvez, dès maintenant, - Réduire votre consommation de viande en la supprimant le soir, en consommer au maximum 3 midis par semaine. - Réduire les aliments transformés, raffinés, le pain blanc Vous partez de là où vous en êtes.

## ➤ Quelques jours avant le stage :

- Eviter de consommer des produits laitiers et produits animaux les jours précédents le nettoyage
- Avoir une alimentation « simple » chaude et cuite, par exemple céréales + légumes. Eviter les produits transformés industriels
- Ne pas avoir un rythme trop « trépidant » mais avoir quelques moments de détente.

## ➤ Après le stage :

- Le soir du nettoyage prévoir du riz basmati blanc avec un légume vapeur (en fonction de la saison et vos préférences) et une cuillère à soupe de matière grasse (huile végétale de 1ère pression à froid ou ghee)
- Dans les 24 heures, éviter le lait et yaourt, les produits acides, fruits, légumes crus.
- Pendant une semaine à 1 mois diète spécifique, éviter les aliments raffinés (produits industriels transformés, sucre blanc, farine blanche). - Par la suite, éviter les excès de viande

## ➤ **Déroulé du stage :**

Le stage va être en présentiel et en distanciel. Pour le distanciel, il est important que vous ayez une pièce chez vous dans laquelle vous pourrez faire le nettoyage dans le calme.

- **La veille :**

Nous allons nous retrouver vendredi de 18h à 19h30-20h dans la Cabane. Nous aurons un échange et ensuite une pratique de yoga pour se préparer au nettoyage du lendemain.

Le soir, je vous propose de simplement manger un mélange de riz avec des légumes cuits. Vous pourrez assaisonner votre repas d'épices douces (cumin, fenouil, cardamome, gingembre...). Pour celles qui le souhaitent, vous pouvez préparer un kichari. Classiquement, nous mangeons un kichari la veille du nettoyage, mais un repas simple et chaud sera aussi très bien.

- **Le lendemain de 7h à 10h – 10h30 :**

Nous ferons les pratiques de nettoyage de la langue et du nez avant de faire le nettoyage des intestins. Si vous souhaitez pratiquer, vous aurez besoin d'un gratte langue et d'un lota (possible d'en avoir chez chin mudra : [www.chin-mudra.yoga](http://www.chin-mudra.yoga)). Ce nettoyage n'est pas obligatoire, mais c'est l'occasion de s'initier.

Le temps de nettoyage des intestins peut varier d'une personne à l'autre. En principe, vous aurez terminé avant 11h Je vous accompagnerai tout au long du nettoyage et chacun(e) ira à son rythme.

## **Matériel Pour le nettoyage, vous aurez besoin :**

- D'une bouteille thermos de 1 litre
- D'un mug de 250 ml
- De sel gris que vous trouvez en biocoop. (Au total, vous n'en utiliserez pas plus de 50g)
- Une carafe d'eau de 1 litre
- Si vous avez une petite balance pour peser le sel, cela peut être pratique, nous devons mesurer des doses de 9g de sel.
- 40g de riz basmati blanc
- Huile d'olive ou ghee (beurre clarifié)