

**Shank Prakshalana – El Gesto de la Concha.**  
Técnica yóguica de limpieza completa del tubo digestivo



## Shank Prakshalana

Técnica yóguica de limpieza completa del tubo digestivo

*“Una de las llaves de la salud se encuentra en el intestino. El organismo se intoxica sistemáticamente, sin interrupción, durante toda la vida. Se intoxica, ya sea por sustancias que llegan a él desde el mundo exterior, con el alimento que no siempre es de muy buena calidad y con el aire insuficientemente puro, ya sea a consecuencia de trasgresiones de la dieta, ya sea, por fin – y sobretodo – por productos de fermentación pútrida de los residuos de los alimentos en el intestino, en las dispepsias crónicas.”*

A. Bogomoletz, “¿Cómo prolongar la vida?”

Así pues, una de las causas principales del envejecimiento prematuro, o mejor, de la senilidad sin más, es la acumulación de toxinas en el organismo por la auto intoxicación. Toda célula, al vivir, produce toxinas, para las que la naturaleza ha previsto vías de eliminación: la piel, los riñones, los pulmones. Es esencial preservar la integridad de esos órganos, porque si no cumplen impecablemente sus funciones el organismo se envenena, lentamente, pero de forma segura.

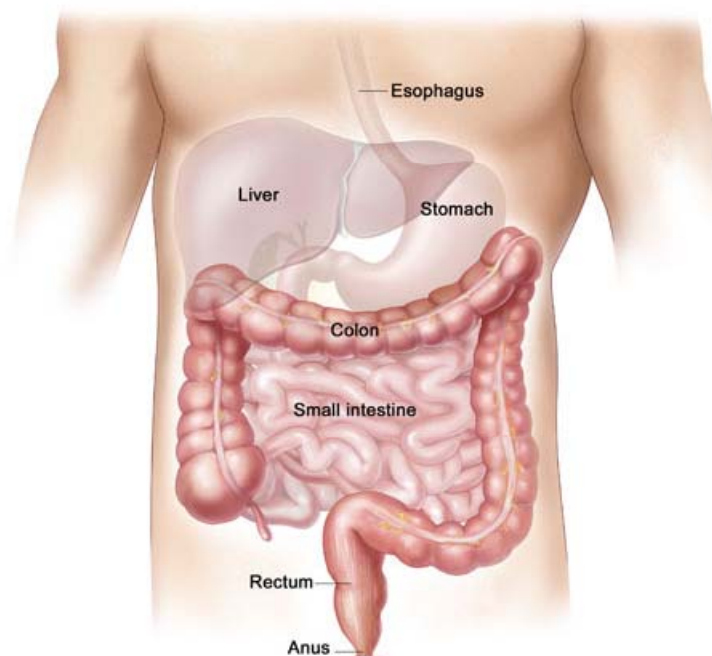
Hay, sin embargo, una fuente de intoxicación más perniciosa: la que está constituida por los venenos que se filtran a través de la pared intestinal para intoxicar todo el organismo. De aquí brota la importancia, por cierto, de una dietética inteligente; pero, sobretodo, de un intestino rigurosamente limpio. Más de un lector ladeará la cabeza diciendo: “¡Sí, ciertamente, está el estreñimiento! Que esté en el origen de multitud de enfermedades y, tal vez, que sea a fin de cuentas, al causa indirecta de casi todos nuestros males, nos lo han proclamado desde hace mucho tiempo.” pero lo que sucede es que aun los que no están estreñidos o, por lo menos, los que creen no estarlo, tienen, a pesar de todo y sin que lo sospechen, una fuente permanente de autointoxicación en el intestino grueso. En efecto, evacuación diaria del intestino no excluye que la mucosa pueda tener una costra de sedimentos que poco a poco se han ido incrustando en ella y que jamás han sido eliminados. Estos sedimentos provocan fermentaciones pútridas, cuyas toxinas se difunden insidiosamente, las veinticuatro horas del cada día, por todo el cuerpo.

La irritación permanente de la mucosa intestinal puede ser la causa de numerosos casos de cáncer o, al menos, la espina irritativa que esté en su origen. Estos casos de cáncer de intestino, comparados con los de otros órganos del cuerpo, baten todos los records. Si examinamos su localización constatamos que, que al igual que hay curvas peligrosas en los caminos, así hay lugares privilegiados para el cáncer de intestino, precisamente aquellas zonas en las que la curvatura del colon provoca una disminución de la velocidad de la “corriente” de materias, es decir, a la incrustación de la mucosa.

Pero , el cáncer no es el único mal que han de temer las personas que tengan el colon incrustado de materias fecales no eliminadas.

En un artículo aparecido en los “Cahiers Médicaux” en 1937, página 147, el Dr. Becher da una lista de enfermedades directamente imputables a las autointoxicaciones de origen intestinal: “Cirrosis hepática, artritis crónica (reumatismo articular), anemia perniciosa, disentería crónica, rinopatía vasomotriz (una enfermedad de los conductos sanguíneos de la nariz), diversas neuritis, alergias, hipertrofias del hígado y del bazo, diversos trastornos psíquicos, depresiones, ciertas enfermedades del corazón, una multitud de enfermedades de la piel, etc.”

De hecho el estreñimiento es un estado en que el colon no está perfectamente limpio y libre de encostramientos de materias fecales. Es perfectamente posible que alguien evacúe regularmente todos los días y sufra, sin embargo, de estreñimiento crónico que ignora, con todas las consecuencias que esto conlleva.



En su libro “ La muerte viene del intestino”, el Dr. A. Keller, médico suizo, traza el siguiente cuadro de las consecuencias del estreñimiento:



- Estómago
  - Pérdida de tono del estómago.
  - Prolapsos.
  - Úlceras.
  - Cáncer.
  - Alientos fétidos.
- Riñones
  - Litiasis (cálculos).
  - Cólicos nefríticos.
- Sistema nervioso
  - Insomnio.
  - Depresiones.
  - Irritabilidad.
  - Histeria.
- Piernas
  - Ciática.
  - Estagnaciones sanguíneas que conducen a varices.
- Colon
  - Hemorroides.
  - Cáncer.
- Hígado
  - Congestiones hepáticas.
  - Cálculos en la vesícula biliar.
  - Intoxicación de origen hepático.
- Apéndice
  - Apendicitis crónica o aguda.
- Sangre
  - Anemia.
  - Modificaciones patológicas de la composición de la sangre (lo que influye en todos los órganos y en todas las células del cuerpo)
- Bajo vientre
  - Diversas estagnaciones sanguíneas.
  - Infecciones crónicas de los órganos genitales (útero, ovarios, trompa)
  - Desplazamiento del útero.
- Piel
  - Erupciones de diversa naturaleza.

El verdadero drama de este estreñimiento por incrustación es que no hay órganos purificadores entre la membrana del colon y la circulación sanguínea: los venenos irrumpen directamente en la sangre y se reparten por todo el organismo antes de llegar a los conductos citados (piel, riñones, pulmones). Si los venenos así destilados en el colon se filtran en la sangre durante muchos años, como muy a menudo es el caso, es fácil imaginarse sus estragos y sus efectos sobre el envejecimiento.

La permeabilidad de la pared del colon es muy grande, por esto es que muchos medicamentos son administrados en forma de supositorios, porque penetran así directamente en la sangre. En cuanto a los laxantes, son paliativos que, por lo demás, no habría que tomar nunca sin consejo médico experto. La sedentariedad es una de las causas más importantes del estreñimiento; los ásanas y una alimentación correcta la eliminan en muchos casos, pero es insuficiente para “descarbonizar” el colon. Los lavados son un remedio ocasional eficaz, pero no limpian a fondo la mucosa, y su utilización habitual, lejos de curar el estreñimiento, lo hace casi incurable al distender el colon y perturbar el peristaltismo.

Examinemos las soluciones yóguicas.

Para una limpieza regular del colon, los yoguis disponen de un método de autolavado, que sólo mencionaremos: Basti. Para realizar Basti, que consiste en absorber agua por el ano para explusarla enseguida, es preciso ser capaz de realizar Nauli, lo que no está al alcance de todos y es, sobretodo, muy difícil de enseñar. Este autolavado no tiene los inconvenientes del lavado, porque el agua entra por depresión, por aspiración, lo que no distiende el intestino.

Pero, el método ideal es Shank Praksalana. Sencillo, al alcance de todos, de una eficacia única, además de limpiar a fondo el colon, elimina integralmente los sedimentos del tubo digestivo entero, desde el estómago hasta el ano, lo que no pueden hacer los lavados, ni siquiera Basti.

El agua absorbida por la boca va al estómago; después, guiada por movimientos simples, al alcance de todos los adeptos del Yoga, aun los principiantes, recorre todo el intestino hasta la salida. El ejercicio se prosigue hasta que el agua salga tan limpia como entró. No presenta ninguna dificultad mayor, ningún peligro y está recomendado a todos, a condición de que la técnica sea escrupulosamente respetada.

Shank Prakshalana o Varisara significa el gesto de la concha, porque el agua atraviesa el tubo digestivo como si este fuese una simple concha. Es un ejercicio yóguico fundamental. La técnica aquí descrita constituye una síntesis de diversos métodos enseñados. Hemos comparado la de Dhirendra Brahmachari de Delhi, la del Instituto de Investigaciones sobre el Yoga de Lonavla, la del Hospital Yóguico (cerca de Bombay) y, por fin, la técnica utilizada por Swami Satyananda en la Bihar School of Yoga de Monghyr.

## Preparativos

Calentar agua salada (sal marina sin refinar o sal del Himalaya o del Algarve y agua mineral natural o de fuente de agua corriente sin grifo) – a razón de 5 a 6 gramos por litro, lo que representa un poco menos de la concentración del suero fisiológico – una cuchara de postre rasa por litro de agua. El agua debe estar salada, por que si la bebiésemos pura, sería absorbida por ósmosis a través de la mucosa y evacuada por la vía normal en forma de orina, y no por el ano. Si el agua te parece demasiado salada, reduce la concentración salina hasta que sea aceptable.

## Momento propicio

El momento más favorable es por la mañana en ayunas. Ten en cuenta que la limpieza en conjunto dura más de una hora. El domingo por la mañana es ideal para este tipo de prácticas. Ese día ni ásanas ni ejercicios violentos, como tampoco a la mañana siguiente. Así pues que, teniendo en cuenta la supresión de la sesión de ásanas, la limpieza no te tomará tanto tiempo.

¿Cómo hay que proceder? He aquí el esquema del desarrollo completo de la limpieza, excepto los movimientos necesarios para asegurar el tránsito del agua a través del tubo digestivo que son descritos más adelante:

1. Beber un vaso de agua salada templada (a la temperatura de un caldo al punto).
2. Inmediatamente después ejecutar los movimientos descritos.
3. Beber otro vaso de agua y ejecutar de nuevo los movimientos.
4. Continuar así, alternando la toma de un vaso de agua con los ejercicios.

Al contrario de Vamana-Dhauti, en el que el agua se acumula en el estómago (lo que provocaría una sensación de náuseas), durante Shank Prakshalana el agua pasa inmediatamente al tubo digestivo sin causar náusea. Proseguir alternando la toma de un vaso de agua y ejecución de los movimientos hasta que hayas bebido seis vasos. En este momento debes ir al WC. Normalmente, la primera evacuación se produce casi inmediatamente. Las heces normales, moldeadas, son seguidas por heces más blandas y después líquidas (amarillentas). Si esto no se produce inmediatamente, o máximo tras 5 minutos, volver a hacer los movimientos sin beber agua y volver al WC. Si, cosa extraordinaria, tampoco ahora se produjese el resultado, habría que iniciar la evacuación mediante un lavado de medio litro administrado por pera o irrigador. Una vez que el sifón está iniciado, es decir, en cuanto salen las primera heces, el resto sale automáticamente.

Un consejo, después de cada visita al WC y de haber utilizado el papel higiénico habitual, enjuagar el ano con agua tibia, secarlo y lubricarlo eventualmente con aceite de oliva o de sésamo de cultivo biológico, con el fin de prevenir una irritación debida a la sal. Algunas personas “sensibles” esta pequeña molestia fácil de prevenir.

Después de esta primera visita al WC, es preciso beber otro vaso de agua templada salada, efectuar los movimientos, volver después al WC, y cada vez habrá evacuación. Proseguir así la alternancia beber/ejercicios/WC, hasta que el agua salga tan clara como entró, lo que, según el grado de incrustamiento del colon, corresponde a la toma de 10 o 14 vasos de agua. Raramente más.

Cuando estés satisfecho con el resultado, es decir, cuando el agua esté lo suficientemente clara, podrás:

1. No hacer nada más; en este caso, irás muchas más veces al WC en la hora siguiente; es el único inconveniente.
2. Beber tres vasos de agua tibia no salada y hacer Vamana-Dhauti (si dominas este ejercicio). Esto termina el sifón y vacía por completo el estómago. Tradicionalmente los yoguis hacen siempre Vamana-Dhauti después de Shank Prakshalana.

### **Causas de fracasos**

Si, después de haber bebido 4 vasos, por ejemplo, sintieras que el contenido del estómago no pasa normalmente al tubo digestivo, lo que provoca una sensación de hartura que puede llegar hasta la náusea, quiere decir esto que el píloro (esfínter que controla el paso del quimo o bolo alimenticio del estómago a la primera porción del intestino delgado) no se abre como debería. El fracaso no es aún irremediable: recomienza dos o tres veces la serie de ejercicios, sin tomar agua. La desaparición de las náuseas indica que el paso por el píloro se ha abierto. Una vez que se ha iniciado el sifón ya no hay problema y puedes continuar el proceso. Puede suceder sin embargo, que en algunas personas un tapón de gas debido a fermentaciones impida la iniciación del sifón. En este caso basta con oprimir el vientre con las manos o hacer sarvangasana, además de los otros cuatro ejercicios. En el caso más desfavorable, es decir, cuando el agua no se moviese del estómago, tienes dos soluciones:

1. Hacer Vamana-Dhauti, es decir, vaciar el estómago la base de la lengua con tres dedos de la mano derecha para iniciar el reflejo vomitivo. El alivio es radical e inmediato.
2. No hacer nada; el agua se evacuará por si misma en forma de orina.
3. Después del ejercicio hay que reposar y evitar enfriarse.

## La primera comida

Después de Shank Praksahlana hay que respetar imperativamente las siguientes indicaciones. Comer, no antes de media hora después del ejercicio, y no más tarde de una hora. Está prohibido dejar el tubo digestivo vacío durante más de una hora.

La primera comida estará compuesta por arroz blanco (sin la cáscara, cuya celulosa irritaría la mucosa intestinal) cocido en agua mineral y aún muy cocido: los granos deben deshacerse en la boca. Puede ser servido con una salsa de tomate biológico poco salada, pero sin pimienta. Puede ser acompañado de lentejas o de zanahorias bien cocidas. Esta comida hay que acompañarla con 40 gr. de mantequilla biológica. Puedes, o bien, derretirla sobre el arroz o bien comerla con cuchara. En la India no hay elección y es "ghee", (mantequilla fundida y clarificada) la que se mezcla con el arroz. El arroz puede ser reemplazado por un cocido de trigo candéal o de avena, o por pasta (espagueti), espolvoreada con queso rallado.

## Importante

El arroz no debe ser cocido en leche. Está prohibido beber leche o tomar yogurt durante las 24 horas que siguen al ejercicio. Además están prohibidos durante esas mismas 24 horas, los alimentos o las bebidas ácidas (uno de los motivos de la prohibición del yogurt), las frutas y las legumbres crudas.

El pan está permitido en la segunda comida que sigue al ejercicio. Están permitidos todos los quesos de consistencia dura o semidura. Por ejemplo el gruyere, edam, etc. El queso blanco y los quesos fermentados: brie, camembert, no están autorizados.

Después de 24 horas puedes volver a tu régimen normal, pero evita todo exceso de carne.

## Bebidas

La absorción de agua salada habrá drenado, por ósmosis, una parte de los líquidos de tu organismo hacia el tubo digestivo. Eso forma parte de la desintoxicación. Es normal, por tanto, tener mucha sed después del ejercicio. No bebas ningún líquido, ni siquiera agua pura, antes de tu primera comida, porque continuarías así manteniendo el sifón y las visitas al WC. Por el contrario, durante la primera comida y después de ella, puedes beber agua o infusiones livianas: tila, menta, agua mineral con poco o nada de gas. Es innecesario decir que el alcohol, ya desaconsejado en tiempo normal, está completamente prohibido durante las 24 horas que siguen al ejercicio.

Que las deposiciones no reaparezcan sino al cabo de 24 o 36 horas después del ejercicio, no debe sorprender a nadie. Serán de color amarillo-oro e inodoras.

## Efectos benéficos

El primer efecto es de orden eliminatorio, por evacuación total de los sedimentos incrustados en la mucosa del intestino grueso. Algunas personas, a quienes una evacuación casi diaria les daba la ilusión de no estar estreñidas, han tenido la sorpresa de encontrar, entre las materias fecales, un hueso de cereza ingerido muchos meses antes. En el hospital yóguico de Lonavla, donde los pacientes son tratados con Yoga bajo dirección médica, a menudo queda uno aterrado al comprobar lo que puede llegar a retener un intestino durante meses o años. Es increíble que seres humanos puedan transportar tantos desperdicios en sus entrañas, como tan a menudo sucede, por desgracia.

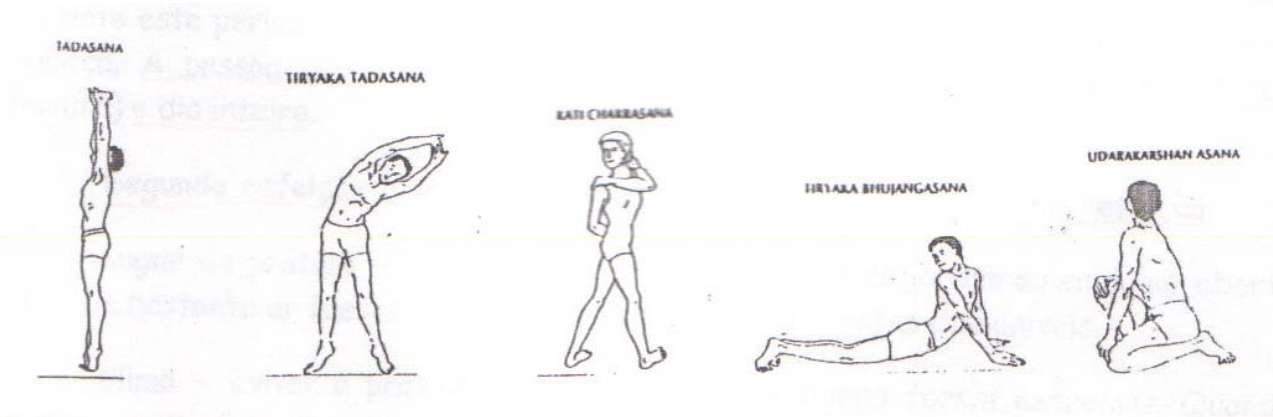
¿Tiene algo de sorprendente que muchas enfermedades resulten de ello? ¿Puede sorprender que todo el organismo se intoxique, en el sentido más estricto, por los venenos así destilados?. No tengamos miedo a las palabras. Si es poco apetitoso evocar esta situación, es ciertamente menos apetitoso sufrirla. Los efectos benéficos no aparecen de la noche a la mañana; sus beneficios inmediatos no son espectaculares, pero no tardan en manifestarse.

## Contraindicaciones

Las contraindicaciones son poco numerosas y no son absolutas.

- Úlcera de estómago.
- Disentería.
- Colitis pronunciada.
- Apendicitis aguda.
- Tuberculosis intestinal.
- Cáncer.

## Movimientos para conducir el agua a través del tubo digestivo



Para conducir el agua a través del tubo digestivo hasta la salida, basta con ejecutar los movimientos arriba indicados. Cada movimiento debe ser repetido cuatro veces a cada lado alternativamente, a un ritmo bastante rápido. La serie completa no toma más de un minuto aproximadamente.

Antes de proceder con la serie completa durante la limpieza, ensaya los movimientos hasta que los realices de forma fluida.

1. Tadasana (posición de partida).
  1. De pie con los pies juntos y de puntillas, los dedos de las manos entrelazados y las palmas mirando hacia arriba, enderezar bien la espalda respirando normalmente con la cabeza inclinada hacia atrás.
2. Tiryaka tadasana.
  1. Sin girar el tórax, inclinarlo primero hacia la izquierda, después, sin detenerte en la posición final, enderézate e inclínate inmediatamente al otro lado. Repetir este doble movimiento 4 veces, es decir 8 inclinaciones. Estos movimientos abren el píloro y en cada inclinación una parte del agua abandona el estómago hacia el duodeno y el intestino delgado.
3. Rati Chakrasana.
  1. Este movimiento hacer progresar el agua en el intestino delgado. En la misma posición de partida para Tiryaka Tadasana rotar el tronco hacia la derecha acompañándolo con los brazos y la mirada hacia el sentido de la rotación. Llevando el brazo contrario a la rotación (ej. brazo izquierdo en la rotación derecha) a tocar el hombro del otro brazo. El brazo de la rotación (ej. brazo derecho en la rotación derecha) queda por detrás de la parte baja de la espalda. No te detengas en cada giro sino vuelve rápidamente al giro contrario. Repetir esta doble rotación 4 veces, es decir, 8 giros.
4. Siryara Bhujangasana.
  1. El agua va a avanzar por el intestino delgado gracias al siguiente movimiento. Según la ilustración poner sólo las palmas de las manos y los dedos de los pies en contacto con el suelo. Los pies separados unos 30 cm. Realizar cuatro giros ininterrumpidamente a cada lado llevando la cabeza hasta mirar por encima del hombro hasta que veas el talón del pie opuesto al hombro por el que estás pasando la mirada.
5. Udarakarshan Asana.
  1. Llegada el agua al extremo del intestino delgado, ha de ser conducida a través del colon mediante el cuarto y último movimiento, el más complejo de la serie, pero al alcance de cualquier practicante de yoga, aunque sea principiante, salvo aquellas personas con patología de rodilla que les impida flexionarla. En estos casos basta con interponer un cojín de unos 10 cm de espesor entre la pantorrilla y el muslo de la pierna cuya rodilla baja hacia el suelo.
  2. Comenzar en cuclillas con los pies separados unos 30 cm. Los talones girados hacia el exterior de los muslos y no debajo de los glúteos. Las manos sobre las rodillas que estarán separadas unos 50 cm.
  3. Girar el tronco a la derecha (empezar en este orden este movimiento) y colocar la rodilla izquierda en el suelo delante del pie opuesto. Las palmas empujan alternativamente el muslo derecho hacia el lado izquierdo y el izquierdo hacia el derecho de manera que se comprima una mitad del vientre para hacer presión sobre el colon. Mirar hacia atrás para acentuar la torsión del tronco y hacer presión sobre el abdomen.
  4. Hacer cuatro giros a cada lado: total 8 giros.

## Resumen del proceso completo

1. Beber un vaso de agua caliente salada (una cucharada de postre por litro).
2. Realizar la serie completa de movimientos.
3. Beber un segundo vaso y realizar la serie.
4. Continuar así hasta haber bebido seis vasos.
5. Ir a WC y esperar a que se produzca una primera evacuación. Si no se produce en el intervalo de 5 minutos, volver a realizar la serie de movimientos, pero sin beber ningún vaso. Si el resultado se hace esperar aún, un pequeño lavado pondrá en marcha el peristaltismo intestinal e iniciará el sifón.
6. Beber otro vaso, ejecutar los movimientos y visitar el WC.
7. Proseguir así la alternancia de vaso, movimientos, WC hasta que el agua salga igual de clara que entró. La hora siguiente servirá para visitar en varias ocasiones el WC hasta que se vacíen los intestinos de agua.
8. Esperar por lo menos media hora y máximo una hora para ingerir la primera comida.
9. Resistir la sed por lo menos hasta la primera comida.

## Referencias bibliográficas

Perfecciono mi Yoga; André Van Lysebeth.

Manual de Yoga; Paramahansa Satyananda Sarawati.