شانکاپراکشالانا : پاکسازی عمیق روده‌ها

Shankhaprakshalana

(or Varisara Dhauti (washing of the intestines))

دانلود این مقاله به صورت فایل Word (.docx) 14.12.2023

مقدمه مترجم

این مقاله و مقاله‌های دیگرِ سایت و کلیت سیاست سایت بیشتر جهت جنبه تحقیقی بودن مطالبی که ارائه می‌شود دارد و جنبه تحقیقیِ آن برای من مهم‌تر بوده تا جذب مخاطب یا گفتن این یا آن کار را بکنید و در نتیجه این مقاله بسیار به جنبه دقت در ترجمه و امانت داری در معنی لغات، مقایسه و گفتنِ دیدگاه‌هایِ متفاوت و شاید متناقض، و نوشتن تجربیات و نظر شخصی و غیره اهمیت بیشتری داده تا به روان و سلیس و زیبا بودن لغات یا خلاصه و کوتاه نوشتن مقاله و تعریف کردن‌های زیادی از تمرین بجهت جذب و لذت و راحتی بیشترِ مخاطب.

قطعا هر گونه سود و زیان شما در خواندن یا انجام تمرین یا غیره به عهده خودتان می‌باشد.

نکته‌ای برای کسانی که می‌خواهند این تمرین را بعنوان "پاکسازی روده‌ی مکملِ روشِ پاکسازیِ شگفت انگیزِ درمان و تخلیه کبد و کیسه صفرا از سنگ‌های صفراوی به روش آندریاس موریتس" که در سایت تشریح شده، انجام دهند:

توجه کنید که این تمرین دارای دو نسخه است، **شانکاپراکشالانا** که نسخه‌ی طولانی و کامل هست و **لاگو شانکاپراکشالانا** که نسخه‌ی کوتاهش است. نسخه کوتاه اصلا و ابدا به اندازه‌ی نسخه بلند، انرژی‌گیر و سخت نیست؛ در نتیجه وقتی این مقاله را می‌خوانید فکر نکنید که باید بعد از هر تخلیه‌ی کبد و کیسه صفرا، شانکاپراکشالانای بلند را انجام دهید هر چند قطعا شانکاپراکشالانا (نسخه بلند)،

بسیار قوی‌تر و کامل‌تر و معجزه‌آساست، شما می‌توانید شانکاپراشکالانا (نسخه بلند) را در انتهای اتمامِ کل دوره‌ی تخلیه کبد و کیسه صفرا یکبار انجام دهید، اما نسخه کوتاه را بعد از هر تخلیه. اگر هم می‌خواهید شانکاپراکشالانا (نسخه بلند) را بیشتر انجام دهید، در هر حال توصیه‌ی میزانِ تکرر تمرین در سال را رعایت کنید.

شخصا پس از انجام نسخه کوتاه این تمرین احساس کردم یک گرمای کهنه، شاید احساسی شبیه به این که یکنوع خستگی از بدنم (حتی از چشمانم) خارج شد داشتم و احساس بسیار خوبی کردم ...

↓ برای خواندن تجربیات شخصی‌ام به انتهای مقاله مراجعه کنید ☺... ↓

می‌خواهم در مورد ترجمه و گردآوری این مقاله چند نکته را متذکر شوم:

واژه‌های شانکاپراکشالانا به صورت Shankhaprakshalana، و دُوتی به صورت Dhauti نوشته می‌شوند، همانطور که می‌بینید، در نوشتار انگلیسی، حرف H دیده می‌شود اما به صورتی که ما در فارسی در کلمات "ه" را می‌خوانیم در هندی خوانده نمی‌شوند که بگوییم مثلا: "دِهُتی"، یا آن طوری که فینگلیش می‌خوانیم، بگوییم، شانخاپراکشالانا. آن طوری که من دقت کردم آن‌ها (هندی‌ها) همان حرف را با دادنِ مقدارِ بیشتری از هوا به بیرون، تلفظ می‌کنند یا شایدم بگوییم که حرف "ه" را همزمان با آن حرف دیگر ادا می‌کنند.

شانکهاپراشالانا، "ک" و "ه " همزمان و "ه" خیلی اندک به گوش می‌رسد. مثلا بودا: که Buddha در انگلیسی نوشته می‌شود، 'بود،ها' گفته نمی‌شود اما بازهم بودِها گفته نمی‌شود. بلکه "بودها" می‌گویند

اما “د” و “ه” نوعی تلفیق می‌شود این یعنی برای گفتن Buddha، بودایی که ما در عرف فارسی خودمان می‌گوییم نیز نمی‌گویند. در ترجمه نیز “ه” آورده نشده اما هر کدام را برای اولین بار در داخل پرانتز به صورت انگلیسی آورده‌ام، در نتیجه هر جا در معادل انگلیسی h دیدید بدانید که احتمال زیاد این قضیه برایش صادق است.

هندی‌ها بسیاری اوقات آخرین حرف یک کلمه را اگر الف باشد نمی‌گویند. مثلا آسانا را ممکن است "آسان" یا شانکاپراشالانا را "شانکاپراشالان" بگویند در نتیجه اگر در ویدئویی یا جایی طورِ دیگری شنیدید، به معنی اشتباه گفتنِ آن شخص یا اشکالی در این مقاله نیست.

مرجع اصلی من، به دلیلِ دقت بالا و تعدد تجربه، آزمایش و توضیحات خیلی خوب و دقیق و کامل، برای این گونه تمرینات و ترجیحم به صورت کلی، دانشگاه یوگای بیهار هند (BSY: Bihar School of Yoga) و مراجع و کتب آن‌هاست. قسمت اولِ این مقاله، مقاله‌ای است از Swami Mahatmananda Saraswati و بعد از آن از دو کتاب مرجع: کتاب یوگا و کریا که تا بحال به فارسی ترجمه نشده و کتاب Asana Pranayama Mudra Bandha [که در ایران به نام “هاتایوگا” (اثر سوامی ساتیاناندا)، ترجمه شده] می‌باشد که هر دوی این آثار از یکی از بزرگترین اساتید و اشاعه‌دهندگان یوگا، سوامی ساتیاناندا ساراسواتی است که حقیقتا کامل‌ترین و بهترین توضیحات را در اینجا یافتم.

می توانید براحتی این دو کتاب (انگلیسی) را رایگان از اینترنت با کلیک روی هر کدام دانلود کنید:

۱. دانلود کتاب یوگا و کریا (قوی‌ترین دانشنامه تکنیک‌های روانی و روحی یوگا)

A Systematic Course in the Ancient Tantric Techniques of Yoga and Kriya

۲. دانلود کتاب هاتایوگا سوامی ساتیاناندا ساراسواتی

Asana Pranayama Mudra Bandha (Swami Satyananda Saraswati)

قسمت دوم، از سرفصل **شانکاپراکشالانا** در کتاب "یوگا و کریا" می‌باشد، قسمت سوم، از قسمت **لاگو شانکاپراکشالانای** همین کتاب، که در این کتاب، اول این قسمت آمده (یعنی در این کتاب اول **لاگو شانکاپراکشالانا** توضیح داده شده) اما چون توضیحاتِ کامل‌تر در آن یکی قسمت آمده و خواستم همه را یکجا داشته باشیم، پس به دلیل کامل و جامع‌تر بودنِ توضیحات در این قسمت، اول این سرفصل **شانکاپراکشالانا** ترجمه و آورده شده، سپس قسمت‌های بعدی، طرز انجام آساناها (آسانا≅ حرکات و وضعیت های فیزیکی یوگا) و سپس اندک مواردی که در کتاب دیگر یا مقاله‌های دیگر آمده ذکر شده که در مواردی که از کتابِ دیگر ترجمه شده و آورده شده با علامت عددی چون: [۳] ، نشانه گذاری شده (که در واقع اشاره‌ایست به منابعِ ذکر شده

در پاورقی آخر مقاله) و در آخر تجربیات شخصی خودم از این تمرین و تاثیراتی که روی بدنم دیده‌ام را آورده‌ام.

مقدمه

شانکاپراکشالانا (Shankhaprakshalana) یکی از **تمرینات مهم هاتایوگا** (مترجم (م): یکی از شش تمرین اصلی پاکسازی هاتایوگا (شات کارماها)) می‌باشد که در رده‌ی کریا های دُوتی (Dhauti kriya) قرار می‌گیرد که به نام واریسارا دوتی (Varisara dhauti) نیز شناخته می‌شود.

دُوتی اشاره به شست و شوی داخلی دارد و واری (Vari)، به معنی آب می‌باشد. عموما عبارت شانکهاپراکشالانا استفاده می‌شود، چرا که شانکا یعنی صدف حلزونی شکل، به دلیل شباهت شکل حلزونی به نمای کلی معده و روده‌ها، و پراکشالانا به معنی پاکسازی است.

شانکاپراکشالانا، تمرینی که تنها معده و روده‌ها را در نظر بگیرد نیست، بلکه یک پاکسازی کامل می‌باشد. این تمرین موجب یک عمل بازیابی می‌شود که شش‌ها، سیستم عصبی، پوست، سینوس‌ها، و کل بدن را تحت تاثیر قرار می‌دهد. و همچنین در حالی که شخص رژیم غذایی و آساناهای خاص را دنبال می‌کند، ادامه می‌یابد.

از آنجایی که خوردن مواد سمی بعد از تمرین باید محدود شوند، این زمانی است که بسیاری از افراد، سیگار و الکل و دیگر عادت‌هایشان را برای همیشه ترک می‌گویند. این زمانی است برای بازنگری، جایی که

زندگی تغییر مسیر می‌دهد، غذای جدید، عادات جدید، و پایه‌ای برای یک نگاه تازه‌ی مثبت به کل زندگی قرار می‌گیرد.[1]

شانکاپراکشالانا[2]

شانکاپراکشالانا[2] یک متد تخلیه و پاکسازیِ کلِ مجرای گوارشی از دهان تا مقعد می‌باشد. در حقیقت این معنی واژه شانکاپراکشالانا است. چنان تکنیک شگفت‌انگیزی می‌باشد که جای تعجب دارد که چرا تاکنون در سراسر جهان بیش از این پذیرفته نشده. با توجه به حداکثر دانش ما، این تنها متد سیستماتیک، مطمئن و با ملایمتی است که پاکسازی سراسری می‌کند و تمامی سیستم هاضمه را پاکسازی می‌کند. با اینکه ملین‌ها دستگاه گوارش را خالی می کنند، اما ملین‌ها با فشار زیادی این کار را انجام می‌دهند و باعث التهاب زیادی می‌شوند. در ضمن، ملین‌ها تماما کل قسمت هاضمه را مانند متد متعادلِ شانکاپراکشالانا نمی‌روبند. این تمرین همچنین بنام *واریسار دوتی* (Varisar dhauti) شناخته شده (این اصطلاح بیشتر در قدیم بکار می‌رفته و امروزه بیشتر به نام شانکاپراکشالانا می‌شناسند).[3] واری‌سارا از دو کلمه واری به معنای آب و سارا به معنای جوهره، ذات (Essence) می‌آید.[3] همچنین این تمرین کایا کالپا

(Kaya kalpa) نیز خوانده می‌شود که به معنی تکنیکی برای تبدیل کل بدن است و حقیقتا این کار را می‌کند، وضعیت و سلامت کل ارگانیسم را بهبود می‌بخشد.

اشارات در متون قدیمی
Scriptural references

با اینکه شانکاپراکشالانا در بسیاری از متون قدیمی یوگایی ذکر گردیده با این حال، بندرت جزئیات ذکر شده، چرا که قصد بر این بوده که تنها زیر راهنماییِ مستقیمِ یک معلم یا استاد تمرین شود.

کاملا غیر ممکن است که کسی تکنیک کامل شانکاپراکشالانا را از طریقِ خواندنِ متونِ سنتیِ یوگایی بفهمد و انجام دهد.
برای مثال یکی از پرجزئیات‌ترین توصیفات در *Gherand Samhita* داده شده:

"آب را به طرف پرده‌های صوتی به آهستگی بنوشید.
آب را در معده جابه‌جا کنید، سپس تخلیه‌اش کنید." (۱:۱۸)

متن هیچ‌گونه اطلاعات عملی بیشتری نمی‌دهد اما یک آیه (وِرس) دیگر برای ستودن فواید تمرین می‌دهد:

"واریسار یکی از مهم‌ترین رازهاست. آن بدن را پاک می‌گرداند. کسی که با تلاش فراوان کاملش کند بدنی الهی کسب می‌کند"

یوگی‌های قدیمی به طور هدف‌داری از این تکنیک و بسیاری دیگر، چنین توصیفات مبهمی را ضبط کرده‌اند. آن‌ها می‌خواستند که مردم بدانند که تکنیک وجود دارد، اما نمی‌خواستند که مردم، بدون راهنمایی مستقیم یک متخصص، این تمرین را انجام دهند. خرد بسیاری پشت این کار است، چون اگر شانکاپراکشالانا یا دیگر تکنیک‌های یوگا به صورت نادرست انجام شود، می‌تواند بیشتر از سود، زیان برسانند.
در نتیجه، یوگی‌های قدیمی مواظب بودند. آن‌ها مردم را به علاقه‌مند شدن سوق می‌دادند اما الزامی ساختند که آن‌ها قبل از انجام تکنیک باید جست و جو کرده و یک استاد پیدا کنند. در واقع ما داریم این سنت را با نشر جزئیاتِ کامل می‌شکنیم. اما این کار را با درک واضحی از این که، ترجیح می‌دهیم تکنیک شانکاپراکشالانا را زیر نظر یک راهنمای متخصص تمرین کنید، انجام می‌دهیم.

با این حال، ما جزئیات این تکنیک را نشر دادیم تا آن‌هایی که از پیدا کردنِ یک معلم مناسب ناتوانند خودشان بتوانند تمرین را انجام دهند. این تمرین، چنان متد پاکسازی بدنیِ شگفت‌آور و سودمندیست که ما دوست داریم تا جایی که ممکن است در دسترس مردم بیشتری قرار گیرد و به تعداد کمی محدود نباشد. اما ما تاکید می‌کنیم، که اگر تمرین را بدون مربی، بتنهایی انجام می‌دهید، باید به طور دقیق، آموزش‌هایی را که می‌دهیم دنبال کنید. اگر چنین نکنید، ممکن است با در نظر نگرفتن یک قانونِ به ظاهر بی‌اهمیت، به خود آسیب بزنید. ما به شما هشدار دادیم.
در قسمت محدودیت‌های غذایی، یک مثال آوردیم که چه طور

شخص می‌تواند با شکستن یک قانون پایه‌ای، به خود آسیب بزند. با دقت بخوانید.

با گفتن این، ما به شدت ترغیب (اصرار) می‌کنیم که شانکاپراکشالانا را برای خود امتحان کنید، با یا بدون یک راهنما.

🧐 **مترجم: در نتیجه اگر خواستید این تکنیک را به کسی انتقال بدهید، حتما کل این فایل یا آدرس اینترنتی متقابلش را بفرستید تا از طریق شفاهی یا شخصی انتقال دادنِ مطلب، اشتباه، فرو گذاری یا سهوی در انتقالِ مطلب رخ ندهد. هر چند که تکنیک ساده است، اما بهرحال کار با سلامتی بسیار مهم است و باید به صورت اصولی مورد کار قرار بگیرد.**

سپاس فراوان

حتی تا این لحظه (آذر ۱۴۰۲) فقط Agahiosalamati.com هست که این مقاله را **کامل** در اینترنت قرار داده است.

آدرس این صفحه در سایت:

https://AgahioSalamati.com/**شانکاپراکشالانا-پاکسازی-عمیق-روده-ها**

دانلود این مقاله به صورت PDF

آماده سازی

Preparation

توصیه می‌شود که تنها یک تغذیه سبکِ نیمه آبکی در عصر و شبِ قبل از شانکاپراکشالانا داشته باشید. هیچ آسانایی (آسانا ≦ حرکات و وضعیت‌های فیزیکی یوگا) در صبح زود قبل از شروع تمرین، انجام ندهید و همچنین هیچ غذایی، چای، قهوه و یا چیز دیگری نخورید. قبل از انجام تمرین مقدار زیادی آب جوش باید در دسترس قرار گیرد. مقدار آن نیز بستگی به تعداد افرادی دارد که می‌خواهند تمرین را انجام دهند، اما یک سطلِ آب جوش باید قبل از شروع، آماده باشد. باید یک شخص با شما باشد که تمرین را انجام ندهد، او می‌تواند مقدار بیشتری آب جوش را موقعی که لازم شود آماده کند.

در ضمن، زمانی که شما در حال انجام تمرین هستید این شخصِ اضافه می‌تواند شروع به درست کردنِ غذای مخصوص کند که شما بعد از اینکه تمرین را کامل کردید، خواهید خورد.

از سطل دیگری استفاده کنید. این آب جوش را با آب سرد مخلوط کنید در نتیجه مقدار زیادی آب ولرم خواهید داشت. آب باید به مقدار معقولی گرم باشد، اما نه آنقدر گرم باشد که نتوانید براحتی بنوشید. سپس باید نمک را به این آب اضافه کنید در نتیجه آب، مزه شور خواهد گرفت. به عبارتی دیگر، زیادی نمک اضافه نکنید که آب غیر قابل نوشیدن شود اما در عین حال به اندازه کافی اضافه کنید که مزه دار شود.

(مترجم (م): در کتاب هاتایوگا، ترجمه زیبایی از این قسمتِ این تکنیک شده: "آن قَدَر نمک بزنید که آبنمکِتان، مزه یک غذای مطبوع بدهد" و این قضیه هم برایم بسیار جالب بوده که اگر حقیقتا به اندازه کافی نمک ریخته شود، حتی زیاد خوردنش از آب معمولی هم راحت‌تر است چرا که از مزه‌اش لذت می‌برید.)

به عنوان راهنمایی، ما پیشنهاد می‌کنیم که مقدارِ دو قاشق **چای**خوری نمک را به ازای **یک لیتر** آب اضافه کنید. لازم نیست این مقدار دقیق باشد. شما باید صلاحدید خود را بکار ببرید. کاملا نمک را در آب حل کنید، اهمیت نمک قبلا توضیح داده شده (م: در قسمتی دیگر که در باب نسخه کوتاه این تکنیک هست توضیحات این قسمت آمده)

یک لیوان باید به ازای هر نفری که تمرین را انجام می‌دهد مهیا باشد.

به نظر می‌رسد که هر فرد مقدار بیش از شانزده لیوان آب را مصرف می‌کند، در نتیجه مطمئن شوید که مقدار یکنواخت و کافی، آب ولرم دارید.

لباس‌های سبک و راحت بپوشید. در واقع لباسی که در حالت معمولی برای تمرینات آساناها (آسانا ≡ حرکات و وضعیت‌های فیزیکی یوگا) استفاده می‌کنید، می‌تواند مناسب‌ترین لباس باشد.

آب و هوا

Climate

این مهم است که شانکاپراکشالانا تنها موقعی تمرین شود که موقعیت آب و هوا در حالت شدیدی نباشد. یعنی شما نباید موقعی که هوا بسیار سرد است تمرین کنید، در نتیجه، اگر در کشوری که آب و هوای سردی دارد زندگی می‌کنید، باید در تابستان موقعی که روزها گرم هستند تمرین کنید. این مهم است چرا که اگر شانکاپراکشالانا را در هوای سرد تمرین کنید معده و روده‌ها به سادگی سرما می‌خورند. مشابها، در هوایی که به طرز ظالمانه‌ای گرم هست تمرین نکنید، چرا که این کار در حین تمرین میل به عرق کردن را ایجاد می‌کند.

به یاد داشته باشید، که هر ۵ آسانا را ۸ بار تکرار می‌کنید، و احتمالا این پروسه هشت بار تکرار خواهد شد یعنی ۵ در ۸ در ۸ که می‌شود ۳۲۰ آسانا.

که انرژی زیادی لازم دارد. در نتیجه، تمرین کردن در هوای گرم، می‌تواند یکی از ناراحت کننده‌ترین تجربیاتتان شود. اگر شما در کشورِ گرمی زندگی می‌کنید، ما پیشنهاد می‌کنیم که تمرین را در صبح و یا اگر ممکن است در زمستان انجام دهید.

(م: با رفع موانع حرارتی، هر وقت از سال می‌تواند برای انجام این تکنیک مناسب باشد ضمن اینکه این موارد برای شانکاپراکشالانای کامل هست و برای نسخه کوتاه لازم نیست.)

محیط ها

Surroundings

بهترین مکان تمرین، درون یک باغ یا روی یک ایوان است جایی که شما در تماس با هوای تازه باشید. همچنین مطمئن شوید که توالت به طور معقولی در دسترس است. در مراحل بعدیِ شانکاپراکشالانا (م: مرحله‌ی دفع)، حداقل گوییم که اندکی سخت می‌شود اگر مجبور باشید که صد یارد (۹۱متر) بدوید تا به نزدیک‌ترین توالت برسید. لازم نیست که داخل توالت تمرین کنید یا دقیقا کنار آن، اما باید در نزدیکی معقولی باشید، تا پس از چندین ثانیه پیاده راه رفتن بتوانید به آن دسترسی داشته باشید تا موقعی که شرایط طلبید به سرعت بتوانید به آن برسید.

نکته دیگر قابل ذکر اینکه از نامعقول‌ترین کارها این است که در حالی که تنها یک توالت در دسترس است، تعداد زیادی از افراد به طور جمعی تمرین را انجام دهند.
این وضعیتِ فاجعه آمیزیست، چون که شما بیست نفر را خواهید یافت که بر سر استفاده از توالت یکسانی می‌جنگند 🤣. وجود یک توالت برای هر دو یا سه نفر یک نسبت خوب است.

شانکاپراکشالانا را مانندِ انجام یک امر جدیِ سنگین انجام ندهید. تمرین را با یک نگرش انجام یک تصمیم سخت شروع نکنید، چرا که قطعا این راهی است که به ایجاد تنش می‌انجامد و از رهاییِ حرکتِ روده جلوگیری می‌کند. تمرین را به دید تفریحی و شادیِ رها گونه،

نگاه کنید چرا که در این صورت، تمرین سریعا و با لذت تمام خواهد شد.

ما در آشرام می‌بینیم که به نظر می‌رسد، اگر افرادِ درگیرِ تمرین، حالت ناشاد و غمگین داشته باشند، تمرین، مانندِ یک سخنرانیِ کسالت آورِ طولانی، بسیار بیشتر طول می‌کشد.

بجای اینکه یک تجربه تازه کننده و لذت‌بخش باشد یک کار طاقت فرسا می‌شود، یک باری که سعی بر تحملش می‌شود.
به همین دلیل است که ما توصیه می‌کنیم که شانکاپراکشالانا در محیط فرح‌بخش و گروهی دوستانه تمرین شود، چرا که این شرایط موجب می‌شود که تمرین فرح‌انگیز باشد و به سادگی انجام پذیرد.

زمان

Time

تمرین کامل شانکاپراکشالانا دو روز زمان می‌برد. این شامل حدود سه یا چهار ساعت برای پروسه اصلی پاکسازی و باقی برای استراحت می‌باشد.

ما پیشنهاد می‌کنیم که اگر نمی‌توانید دو روز را وقف این کار کنید تمرین را انجام ندهید، بلکه صبر کنید تا زمان مناسب را پیدا کنید، شاید هنگام تعطیلات، مناسب باشد و یا اینکه در عوض **شانکاپراکشالانای کوتاه** (Laghoo Shankhaprakshalana) را انجام دهید. با اینحال اگر شما یک آخر هفته‌ی خالی، بدون وظیفه و

تعهدی دارید، پیشنهاد می‌کنیم تا در این زمان انجامش دهید. عموما، بهترین موقعِ روز برای شروع، حدود ساعت هفت صبح است، اما این بستگی به موقعیت آب و هوایی خواهد داشت.

🔥 SHANKHAPRAKSHALANA 🔥

⚙️ شرح هسته‌ی تکنیکِ شانکاپراکشالانا ⚙️

۲ لیوان آبنمکِ ولرم را هر چه سریع‌تر بنوشید.

اگر در نوشیدن آبنمک مشکل دارید سعی کنید که تصور کنید، که شما دارید یک فنجان چای نشاط‌آور می‌خورید، هرچند ممکن است دشوار باشد. اما، جرعه جرعه (خُرد خُرد) ننوشید، تا جایی که ممکن است به سرعت بنوشید؛ اگر شما به آرامی جرعه‌ای بنوشید، باعث می‌شود که کل روز را در حال تمرین کردن باشید. و در حقیقت ممکن است حتی اصلا تمرین را به پایان نرسانید.

زمانی که شما دو لیوان آب را خوردید باید ۵ آسانای شانکاپراکشالانا را انجام دهید:🤪

۱. Tadasana هشت دفعه (مرتبه)

۲. Tiryaka Tadasana هشت دفعه

۳. Kati Chakrasana هشت دفعه
۴. Tiryaka Bhujangasana هشت دفعه
۵. Udarakarshanasana هشت دفعه

(مترجم (م): این‌ها نام آساناها می‌باشند و در ادامه‌ی مقاله، در قسمتِ آساناهای شانکاپراکشالانا، چگونگیِ انجام هر کدام کامل تشریح شده است.
معنیِ اینکه هر کدام هشت دفعه باید انجام پذیرد این است که شما هشت دفعه، شماره یک را انجام می‌دهید، سپس شماره دو را هشت دفعه انجام می‌دهید و سپس حرکت بعدی را ۸ دفعه انجام می‌دهید).

آساناها باید به درستی انجام شوند.

سپس به سرعت دو لیوانِ دیگر آبنمک بنوشید.

۵ آسانا را (هر کدام را) ۸ بار تکرار کنید.

سپس دو لیوانِ دیگر آبنمک بنوشید و دوباره ۵ آسانا را ۸ بار تکرار کنید.

حالا باید به توالت بروید.

حتی ممکن است شما رغبتی به خالی کردن شکمتان نداشته باشید اما با این حال باید بروید. (م: یعنی خودِ اینکه به دستشویی می‌روید و

روی کاسه دستشویی می‌نشینید و قصد تخلیه روده‌ها را می‌کنید، خودش جزئی از تکنیک است)

اما تحت هیچ شرایطی نباید زور بزنید. (بخود فشار نیاورید)

صرفا برای مدت کوتاهی مثلا یک دقیقه یا بیشتر، بنشینید یا روی توالت چنبره بزنید. (منظور همان وضعیت نشستن در دستشوییِ ایرانیِ خودمان)

چه شکمتان کار بدهد (حرکتی انجام شود) یا نه، مهم نیست.

به مکان تمرین باز گردید. دو لیوان دیگر آبنمک بنوشید و سپس آساناها را دوباره هر کدام را ۸ بار انجام دهید.

سپس به توالت برگردید.

هیچ‌گونه نیرویی برای اینکه شکمتان کار بدهد وارد نکنید. سپس دو لیوان دیگر آب بنوشید و آساناها را تکرار کنید.

دوباره به توالت بروید.

به همین منوال ادامه دهید:
"آبنمک بنوشید، آساناها را تکرار کنید و سپس به توالت بروید" تا زمانی که تمرین تمام شود. بعد از مدتی، شکمتان کار می‌دهد و این ممکن است بعد از ۶ لیوان آبنمک خوردن، یا ۱۰ لیوان، یا ۱۶ لیوان، یا ۲۰ لیوان یا حتی بیشتر اتفاق بیافتد. تعداد لیوان‌ها مهم نیست.

بعضی از افراد قبل از اینکه نتیجه‌ای ببینند احتیاج به مقدارِ خیلی بیشتری نسبت به دیگران دارند، تحت هیچ شرایطی خود را با دیگران مقایسه نکنید. بگذارید آن‌ها در زمان خودشان تمریناتشان را انجام دهند.
اگر شما نسبت به دیگران، زمان خیلی طولانی‌تری را برای رسیدن به اولین باری که شکمتان کار می‌دهد یا برای تکمیل تمرین، سپری می‌کنید، نگران نباشید.

در اولین باری که شکمتان کار می‌دهد، احتمالا مدفوعِ سفتی خواهید داشت. نوشیدن آبنمک و انجام آساناهایتان را ادامه دهید. سرانجام شما خواهید دید که در هر بار، شروع به دفعِ ترکیبی از آب و مدفوع خواهید کرد. به نوشیدن آب و انجام آساناهایتان ادامه دهید.
همینطور که به طرف انتهای تمرین پیش می‌روید، می‌بینید که شما بیشتر و بیشتر آب دفع می‌کنید و کمتر مدفوعتان حالت جامد دارد؛ در حقیقت، شما تقریبا یک مایع زرد یا قهوه‌ای را دفع خواهید کرد. به نوشیدن آب و انجام آساناها ادامه دهید.
تا آنجا تمرین را ادامه دهید که کاملا، آب کاملا پاک، را دفع کنید.

این یک نشانه‌ی مطمئن است که روده‌هایتان کاملا پاک است، شاید پاکترین از زمانی که به دنیا آمده‌اید.

دو لیوان دیگر آب بنوشید، آساناها را تمرین کنید و دوباره به توالت بروید؛ این کار باعث می‌شود تا از اینکه روده‌های شما در تمیزترین و بهترین وضعیتش است اطمینان حاصل شود.

این پایانِ تمرین پاکسازی است.

بعضی افراد خیلی زود تمرین را تمام می‌کنند، برخی حدود چهار ساعت به طول می‌انجامند.

در حالت متوسط، قبل از اینکه به مرحله‌ای برسید که آبِ کاملا تمیز از شما دفع شود، بین ۱۶ الی ۲۵ لیوان آبنمک باید خورده شود. برخی بیشتر و برخی کمتر نیاز دارند.

هشدارها [۳]

این مهم است که از نقطه‌ای که آب تمیز دفع می‌شود فراتر نروید چرا که ممکن است بدن شروع به تولید صفرا کند، که با آب زردِ روشن نشان داده می‌شود. بهتر است موقعی که آب هنوز اندکی غیر شفاف است (همانند ابر) توقف کنید.

پنکه‌ها و کولرگازی‌ها (و لوازم مشابه دیگر) نباید تا عصر استفاده شوند چرا که بدن باید گرم نگه داشته شود تا از سرماخوردگی و تب جلوگیری شود. اگر در کل هوا سرد است باید بدن با یک پتو پوشانده شود تا دمای درونی بدن ثابت بماند. باید از نشستن در آفتاب داغ، نزدیک آتش نشستن یا انجام تمرینات فیزیکی پرهیز شود.

تکنیک‌های مکمل

Supplementary techniques

با اینکه الزامی نیست اما ما توصیه می‌کنیم که این دو تمرین را فورا بعد از تکمیل شانکاپراکشالانا انجام دهید. (م: در کتابِ دیگر گفته شده که ده دقیقه بعد از اتمام تمرین انجام شوند اما برای نسخه کوتاهش (لاگو شانکاپراکشالانا) در آن کتاب هم گفته فورا انجام دهید، ضمن اینکه اصلا واجب نیستند.)

a. کونجال کریا (Kunjal kryia) (شاید در آینده برای هر کدام مطلبی جداگانه در سایت قرار دادم اما برای توضیحی اندک در باب این تکنیک بگویم که در فارسی معمولا کُنجال کریا ترجمه شده و تکنیکی است که شخص مقداری به اندازه ی حجم معده‌اش (حدود دو لیتر) آبنمک می‌خورد تا معده را تا جایی که جا دارد پر از آبنمک کند سپس با انگشت زدن به تهِ زبان یا روش‌های دیگر، همه آن را بالا می‌آورد و سبب پاکی، تخلیه و تقویت معده و خواص دیگر می‌شود).
b. جالا نِتی (Jala neti) (تکنیکی است که با آن نواحیِ بینی و سینوس‌ها را تمیز می‌کنند).

در آشرام، ما همیشه با این دو تمرین شانکاپراکشالانا را تمام می‌کنیم، چرا که دریافته‌ایم که این کار باعث می‌شود که کل دستگاه گوارش در پاک‌ترین حالت ممکن قرار گیرد (از دهان تا مقعد). اول کونجال کریا را انجام دهید سپس جالا نِتی را.

تشنگی

Thirst

بعد از اتمام شانکاپراکشالانا و تمرینات دیگر مکمل، ممکن است که احساس تشنگی کنید اما برای سه ساعت نباید هیچ آبی بنوشید، تمامی نوشیدنی‌های دیگر نیز قدغن شده‌اند.

این به دلایل مختلفی مهم است اگر شما آب سرد بنوشید ممکن است باعثِ سرماخوردگی دستگاه هاضمه شود، مخصوصا چون که دستگاه هاضمه به شدت، تمیز روبیده شده است؛ بعلاوه بلافاصله بعد از تکمیل تمرین، بدن شروع به بازسازی یک لایه‌ی جدیدِ محافظ روی معده و دیواره‌های روده می‌کند؛ این با "گُی/ghee" که به زودی با غذایی که خواهید خورد مکمل می‌شود.
(م: گی، کره تصفیه شده است، تا آنجا که من درک کردم می‌شود گفت روغن زرد هم، گی است. برای اطلاعات بیشتر جست و جو کنید).

اگر شما آب بنوشید، تمایل به رقیق کردن و در مرحله بعد روبیدنِ لایه‌ی جدید محافظ را خواهید داشت.

بعد از تکمیلِ تمرین فورا استراحت کنید.

پس از زمانی که شانکاپراکشالانا را کامل کردید و دو تمرینِ مکمل (کونجال کریا و جالانِتی که اختیاری و صرفا مستحب بود) را انجام دادید، باید برای ۴۵ دقیقه استراحت کنید. نخوابید بلکه آرام بنشینید. اگر می‌خواهید می‌توانید دراز بکشید اما تاکید می‌کنیم که مراقب باشید که خوابتان نبرد. اگر خوابتان ببرد ممکن است سردردی سنگین

بگیرید. این دوره‌ی کوتاهِ زمانی، برای کل دستگاه گوارش مهم است تا یک استراحت خوب و مناسبی را کسب کند. (در کتابِ دیگر ذکر شده که مهم است تا خود را در این حین گرم نگه دارید و آمدن ادرار در این زمان بسیار طبیعی است و گفته شده که اگر بخوابید، علاوه بر سردرد احتمال دارد که سرما بخورید.)

دستگاه گوارش شما به ندرت کاملا استراحت می‌کند، چرا که تقریبا همیشه در حال هضم غذاست. حتی وقتی که غذا در حال هضم نیست، کاملا استراحت نمی‌کند، زیرا سپس فرصتی دارد تا دستگاه گوارش را از زائدات، ناپاکی‌ها و اجزاء آشغال غذا، پاک کند.

این ۴۵ دقیقه زمانی است برای احیاءِ دستگاه گوارش.

در این دوره زمانیِ استراحت، ممکن است که ببینید که نیاز دارید تا مقدار بیشتری از آب را از شکمتان دفع کنید. نگران نباشید این عادی است.

آماده‌سازی غذای مخصوص

Preparation of special food

زمانی که شما بعد از شانکاپراکشالانا در حال استراحت هستید، شخص دیگر که تمرین را انجام نداده باید غذای مخصوص را برای شما آماده کند. شما نباید خودتان غذا را آماده کنید، شما باید فقط استراحت کنید.

غذا باید از برنج (سفید یا قهوه‌ای)، عدس یا حبوبات پخته شده با گِی (کره تصفیه شده/روغن زرد) تهیه شود. **[م: اساسا چیزی که اینجا به عنوان غذای مخصوص (کیچاری) توصیف شده، عدس پلو با روغن زردِ زیادی است]**

این غذا همچنین بنام کیچاری (Kitchari) شناخته شده. برنج باید با کیفیت باشد و بتواند بسادگی هضم شود. در بعضی کشورها حبوبات یا عدس‌ها و گی ممکن است بسختی گیر بیاید، اما آنها در فروشگاه‌های بزرگِ غذایی موجودند. مطمئن شوید که حبوبات یا عدس‌ها هم دارای کیفیات خوب و به سادگی قابل هضم‌اند.

باید برای هر فردی که شانکاپراکشالانا را انجام داده مقدارْ غذای کافی آماده شود تا شخص را سیر کند. یعنی هر شخص باید به مقدارِ کافی غذا بخورد تا حجم غذایی که از دستگاه گوارش توسط آبنمک بیرون رفته، جایگزین شود.

برنج‌ها و عدس‌ها می‌توانند تا موقعی که نرم شوند در آب باهم پخته شوند. همزمان گی می‌تواند گرم شود و آب شود (مایع شود). زمانی که برنج و عدس پختند، اگر لازم است اندکی نمک و زردچوبه می‌تواند اضافه شود، با این حال مهم و اساسی نیست.

سپس طوری **بسیار** با گی مخلوط کنید که ماده نهایی به اندازه معقولی آبکی باشد. [م: یعنی صرفا به اندازه عادی روغن زرد نمی‌ریزید بلکه خیلی می‌ریزید که انگاری غذا ظاهرا نیمه خمیری احساس می‌شود که هست]

این غذای خاص مطلقا لازم است، تا به طور ملایم و موثری کل دستگاه گوارش را دوباره روغن‌کاری کند. به یاد داشته باشید، شانکاپراکشالانا **نتنها** تمامی زائدات دستگاه گوارش را از بین می‌برد بلکه تمامی لایه‌های طبیعی موکوس (م: بلغم، خلط) را از دیواره‌های روده‌ها از بین می‌برد. در نتیجه، بعد از انجام تمرین، دیواره‌های دستگاه گوارش کاملا لخت‌اند. گُی، در مقادیر معقول (در نتیجه تهیه غذای نیمه خمیری)، ضروریست، تا با یک پوشش موقتی، جایگزینِ نوارِ طبیعیِ روی دیواره‌های روده شود.

البته که بدن بتدریج یک لایه‌ی جدید (م: لایه‌های پوششی روده‌ای (Intestinal linings)) تولید می‌کند اما این، برای یک مدت کمی، زمان می‌برد. این کاملا یک حالت غیرِ طبیعی برای روده‌هاست که، هم بدون پوشش محافظ و هم خالی، باشند.

در نتیجه، ضروری است که به مقدار معقولی کیچاری خورده شود. گی یک نوارِ موقتی روی دیواره‌ها ایجاد می‌کند در حالی که برنج، یک مقدار ماده ساده و قابل هضم را فراهم می‌کند. و عدس‌ها این غذا را با دادن یک منبع پروتئینیِ قابل هضم کامل می‌کنند.

یک فاکتور بعدی برنج است، مخصوصا برنج سفید، آنطور که به ما گفته شده، که تمایل دارد موکوس (بلغم، خلط) تولید کند. این البته، تنها چیزی است که بعد از شانکاپراکشالانا **لازم** است تا روپوشیِ داخلی و محافظت از کانال غذایی را انجام دهد. همچنین کیچاری باید برای غذای عصر آماده شود.

چه موقع بخوریم

When to eat

هر شخصی که شانکاپراکشالانا را انجام داده، باید کیچاریِ آماده را بعد از ۴۵ دقیقه استراحت بخورد. اگر گروه بزرگی از افراد این تمرین را انجام می‌دهند، قطعا باید هر فرد، غذای خود را در زمان‌های مختلف بخورد. (م: منظور زمان منحصر به همان شخص است چرا که تمرین هر کس در زمانی خاص تمام می‌شود، حال می‌تواند با فرد دیگر همزمان بشود یا نشود) بیش از یک ساعت بین اتمام تمرین و خوردن غذایتان فاصله نیندازید. هر شخص باید همان غذای کیچاری را در عصر بخورد. مطمئن شوید که به اندازه کافی که معده‌تان پر شود می‌خورید. ممکن است احساسی مانند غذا خوردن نکنید، اما باید غذا را بخورید، چرا که این برای روپوشانی جدید و پر کردن روده‌هایتان **ضروریست**. روده‌ها بدون روپوشیِ طبیعیِ خود، بسیار در برابر عفونت آسیب‌پذیر می‌شوند، بنابراین مطمئن شوید که **مقداری زیادی** از گی را (همراه با غذا) مصرف می‌کنید.

استراحت بعدی

Subsequent rest

زمانی که غذایتان را خوردید باید استراحت بعدی داشته باشید.
هرچند این مهم است که برای حداقل سه ساعت نخوابید.
شما به خوابیدن اغوا خواهید شد اما سعی کنید که این اتفاق نیافتد.
اگر بخوابید جریمه‌اش را خواهید پرداخت.

یک تمرین کننده، زمانی که اولین‌بار شانکاپراکشالانا را انجام داد بعد از خوردن غذا، بعد از ۵ دقیقه به سرعت خوابش برد.
با اینکه به او برخلافش توصیه شده بود، او نتوانست در برابر اغوای شدید خوابیدن مقاومت کند. او چند ساعت نه، حتی هشت ساعت هم نه...

... او حدودا از اواسط روزِ تمرین تا تمام بعد از ظهر و تمام شب، تا ظهر روز بعد خوابید، و حتی بیدار شد چون که کسی او را بیدار کرد. او به شدت حالت منگی داشت و دوست داشت به خوابش ادامه دهد. حتی برای کل روز، او می‌خواست که هیچ کاری جز دراز کشیدن و خوابیدن انجام ندهد، البته، این تنها یک مثال است و بسیاری دیگر هم هستند. ما فهمیدیم که برخی افراد، مخالفِ توصیه عمل کردند و خیلی زود به خواب رفتند، و احساس منگی و سستی را برای چند روز بعدی تجربه کرده‌اند. به دلایلی یا بهر دلیلی به نظر می‌رسد که، خواب ناکامل (Premature sleep) باعث سستیِ فیزیکی در یک دوره‌ی بلند می‌شود. پس اگر شما نمی‌خواهید که در طول روز و روزِ بعد حالتِ منگی داشته باشید، برای حداقل سه ساعت بعد از خوردن غذا، نخوابید. برای سه ساعت شما باید بدون هیچ گونه کار فیزیکی یا ذهنی استراحت کنید. بعد از این که این زمان سپری شد، می‌توانید اگر می‌خواهید بخوابید. در این صورت شما از هر گونه عوارض جانبی جلوگیری خواهید کرد.

محدودیت‌های غذایی

Food restrictions

این‌ها **برای یک هفته** و نه کمتر باید انجام شوند. اگر نمی‌توانید محدودیت غذایی را تاب آورید، پیشنهاد می‌کنیم که تمرین شانکاپراکشالانا را انجام ندهید.

شما باید (Should) از غذاهای زیر پرهیز کنید:

(**م**: در اینجا لازم می‌دانم نکات مهمی را متذکر شوم، اول اینکه کلمه Should به معنای باید است اما بایدی به همراهِ معنای بهتر بودن/مستحب بودن، مثلا بهتر است که شما این غذاها را نخورید اما باز هم، باید هم وجود دارد اما صد درصد نیست.

اما Must، بایدِ قطعی هست، همچنین در کتابِ دیگرِ همین نویسنده که کمی پایین‌تر آمده توصیه‌هایی که در آن کتاب ذکر شده نیز آمده.

بنظرم صلاحدید و خرد خود را بکار برید مثلا شخصا می‌دانم که سویا، آرد سفید و شکر سفید اصلا چیزهای خوبی نیستند پس سعی می‌کنم اصلا نخورمشان، اما می‌دانم گوشتِ با کیفیت، اگر با ترکیب نادرست (همراه با کربوهیدرات‌ها یا لبنیات) خورده نشود برایم آنقدر بد نیست پس می‌خورم، در صورتی که چندان اطلاعاتی و تجربه‌ای درباره تغذیه ندارید، از آنجایی که علمی پیچیده و برای هر شخص متفاوت است توصیه می‌کنم همین پیشنهادات کلی نویسنده را دنبال کنید).

شما باید (Should) از غذاهای زیر پرهیز کنید:

غذاهایی که به صورت شیمیایی تغییر یافته‌اند، غذاهای مصنوعی، پر ادویه، اسیدی و غیر-گیاهی. این شامل: الکل، سیگار، چای، قهوه، نوشیدنی‌های گازدار-طعم‌دار، شیر، دوغ، ماست، ادویه‌ها و هر گونه میوه‌ای که اساسا جزو میوه‌های اسیدی است می‌شود

مانند: لیموترش، پرتقال، گریپ فروت، آناناس و غیره.

شما باید (Must) یک تغذیه‌ی ساده، پاک و به اندازه‌ی معقولی خنثی (یعنی زیادی اسیدی نباشد) داشته باشید. شما ممکن است (می‌توانید) که بیشتر، این غذاها را شامل رژیم غذایی خود کنید: برنج، گندم، نان، بیشتر میوه‌ها و سبزیجات با محتوای اسیدی پایین، مغزها، عدس‌ها، حبوبات، دانه‌های سویا و غیره. شما در اینجا باید بصیرت و خرد خود را در این زمینه بکار گیرید.
بیاد داشته باشید که کل دستگاه هاضمه را پاکسازی کرده‌اید و اگر شما غذای اشتباهی بخورید ممکن است که واکنش‌های معکوسی را در دستگاه گوارش پیدا کنید، پس مطمئن شوید که شما حدودا تغذیه‌ای که ما به شما نشان دادیم را دنبال می‌کنید.

بعلاوه، مطمئن شوید که غذایتان پاک است، خوب پخته شده (اگر لازم است) و سمی (بسیار مضر) نیست.

دستگاه هاضمه شما بعد از انجام شانکاپراکشالانا بیشتر (نسبت به قبل) به غذای کثیف، بد یا نامناسب آسیب‌پذیر است، بنابراین برای حفاظت از بدنتان، مراقبت بیشتری به عمل آورید، از دستوراتی که ما دادیم پیروی کنید.

این قسمت را از کتابِ دیگر همین نویسنده[۳] آورده‌ام:

برای **حداقل یک ماه** بعد از تمرین، باید (Must) از خوردن همه‌ی غذاهای شیمیای پروسه شده، ساختگی (مصنوعی)، پر ادویه، تند، اسیدی، سنگین و غیر-گیاهی اکیدا پرهیز شود.

هرگونه ترشی، شیرینی، شکلات، بستنی یا نوشیدنی‌های گازدار-طعم‌دار نباید (Should) خورده شوند. (م: حقیقتا این اسانس‌ها و طعم‌هایی که مثلا در دلسترها و غیره می‌زنند بشدت سمی هستند و حتی اسیدهایی که در دلسترهای حتی بدونِ اسانس وجود دارند هم بشدت اسیدی‌اند)

شیر، دوغ، ماست و تمامی میوه‌ها، مخصوصا میوه‌های اسیدی، مانند: لیموترش، پرتقال، گریپ‌فروت یا آناناس، قدغن شده‌اند. الکل، سیگار، چای، قهوه، بتل (فوفل)، مانند paan و دیگر مواد سمی یا دارویی نباید (Should) مصرف شوند.

(همانطور که می‌بینید در کتاب اول گفته محدودیت‌های غذایی باید برای یک هفته رعایت شود، و در کتاب دیگر گفته یک ماه)

مثال: اینجا برای تاکیدِ بیشترِ این نکته‌ی مهم، مثالی از شخصی که این مقررات را رعایت نکرد می‌آوریم.

او شانکاپراکشالانا را زیر نظر راهنما انجام داد و به او هشدار داده شد که غذای نامناسبی برای یک هفته نخورَد. اما او شیفتگی بسیاری نسبت به پَن‌کِیک‌های پخته شده‌ی پُر داشت، بنابراین روز بعدِ تمرین، او از یک مغازه پن‌کیک فروشی که دارای ویترین بسیار پُری از پن‌کیک‌های خوشمزه بود، رد شده بود. آن‌ها دارای لایه رویین بسیار زیبایی بودند که در یک پوشش ضخیم شیره‌ای پوشیده شده بود. او

می‌دانست که حتی قابل توصیه نیست که یک پن‌کیک بخورد، اما او شانه‌هایش را تکان داد و با خود فکر کرد "من تمرین را دیروز انجام دادم، امروز روز دیگریست؛ یک، دو و شاید سه پن‌کیک که آسیبی نمی‌زند" و او داخل رفته و پن‌کیک‌هایی که برایش لذت‌بخش بودند را میل کرد. اما برای یک ماه، کاملا کل دستگاه گوارشش خارج از تعادل بود. خوردنِ هر غذایی برایش دشوار شده و زمانی که این کار را می‌کرد، تقریبا از اسهال و یا حالت تهوع رنج می‌برد.
آن یک ماه پر استرس بود، که مسببش افراط در زمان نامناسب بود. کم کم او می بایست متوسل به روزه گرفتن می‌شد تا دوباره بدنش را به حالت اول برگرداند.

(م: تنها مدلی که معمولا مسلمانان روزه می‌گیرند، به نام روزه شناخته نمی‌شود بلکه مدل‌های بسیار دیگرِ روزه داریم، از جمله‌ی آن‌ها میتوان به "**روزه آب**" اشاره کرد که شخص هر چقدر در هر زمانی که بخواهد آب می‌خورد اما هیچ چیز دیگری مصرف نمی‌کند که بسیار بسیار معجزه آساست و حتی بیماری‌های غیرقابل درمان مانند دیابت، بیماری‌های خود ایمنی و بسیاری از بیماری‌های لاعلاجِ دیگر مانند سرطان‌های نچندان وخیم را درمان می‌کند، برای اطلاعات بیشتر می‌توانید به این صفحه/لینک که تا آنجایی که من می‌دانم، بهترین کتاب ترجمه شده به زبان فارسی برای روزه آب را حاویست سر بزنید و یا خود به تحقیق بیشتر بپردازید.)

معرفی و دانلود کتاب "روزه می‌تواند زندگی‌ات را نجات دهد"

اگر یک هفته قبل از خوردن پن‌کیک‌ها منتظر می‌ماند هیچ‌گونه مشکلی ایجاد نمی‌شد. پس ما تاکید می‌کنیم که باید برای یک هفته صلاحدید خود را در تغذیه‌تان بجا آورید.

یک فاکتور مهم دیگر وجود دارد که می‌خواهیم اشاره کنیم:
تمامی هدف انجام شانکاپراکشالانا این است که تمامی سموم و مواد زائد از دستگاه گوارش حذف شود.

در نتیجه اگر بعد از تمرین با غذاهای نامناسب شروع به پر کردن دستگاه گوارش بکنید، شما تمامی هدف این تکنیک پاکسازی را از بین برده‌اید. شما وقت خود را تلف کرده‌اید. پس اگر می‌خواهید که شانکاپراکشالانا را انجام دهید و می‌خواهید که از حداکثر سود آن بهره‌مند شوید، بسیار مراقب محدودیت‌های غذایی باشید.

تمرین‌های آسانا و دیگر فعالیت‌های فیزیکی

Asana practice and other physical activities

شما نباید برنامه معمولی آسانای خود را در روزی که شانکاپراکشالانا را انجام می‌دهید و روز بعدش انجام دهید. انرژی زیادی باید روی آساناهای تمرین شانکاپراکشالانا مصرف شود، پس این مهم است که به بدن یک استراحت دهید. بنابراین ممکن است که شما در روز دومِ بعد از تمرین، آساناهای خود را ادامه دهید. برای دو روز از فعالیت افراطی ذهنی و فیزیکی پرهیز کنید.

(م: یعنی اگر شما یوگا کار می‌کنید نباید بخش حرکات فیزیکی یا همان تمرینات آساناها را مثل قبل با همان شدت انجام دهید بلکه

باید به استراحت بپردازید که قطعا این یعنی اگر شما یوگا هم کار نمی‌کنید اما کارهای فیزیکی سنگین دیگه‌ای دارید نیز باید حکم یکسانی را با خردتان به اجرا بگذارید و اصلا بخود فشار افراطی وارد نکرده، **احتیاط پیشه کرده** و استراحت مناسب را فراموش نکنید مخصوصا روزهای اول).

هشدار: قوانین شانکاپراکشالانا گسترده‌اند. هر چند برای هر قانون دلیل موجهی وجود دارد و باید بدون خطا عمل شوند.

اگر یک قانون را نادیده بگیرید، ممکن است پیامدهای غیر قابل قبول یا زیانباری را تجربه کنید، که بسیار حیف است، چرا که این تمرین سودهای بسیاری دارد.

تکرر

Frequency

این یک تمرین کاملا پیچیده و طولانیست. در نتیجه، در حالت عادی، شما نباید بیشتر از دو بار در سال این تمرین را انجام دهید. یعنی، شما باید قبل از انجام دوباره‌ی شانکاپراکشالانا، شش ماه را سپری کنید.
(حداقل فاصله بین انجام هر شانکاپراکشالانای بلند شش ماه باشد)

هر چند زیر نظر شرایط خاص، ممکن است که نیاز باشد تا دوباره بعد از گذشت مدت کوتاهی تمرین را تکرار کنید، شاید در مواردی چون داشتن یک یبوست مزمن. اما بدون راهنمای متخصص این کار را انجام ندهید.

محدودیت ها (مناسب چه کسانی ممکن است نباشد)

Limitations

این تمرین مناسب کسانی که از زخم معده یا زخم اثنی عشری رنج می‌برند نمی‌باشد.

افرادی که دارای فشار خون بالا هستند نباید بتنهایی این تمرین را انجام دهند، بلکه باید بدنبال یک راهنمای مناسب بگردند.

فواید

Benefits

شانکاپراکشالانا تمامی بدن را پاک می‌گرداند.
هیچ دارویی یا روشی بجز روزه‌ی بلند مدت نیست که بتواند روده‌های بزرگ و کوچک را تا این حد مانند این تمرین، کاملا پاک کند.

به طور مستقیم یا غیر مستقیم بسیاری از بیماری‌ها، بسبب انباشتگیِ موادِ زائد سمی در روده‌ها بوجود آمده‌اند. این تمرین، همه‌ی ناپاکی‌ها را از دستگاه گوارش به بیرون می‌راند و در نتیجه به پاکسازی دستگاه گردش خون کمک می‌کند.
این می‌تواند منجر به بهبودی قابل توجه و شگفت‌آوری در سلامت عمومی فرد و همچنین کمک به از بین بردن بیماری خاصی شود. به طور خاص، کشف شده که، این تمرین برای امراضی چون دیابت، سوء هاضمه، یبوست، اسهال خونی (دیسانتری، ذوسنطاریا) و بسیاری از بیماری‌های دیگر که با خون ناپاک در ارتباطند مانند رنگ بد چهره و زیادی رخ دادن جوش دانه یا کورک *(م: نوعی جوش بزرگ بر روی*

پوست بدن است که در اثر عفونت فولیکول‌های مو پدید می‌آید.”ویکیپدیا”) مفید است.

(م: اینجا لازم می‌دانم که بگویم اگر برای بهبود همه‌ی این مواردی که ذکر شد می‌خواهید کار دیگری را نیز انجام دهید **تکنیکِ تخلیه کبد و کیسه صفرا به روش طبیعیِ آندریاس موریتس** را از دست ندهید که بشدت **معجزه‌آساست** و دقیقا با خون ناپاک و بسیاری از بیماری‌های دیگر نیز در ارتباط است مخصوصا همه بیماری‌های گوارشی).

پی دی اف رایگان تخلیه کبد و کیسه صفرا + مقالات مکمل (فارسی):

درمان و تخلیه کیسه صفرا و کبد به روش طبیعیِ .https://AgahioSalamati.com/PDF/0 قوی‌ترین تکنیک‌های درمان و کسب آگاهی [AgahioSalamati.com آندریاس موریتس در].pdf

آن افرادی که احساس سلامتی می‌کنند هم می‌توانند این تمرین را انجام دهند، چرا که می‌توانند سلامتشان را بهبود ببخشند، احساس سبکی، شور و شادی بیشتری در زندگی خود بیاوردند، **این تمرین کمک خواهد کرد که ذهنشان تیزتر** شود.

همچنین این تمرین برای کسانی که تمایل به انجام تکنیک‌های شدید یوگایی برای آگاهی‌های (Awareness) بالاتر دارند بسیار مهم است.

برای مثال، ما همیشه اصرار می‌کنیم که افرادی که به آشرام (معبد/مکان تمرین یوگی‌ها) می‌آیند تا یک دوره فشرده از تمرینات روحی را برای مدت زمان مشخص شده انجام دهند (Anushthana)،

باید (Should) اول از همه شانکاپراکشالانا را انجام دهند.
ما فهمیدیم که در این صورت آن‌ها بیشترین بهره را از دوره و تمریناتشان می‌برند.
شانکاپراکشالانا، با پاکسازی بدن، کمک بزرگی می‌کند تا ذهن و جسم نسبت به ارتعاشات بالاتر پذیراتر شود.

لاگو شانکاپراکشالانا : (شانکاپراکشالانای کوتاه)

Laghoo Shankhaprakshalana

روده‌ای که دائما بیش از اندازه پر و بلوکه (مسدود) می‌شود تقریبا نتایج غیر قابل قبول، معکوس و افسرده‌کننده‌ای روی زندگی شخص می‌گذارد.

اگر شما از از یبوست رنج می‌برید یا می‌بردید، پس لازم نیست که درباره بازخوردهای منفی‌اش شما را متقاعد کنیم؛ بلکه همین الان از طریق تجربیات تلخ خود، آگاهید. لاگو شانکاپراکشالانا یک راه عالی در عین حال ساده برای یک حرکت خوبِ روده‌ای و شست و شوی عمومی روده‌هاست.

به طور خاص برای افرادی که از یبوست رنج می‌برند مفید است، همچنین برای خالی کردن کامل دستگاه گوارش بکار رود.

این تمرین می‌تواند هر روز جزئی از روتین صبحانه‌تان شود یا می‌تواند بعضی اوقات که لازم است مورد انجام قرار گیرد.

این تمرین فقط چند دقیقه طول می‌کشد اما با این حال، این زمان کوتاه کاملا مفید سپری شده، چرا که این تمرین به شما کمک می‌کند تا بی‌حالی و کسالت را از زندگی خود بیرون کنید، و انرژی، علاقه و خوشبینی را جایگزینش کنید.

اصطلاح شناسی

Terminology

واژه لاگو به معنی کوتاه، خلاصه و فشرده شده می‌باشد. لغت شانکا یعنی، صدف حلزونی شکل یا صدف، شِل (صدف حلزون) و پراکشالانا یعنی شستن یا پاک کردن سراسری. کلمه شانکا بیشتر تمایل دارد تا روده‌ها با آن شکلِ مارپیچ و غار مانندش را توصیف و نمایندگی کند، بنابراین، شانکاپراکشالانا به معنی شست و شوی کامل روده‌ها است.

در واقع، شانکاپراکشالانا، نام یک تکنیک جامع‌تر است.

متدی که ما اینجا شرح می‌دهیم فرمِ کوتاه شده است؛
"لاگو شانکاپراکشالانا" که می‌تواند به سرعت و با تدارک اولیه‌ی کمی انجام شود.
بعلاوه، دو تمرین اندکی اهداف متفاوتی را دارند: شانکاپراکشالانا می‌خواهد که تماما کل دستگاه گوارش را تخلیه و پاک گرداند در حالی که لاگو شانکاپراکشالانا، تمایل دارد که فقط کارکرد طبیعی روده‌ها را تقویت کند.

برتری‌ها نسبت به ملین‌ها

Advantages over laxatives

لاگو شانکاپراکشالانا طوری طراحی نشده که مانند ملین‌ها عمل کند. ملین‌ها به طور مصنوعی عصب‌های روده‌ها را تحریک می‌کنند در نتیجه حرکتِ دودی (حرکت موج-مانند روده‌ها) بی‌درنگ به فعالیت وا داشته می‌شود تا سریعا مدفوع را در روده‌ها را به جلو براند تا

خارج شوند. با اینکه این کار روده را تخلیه می‌کند، اما در عین حال به ضعف تدریجی واکنش عصب‌ها (Nerve reflexes) می‌انجامد.

بعلاوه ملین‌ها تمایل دارند تا روده‌ها را **کاملا** خالی کنند و این تمایل طبیعت نیست. در یک جهاز روده‌ای سالم همیشه باقی مانده‌ای از مدفوع در روده‌ها وجود دارد. اینجاست که آب، دوباره جذب بدن شده و از خشک شدنِ زیادیِ آبِ بدن، جلوگیری می‌کند.

در ضمن، بقایای مدفوع شامل هزاران باکتری هستند، که به بدن در جهت حفاظت از عفونت، و تولید ویتامین‌های مشخصی از ب کمپلکس کمک می‌کنند.

ملین‌های قوی همه‌ی مدفوع را می‌روبند، در نتیجه از دوباره جذب شدن آب و از انجام وظایف عادی باکتری‌ها جلوگیری می‌کنند. در نتیجه، با اینکه ملین‌ها فواید کوتاه مدتی دارند، آن‌ها می‌توانند منجر به زیان‌های تدریجی شوند.

در لاگو شانکاپرکشالانا از آبنمک، بجای یک ملین استفاده می‌شود. آبنمک به این دلیل استفاده شده که مدفوع را لیز و رها کند.

(م: این یک دلیل است و معمولا تکنیک‌های یوگا جنبه‌های بسیار مختلفی را در نظر می‌گیرد حتی ابعاد روانی و غیره را، همچنین برای اطلاعات بیشتر برای اینکه چرا از نمک استفاده شده و چرا نباید از چیزهای دیگر استفاده کنید به قسمت "**نکات اضافه‌ی شانکاپراکشالانا**" در انتهای مقاله مراجعه کنید).

بگذارید مقایسه‌ای کنیم؛ اگر شما یک گوشته، پوسته یا روکشِ بشدت چسبیده به روی سطح داخلیِ یک قابلمه داشته باشید (برای از بین بردنش) شما اول از همه، برای مدتی آن را در آب جوش می‌گذارید. این کار باعث شده تا پوسته‌اش شل شود و کم کم باعث می‌شود که بتواند به آسانی از بین برود.

آبنمک نیز درون روده‌ها را به طریق مشابهی از گرفتگی‌ها آزاد و تمیز می‌کند.

آبنمک مستقیما اعصاب را تحریک نمی‌کند. در عوض، به طور معمول، این حرکت و تکه‌ای از مدفوع است که به عنوان ماشه عمل می‌کند و در نتیجه عصب‌ها تحریک می‌شوند و حرکات دودی (م: حرکت حلقوی روده‌ها) را فعال می‌کنند.

آبنمک، موجبِ پیش بردنِ مدفوع‌های سفت و بلوکه شده می‌شود که باعث می‌شود تا فورا عصب‌ها، وظایف طبیعیشان را بر عهده بگیرند.

هیچگونه تحریک عصبی مستقیمی مانند مواردی که با ملین‌ها ایجاد می‌شود صورت نمی‌گیرد.

نکته دیگری نیز ارزش اشاره دارد.
اشاره به اینکه خودِ آبنمک موجب تخلیه کامل روده‌ها نمی‌شود، که این یکی از بزرگترین اشکالاتِ ملین‌هاست.

اگر شما در حال حاضر از ملین‌ها استفاده می‌کنید ما پیشنهاد می‌کنیم که خود را با لاگو شانکاپراکشالانا وفق دهید تا منجر به کاهش

وابستگی‌تان شود.
(م: ضمن اینکه خودِ هر حرکت یوگای شانکاپراکشالانا خواص خود را نیز دارند)

لوازم مورد نیاز

Equipment

تمامی چیزی که لازم است، ظرفی از آبنمک ولرم و یک لیوان است. در این تمرین شما نیاز دارید که حدودا شش لیوان آبنمک بنوشید در نتیجه حدود دو لیتر آب گرم باید کافی باشد، با اینحال می‌توانید برای اینکه چه مقدار آب نیاز است از بصیرت خود بهره ببرید. نمک باید به اندازه دو قاشق **چای**خوری به ازای هر لیتر آب اضافه شود مطمئن شوید که نمک پاک است و کاملا در آب حل شده.

این **مهم است که شما از آبنمک استفاده کنید، تا آب در دیواره‌های روده جذب بدن نشود.** هدف این است که مطمئن شویم که آب از معده تا سراسر طول روده‌ها بدون اینکه مقداری از آن جذب یا اتفاق دیگری برایش افتاد گذر کند.

اگر شما از آبِ بدونِ نمک استفاده کنید، همه‌ی آب به سرعت در قسمت‌های اولیه روده‌ها بدون اینکه به قسمت‌های پایینی روده برسد جذب می‌شود. آبنمک یک فشار نفوذی بالا، خیلی بیشتر از مقداری که آب خالص تولید می‌کند، ایجاد می‌کند، که موجب جلوگیری از جذب شده و اجازه می‌دهد تا آبنمک، سراسرِ دستگاه را بی سر و صدا بپیماید (خیلی سوسکی loool D:).

آساناها

Asanas

شما نیاز به انجام آساناهای خاصی در حین تمرین دارید و آن‌ها به قرار زیرند (م: همان آساناهایی که برای شانکاپراکشالانا گفته شد):

Tadasana, Tiryaka Tadasana, Kati Chakrasana,
Tiryaka Bhujangasana, Udarakarshanasana

(م: در قسمتی جداگانه (**آساناهای شانکاپراکشالانا**) همه آساناها تشریح شده‌اند.)

مکان تمرین

Place of practice

این بستگی به شرایط و وضعیت آب و هوایی دارد. اگر شما در کشور گرمی زندگی می‌کنید، می‌توانید در حیاط پشتی یا محوطه چمنی‌تان، تمرین را انجام دهید. در غیر اینصورت، در حمام یا در اتاق، جایی که معمولا آساناهایتان را تمرین می‌کنید، انجام دهید.

زمان و مراحل

Time and sequence

شما باید تمرین را در حالی که معده‌تان خالی است انجام دهید. پس، بهترین موقع اول صبح است.

(م: توجه داشته باشید در صورتی اولِ صبح، معده خالیست که شب قبل، نزدیکِ خواب، غذای سنگین نخورده باشید؛ در غیرِ این صورت باید صبر کنید تا بعد از بیداری هضم کامل‌تر شود)

LAGHOO SHANKHAPRAKSHALANA

شرح هسته‌ی تکنیکِ شانکاپراکشالانای کوتاه

آبنمکِ گرم آماده کنید.
سریعا دو لیوان آب را بنوشید.
سپس این آساناها را تمرین کنید:

Tadasana – هشت مرتبه
Tiryaka Tadasana – هشت مرتبه
Kati chakrasana – هشت مرتبه
Tiryaka Bhujangasana – هشت مرتبه
Udarakarshanasana – هشت مرتبه

ترتیب‌ها باید طوری که اینجا گفته شده باشد.
دو لیوان آبنمک ولرم بنوشید. ۵ آسانا را هر کدام ۸ بار تکرار کنید.
دو لیوان دیگر بنوشید و دوباره آساناها را تکرار کنید.

(م: هر کدام هشت دفعه باید انجام پذیرد این یعنی شما هشت دفعه شماره یک را انجام می‌دهید، سپس می‌روید شماره دو را هشت دفعه انجام می‌دهید و سپس حرکت بعدی را ۸ دفعه انجام می‌دهید).

پس تا بحال ۶ لیوان خوردید، حالا به توالت بروید، چه روده‌هایتان کار داد یا نه، **فشاری نیاورید**. اگر شما هیچ دفعی نداشتید، بعدا خواهید داشت.

تکرر

Frequency

اگر شما از یبوست رنج می‌برید، پس می‌توانید هر روز این تمرین را انجام دهید، در غیر اینصورت تمرین را هر هفته یک یا دوبار یا هر موقعی که وقت داشتید انجام دهید.

محدودیت ها

Limitations

افرادی که از زخم‌ها، چه زخم معده باشد یا اثنی عشری رنج می‌برند، باید تمرین شانکاپراکشالانا را زیر نظر راهنمایی متخصص انجام دهند. افرادی که داری فشار خون بالا هستند اگر تمرین را بتنهایی انجام می‌دهند باید مراقب باشند؛ دوباره بهترین کار این است که تمرین، زیر نظر یک متخصص انجام شود.

هشدارها

Precautions

بعد از کامل کردن تمرین برای نیم ساعت قبل از خوردن چیزی صبر کنید.

ما دوباره تاکید می‌کنیم که شما تحت هیچ شرایطی نباید تلاشی برای کار دادنِ روده‌هایتان با فشار آوردن کنید. این راه ساده‌ترین راه برای توسعه‌ی بواسیر است. حرکت (کار دادن) روده باید طبیعی باشد.

فواید

Benefits

به افرادی که داری مشکلات هاضمه هستند مانند: یبوست، نفخ شکم، زیادی اسیدی بودن، سوءِ هاضمه یا دیگر امراض گوارشی، توصیه می‌شود تا این تکنیک را انجام دهند.

لاگو شانکاپراکشالانا یک راه عالی برای پاکسازی بدن، و جلوگیری کردن یا کمک به از بین بردن شماری از بیماری‌ها مختلف است.
ما پیشنهاد می‌کنیم که بدنبال راهنمایی متخصص در این زمینه بگردید تا بفهمید که این روش، به از بین بردن هر اختلالی که دارید کمک می‌کند یا خیر.

حدود هفتاد درصدِ بدن ما از آب تشکیل شده، کلیه‌های ما، روزانه نزدیک ۱۵ تا ۲۰ گالون آب را فیلتر می‌کنند.
بیشتر این آبِ تصفیه شده به درونِ جریان خون هدایت می‌شود، در حالی که مواد زائد بدن ما از طریق ادرار دفع می‌شود. ساختار و سلامتی بدن ما کاملا بستگی زیادی به فراوانی میزان موجود بودن آب دارد– نه صرفا آب، اما آب تمیز تازه. در نتیجه اگر می‌خواهید که گام‌های مثبتی را برای نگه‌داری بدنتان در پاکیزه‌ترین و سالم‌ترین وضعیت یا از بین بردن ناپاکی‌های موجود در بدنتان بردارید، هیچ کاری بهتر از این نیست که هر روز مقداری زیادی آب بخورید.
سعی کنید این را عادت خود گردانید.

نکته[۳]: فواید بیشتری ممکن است از تلفیق این تمرین با روزه یا غذای سبک بدست آید. ممکن است داروها با احتیاط ادامه یابند.

این یک راه عالی در عین حال ساده برای تشویق یک حرکت خوب روده‌ای (کار دادن روده) است و همچنین برای آن‌هایی که قادر نیستند تا نسخهِ کاملِ تمرین را انجام دهند، ایده‌آل است.

لاگو برای کسانی که مشکلات هاضمه از جمله یبوست، باد شکم، ترش کردن/رفلاکس اسید، عدم هضم یا دیگر آشفتگی‌های گوارشی را دارند، بسیار توصیه شده. این تمرین موجب جلوگیری از عفونت‌های ادراری و تشکیل سنگ‌های کلیوی می‌شود، و در بسیاری از موقعیت‌های یوگاتراپی استفاده می‌شود.

محدودیت‌ها

هیچگونه محدودیت غذایی یا نیازی به خوردن غذای خاصی بعد از انجام این تمرین وجود ندارد.

آساناهای شانکاپراکشالانا

Shankhaprakshalana Asanas

این پنج آسانا اختصاصا در **تمرین‌های پاکسازی روده‌ی شانکاپراکشالانا و لاگو شانکاپراکشالانا** استفاده می‌شوند:

I. Tadasana
II. Tiryaka Tadasana
III. Kati Chakrasana
IV. Tiryaka bhujangasana
V. Udarakarshanasana

این سری از آساناها دارای یک نقش خاص در این تمرینات هستند، آن‌ها به طور سیستماتیک مجراهای روده‌ای مختلف را بین معده تا روده بزرگ را باز می‌کنند. یعنی این آساناها، زمانی که به ترتیبی که داده شده انجام شوند، بطور پیشرونده، مجرای وابسته به باب‌المعده/Pyloric valve (خروجی معده) را باز می‌کنند، سپس مجرای/Ileocecal (جای خروجی روده کوچک)، و در آخر مجرا/ the valve (یا همان اسفنکتر) که مقعد را تشکیل می‌دهد را باز می‌کنند.

در نتیجه ترتیب این آساناها مهم است، آن‌ها باید به ترتیبی که لیست شده انجام شوند.

در این صورت، آبنمک سوق پیدا می‌کند که از ابتدای روده تا رکتوم (قسمت انتهایی روده) جریان پیدا کند.

به این دلیل است که این آساناها اختصاصا با این تمریناتِ پاکسازی در ارتباطند. آساناهای دیگر نیز می‌توانند استفاده شوند اما طبق تجربه‌ی ما در آشرام، و یوگی‌های سراسر دوران‌ها، نشان داده شده که این پنج آسانای خاص بیش از همه مناسب هستند.

همچنین این آساناها به نوبه خودشان، جدا از اینکه با این پروسه‌های پاکسازی در ارتباطند، فواید خودشان را دارند.

اینها در متون ذیل توضیح داده خواهند شد.

تاداسانا (وضعیت درخت خرما)

TADASANA (PALM TREE POSE)

واژه سانسکریت *Tada* به معنی درخت خرما است و بنابراین، جای شگفتی ندارد که ترجمه انگلیسی این وضعیت نیز، وضعیت درخت خرما است. همچنین معمولا به عنوان وضعیت کششی بهشتی شناخته شده چرا که دقیقا چیزی است که شما در این آسانا انجام می‌دهید. بدن خود را به سمت بالا به طرف بهشت‌ها می‌کشید.

تکنیک

Technique

قائمه بایستید، پاها حدود ۱۵سانتی‌متر از هم فاصله داشته باشند.

چشمانتان را در هنگام تمرین باز نگه دارید. به نقطه‌ای مستقیما در جلو و یا بالایتان خیره شوید؛ نقطه می‌تواند روی دیوار، سقف یا اگر تمرین را بیرون انجام می‌دهید، با فاصله باشد.

شئ مورد توجه شما مهم نیست اما باید نگاهتان در سراسر تمرین بر روی آن ثابت باشد.

انگشتان دو دستتان را در هم قفل کنید.
سپس دستانتان را مستقیما بالای سرتان نگه دارید.
با ملایمت دستانتان را طوری تنظیم کنید که کفِشان رو به بالا باشد.
سپس کل بدن خود را به سمت بالا تا جایی که ممکن است، بکشید.
دستانتان را صاف کنید اما قفل باشند.

بر روی پنجه‌های پا بالا روید، در تمام طول مدت سعی کنید که تا جایی که می‌توانید خود را بالا بکشید.

در ابتدا، ممکن است که نگه داشتنِ تعادل دشوار به نظر آید اما با تمرین آسان‌تر می‌شود؛ نکته مهم این است که نگاهتان را ثابت روی یک نقطه‌ی انتخاب شده نگه دارید.

در حالت نهایی برای چند ثانیه بمانید.

سپس بدن را پایین آورده و دستان را خم و ریلکس کنید. اجازه بدهید که پشت دستانتان بر روی بالای سرتان استراحت کنند.

این یک دور است. برای یک یا دو ثانیه استراحت کنید. سپس یک دور دیگر تمرین را تکرار کنید، تمام بدن، بازوها و پاها را تا جایی که می‌توانید بکشید.

تنفس و آگاهی

Breathing and awareness

در هنگام بالا بردن بدن خود، به طور عمیق نفس بکشید. تنفس خود را زمانی که به آخرین وضعیت کششی (بالاترین حد) می‌رسید نگه دارید، و زمانی که بدن خود را پایین می‌آورید، نفس را بیرون دهید.

تنفس باید با بالا و پایین رفتنِ دستان نیز هماهنگ باشد. توجه خود را به نقطه‌ای ثابت معطوف کنید. بعضی افراد ترجیح می‌دهند به یک نقطه در جلوی بدن خود نگاه کنند، چه دور چه نزدیک، در حالی که برخی ترجیح می‌دهند که به دستان بالا رفته‌شان نگاه کنند. خودتان

انتخاب کنید اما، آن چیزی که ما فهمیده‌ایم این است که اگر به **نقطه‌ای ثابت** در جلوی خود نگاه کنید، نگهداری تعادل راحت‌تر است.

تعداد دور ها

Number of rounds

برای شانکاپراکشالانا و لاگو شانکاپراکشالانا هشت دور انجام دهید در غیر این صورت، برای سلامت عمومی، هر تعداد دور که بخواهید می‌توانید این تمرین را انجام دهید. تاداسانا بهتر است بعد از سیرشاسانا (وضعیت ایستادن روی سر) به عنوان یک وضعیت معکوس انجام شود. در این مورد، فرد باید در حالت نهایی با تنفس آرام و عمیق تا جایی که ممکن است بماند.

فواید

Benefits

این آسانا یک حس تعادل را گسترش می‌دهد، کل بدن کشیده می‌شود، که باعث رها شدن کل ستون فقرات از بالا تا پایین می‌شود، بعلاوه، اندام‌ها و عضلات شکمی را روی فرم می‌آیند.

تیریاکا تاداسانا (وضعیت نوسانی درخت خرما)

TIRYAKA TADASANA (SWAYING PALM TREE POSE)

تکنیک

Technique

با پاهایی به فاصله ۱۵سانتی‌متر قائمه بایستید.

مانندِ تاداسانا، دستانتان را به بالای سرتان کشیده و انگشتانتان را در هم قلاب کنید.

در سرتاسر تمرین نگاهتان را به نقطه‌ای در جلوی خود ثابت نگه دارید.

تمامی بدن خود را بکشید و خود را همراه با پنجه‌هایتان به سمت بالا ببرید. این حالت کشیده را حفظ کنید و بدن خود را به سمت راست خم کنید. سپس درحالی که بازوهایتان با بدنه‌تان در یک خط است، بدن خود را به سمت چپ خم کنید. این یک دور است.

سعی کنید که بدن خود را از کمر خم کنید. چند دور تمرین را انجام دهید، همیشه خود را در حالت کشیده و متعادل روی پنجه پا نگه دارید.
سپس بدنتان را ریلکس کرده و با کف پای صاف روی زمین بایستید (م: از پنجه‌ی پا پایین آیید).

برخی افراد ممکن است حفظ تعادل بر روی پنجه‌ها در کلِ تمرین را دشوار بیابند.
این افراد می‌توانند آسانا را در حالی که محکم با کف پاهای صاف روی زمین ایستاده‌اند انجام دهند. زمانی که آن‌ها یک حس بهتری از تعادل را گسترش دادند، می‌توانند شروع به انجام تمرین روی پنجه‌های پا کنند. اگر چه این افراد، هر بار که آسانا را انجام می‌دهند باید (Should) سعی کنند که تعادلشان را حداقل برای چند ثانیه حفظ کنند، چون که این کار به آن‌ها کمک می‌کند تا حسِ تعادل را گسترش دهند.

تنفس

Breathing

الگوی تنفس باید عادی باشد.

هشدار برای عدم اشتباه

Mistakes to avoid

در این آسانا بدن و سر خود را به سوی جلو نگه دارید.

آگاهی، تعداد دور ها و فواید

Awareness, number of rounds and benefits

در این موارد مشابه تاداسانا می باشد.

کاتی چاکراسانا (وضعیت چرخش کمر)

KATI CHAKRASANA (WAIST ROTATING POSE)

واژه‌ی سانسکریت "کاتی"، به معنی کمر، و "چاکرا" به معنی دایره، چرخ یا گردش است. در نتیجه ترجمه‌ی انگلیسی این آسانا، وضعیت چرخش کمر است.

تکنیک

Technique

قائمه با پاهای به فاصله نیم‌متر از هم بایستید.

بگذارید که دستانتان کنار بدنتان به آرامی آویزان باشد. (م: شُل و ریلکس)

سپس بدنتان را به سمت راست بچرخانید، وضعیت پاها و ران‌هایتان را ثابت نگه دارید.

زمانی که می‌چرخید، اجازه بدهید که دستانتان بچرخد و بدنتان را مانند پیچیدن طناب در بر گیرد (مثل یک گیاه پیچکی که دور درخت می‌روید)، این یعنی، بگذارید دست راستتان تاب بخورد به پشتتان برود و دست چپتان تاب بخورد و بر روی شانه راستتان قرار گیرد.

دستانتان و پشتتان باید تا حد ممکن در سراسر تمرین ریلکس باشند.

در انتهای حرکت پیچشی، سرتان را نیز تا جایی که ممکن است در همان جهتی که پشتتان می‌پیچد، بچرخانید.

در وضعیت نهایی، دست چپتان باید روی شانه راستتان قرار گیرد؛ دست راستتان باید در تماس با سمت چپِ کمرتان باشد. چشمانتان باید خیره به عقب به شانه راستتان باشد.

برای نیم ثانیه یا بیشتر در این وضعیت بمانید. سپس بدنتان را در سمت برعکس بچرخانید. پس کم کم شما نگاه به شانه چپتان می‌کنید، و دستانتان دور بدنتان در حالت مخالف چیزی که توضیح داده شد، می‌پیچد.

دوباره، در حالت نهایی برای نیم ثانیه بمانید.

این یک ۱ دور است.

به همین صورت چند دور تمرین کنید.

یادتان باشد که در هنگام انجام آسانا دستانتان نباید سفت باشند، فکر کنید که آن‌ها دو طناب بلند هستند که از شانه‌هایتان آویزان می‌شوند؛ در این صورت آنها هنگامی که شما شانه‌هایتان را از کمرتان می‌چرخانید، منفعلانه (خودبخود – بدون اعمال نیرو ارادی) دور بدنتان دایره می‌زنند.

کل حرکت را بدون انقباض یا سفتی، به طرز هموار و روان انجام دهید.

تنفس و آگاهی

Breathing and awareness

الگوی تنفس باید طبیعی باشد.

درحالی که بدن خود را می‌چرخانید آگاهی خود را کاملا روی ریلکس کردنِ دستان و یک حس تاب خوردن نگه دارید.

تعداد دورها

Number of rounds

۸ بار تمرین را برای شانکاپراکشالانا و لاگو شانکاپراکشالانا انجام دهید؛ در غیر این صورت، هر تعداد که می‌خواهید تمرین کنید.

فواید

Benefits

این آسانا کمر و پشت و مفاصل کفل را روی فرم می‌آورد. اختصاصا برای از بین بردن سفتی ستون فقرات مفید است. در عین حال که یک آسانای ساده است، تنها ریلکس کردن و تاب خوردن قسمت بالایی بدن، یک احساس سبکی شگفت‌آوری تولید می‌کند. در واقع ما احساس می‌کنیم که وقتی که شما زمان کمی دارید، این آسانا می‌تواند برای از بین بردن تنش‌های فیزیکی و ذهنی بکار رود.

همچنین، اگر شما در یک وضعیت برای یک مدت طولانی نشسته یا ایستاده‌اید، به احتمال زیاد، احساس سفتی می‌کنید. این یک آسانای عالی برای از بین بردن سریع و موثر این سفتی است.

تیریاکا بوجانگاسانا (وضعیت چرخش کبری)

TIRYAKA BHUJANGASANA (TWISTING COBRA POSE)

معنی تیریاکا "سه گوشه" یا "اریب" و بوجانگا "کبرا" است.

لغت تیریاکا اینجا به دو دلیلِ خوب، استفاده شده است.

اول، بخاطر اینکه در وضعیت نهایی، فرد از روی شانه‌اش بطور اریب از پشتِ بدن خود به پشتِ پای سمت متضاد خیره می‌شود.

ثانیا، چون فرد در هر چرخش از شانه‌هایش به پاشنه‌ها نگاه می‌کند، مسیر نگاه از هر شانه، دو طرفِ یک مثلث را تشکیل می‌دهند، در حالی که عرض بین شانه‌ها، پایه یا طرف سومِ مثلث را تشکیل می‌دهند.

هر چند، این کمی برای ترجمه پیچیده است، مخصوصا که اگر سعی کنید با وضعیت کبرا تلفیقش کنید. یک ترجمه انگلیسی این آسانا، وضعیت چرخش کبرا است.

تکنیک

Technique

روی زمین به صورتی که صورتتان به سمت پایین باشد دراز بکشید.

پشت پنجه‌هایتان در کف پا، باید با زمین در تماس باشند؛ پا می‌تواند بهم چسبیده یا کمی جدا باشد.

دستانتان را طوری قرار دهید که زیر و کنار تیغه‌های جفت شانه‌هایتان باشند (یعنی، دستان حدود نیم متر از هم فاصله دارند).

دستانتان را صاف کنید، شانه‌هایتان را بالا آورید و سرتان را از زمین بردارید.

بگذارید پشتتان منفعلانه و حالت شُل داشته باشد.

همزمان که بدنتان را بلند می‌کنید پشتتان را اندکی به سمت راست بچرخانید.

سرتان را بچرخانید و از سمت شانه راستتان به پاشنه چپتان خیره شوید.

پشتتان باید کاملا ریلکس بماند.

در حالت نهایی، دستانتان باید صاف باشد.

زور نزنید اما در وضعیت نهایی سعی کنید که سرتان و پشتتان را تا جایی که می‌توانید بچرخانید، ناف خود را تا جایی که امکان دارد به

زمین نزدیک نگه دارید. در وضعیت نهایی برای یک ثانیه یا بیشتر بمانید.

سپس دوباره به جلو نگاه کنید.

دستانتان را خم کنید و بدنتان را پایین آورید. دقیقا فرایند یکسانی را تکرار کنید، اما بدن و سر را به سمت چپ بچرخانید و از روی شانه چپ به پاشنه پای راست نگاه کنید.

بعد از اتمام این، به وضعیت شروع برگردید. این یک دور است.

بر طبق زمان و ظرفیتی که دارید تعداد دورها را تطبیق داده و تمرین کنید.
(م: توجه کنید که برای انجام شانکاپراکشالانا، تعداد دورها را ۸ بار مد نظر قرار می‌دهید و اینکه در قسمت توضیحاتِ هر آسانا مثلا برای هر تمرین گفته شده که: "تعداد دورها را خود مشخص کنید" برای خودِ آن آسانا به صورت جداگانه اگر خواستید برای خواصش تمرین کنید هست نه برای بودن بخشی از تمرینِ شانکاپراکشالانا).

تنفس و آگاهی

Breathing and awareness

در وضعیت شروع به طور عادی نفس بکشید.

زمانی که بدنتان را بالا می‌برید، دم و در حالی که در آخرین وضعیت بالا رفتن هستید نفس خود را نگه دارید و هنگامی که بدنتان را به سمت زمین پایین می‌آورید بازدم را انجام دهید.

در هنگام بالا و پایین بردن بدن، از تنفس و ریلکس بودن پشت همراه با حرکت بدن آگاه باشید.

سعی کنید که تنفس را با حرکت بدن هماهنگ کنید. در حالت نهایی توجه خود را به سمت پاشنه‌ی مخالف معطوف کنید.

هشدار برای اشتباهات

Mistakes to avoid

بسیاری افراد زمانی که به حالت نهایی می‌روند، پشتشان را سفت می‌کنند و شکمشان را از زمین بلند می‌کنند، این اشتباه است.

اجازه دهید که پشتتان ریلکس باشد، بنابراین در حالت نهایی به سمت زمین حالت نشست/ته نشینی، خواهد داشت. این ریلکس بودن موجب می‌شود تا تنه، بتواند حرکت بزرگتری را انجام دهد.

تعداد دورها

Number of rounds

به کاتی چاکراسانا مراجعه شود. (مانند کاتی چاکراسانا)

محدودیت ها

Limitations

افرادی که از زخم معده یا اثنی عشری یا فتق رنج می‌برند، نباید این آسانا را انجام دهند.

فواید

Benefits

برای جزئیات کامل فوایدی که می‌تواند از طریق این آسانا بدست آید، به توضیحات بوجانگاسانا مراجعه کنید. (م: در نتیجه قسمت فواید بوجانگاسانا را ترجمه کرده و در این قسمت قرار دادم).
این آسانا انعطاف پشت را افزایش داده و اندام‌های شکم را ماساژ می‌دهد. همچنین فواید مشابه زیادی را دارد.

به طور خاص بر روی کلیه‌ها و غدد فوق کلیوی تاثیر می‌گذارد.
کلیه‌ها خون را تصفیه می‌کنند. در هنگام بوجانگاسانا آن‌ها فشرده می‌شوند در نتیجه خون راکد را از بین می‌برد.
در شروع دوباره از حالت اول، کلیه‌ها با جریان خون تازه تجهیز می‌شوند. یک ماساژِ این اندام‌های مهم معمولا سخت است چرا که آنها در مقایسه با دیگر اندام‌ها غیر قابل دسترس‌ترند.
بوجانگاسانا به این دشواری فایق می‌آید، و موثر بودن کلیه‌ها را بهبود می‌بخشد در نتیجه سلامت کل بدن را بهبود می‌بخشد.

همچنین غدد فوق کلیوی هم که بالای کلیه‌ها قرار دارند، یک ماساژ خوب دریافت می‌کنند و در نتیجه به اینکه با بهره‌وری بیشتری کار کنند تشویق می‌شوند.
این غدد، هورمون‌های مختلفی را ترشح می‌کنند که انعکاس گسترده‌ای بر روی ذهن و جسم ما دارند. ترشح آدرنالین که درجه‌ی تنش یا ریلکس بودن ما را تحت تاثیر قرار می‌دهد متعادل می‌شود.
این باعث می‌شود که ذهن و فیزیک ما دارای ساختار با ثبات‌تری شود.

کورتیزول یک هورمون دیگر است که توسط غدد آدرنال (فوق کلیوی) تولید می‌شود. کشف شده که با رماتیسم در ارتباط نزدیکی است. بوجانگاسانا کمک می‌کند تا مقدار ترشح درست این هورمون در سطح مناسب سوق داده شده و بماند و کشف شده که برای کم کردن رماتیسم هم بسیار مفید است.

بسیاری از امراض و ناسلامتی‌های عمومی در بدن به دلیل سفتی ستون فقرات است. به یاد داشته باشید که ستون فقرات، کانال اصلی‌ای که تمامی ضربان‌های اعصاب را از مغز تا بدن حمل می‌کند می باشد.
یک ستون فقرات سفت با این سیستم تداخل دارد چرا که موجب ممانعت ارتباطات عصبی می‌شود.
عصب‌های کارآمد نیازمند یک تجهیز خوب خون هستند.
اگر ستون فقرات سفت است پس پشت به اندازه کافی منعطف نیست تا خون راکد را بفشارد. بوجانگاسانا ستون ففرات را رها می‌کند، خون‌های کثیف را از پشت پاک می‌گرداند و عصب‌ها را بروی فرم می‌آورد. در نتیجه کلی، ارتباط بهتر بین مغز و سایر قسمت‌های بدن است، که باعث افزایش سلامتی می‌شود.

این آسانا، اندام‌های شکم و لگن خاصره را مانند: "معده، پانکراس، کبد، کیسه صفرا و اندام‌های جنسی و دفع" را ماساژ می‌دهد. به طور خاص ما مستحب می‌دانیم که برای درمان اختلالات زنان مانند:

Leucorrhoea (ترشحات زنانگی (لکوره)) Dysmenorrhea (قاعدگی دردناک، دُش‌دَشتانی یا دیسمنوره Amenorrhoea) بی‌دَشتانی یا

آمنوره) استفاده شود چرا که به مقدار قابل توجهی تخمدان و رحم را روی فرم می‌آورد.
کسانی که از فتق دیسک بین مهره‌ای یا سیاتیک رنج می‌برند نیز می‌توانند از فواید این آسانا بهره‌مند شوند، اما باید مراقب باشند.

بیشتر افراد از پشت درد مزمن یا گردن درد بخاطر نشستن در یک جا بر یک دوره طولانی مدت یا داشتن سفتی عمومی و ستون فقرات ناسالم، رنج می‌برند. بوجانگاسانا به عنوان یک مسکن مفید عمل می‌کند.
همچنین غده تیروئید متعادل می‌شود. این ایفای نقش بزرگی برای نگهداری یک بدن سالم دارد و برای حفظ وضعیت بهینه‌اش حیاتی است.
بوجانگاسانا قفسه سینه را فراخ می‌کند، که باعث بهبود عادت‌های تنفسی می‌شود.

اوداراکارشاناسانا (وضعیت کششی شکمی)

UDARAKARSHANASANA (ABDOMINAL STRETCH POSE)

واژه Udara به معنی معده و شکم است و Akarshan یعنی کشیدن یا ماساژ دادن، در نتیجه این آسانا به نام وضعیت ماساژ شکمی شناخته شده است.

تکنیک

Technique

یک وضعیت چنبره بگیرید (م: مثل زمانی که در توالت ایرانی می‌نشینید)، پاهایتان حدود نیم متر از هم فاصله داشته باشد.

دستانتان را روی زانوهایتان قرار دهید.

به سمت راست بچرخید، زانوی چپتان را به سمت زمین فشار دهید. وضعیت پاها را تکان ندهید، هرچند می‌توانید اجازه دهید که پاشنه‌ها بلند شوند.

دستانتان را در سراسر تمرین روی زانوهایتان نگه دارید.
سرتان و پشتتان را تا جایی که ممکن است بچرخانید و به سوی شانه راستتان خیره شوید.

اجازه دهید که پشتتان ریلکس شود.

در حالت نهایی برای نیم ثانیه یا بیشتر بمانیم.

به حالت چنبره بازگردید.

فرایند یکسانی را تکرار کنید، بدنتان را در جهت دیگر بچرخانید، زانوی راستتان را به سمت زمین فشار داده و نگاهتان را به سمت شانه چپ ببرید.

سپس به وضعیت شروع برگردید.

این یک دور است.

تعدادی دور انجام بدهید.

(م: آنطور که من فهمیدم بهتر است که از دستانمان برای فشار آوردن روی زانوهایمان طوری استفاده کنیم که انگار که می‌خواهیم به قسمت انتهایی روده‌هایمان (قسمت‌های بغل و پایینیِ شکم) فشار وارد کنیم)

نکته ای برای مبتدیان

Note for beginners

مبتدی‌ها و کسانی که داری پشت سفتی هستند ممکن است این تمرین را در نگهداری تعادل دشوار بیابند.

تحت این شرایط، وقتی که در حالت چنبره قرار می‌گیرید به یک دیوار تکیه دهید. پاشنه‌هایتان باید حدود ۲۰سانتی‌متر یا بیشتر، از دیوار فاصله داشته باشند.

این به شما یک حامی می‌دهد اما در عین حال به شما اجازه می‌دهد تا همان طور که در توضیح آسانا آمد بتوانید بدنتان را بچرخانید.

تنفس و آگاهی

Breathing and awareness

تنفس باید طبیعی باشد.

آگاهی از حرکت را نگه دارید.

تعداد دور ها

Number of rounds

به کاتی چاکراسانا مراجعه کنید.

فواید

Benefits

این یک آسانای خیلی مفید برای افرادی که دارای اختلالات شکمی هستند می‌باشد، چرا که بطور جایگزین اندام‌های گوارش، اعصاب و عضلات را فشرده می‌کند و می‌کشد.

اگر شما از یبوست رنج می‌برید ما مستحب می‌دانیم که شما این تمرین را بطور منظم انجام دهید، چرا که به عملکردِ طبیعیِ روده بزرگ و اسفنکتر مقعد کمک می‌کند.

نکات اضافه برای شانکاپراکشالانا

حقیقتا چندان چیز دیگری پیدا نکردم که مفید باشد یا در این کتب ذکر نشده باشد اما در جاهایی (در اینترنت) دیدم که چنین نکاتی برای آب مصرفی آورده شده که در اینجا می‌آورم هر چند ممکن است حتی درست هم نباشند[۴]:

سه مدل آب که می‌تواند برای این تکنیک استفاده شود:

1. آب گرم همراه با لیموترش و نمک (این برای کسانی که دارای فشار بالا یا دارای سرفه (م: !!!) هستند نمی‌باشد)

2. آب گرم با نمک (افرادی که مشکلات مفصلی، تورم، گردنی، ستون فقرات یا مشکلات دیسک هستند باید از این آب گرم با نمک استفاده کنند)
3. آب گرم با لیمو (افرادی که دارای فشار بالا هستند از این نوع آب باید (Should) مصرف کنند)
(م: بنظرم خود شانکاپراکشالانا روده‌ها رو بسیار قوی می‌روبه در نتیجه لیمو که اسیدی هست، می‌تونه حتی مضر باشه چون شما یک چیز اسیدی رو که اون هم لایه‌های پوششی روده‌ای (Intestinal linings) و موکوس روده‌ها رو می‌روبه اضافه می‌کنید در نتیجه می‌تونه خطرناک باشه چون زیادی روبیده می‌شود، ضمنا همونطور که در متن زیر میتونید ببینید خود سوامی ساتیاناندا با این گزینه مشکل داره، در نتیجه این گزینه‌های لیمودار رو پیشنهاد نمی‌کنم)

سخنرانی سوامی ساتیاناندا در باب شانکاپراکشالانا [۵]: برخی از افراد بجای آبنمک از آب و لیموترش، آبمیوه، سوپ سبزیجات و گیاهان دارویِیِ مختلف استفاده می‌کنند. نمک بخاطرِ در ارتباط بودن با فشار خون بالا بدنام شده و مردم می‌ترسند که در مصرفش زیاده‌روی رخ بده. مزه‌ی آبنمک هم خواستنی نیست. با اینحال وقتی که به چیزی که در شانکاپراکشالانا انجام میشه فکر می‌کنیم، بارزه که هر چیزی جز "آبنمک ملایم" در چنین مقدارِ بسیاری مصرف شه (اون همه لیوان)، یک دوز شدید خواهد بود. (پس) راحت میتونه زیاده‌روی رخداده و به خود آسیب بزنیم.

در شانکاپراکشالانا از نمک استفاده شده تا واکنشش در معده وقتی که با اسیدها و آنزیم‌ها مخلوط میشه، یک محلول اسیدی رقیق‌تر و کم قواتر ایجاد کنه.
همچنین نمک یک وسیله‌ی بسیار موثر برای حل کردن موکوس و پاکسازیِ لایه‌های پوششی روده‌ای (Intestinal linings) هست.
در مقادیر کم، تاثیر بهبود لایه‌های پوششی ملتهب و همچنین رابطه‌ای ملایم با کبد رو داره.
در واقع، مقدار نمکی که در شانکاپراکشالانا وارد بدن میشه کاملا کوچیک هست.
مقدار خیلی کمی جذب میشه چرا که بیشترش از طریق رکتوم (قسمت انتهایی روده) خالی میشه (م: یعنی جذب نمیشه بلکه با اون حرکاتی که می‌زنین از مقعد خارج میشه). در نتیجه، نمک نباید هیچگونه مشکلی در رابطه با فشار خون بالا ایجاد کنه. اما افرادی که بیماریِ فشار خونِ بالا دارند، نباید شانکاپراکشالانا رو انجام بدند.
لیمو میتونه در لاگو شانکاپراکشالانا (نسخه کوتاه) استفاده بشه اما هرگز نباید در نسخه بلند مصرف بشه.
استفاده از نمک خالی باعث میشه تا به گی اجازه داده تا روده‌ها رو بپوشونه، که لیمو این کار رو نمیکنه.
در نتیجه استفاده از لیمو و بقیه‌ی آبمیوه‌ها و حتی سوپ سبزیجات قدغن شده همانندِ روزه گرفتن بعد از انجام این تمرین.

تجربیات شخصی

خود سوامی ساتیاناندا ساراسواتی نویسنده‌ی همین کتب، در جایی می‌گوید که برای مدت مدیدی مشکلات گوارشی داشته و بشدت برای سال‌ها از انواع و اقسام داروهای گیاهی و شیمیایی و ملین‌ها و غیره استفاده نموده اما مشکلش حل نشده بود اما پس از اولین دفعه‌ی انجامِ شانکاپراکشالانا مشکلش حل شد!!!

شخصا نیز نوع کوتاه این تمرین را (Laghu Shankhaprakshalana) کامل انجام داده و نتیجه‌ی بسیار مثبتی دیدم و اگر می‌توانستم، نسخه بلند و کامل آن را نیز شخصا انجام می‌دادم. شانکاپراکشالانا تمرینی است که از لحاظ فیزیکی زحمت و انرژی بسیاری می‌برد.

بعد از دوره سوم یا چهارمین آخرین انجام پاکسازی کامل کبد (یعنی پایان دوره) نیز انجام این تمرین باعث شد که سنگ‌های صفراوی گیر کرده در روده‌ام، بیرون بیایند (احتمالا دلیل اینکه سنگ‌هایی مانده بود این بود که مقدار کمی سولفات منیزیم برای تکنیک درمان پاکسازی کبد و کیسه صفرا خورده بودم هر چند قبلا هم، کم خورده بودم و این مشکل پیش نیامده بود) و روده‌ام تخلیه شود. برای اینکه بدانید دارم راجع به چه صحبت می‌کنم، می‌توانید به این مقاله که در باب **تخلیه سنگ‌های کبد و کیسه صفرا** قرار داده‌ام مراجعه کنید که حقیقتا از بهترین پاکسازی‌هایی است که در تمام تحقیقات و عمرم دیدم،

همچنین بشدت برای همه‌ی کسانی که مشکلات سلامتی دارند مخصوصا کبد و کیسه صفرا می‌تواند معجزه آسا باشد:

https://AgahioSalamati.com/تخلیه-سنگ-های-کیسه-صفرا-و-کبد/

همچنین احساس کردم که مقدار زیادی گرما از مقعدم همراه با آب‌هایی که دفع می‌کردم خارج می‌شوند حتی احساسی مثل اینکه این گرما حتی از عصب‌های چشمانم هم گرفته می‌شود و رها می‌شود داشتم...

از آنجایی که مشکلات روده (کولیت) و معده داشتم یکبار پس از اینکه خواستم شانکاپراکشالانا (نوع بلند) را انجام دهم، احساس سرگیجه کردم و در نتیجه موفق نشدم، حدودا حتی به اواسط تمرین هم نرسیدم، فکر می‌کنم دلیلش، مشکل لایه‌های روده‌هایم بود که چندان قوی نبوده در نتیجه باعث شده که لایه‌ها برداشته شده و با توجه به مشکلات بیشتری که روده‌هایم داشت، به عصب‌های روده‌هایم فشار بیاید (فکر می‌کنم قسمت‌های پیچ‌های بالایی روده بزرگم احساس درد (تیر کشیدن) می‌کردم) و سپس تمرین را متوقف نموده و خوابیدم اما پس از بلند شدن هم دیدم که سرگیجه دارم و با خودم فکر کردم که احتمالا اگر چیزی بخورم در روده‌هایم غذاها حرکتی می‌کنند و آن ناحیه، رویَش لایه‌ای ساخته می‌شود و محافظت می‌شود و لایه ترمیم می‌شود که پس از خوردن اندکی برنج خیلی زود کاملا مثل قبل شدم... احتمال زیادی هم وجود دارد که این تحلیل‌هایم اشتباه بوده باشند اما صرفا می‌خواستم خود تجربه را برایتان شرح دهم.

ترجمه و منبع برای اولین بار از

AgahioSalamati.com

لطفا اگر مطلب رو به کسی میگید یا کپی می‌کنید، کامل و درست کپی کنید و یا بگید تا

کسی صدمه نبینه و بتونه کامل و اصولی انجام بده ☺

دانلود فایل PDF

دانلود فایل WORD

دیدن در سایت : http://AgahioSalamati.com/شانکاپراکشالانا-پاکسازی-عمیق-روده-ها

منابع

۱. http://www.yogamag.net/archives/1980s/1982/8209/8209shan.html

(Shankhaprakshalana ‘Cleaner Conchsiousness’ Swami Mahatmananda Saraswati)

۲. Swami Satyananda Saraswati – Yoga and Kriya

۳. Swami Satyananda Saraswati – Asana Pranayama Mudra Bandha

۴. http://yoga.omgyan.com/kriya/Shankha-Prakshalana.html

۵.http://www.yogamag.net/archives/1980s/1982/8209/8209sosh.html
(Swamiji on Shankhaprakshalana (Swami Satyananda Saraswati (Recorded in Gewalt, Switzerland on 22.3.82)