Shankhaprakshalana

(**or Varisara Dhauti (washing of the intestines)**)

**شانکاپراکشالانا : پاکسازی عمیق روده ها**



**[PDF](http://agahiosalamati.com/wp-content/uploads/2020/01/شانکاپراکشالانا-پاکسازی-عمیق-روده-ها-هاتایوگا.pdf)[دانلود](http://agahiosalamati.com/wp-content/uploads/2020/01/شانکاپراکشالانا-پاکسازی-عمیق-روده-ها-هاتایوگا.pdf)**

**مقدمه مترجم :**

این مقاله و مقاله های دیگر سایت و کلیت سیاست سایت، بیشتر در جهت جنبه تحقیقی بودن مطالبی که ارائه می شود است و جنبه تحقیقی آن برای من مهم تر 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 دیدگاه هایِ متفاوت و شاید متناقض، و نوشتن تجربیات و نظر شخصی اهمیت بیشتری داده تا به روان و سلیس و زیبا بودن لغات یا خلاصه و کوتاه نوشتن مقاله و تعریف کردن های زیادی از تمرین، بجهت جذب و لذت و راحتی مخاطب.

این تمرین قطعا از قوی ترین تمرینات پاکسازی در یوگا میباشد و ممکن است بدون اغراق کاری کند که فرد بگوید معجزه کرده است.

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

*{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 شخصی ام 😉 به انتهای مقاله مراجعه کنید ... ↓*

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

واژه های شانکاپراکشالانا به صورت Shankhaprakshalana، و دُوتی به صورت Dhauti نوشته می شوند، همانطور که می بینید، در حروف انگلیسی ،حرف H دیده می شود اما به صورتی که ما، در فارسی در کلمات "ه" را میخوانیم نیست که بگوییم مثلا: دِهُتی، یا طوری که انگلیسی میخوانیم بگوییم، شانکخاپراکشالانا. آن طوری که من دقت کردم آنها (هندی ها) همان حرف را با دادن مقدار 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 آورده ام، در نتیجه هر جا در معادل انگلیسی h دیدید بدانید که احتمال زیاد این قضیه برایش صادق است.

هندی ها بسیاری اوقات آخرین حرف یک کلمه را نمیگویند. مثلا اناهاتا را ممکن است اناهات یا شانکاپراشالانا را شانکاپراشالان بگویند در نتیجه اگر در ویدئویی یا جایی، طور دیگری شنیدید، به معنی اشتباه گفتن آن شخص یا اشکالی در این مقاله نیست.

2. مرجع اصلی من، به دلیلِ دقت بالا و تعدد تجربه، آزمایش و توضیحات خیلی خوب و دقیق و کامل، برای اینگونه تمرینات و ترجیحم به صورت کلی، دانشگاه یوگای بیهار هند (BSY: Bihar School of Yoga ) و مراجع و کتب آنهاست. قسمت اول این مقاله، مقاله ای است از Swami Mahatmananda Saraswati و بعد از آن از دو کتاب مرجع : کتاب یوگا و کریا، و کتاب Asana Pranayama Mudra Bandha (که در ایران به نام هاتایوگا (اثر سوامی ساتیاناندا) ترجمه شده) می باشد که هر دو این اثار از یکی از بزرگترین اساتید و اشاعه دهندگان یوگا، سوامی ساتیاناندا ساراسواتی است که حقیقتا کامل ترین و بهترین توضیحات را دراینجا یافتم.

می توانید براحتی این دو کتاب را رایگان از اینترنت دانلود کنید :

[**۱**.دانلود کتاب یوگا و کریا (قویترین دانشنامه تکنیک های روانی و روحی یوگا)](https://agahiosalamati.com/0.Yoga_and_Kriya_Swami_Satyananda_Saraswati.pdf)

A Systematic Course in the Ancient Tantric Techniques of**Yoga and Kriya (PDF) :**<https://agahiosalamati.com/0.Yoga_and_Kriya_Swami_Satyananda_Saraswati.pdf>

**۲**.[دانلود pdf کتاب هاتایوگا سوامی ساتیاناندا ساراسواتی](https://agahiosalamati.com/%D9%87%D8%A7%D8%AA%D8%A7%DB%8C%D9%88%DA%AF%D8%A7%20Swami-Satyananda-Saraswati-_Asana-Pranayama-Mudra-Bandha_.pdf" \o "دانلود کتاب هاتایوگا سوامی ساتیاناندا ساراسواتی" \t "_blank) Asana Pranayama Mudra Bandha (Swami Satyananda Saraswati)

[https://agahiosalamati.com/هاتایوگا Swami-Satyananda-Saraswati-\_Asana-Pranayama-Mudra-Bandha\_.pdf](https://agahiosalamati.com/%D9%87%D8%A7%D8%AA%D8%A7%DB%8C%D9%88%DA%AF%D8%A7%20Swami-Satyananda-Saraswati-_Asana-Pranayama-Mudra-Bandha_.pdf)

قسمت دوم از سرفصل **شانکاپراکشالانا،** در کتاب "کریا و یوگا" میباشد، قسمت سوم، از قسمت **لاگو شانکاپراکشالانا** ی همین کتاب، که دراین کتاب، اول (**لاگو شانکاپراکشالانا)** آمده اما چون توضیحات کامل تر در آن یکی قسمت آمده و خواستم همه را یکجا داشته باشیم در نتیجه به دلیل کامل و جامع تر بودن توضیحات در این قسمت، اول، این سرفصل (**شانکاپراکشالانا**) ترجمه و آورده شده، سپس قسمت های بعدی، طرز انجام اساناها (حرکات و وضعیت های فیزیکی) و سپس اندک مواردی که در کتاب دیگر یا مقاله های دیگر آمده ذکر شده که در مواردی که از کتاب دیگر ترجمه شده و اورده شده با علامت: 3 ، نشانه گذاری شده (که اشاره ایست به منبع آن در پاورقی) و در اخر تجربیات شخصی خودم که از این تمرین و تاثیراتی که روی بدنم دیدم آورده ام. ☺

شانکاپراکشالانا (Shankhaprakshalana) یکی از تمرینات مهم هاتایوگا (مترجم: یکی از شش تمرین اصلی پاکسازی هاتایوگا (شات کارما ها)) میباشد که در رده 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 معنای آب می باشد. عموما عبارت شانکهاپراکشالانا استفاده میشود، چرا که شانکا یعنی صدف حلزونی شکل، به دلیل شباهت شکل حلزونی به نمای کلی معده و روده ها، و پراکشالانا به معنی پاکسازی است.

شانکاپراکشالانا، تمرینی که تنها معده و روده ها را در نظر بگیرد نیست، بلکه یک پاکسازی کامل می‌باشد. این تمرین موجب یک عمل بازیابی میشود که شش ها، سیستم عصبی، پوست، سینوس ها، و کل بدن را تحت تاثیر قرار می دهد و همچنین در حالی که شخص رژیم غذایی و آساناهای خاص را دنبال میکند، ادامه می یابد.

از آنجایی که خوردن مواد سمی بعد از تمرین باید محدود شوند، این زمانی است که بسیاری از افراد، سیگار و الکل و دیگر عادت هایشان را برای همیشه ترک میگویند. این زمانی است برای بازنگری، جایی که زندگی تغییر مسیر می دهد، غذای جدید، عادات جدید، و پایه ای برای یک نگاه تازه مثبت به کل زندگی قرار میگیرد.1

**شانکاپراکشالانا 2**

شانکاپراکشالانا یک متد تخلیه و پاکسازی کلِ مجرای گوارشی از دهان تا مقعد می باشد. در حقیقت این معنی واژه شانکاپراکشالانا است. چنان تکنیک شگفت انگيزی مي باشد كه جاي تعجب دارد كه چرا تاكنون در سراسر جهان، بيش از اين پذیرفته نشده. با توجه به حداکثر دانش ما، این تنها متد سیستماتیک، مطمئن و با ملایمتی است که پاکسازی سراسری می کند و تمامی سیستم هاضمه را پاکسازی میکند. با اینکه ملین ها دستگاه گوارش را خالی می کنند، اما ملین ها با فشار زیادی این کار را انجام میدهند و باعث التهابِ بسیار می شوند. در ضمن، ملین ها تماما کل قسمت هاضمه را مانند متد متعادلِ شانکاپراکشالانا نمی روبند. این تمرین همچنین به نام *واریسار دوتی* (*Varisar Dhauti)* شناخته شده (این اصلاح بیشتر در قدیم بکار میرفته و امروزه بیشتر به نام شانکاپراکشالانا می شناسند3). واری سارا از دو کلمه واری به معنای آب و سارا به معنای جوهره، ذات (Essence)میاید3. 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 این تکنیک وضیعت و سلامت کل ارگانیسم را بهبود می بخشد.

**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 راهنمایی مستقیم یک معلم یا استاد تمرین شود.

کاملا غیرممکن است که کسی تکنیک کامل شانکاپراکشالانا را از طریق خواندن متون سنتی یوگایی بفهمد و انجام دهد.

برای مثال یکی از پرجزئیات ترین توصیفات در *Gherand Samhita* داده شده:

"آب را به طرف پرده های صوتی به اهستگی بنوشید.

آب را در معده جابه جا کنید. سپس تخلیه اش کنید"(1:18)

متن هیچ گونه اطلاعات عملی بیشتری نمیدهد اما یک آیه (وِرس) دیگر برای ستودن فواید تمرین می دهد :

" واری سار یکی از مهم ترین راز هاست. آن بدن را پاک میگرداند. کسی که با تلاش فراوان کاملش کند بدنی الهی کسب میکند"

یوگی های قدیمی به طور هدف داری از این تکنیک و بسیاری دیگر چنین توصیفات مبهمی را ضبط کرده اند. آنها میخواستند که مردم بدانند که تکنیک وجود دارد، اما نمی خواستند که مردم بدون راهنمایی مستقیم یک متخصص، این تمرین را انجام دهند. خرد بسیاری پشت این کار است، چون اگر شانکاپراکشالانا یا دیگر تکنیک های یوگا به صورت نادرست انجام شود میتواند بیشتر از سود، زیان برساند.

در نتیجه، یوگی های قدیمی مواظب بودند. آنها مردم را به علاقه مند 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 جزئیات کامل می شکنیم. اما این کار را با درک واضحی از این که، ترجیح می دهیم تکنیک شانکاپراکشالانا را زیر نظر یک راهنمای متخصص تمرین کنید، انجام میدهیم.

با این حال، ما جزئیات این تکنیک را نشر دادیم تا انهایی که از پیدا کردن یک معلم مناسب ناتوانند خودشان بتوانند تمرین را انجام دهند. این تمرین، چنان متدِ پاکسازی بدنیِ شگفت آور و سودمندیست که ما دوست داریم تا جایی که ممکن است در دسترس مردم بیشتری قرارگیرد و به تعداد کمی محدود نباشد. اما ما تاکید می کنیم، که اگر تمرین را بدون مربی، بتنهایی انجام میدهید، باید به طور دقیق، آموزش هایی را که میدهیم دنبال کنید. اگر چنین نکنید، ممکن است با در نظر نگرفتن یک قانونِ به ظاهر بی اهمیت، به خود آسیب بزنید. ما به شما هشدار دادیم.

در قسمت محدودیت های غذایی، یک مثال آوردیم که چه طور شخص میتواند با شکستن یک قانون پایه ای، 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.

**آماده سازی**

**Preparation**

توصیه میشود که تنها یک تغذیه سبک نیمه آبکی در عصر و شبِ قبل از شانکاپراکشالانا داشته باشید. هیچ آسانایی (آسانا **≅** حرکات و وضعیت های فیزیکی یوگا) در صبح زود قبل از شروع تمرین، انجام ندهید و همچنین هیچ غذایی، چای، قهوه ای 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 آبجوش را موقعی که لازم شود آماده کند.

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

از سطل دیگری استفاده کنید. این آبجوش 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 شوری 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 : در کتاب هاتایوگا، ترجمه زیبایی از این قسمتِ این تکنیک شده: "آنقدر نمک بزنید که آبنمکتان 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 راحت تر است چرا که از مزه اش لذت می برید.)

به عنوان راهنمایی، ما پیشنهاد میکنیم که مقدار 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 آورده خواهد شد)

یک لیوان باید به ازای هر نفری که تمرین را انجام می دهد 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.

لباس های سبک و راحتی را بپوشید. در واقع لباسی که در حالت معمولی برای تمرینات اسانا ها 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، بنابراین، 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 روده ها به سادگی سرما میخورند. مشابها، در هوایی که به طرز ظالمانه ای گرم هست تمرین نکنید، چرا که این کار در حین تمرین میل به عرق کردن را ایجاد میکند.

به یاد داشته باشید، که هر 5 اسانا را 8 بار تکرار می کنید، و احتمالا این پروسه هشت بار تکرار خواهد شد، یعنی 5 در 8 در 8 که میشود 320 اسانا.

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

(مترجم : با رفع موانع حرارتی بهرنحوی مانند پوشیدن لباس مناسب یا نصب گرم کن در خانه و غیره، هر وقت از روز و موقع از سال میتواند برای انجام این تکنیک مناسب باشد)

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 بعدی شانکاپراکشالانا، حداقل گوییم که اندکی سخت میشود، اگر شما مجبور باشید که صد یارد بدوید تا به نزدیک ترین 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 رفتن بتوانید به آن دسترسی داشته باشید تا موقعی که شرایط طلبید به سرعت بتوانید به آن برسید.

نکته دیگری که قابل ذکر است این است که از نامعقول ترین کارهاست که در حالی که تنها یک توالت در دسترس است تعداد زیادی از افراد به طور جمعی تمرین را انجام دهند. این وضعیت فاجعه آمیزیست، چرا که شما بیست نفر را خواهید داشت که بر سر استفاده از توالت یکسانی می جنگند.   
وجود یک توالت برای هر دو یا سه نفر یک نسبت خوب است.

شانکاپراکشالانا را بمانند 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 می انجامد و از رهایی حرکت روده جلوگیری می کند. به تمرین 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، بمانند یک سخنرانی کسالت آورِ طولانی، بسیار بیشتر طول میکشد.

به جای اینکه یک تجربه تازه کننده و لذت بخش باشد یک کار طاقت فرسا می شود، یک باری که سعی بر تحملش می شود.

به همین دلیل است که ما توصیه میکنیم که شانکاپراکشالانا در محیط فرح بخش و گروهی دوستانه تمرین شود، چرا که این شرایط موجب می شود که تمرین فرح انگیز باشد و به سادگی انجام پذیرد.

زمان

**Time**

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

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 شانکاپراکشالانای کوتاه (Laghoo Shankhaprakshalana) را درعوض انجام دهید. با این حال اگر شما یک آخر هفته خالی، بدون وظیفه و تعهدی، دارید ما پیشنهاد می کنیم که 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.

**شانکاپراکشالانا**

***SHANKHAPRAKSHALANA***

2 لیوان آبنمک ولرم را هر چه سریع تر بنوشید.

اگر در نوشیدن آبنمک مشکل دارید سعی کنید که تصور کنید، که شما دارید یک فنجان چای نشاط آور می خورید، هرچند ممکن است دشوار باشد. اما، جرعه جرعه (خُرد خُرد) ننوشید، تا جایی که ممکن است به سرعت بنوشید؛ اگر شما به آرامی، جرعه ای بنوشید، باعث می شود 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 5 آسانای شانکاپراکشالانا را انجام دهید :

1. Tadasana - 8 مرتبه

2. Tiryaka tadasana - 8 دفعه

3. Kati chakrasana - 8 دفعه

4. Tiryaka bhujangasana - 8 دفعه

5. Udarakarshanasana - 8 دفعه

(م: این ها نام آسانا ها می باشد و در قسمت آساناهای شانکاپراکشالانا، اینکه هر کدام باید چگونه انجام شود آمده است، هر کدام هشت دفعه باید انجام پذیرد این یعنی اینکه شما هشت دفعه شماره یک را انجام میدهید، سپس میروید شماره دو را هشت دفعه انجام میدهید و سپس حرکت بعدی را 8 دفعه انجام می دهید که در ویدئوی انتهای مقاله نیز میتوانید مشاهده کنید)

آسانا ها باید به درستی انجام شوند.

سپس به سرعت دو لیوان دیگر آبنمک بنوشید.

5 آسانا را (هر کدام را) 8 بار تکرار کنید.

سپس دو لیوان دیگر آبنمک بنوشید و دوباره 5 آسانا را 8 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.**

**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. (م: همان حالت دستشویی کردنِ ایرانی خودمان)

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

به مکان تمرین باز گردید. دو لیوان دیگر آبنمک بنوشید و سپس آسانا ها را دوباره هر کدام را 8 بار انجام دهید.

سپس به توالت برگردید.

هیچ گونه نیرویی برای اینکه شکمتان کار بدهد وارد نکنید. سپس دو لیوان دیگر آب بنوشید و آسانا ها 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 6 لیوان، یا 10 لیوان، یا 16 لیوان، یا 20 لیوان یا حتی بیشتر اتفاق بیافتد. تعداد لیوان ها مهم نیست. بعضی از افراد قبل از اینکه نتیجه ای ببینند احتیاج به مقدار خیلی بیشتری نسبت به دیگران دارند،

تحت هیچ شرایطی خود را با دیگران مقایسه نکنید.

بگذارید آنها در زمان خودشان تمریناتشان را انجام دهند.

نگران نباشید اگر شما زمان خیلی طولانی تری را، نسبت به دیگران برای رسیدن به اولین باری که شکمتان کار میدهد یا برای تکمیل تمرین اختصاص میدهید، سپری کنید.

در اولین باری که شکمتان کار میدهد، احتمالا مدفوع 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 آسانا هایتان ادامه دهید. همینطور که به طرف انتهای تمرین پیش می روید، می بینید که شما بیشتر و بیشتر آب دفع میکنید و کمتر مدفوعتان حالت جامد دارد؛ در حقیقت، شما تقریبا یک مایع زرد یا قهوه ای را دفع خواهید کرد. به نوشیدن آب و انجام اساناها ادامه دهید. تا آنجا تمرین را ادامه دهید که کاملا، آب کاملا پاک، را دفع کنید.

این یک نشانه ی مطمئن است که روده هایتان کاملا پاک است، شاید پاکترین از زمانی که به دنیا امده اید.

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

این پایان تمرین پاکسازی است.

بعضی افراد خیلی زود تمرین را تمام میکنند برخی حدود چهار ساعت به طول می انجامند.

در حالت متوسط قبل از اینکه به مرحله ای برسید که آب کاملا تمیز از شما دفع شود، بین 16 الی 25 لیوان آبنمک باید خورده شود. برخی بیشتر و برخی کمتر نیاز دارند.

هشدارها 3

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

فن ها و کولرگازی ها نباید تا عصر استفاده شوند چرا که بدن باید گرم نگاه 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.

تکنیک های 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 کتاب 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)

1. کونجال کریا ((Kunjal kryia ( م: شاید در اینده برای هر کدام مطلبی جداگانه در سایت قرار دادم اما برای توضیحی اندک در باب این تکنیک بگویم که در فارسی معمولا کنجال کریا ترجمه شده و تکنیکی است که شخص مقدار زیادی آبنمک خورده تا معده اش تا جایی که جا دارد پر از آب یا آبنمک شود سپس با انگشت زدن به ته زبان یا حلق یا روش دیگر، همه آن را بالا میاورد و سبب پاکی و تخلیه معده میشود)
2. جالا نتی (Jala neti) (تکنیکی است که با آن نواحی بینی و سینوس ها را تمیز میکنند)

در آشرام، ما همیشه با این دو تمرین شانکاپراکشالانا را تمام میکنیم، چرا که دریافتیم 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 شما احساس تشنگی کنید اما برای سه ساعت نباید هیچ آبی بنوشید، تمامی نوشیدنی های دیگر نیز قدغن شده اند.

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

اگر شما آب بنوشید، تمایل به رقیق کردن و در مرحله بعد، روبیدنِ لایه ی جدیدِ محافظ خواهید داشت.

**بعد از تکمیل تمرین فورا استراحت کنید.**

پس از زمانی که شانکاپراکشالانا را کامل کردین و دو تمرین مکمل را انجام دادید، شما باید برای 45 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 سردرد سنگینی بگیرید. این دوره کوتاه زمانی، برای کل دستگاه گوارش مهم است تا یک استراحت خوب و مناسبی را کسب کند. (مترجم : درکتاب دیگر ذکر شده که مهم است که خود را در این حین گرم نگه دارید و آمدن ادرار در این زمان بسیار طبیعی است و گفته شده اگر بخوابید علاوه بر سردرد احتمال دارد سرما بخورید.)

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

این 45 دقیقه زمانی است برای احیا دستگاه گوارش.

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

آماده سازی 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 غذا را خودتان آماده کنید، شما باید فقط استراحت کنید.

غذا باید از برنج (سفید یا قهوه ای)، عدس یا حبوبات پخته شده با گی (کره تصفیه شده/روغن زرد) تهیه شود.

این غذا همچنین به نام کیچاری(Kitchari) شناخته شده. برنج باید با کیفیت باشد و بتواند بسادگی هضم شود. در بعضی کشور ها حبوبات یا عدس ها و گی ممکن است بسختی گیر بیاید، اما آنها در فروشگاه های بزرگ غذایی موجودند. مطمئن شوید که حبوبات یا عدس ها هم دارای کیفیت خوب و به سادگی قابل هضم اند.

باید برای هر فردی که شانکاپراکشالانا را انجام داده مقدار 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.

برنج ها و عدس ها 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 که ماده نهایی به اندازه معقولی آبکی باشد **بسیار** با گی مخلوط کنید.

این غذای خاص مطلقا لازم است، تا به طور ملایم و موثری کل دستگاه گوارش را دوباره روغنکاری کند. به یاد داشته باشید، شانکاپراکشالانا نه تنها تمامی زائدات دستگاه گوارش را از بین می برد بلکه تمامی لایه های طبیعی موکوس (م: بلغم، خلط) را از دیواره روده ها از بین میبرد. در نتیجه، بعد از انجام تمرین، دیواره های دستگاه گوارش کاملا لخت اند. گی، در مقادیر معقول (در نتیجه تهیه غذای نیمه خمیری)، ضروریست، تا با یک پوشش موقتی، جایگزینِ نوارِ طبیعیِ روی دیواره های روده شود.

البته که بدن بتدریج یک لایه جدید تولید میکند اما این، برای یک مدت کمی، زمان میبرد. این کاملا یک حالت غیر طبیعی برای روده ها است که، هم بدون پوشش محافظ و هم خالی، باشند.

درنتیجه، ضروری است که به مقدار معقولی کیچاری خورده شود. گی یک نوار موقتی روی دیواره ها ایجاد میکند در حالی که برنج، یک مقدار ماده ساده و قابل هضم را فراهم میکند. و عدس ها 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 روپوشی داخلی و کانال غذایی را محافظت شود. کیچاری باید همچنین برای غذای عصر اماده شود.

چه موقع بخوریم

**When to eat**

هر شخصی که شانکاپراکشالانا را انجام داده باید کیچاریِ آماده را بعد از 45 دقیقه استراحت بخورد. اگر گروه بزرگی از افراد این تمرین را انجام میدهند، قطعا هر فرد باید غذای خود را در زمان های مختلف بخورد. (مترجم: منظور، زمان منحصر به فرد است چرا که تمرین هر کس در زمان خودش تمام میشود، حال میتواند با فرد دیگر همزمان شود) بیش از یک ساعت بین اتمام تمرین و خوردن غذایتان فاصله نیاندازید. هر شخص باید همان غذای کیچاری را در عصر بخورد. مطمئن شوید که به اندازه کافی که معده تان پر شود میخورید. ممکن است احساسی مانند غذا خوردن نکنید، اما باید غذا را بخورید، چرا که این برای روپوشانی جدید و پر کردن روده هایتان ضروریست. روده ها بدون روپوشی طبیعی خود بسیار در برابر عفونت آسیب پذیر میشوند، بنابراین مطمئن شوید که مقدار زیادی از گی را صرف 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 جریمه اش را خواهید پرداخت. یک تمرین کننده، زمانی که اولین بار شانکاپراکشالانا را انجام داد بعد از خوردن غذا، بعد از 5 دقیقه به سرعت خوابش برد.

با اینکه به او برخلافش توصیه شده بود، او نتوانست در برابر اغوای شدیدِ خوابیدن مقاومت کند. او نه چند ساعت خوابید نه حتی هشت ساعت ...

او حدودا از اواسط روزِ تمرین خوابید تا تمام بعد از ظهر و تمام شب، تا ظهر روز بعد، 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 مخالف توصیه عمل کردند، و خیلی زود به خواب رفتند، و احساس منگی و سستی را برای چند روز بعدی تجربه کرده اند. به دلایلی یا بهردلیلی، به نظر می رسد که خوابِ ناکامل (Premature Sleep) باعث سستی فیزیکی در یک دوره بلند میشود. پس اگر شما نمیخواهید که در طول روز و روز بعد حالت منگی داشته باشید، برای حداقل سه ساعت بعد از خوردن غذا، نخوابید. برای سه ساعت شما باید بدون هر 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.

**محدودیت های غذایی**

**Food restrictions**

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

شما باید (Should) از غذاهای زیر پرهیز کنید :

غذاهایی که به صورت شیمیایی تغییر یافته اند، غذاهای مصنوعی، پر ادویه، اسیدی و غیر گیاهی. این شامل :الکل، سیگار، چای، قهوه، نوشیدنی های گازدار-طعم دار، شیر، دوغ، ماست، ادویه ها و هر گونه میوه ای که اساسا جزو میوه های اسیدی است می شود مانند : لیمو ترش، پرتقال، گریپ فروت، آناناس و غیره.

شما باید (Must) یک تغذیه ساده، پاک و به اندازه معقولی خنثی داشته باشید (یعنی زیادی اسیدی نباشد). شما ممکن است که بیشتر، این غذا ها را شامل رژیم غذایی خود کنید: برنج، گندم، نان (م: اساسا نان بدون سبوس برای روده بشدت مضر است، پیشنهاد میکنم از نان های خاصی استفاده کنید تا آرد سفید هم مصرف نکنید)، بیشتر میوه ها و سبزیجات با محتوای اسیدی پایین، مغز ها، عدس ها، حبوبات، دانه های 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 کرده اید و اگر شما غذای اشتباهی بخورید ممکن است واکنش های معکوسی را در دستگاه گوارش پیدا کنید، پس مطمئن شوید که شما به طور نزدیکی تغذیه ای که ما به شما نشان دادیم را دنبال میکنید.

بعلاوه ، مطمئن شوید که غذایتان پاک است، (اگر نیاز به پخت دارد) خوب پخته شده و سمی نیست.

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

(م: در اینجا از آنجایی که میدانم که برای بسیاری از افراد این پرهیز غذایی بسیار سخت است نکاتی را متذکر میشوم، کلمهShould به معنای باید است اما بایدی بهمراه معنای بهتر بودن، مثلا بهتر است که شما این غذا ها را نخورید اما باز هم، باید هم وجود دارد اما صد درصد نیست،

اما Mustبایدِ قطعی هست، در نتیجه این قسمت رو از کتابِ دیگر همین نویسنده 3 نیز در اینجا قرار دادم :

] برای **حداقل یک ماه** بعد از تمرین، باید ((Must از خوردن همه ی غذا های شیمیای پروسه شده، ساختگی، پرادویه، تند، اسیدی، سنگین و غیر گیاهی اکیدا پرهیز شود. هرگونه ترشی، شیرینی، شکلات، بستنی یا نوشیدنی های گازدار-طعم دار نباید (Should) خورده شوند.

شیر، دوغ، ماست و تمامی میوه ها، مخصوصا میوه های اسیدی مانند لیمو ترش، گریپ فروت، پرتقال یا آناناس قدغن شده اند.

الکل، سیگار، چای، قهوه، بتل ( فوفل)، مانند:paan و دیگر مواد سمی یا دارویی نباید (Should) مصرف شوند.

(م: همانطور که میبینید در کتاب اول گفته محدودیت های غذایی باید برای یک هفته رعایت شوند، و در کتاب دیگر گفته یک ماه، اساسا یک قانون خاص را برای همه نمیشود توصیه کرد چرا که ژنتیک، نوع رژیم غذایی و ترکیب آنها، شرایط روانی و سوخت و ساز بدن و هزاران چیز دیگر تاثیر گذار هستند در نتیجه باید از خرد خودتان استفاده کنید و یا برای احتیاط همان یک ماه را مد نظر قرار دهید.)

برای تاکید بیشتر این نکته مهم، اینجا مثالی از شخصی که این مقررات را رعایت نکرد میاوریم. 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 پن کِیک های پخته شده ی توپُر داشت، بنابراین روز بعد تمرین، او از یک مغازه پن کیک فروشی که دارای ویترین بسیار پُری از پن کیک های خوشمزه بود، رد شده بود. آنها دارای لایه رویین بسیار زیبایی بودند که در یک پوشش ضخیم شیره ای پوشیده شده بود. او میدانست که حتی قابل توصیه نیست که یک پن کیک بخورد، اما او شانه هایش را تکان داد و با خود فکر کرد "من تمرین را دیروز انجام دادم، امروز روز دیگریست؛ یک، دو و شاید سه پن کیک که آسیبی نمی زند" و او به داخل رفت و پن کیک هایی که برایش لذت بخش بودند، میل کرد. اما برای یک ماه کاملا کل دستگاه گوارشش خارج از تعادل بود.

او این را که هر گونه غذایی بخورد دشوار یافت، و زمانی که این کار را میکرد، تقریبا از اسهال و یا حالت تهوع رنج می برد.

آن یک ماه پراسترس 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 بگرداند (م: روزه مدل های بسیاری دارد، از جمله آنها میتوان به روزه آب اشاره کرد که شخص هر چقدر در هر زمانی که بخواهد آب میخورد اما هیچ چیز دیگری مصرف نمیکند در نتیجه این کار بدن وارد حالت دیگری شده و واقعا تقریبا **همه** بیماری ها را از بین میبرد، از بهترین کتاب ها در این زمینه بفارسی[، کتاب روزه آب میتواند زندگی ات را نجات دهد اثر دکتر هربرت شلتون](https://agahiosalamati.com/%D9%85%D8%B9%D8%B1%D9%81%DB%8C-%DA%A9%D8%AA%D8%A7%D8%A8/%D8%B1%D9%88%D8%B2%D9%87-%D9%85%DB%8C%D8%AA%D9%88%D8%A7%D9%86%D8%AF-%D8%B2%D9%86%D8%AF%DA%AF%DB%8C-%D8%A7%D8%AA-%D8%B1%D8%A7-%D9%86%D8%AC%D8%A7%D8%AA-%D8%AF%D9%87%D8%AF/) می باشد که برای دانلود و اطلاعات بیشتر میتوانید به [سایت](https://agahiosalamati.com/) رفته یا [اینجا](https://agahiosalamati.com/%D9%85%D8%B9%D8%B1%D9%81%DB%8C-%DA%A9%D8%AA%D8%A7%D8%A8/%D8%B1%D9%88%D8%B2%D9%87-%D9%85%DB%8C%D8%AA%D9%88%D8%A7%D9%86%D8%AF-%D8%B2%D9%86%D8%AF%DA%AF%DB%8C-%D8%A7%D8%AA-%D8%B1%D8%A7-%D9%86%D8%AC%D8%A7%D8%AA-%D8%AF%D9%87%D8%AF/) کلیک کنید) اگر یک هفته قبل از خوردن پن کیک ها منتظر میماند، هیچگونه مشکلی ایجاد نمیشد. پس ما تاکید میکنیم که باید برای یک هفته صلاح دید خود را در تغذیه تان به جا 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 برده اید. شما وقت خود را تلف کرده اید. پس اگر میخواهید شانکاپراکشالانا را انجام دهید و از حداکثر سود آن بهره مند شوید، بسیار مراقب محدودیت های غذایی باشید.

تمرین های آسانا و دیگر فعالیت های فیزیکی

**Asana practice and other physical activities**

شما نباید در روزی که شانکاپراکشالانا را انجام میدهید و روز بعدش، برنامه معمولیِ آسانایِ خود را (م: یوگای فیزیکی)، انجام دهید. انرژی زیادی باید روی آسانا های 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.

**هشدار** : قوانین شانکاپراکشالانا گسترده اند.

هر چند برای هر قانون دلیل موجهی وجود دارد و باید بدون خطا عمل شوند.

اگر یک قانون را نادیده بگیرید، ممکن است پیامد های 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. درنتیجه، در حالت عادی، شما نباید بیشتر از دوبار در سال تمرین را انجام دهید. یعنی، شما باید شش ماه را قبل از انجام دوباره شانکاپراکشالانا سپری کنید.

هرچند 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**

**Limitations**

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

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

فواید

**Benefits**

شانکاپراکشالانا تمامی بدن را پاک میگرداند.

هیچ دارویی یا متدی به جز روزه ی بلند مدت نیست که بتواند روده های بزرگ و کوچک را تا این حد کاملا، مانند این تمرین پاک کند. (م: [برای دیدن اطلاعات بیشتر درباره روزه آب کلیک کنید](https://agahiosalamati.com/%D9%85%D8%B9%D8%B1%D9%81%DB%8C-%DA%A9%D8%AA%D8%A7%D8%A8/%D8%B1%D9%88%D8%B2%D9%87-%D9%85%DB%8C%D8%AA%D9%88%D8%A7%D9%86%D8%AF-%D8%B2%D9%86%D8%AF%DA%AF%DB%8C-%D8%A7%D8%AA-%D8%B1%D8%A7-%D9%86%D8%AC%D8%A7%D8%AA-%D8%AF%D9%87%D8%AF/))

به طور مستقیم یا غیر مستقیم بسیاری از بیماری ها، بسبب انباشتگی مواد زائد سمی در روده ها بوجود آمده اند. این تمرین، همه ی ناپاکی ها را از دستگاه گوارش به بیرون می راند و در نتیجه به پاکسازی دستگاه گردش خون کمک میکند.

این میتواند منجر به بهبودی قابل توجه و شگفت آوری در سلامت عمومی فرد و همچنین کمک به از بین بردن بیماری خاصی کند. به طور خاص، کشف شده که، این تمرین برای امراضی چون دیابت، سوءهاضمه، یبوست، اسهال خونی (ديسانتری، ذوسنطاريا) و بسیاری از بیماری های دیگر که با خون ناپاک در ارتباطند مانند رنگ بد چهره و زیادی رخ دادن جوش دانه یا کورک (م: نوعی [جوش](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%AC%D9%88%D8%B4) بزرگ بر روی پوست بدن است که در اثر عفونت فولیکولهای مو پدید می‌آید. "ویکیپدیا") مفید است.

آن افرادی که احساس سلامتی میکنند هم می توانند 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 تیز تر** شود.

همچنین این تمرین برای کسانی که تمایل به انجام تکنیک های شدید یوگایی برای آگاهی های

Awareness)) بالاتر دارند بسیار مهم است.

برای مثال، ما همیشه اصرار میکنیم که افرادی که به آشرام میایند تا که یک کورس فشرده از تمرینات روحی را برای مدت زمان مشخص شده (*Anushthana*) انجام دهند، 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 شوند.

**Laghoo Shankhaprakshalana**

لاگو شانکاپراکشالانا (شانکاپراکشالانای کوتاه)

روده ای که دائما بیش از اندازه پر و بلوکه (بسته) میشود تقریبا نتایج غیر قابل قبول، معکوس و افسرده کننده ای بر زندگی شخص میگذارد.

اگر شما از یبوست رنج می برید یا می بردید، پس لازم نیست که درباره بازخوردهای منفی اش 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 خوب روده ای و شست و شوی عمومی روده هاست.

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

میتواند هر روز جزئی از روتین صبحانه تان شود یا میتواند بعضی اوقات که لازم است انجام دهید.

تمرین فقط چند دقیقه طول میکشد 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 می باشد. 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 روده ها، با آن شکل مارپیچ و غار مانندش را توصیف و نمایندگی کند، بنابراین، شانکاپراکشالانا به معنی شست و شوی کامل روده هاست.

در واقع، شانکاپراکشالانا، نام یک تکنیک جامع تر است.

متدی که ما اینجا شرح میدهیم فرم کوتاه شده است - لاگو شاکاپراکشالانا - که میتواند به سرعت و با تدارک اولیه 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 فقط کارکرد طبیعی روده ها را تقویت کند.**

**برتری ها نسبت به ملین ها**

**Advantages over laxatives**

لاگو شانکاپراکشالانا طوری طراحی نشده که مانند ملین ها عمل کند. ملین ها به طور مصنوعی عصب های روده ها را تحریک میکنند درنتیجه حرکت دودی (حرکت موج-مانند روده ها) بی درنگ به فعالیت وا داشته میشود تا سریعا مدفوع را در روده ها را به جلو براند تا خارج شوند. با اینکه این کار روده را تخلیه میکند، اما در عین حال به ضعف تدریجی واکنش عصب ها (Nerve Reflexes) می انجامد.

بعلاوه ملین ها تمایل دارند تا روده ها را **کاملا** خالی کنند و این تمایل طبیعت نیست. در یک جهازِ روده ایِ سالم، همیشه باقی مانده ای از مدفوع در روده ها وجود دارد. اینجاست که آب، دوباره جذب بدن شده و از زیادی خشک شدنِ آبِ بدن جلوگیری می کند.

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

ملین های قوی همه مدفوع را میروبند، در نتیجه از دوباره جذب شدن آب و از انجام نرمال وظایف باکتری ها جلوگیری میکنند. در نتیجه، با اینکه ملین ها فواید کوتاه مدتی دارند، آنها میتوانند منجر به زیان های تدریجی شوند.

در لاگو شانکاپراکشالانا، آبنمک استفاده می شود، نه یک ملین.   
آبنمک استفاده می شود تا مدفوع را لیز و رها کند. بگذارید مقایسه ای کنیم  
 اگر شما یک گوشته، پوسته یا روکشِ به شدت چسبیده بر روی داخل یک قابلمه داشته باشید، اول از همه برای مدتی آن را در آب جوش میگذارید. این کار باعث میشود تا پوسته اش شل شود و کم کم باعث میشود که بتواند به آسانی از بین برود.

آبنمک نیز به طریق مشابهی درون روده ها، آنها را از گرفتگی ها آزاد و تمیز میکند.

آبنمک مستقیما اعصاب را تحریک نمیکند. در عوض، به طور معمول، این حرکت و تکه ای از مدفوع است که به عنوان ماشه عمل می کند و در نتیجه عصب ها تحریک میشوند و حرکات دودی (م: حرکت حلقوی روده ها) را فعال می کنند.

آبنمک موجب پیش بردن مدفوع های سفت و بلوکه شده میشود که باعث میشود فورا عصب ها، وظایف طبیعیشان را برعهده بگیرند.

هیچگونه تحریک عصبیِ مستقیمی مانندِ مواردی که با ملین ها ایجاد میشود صورت نمیگیرد. نکته دیگری نیز ارزش اشاره دارد.

اشاره به اینکه آبنمک خودش موجب تخلیه کامل روده ها نمیشود، که این یکی از بزرگترین اشکالاتِ ملین هاست.

اگر شما در حال حاضر از ملین ها استفاده میکنید. ما پیشنهاد میکنیم که خود را با لاگو شانکاپراکشالانا وفق دهید تا منجر به کاهش وابستگی تان شود.

**لوازم مورد نیاز**

**Equipment**

تمامی چیزی که لازم است، ظرفی از آبنمک ولرم و یک لیوان است. در تمرین شما نیاز دارید که نزدیک 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 چایخوری 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 دیواره های روده جذبِ بدن نشود**. هدف این است که مطمئن شویم که آب از معده تا سراسر طول روده ها بدون اینکه مقداری از آن جذب یا اتفاق دیگری برایش افتاد گذر کند.

اگر شما از آبِ بدون نمک استفاده کنید، همه ی آب به سرعت در قسمت های اولیه روده ها بدون اینکه به قسمت های 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 می دهد تا آبنمک، سراسر دستگاه را بی سر و صدا بپیماید.

**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 چمنی تان، تمرین را انجام دهید. در غیر اینصورت، در حمام یا در اتاق، جایی که معمولا آسانا هایتان را تمرین میکنید،تمرین را انجام دهید.

**زمان و مراحل**

**Time and sequence**

شما باید تمرین را در حالیکه معده تان خالی است انجام دهید. پس، بهترین موقع اول صبح است.

(مترجم: توجه داشته باشید که زمانی اول صبح معده خالی است که شب قبل نزدیک خواب، غذای سنگین نخورده باشید، در غیر این صورت شاید باید صبر کنید تا بعد از بیداری هضم کامل شود، در هر حال معقول بنظر نمیرسد که شب قبل غذایی سنگین بخورید چرا که میخواهید همه روده را خالی و به تمام روده و دستگاه گوارشتان فشار بیاورید و بعد آن استراحت و بازیابی اش کنید)

***LAGHOO SHANKHAPRAKSHALANA***

***شانکاپراکشالانای کوتاه***

**(عملیات اصلی)**

آبنمک گرم آماده کنید.

سریعا دو لیوان آب را بنوشید.

سپس این آسانا ها را تمرین کنید:

Tadasana – 8 مرتبه

Tiryaka Tadasana – 8 مرتبه

Kati chakrasana –8 مرتبه

Tiryaka Bhujangasana –8 مرتبه

Udarakarshanasana –8 مرتبه

ترتیب ها باید طوری که اینجا گفته شد باشد.

دو لیوان آبنمک ولرم بنوشید. 5 آسانا را هر کدام 8 بار تکرار کنید.

دو لیوان دیگر بنوشید و دوباره آسانا ها را تکرار کنید.

(م: هر کدام هشت دفعه باید انجام پذیرد این یعنی اینکه شما هشت دفعه شماره یک را انجام میدهید، سپس میروید شماره دو را هشت دفعه انجام میدهید و سپس حرکت بعدی را 8 دفعه انجام می دهید که در ویدئوی انتهای مقاله نیز میتوانید مشاهده کنید)

پس تا بحال 6 لیوان خوردید، حالا به توالت بروید، چه روده هایتان کار داد یا نه، فشاری نیاورید. اگر شما 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 زخم ها، چه زخم معده باشد یا اثنی عشر، 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 نباید تحت هیچ شرایطی سعی کنید که فشاری برای اینکه روده هایتان کار بدهد وارد کنید. این راه ساده ترین راه برای توسعه بواسیر است. حرکت (کار دادن) روده باید طبیعی باشد. (م: یعنی با زور زدن زیاد نباشد، خود آساناها موجب حرکت و کار دادن روده به صورت خودبخود میشود و نیازی به زور اضافه خاصی نیست)

**فواید**

**Benefits**

به افرادی که داری مشکلات هاضمه هستند مانند: یبوست، نفخ شکم، زیادی اسیدی بودن، سو 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 بردنِ شماری از بیماری ها مختلف است. ما پیشنهاد میکنیم که بدنبال راهنمایی متخصص در این زمینه بگردید تا بفهمید که این متد به از بین بردن هر اختلالی که دارید کمک میکند یا خیر.

حدود هفتاد درصد بدن ما از آب تشکیل شده، کلیه های ما، روزانه نزدیک 15 تا 20 گالون آب را فیلتر میکنند.

بیشتر این آب تصفیه شده به درون 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 فراوانیِ میزانِ موجود بودنِ آب دارد– نه صرفا آب، اما آب تمیز تازه. در نتیجه اگر میخواهید که گام های مثبتی را برای نگه داری بدنتان در پاکیزه ترین و سالم ترین وضعیت یا از بین بردن ناپاکی های موجود در بدنتان بردارید، هیچ کاری بهتر از این نیست که هر روز مقدارِ زیادی آب بخورید. (قطعا با توجه به دیدگاهی گفته شد آب درون میوه ها و ... هم میتواند بعنوان آب در نظر گرفته شود و قطعا ارجحیت با آب پاک است نه هر آبی)

سعی کنید این را عادت خود گردانید.

**نکته** 3 : فواید بیشتری ممکن است از تلفیق این تمرین با روزه یا غذای سبک بدست آید. ممکن است دارو ها با احتیاط ادامه یابند.

**محدودیت ها** : هیچگونه محدودیت غذایی و نیاز به خوردن غذای خاصی بعد از انجام این تمرین وجود ندارد.

این یک راه عالی در عین حال ساده برای تشویق یک حرکتِ خوب روده ای (کار دادن روده) است و همچنین برای آنهایی که قادر نیستند تا نسخه ی کاملِ تمرین را انجام دهند، ایده ال است.

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

**آسانا های شانکاپراکشالانا**

**Shankhaprakshalana Asanas**

این پنج آسانا اختصاصا در تمرین های پاکسازی روده، شانکاپراکشالانا و لاگو شانکاپراکشالانا، استفاده می شوند:

1. Tadasana

2. Tiryaka Tadasana

3. Kati Chakrasana

4. Tiryaka bhujangasana

5. Udarakarshanasana

این سری از آسانا ها دارای یک نقش خاص در این تمرینات هستند، آنها به طور سیستماتیک مجرا های روده ای مختلف، بین معده تا روده بزرگ را باز میکنند. یعنی این آساناها، زمانی که به ترتیبی که داده شده انجام شوند، به طور پیشرونده (م:بترتیب)، مجرای وابسته به باب المعده Pyloric valve(خروجی معده) را باز میکنند، سپس مجرای Ileocecal (جای خروجی روده کوچک)، و در اخر مجرا The Valve (یا همان اسفنکتر) که مقعد را تشکیل میدهد باز میکنند.

در نتیجه ترتیب این آسانا ها مهم است، آنها باید به ترتیبی که لیست شده اند انجام شوند.در این صورت، آبنمک سوق پیدا میکند که از ابتدای روده تا رکتوم (قسمت انتهایی روده) جریان پیدا کند.

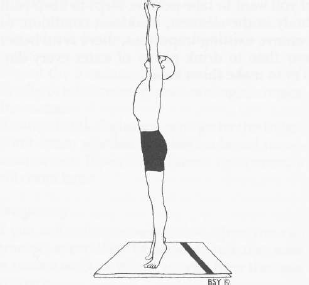
به این دلیل است که این آساناها اختصاصا با این تمرینات پاکسازی در ارتباطند. آسانا های دیگر نیز میتوانند استفاده شوند اما طبق تجربه ما در اشرام، و یوگی های سراسر دوران ها، نشان داده شده که این پنج آسانای خاص بیش از همه مناسب هستند.

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

اینها در متن زیر 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 بهشت ها میکشید.

**تکنیک**

**Technique**

قائمه بایستید، پاهایتان حدود 15 سانتی متر از هم فاصله داشته باشد.

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

شی مورد توجه شما مهم نیست اما باید نگاهتان در سراسر تمرین بر رویش ثابت باشد.

انگشتانِ 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 پنجه های پا بالا روید، در تمام طول مدت سعی کنید که تا جایی که میتوانید خود را بالا بکشید.

در ابتدا، ممکن است که نگه داشتن تعادل دشوار به نظر آید اما با تمرین آسان تر میشود؛ نکته مهم این است که نگاهتان را ثابت روی یک نقطه 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 اگاهی**

**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 میاورید، نفس را بیرون دهید.

تنفس باید با بالا و پایین رفتن دستان نیز هماهنگ باشد. توجه خود را به نقطه 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 رفته شان نگاه کنند. خودتان انتخاب کنید اما، آن چیزی که ما فهمیدیم این است که اگر به نقطه ای ثابت در جلوی خود نگاه کنید، نگه داشتن تعادل راحت تر است.

**تعداد دور ها**

**Number of rounds**

برای شانکاپراکشالانا و لاگو شانکاپراکشالانا هشت دور انجام دهید در غیر اینصورت، برای سلامت عمومی، شما میتوانید هر تعداد دور که میخواید 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.

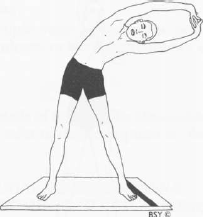
**فواید**

**Benefits**

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

**تیریاکا تاداسانا ( وضعیت نوسانی درخت خرما )**

**TIRYAKA TADASANA (SWAYING PALM TREE POSE)**

****

**تکنیک**

**Technique**

قائمه بایستید با پاهایی به فاصله 15 سانتی متر.

همان طور که در تاداسانا گفته شد دستانتان را به بالای سرتان کشیده و انگشتانتان را درهم قلاب کنید.

در سراسر تمرین نگاهتان را به نقطه ای در جلوی خود ثابت نگه دارید.

تمامی بدن خود را بکشید و خود را بالای انگشتانتان به سمت بالا ببرید.

این حالت کشیده را حفظ کنید و بدن خود را به سمت راست خم کنید. سپس درحالی که بازوهایتان با بدنتان 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 کفِ پایِ صاف، روی زمین بایستید (م:از پنجه پا پایین آیید).

ممکن است برخی افراد این را که در کلِ تمرین روی پنجه شان تعادل را حفظ کنند دشوار یابند.

این افراد میتوانند آسانا را در حالی که محکم با کفِ پاهای صاف، روی زمین ایستاده اند انجام دهند. زمانی که آنها یک حس بهتری از تعادل را گسترش دادند، میتوانند شروع به انجام تمرین روی پنجه های پا کنند.

اگر چه این افراد، باید سعی کنند که تعادلشان را حداقل برای چند ثانیه هر بار که آسانا را انجام میدهند حفظ کنند، همچنین که این کار به آنها کمک می کند 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.

**اگاهی ، 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)**

****

واژه سانسکریت کاتی، به معنی کمر و چاکرا یعنی دایره، چرخ یا گردش. در نتیجه ترجمه انگلیسی این آسانا، وضعیت چرخش کمر است.

**تکنیک**

**Technique**

قائمه با پاهای به فاصله نیم متر از هم بایستید.

بگذارید که دستانتان کنار بدنتان به آرامی آویزان باشد.

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

زمانی که میچرخید، اجازه بدهید که دستانتان بچرخد و بدنتان را مانند پیچیدن طناب در بر گیرد (مثل یک گیاه پیچی که دور درخت می روید) 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 باشد.**

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

در وضعیت نهایی دست چپتان باید روی شانه راستتان قرار گیرد؛ دست راستتان باید در تماس با سمت چپ 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 راستتان میکنید، و دستانتان دور بدنتان در حالت مخالف چیزی که توضیح داده شد، می پیچد.

دوباره، در حالت نهایی برای نیم ثانیه بمانید.

این یک 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 شانه هایتان آویزان میشوند؛ در این صورت آنها هنگامی که شما شانه هایتان 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 روانی انجام دهید.

**تنفس و اگاهی**

**Breathing and awareness**

الگوی تنفس باید طبیعی باشد.

موقعی که بدن خود را میچرخانید اگاهی خود را روی دستان کاملا ریکس خود و یک حس تاب خوردن نگه دارید.

**تعداد دورها**

**Number of rounds**

8 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 میاورد. اختصاصا برای از بین بردنِ سفتیِ ستون فقرات مفید است. در عین حال که یک آسانای ساده است، تنها ریلکس کردن و تاب خوردن قسمت بالایی بدن، یک احساس سبکی شگفت آوری تولید میکند. در واقع ما احساس میکنیم که وقتی که شما زمان کمی دارید، این آسانا میتواند برای از بین بردن تنش های فیزیکی و ذهنی بکار رود.

همچنین، اگر شما در یک وضعیت برای یک مدت طولانی نشسته یا ایستاده اید، 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 شانه اش به طور اریب از پشتِ بدنِ خود به پشتِ پای سمتِ متضاد خیره میشود.

ثانیا، چون فرد در هر چرخش از شانه هایش به پاشنه ها نگاه میکند، مسیر نگاه از هر شانه، دو طرفِ یک مثلث را تشکیل میدهند، در حالی که عرض بین شانه ها، پایه یا طرف سوم ِ 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 پنجه هایتان 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 تیغه های جفت شانه هایتان باشند (م: یعنی، دستان حدود اندازه عرض شانه ها از هم فاصله دارند).

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

بگذارید پشتتان منفعلانه و حالت شل 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 می توانید 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 فرآیند یکسانی را تکرار کنید، اما بدن و سر را به سمت چپ بچرخانید، و به پاشنه پای راست از روی شانه چپ 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.

**تنفس و اگاهی**

**Breathing and awareness**

در وضعیت شروع به طور عادی نفس بکشید.

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

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

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

(Kati chakrasana)

**محدودیت ها**

**Limitations**

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

**فواید**

**Benefits**

برای جزئیات کامل فوایدی که میتواند از طریق این آسانا بدست اید، 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 اندام های شکمی را ماساژ میدهد. همچنین فواید مشابه زیادی را دارد.

به طور خاص بر روی کلیه ها و غدد فوق کلیوی تاثیر میگذارد.

کلیه ها خون را تصفیه میکنند. درهنگام بوجانگاسانا آنها فشرده میشوند در نتیجه خون راکد را از بین میبرد.

در شروع دوباره از حالت اول، کلیه ها با جریان خون تازه مجهز میشوند. یک ماساژِ این اندام های مهم، معمولا سخت است چرا که آنها در مقایسه با دیگر اندام ها غیر قابل دسترس ترند.

بوجانگاسانا به این دشواری فایق میاید، و موثر بودن کلیه ها را بهبود میبخشد در نتیجه سلامت کل بدن را بهبود میبخشد.

غدد فوق کلیوی هم، که روی بالای کلیه ها قرار گرفته اند، همچنین یک ماساژ خوبی را دریافت میکنند و در نتیجه به اینکه با بهره وری بیشتری کار کنند تشویق میشوند.

این غدد، هورمون های مختلفی را ترشح میکنند که انعکاس گسترده ای بر روی ذهن و جسم ما دارند. این ترشح آدرنالین که درجه تنش یا ریلکس بودن ما را تحت تاثیر قرار میدهد متعادل میشود. این باعث میشود که ذهن و فیزیک ما دارای ساختار با ثبات تری 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 بسیار برای کم کردن رماتیسم مفید است.

بسیاری از امراض و ناسلامتی های عمومی در بدن به دلیل سفتی ستون فقرات است. به یاد داشته باشید که ستون فقرات، کانال اصلی که تمامی ضربان های اعصاب را از مغز تا بدن حمل میکند، است.

یک ستون فقرات سفت با این سیستم تداخل دارد چرا که موجب ممانعت ارتباطات عصبی میشود.

عصب های کارآمد نیازمند یک تجهیز خوبِ خون هستند.

اگر ستون فقرات سفت است پس پشت به اندازه کافی منعطف نیست تا خون راکد را بفشارد. بوجانگاسانا ستون فقرات را رها میکند، خونهای کثیف را از پشت پاک میگرداند و عصب ها را بروی فرم میاورد.

درنتیجه کلی، ارتباط بهتر بین مغز و سایر قسمت های بدن است، که باعث افزایش سلامتی میشود.

این آسانا اندام های شکم و لگن خاصره را مانند معده، پانکراس، کبد، کیسه صفرا و اندام های جنسی و دفع را ماساژ می دهد. به طور خاص ما مستحب میدانیم که برای درمان اختلالات زنان مانند

Leucorrhoea (ترشحات زنانگی (لکوره)( Dysmenorrhea (قاعدگی دردناک، دُش‌دَشتانی یا دیسمنوره Amenorrhoea )بی ‌دَشتانی یا آمنوره(استفاده شود چرا که به مقدار قابل توجهی تخمدان و رحم را روی فرم میاورد.

کسانی که از فتق دیسک بین مهره‌ ای یا سیاتیک رنج میبرند نیز میتوانند از فواید این Hسانا بهره مند 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 بهینه اش حیاتیست.

بوجانگاسانا قفسه سینه را فراخ میکند، که باعث بهبود عادت های تنفسی میشود.

**اوداراکارشاناسانا ( وضعیت کششی شکمی )**

**UDARAKARSHANASANA (ABDOMINAL STRETCH POSE)**

****

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

**تکنیک**

**Technique**

یک وضعیت چنبره بگیرید، 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، هر چند میتوانید اجازه دهید که پاشنه ها 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 زانو هایمان طوری استفاده کنیم که انگار که میخواهیم به قسمت انتهایی روده هایمان فشار وارد کنیم**)

**نکته ای برای مبتدیان**

**Note for beginners**

مبتدی ها 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. پاشنه هایتان باید حدود بیست سانتی متر یا بیشتر از دیوار فاصله داشته باشند.

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

**تنفس و اگاهی**

**Breathing and awareness**

تنفس باید طبیعی باشد.

اگاهی 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 می باشد، چرا که بطور جایگزین اندام های گوارش، اعصاب و عضلات را فشرده میکند و می کشد.

اگر شما از یبوست رنج میبرید ما مستحب میدانیم که شما این تمرین را به طور منظم انجام دهید، چرا که به عملکرد طبیعی روده بزرگ و اسفنکتر مقعد کمک می کند.

**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 نکته ای برای آب مصرفی اورده شده که در اینجا میاورم هر چند ممکن است حتی درست هم نباشند4:

**سه مدل آب که میتواند برای این تکنیک استفاده شود :**

1. آب گرم همراه با لیمو ترش و نمک ( این برای کسانی که دارای فشار بالا یا دارای سرفه (م:!!!) هستند نمی باشد.

2. آب گرم با نمک ( افرادی که مشکلات مفصلی ، تورم، گردنی، ستون فقرات یا مشکلات دیسک هستند باید ازین آبگرم با نمک استفاده کنند )

3. آب گرم با لیمو ( افرادی که دارای فشار بالا هستند از این نوع آب باید (should) مصرف کنند)

**تجربیات شخصی :**

شخصا نیز نوع کوتاه این تمرین را (Laghu Shankhaprakshalana) کامل انجام داده و نتیجه 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 می برد.   
بعد از دوره ی سوم یا چهارمین آخرین انجام پاکسازی کامل کبد (یعنی پایان دوره) نیز انجام این تمرین باعث شد که سنگ های صفراویِ گیر کرده در روده ام، بیرون بیایند و روده ام تخلیه شود. (احتمال زیاد، دلیل اینکه سنگ هایی مانده بود این بود که مقدار کمی سولفات منیزیم برای [عمل پاکسازی کبد](https://agahiosalamati.com/%d8%aa%d8%ae%d9%84%db%8c%d9%87-%d8%b3%d9%86%da%af-%d9%87%d8%a7%db%8c-%da%a9%db%8c%d8%b3%d9%87-%d8%b5%d9%81%d8%b1%d8%a7-%d9%88-%da%a9%d8%a8%d8%af/) خورده بودم (کمتر از مقدار توصیه شده) هر چند قبلا هم کم خورده بودم و این مسئله پیش نیامده بود). برای اینکه بدانید دارم راجع به چه صحبت میکنم میتوانید به این مقاله که در باب [تخلیه سنگ های کبد و کیسه صفرا](https://agahiosalamati.com/%d8%aa%d8%ae%d9%84%db%8c%d9%87-%d8%b3%d9%86%da%af-%d9%87%d8%a7%db%8c-%da%a9%db%8c%d8%b3%d9%87-%d8%b5%d9%81%d8%b1%d8%a7-%d9%88-%da%a9%d8%a8%d8%af/) قرار داده ام و بشدت برای سلامتی عمومی، گوارش و هزاران مریضی، مخصوصا هر مشکلی که کیسه صفرا و کبد دارد موثر و عالی هست مراجعه کنید ^\_^ :

[https://](https://AgahioSalamati.com/ تخلیه-سنگ-های-کیسه-صفرا-و-کبد/)**[AgahioSalamati.com](https://AgahioSalamati.com/ تخلیه-سنگ-های-کیسه-صفرا-و-کبد/)**[/ تخلیه-سنگ-های-کیسه-صفرا-و-کبد/](https://AgahioSalamati.com/ تخلیه-سنگ-های-کیسه-صفرا-و-کبد/)

همچنین احساس کردم که مقدار زیادی گرما از مقعدم همراه با آب هایی که دفع میکردم خارج میشود، حتی احساسی مثل اینکه این گرما حتی از عصب های چشمانم هم گرفته میشود داشتم ...

از آنجایی که مشکلات روده و معده داشتم یک بار 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 لایه های روده هایم بود که چندان قوی نبوده درنتیجه باعث شده که لایه ها برداشته شده و با توجه به مشکلات بیشتری که روده هایم داشت، به عصب های روده هایم آسیب برسد (فکر میکنم قسمت های پیچ های بالایی روده ی بزرگم، احساسِ درد (تیر کشیدن) میکردم) و سپس تمرین را متوقف نموده و خوابیدم اما پس از بلند شدن هم سر گیجه داشتم و با خودم فکر کردم که احتمالا اگر چیزی بخورم در روده هایم غذاها حرکتی میکنند و آن ناحیه رویش لایه ای ساخته میشود و محافظ میشود و ترمیم میشود که پس از خوردن برنج خیلی زود خوب شدم ... احتمال زیادی هم وجود دارد که این تحلیل هایم اشتباه بوده باشند اما صرفا میخواستم خود تجربه را برایتان شرح دهم تا شاید بهره ای ببرید. 😊

***ترجمه و منبع برای اولین بار از***

*Agahiosalamati.com*

***لطفا اگر مطلب رو کپی میکنید، کامل و درست کپی کنید تا کسی صدمه نبینه و بتونه کامل و اصولی انجام بده♥☺***

**[pdf](http://agahiosalamati.com/wp-content/uploads/2020/01/%D8%B4%D8%A7%D9%86%DA%A9%D8%A7%D9%BE%D8%B1%D8%A7%DA%A9%D8%B4%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%86%D8%A7-%D9%BE%D8%A7%DA%A9%D8%B3%D8%A7%D8%B2%DB%8C-%D8%B9%D9%85%DB%8C%D9%82-%D8%B1%D9%88%D8%AF%D9%87-%D9%87%D8%A7-%D9%87%D8%A7%D8%AA%D8%A7%DB%8C%D9%88%DA%AF%D8%A7.pdf)[دانلود فایل](http://agahiosalamati.com/wp-content/uploads/2020/01/%D8%B4%D8%A7%D9%86%DA%A9%D8%A7%D9%BE%D8%B1%D8%A7%DA%A9%D8%B4%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%86%D8%A7-%D9%BE%D8%A7%DA%A9%D8%B3%D8%A7%D8%B2%DB%8C-%D8%B9%D9%85%DB%8C%D9%82-%D8%B1%D9%88%D8%AF%D9%87-%D9%87%D8%A7-%D9%87%D8%A7%D8%AA%D8%A7%DB%8C%D9%88%DA%AF%D8%A7.pdf) :***<http://agahiosalamati.com/wp-content/uploads/2020/01/شانکاپراکشالانا-پاکسازی-عمیق-روده-ها-هاتایوگا.pdf>*

[**WORDدانلود فایل**](http://agahiosalamati.com/wp-content/uploads/2020/01/شانکاپراکشالانا-پاکسازی-عمیق-روده-ها-هاتایوگا.docx)  **:** <http://agahiosalamati.com/wp-content/uploads/2020/01/شانکاپراکشالانا-پاکسازی-عمیق-روده-ها-هاتایوگا.docx>

*: دیدن در سایت* [*http://AgahioSalamati.com/شانکاپراکشالانا-پاکسازی-عمیق-روده-ها*](http://AgahioSalamati.com/شانکاپراکشالانا-پاکسازی-عمیق-روده-ها)

**منابع**

1. http://www.yogamag.net/archives/1982/isep82/conch.shtml   
(Shankhaprakshalana 'Cleaner Conchsiousness' Swami Mahatmananda Saraswati)  
2. Swami Satyananda Saraswati - Yoga and Kriya  
3 Swami Satyananda Saraswati - Asana Pranayama Mudra Bandha  
4. http://yoga.omgyan.com/kriya/Shankha-Prakshalana.html