**Šankhaprakšálana (Várisara)**

<http://zivotni-energie.cz/sankhapraksalana-varisara.html>

sestavil: Václav
použité zdroje:
André Van Lysebeth - cvičíme jógu, Flamarion 1973
<http://www.jitrnizeme.cz/>

01. [Jak si prodloužit život?](http://zivotni-energie.cz/sankhapraksalana-varisara.html#id01)
02. [Šankhaprakšalána neboli Várisara](http://zivotni-energie.cz/sankhapraksalana-varisara.html#id02)
03. [Příprava](http://zivotni-energie.cz/sankhapraksalana-varisara.html#id03)
04. [Vhodná doba](http://zivotni-energie.cz/sankhapraksalana-varisara.html#id04)
05. [Jak postupovat?](http://zivotni-energie.cz/sankhapraksalana-varisara.html#id05)
06. [Příčiny neúspěchu](http://zivotni-energie.cz/sankhapraksalana-varisara.html#id06)
07. [První jídlo](http://zivotni-energie.cz/sankhapraksalana-varisara.html#id07)
08. [Nápoje](http://zivotni-energie.cz/sankhapraksalana-varisara.html#id08)
09. [Blahodárné účinky](http://zivotni-energie.cz/sankhapraksalana-varisara.html#id09)
10. [Kontraindikace](http://zivotni-energie.cz/sankhapraksalana-varisara.html#id10)
11. [Popis jednotlivých cviků](http://zivotni-energie.cz/sankhapraksalana-varisara.html#id11)
12. [Přehled celého postupu](http://zivotni-energie.cz/sankhapraksalana-varisara.html#id12)

Jeden z klíčů zdraví se nachází ve střevech. Organismus se intoxikuje systematicky a bez přerušení po celý život. Intoxikuje se jednak látkami, které do něj přicházejí z vnějšku se stravou, jež není vždy dobré kvality, ze vzduchu, který není dostatečně čistý, jednak následkem dietních chyb a konečně – a to především – produkty hnilobného kvašení zbytků potravy ve střevě při chronických poruchách trávení.

**Jak si prodloužit život?**

Jednou z hlavních příčin předčasného stárnutí, prostě stáří, je tedy nahromadění toxinů v organismu vlivem auto intoxikace. Každá živá buňka produkuje toxiny, které přírodou určeny k vyloučení: prostřednictvím kůže, ledvin a plic. Podstatné je udržovat tyto orgány zdravé, neboť neplní-li dokonale své funkce, organismus se pomalu, ale jistě otravuje.

Existuje však zhoubnější zdroj auto intoxikace: jsou to jedy, které pronikají stěnou střeva, a tím znečisťují celý organismus. Z toho plyne zajisté význam správné výživy, ale hlavně důležitost naprosto čistého střeva. Zde čtenář pokývá hlavou a řekne: ,,Ano ovšem, zácpa! Cožpak není, jak nám to hlásali odnedávna, původcem velkého množství chorob, a tak snad i nepřímou příčinou skoro všech našich potíží?“ Stává se však, že i ti, kteří NETRPÍ ZÁCPOU, nebo aspoň si to myslí, mají přesto, aniž to tuší, trvalý zdroj intoxikace v tlustém střevě. Každodenní vyprazdňování střev totiž nevylučuje možnost zanášení sliznice sedimenty, které se postupně usazují a nejsou NIKDY odstraněny. Vyvolávají hnilobná kvašení jejichž toxiny se nepřetržitě šíří po celém těle a působí zhoubně. Nehledě na to, že trvalé dráždění střevní sliznice může být příčinou mnoha zhoubných nádorů nebo alespoň zdrojem bujení. Případy nádorů tlustého střeva drží rekord ve srovnání se zhoubnými nádory ostatních orgánů těla. Zkoumáme-li lokalizaci nádorů střev, konstatujeme, že podobně jako jsou zatáčky na silnici místy zvýšené nehodovosti, existují i místa zvýšeného výskytu nádorů, a jsou to právě oblasti, kde ohyb tračníku způsobuje zpomalený ,,průchod“ obsahu, tedy místech nejvhodnějších pro zanášení a usazování na sliznici. Dokumentuje to uvedená schéma trávícího traktu.

Zácpa je ve skutečnosti stavem, při němž tračník není dokonale čistý a zbavený všech fekálií. Někdo může tedy chodit pravidelně každý den na stolici a přesto trpí, aniž by o tom věděl, chronickou zácpou se všemi důsledky, které jsou s tím spojeny. Švýcarský lékař dr. A. Keller sestavil ve své knize Smrt přichází ze střeva následující tabulku, které jsou s tím spojeny.

* **Žaludek:** Ztráty napětí (tonu) žaludku. Snížení žaludku, vředy, rakoviny
* **Ledviny:** Ledvinové kameny, ledvinové koliky
* **Nervový systém:** Nespavost, deprese, zvýšená dráždivost, hysterie
* **Dolní končetiny:** Zánět sedacího nervu, venostáza vedoucí k tvorbě městků (varixů)
* **Tračník:** Hemeroidy, rakovinná bujení (viz výše)
* **Játra:** Jaterní městnání, žlučové kamínky, intoxikace
* **Apendix:** Chronický nebo akutní zánět
* **Krev:** Anémie, patologické změny složení krve
* **Podbřišek:** Různá městnání krve, chronická infekce pohlavních orgánů
* **Kůže:** Různé vyrážky

Opravdovou tragédii této zácpy způsobené nánosy je, že neexistují pročišťovací orgány mezi sliznicí tračníku a krevním oběhem: toxiny vniknou přímo do krve a rozšíří se do celého organismu dříve, než se dostanou do zmíněných orgánů (kůže, ledvin, plic). Jestliže takto v tračníku vylučované jedy pronikají do krve po mnoha let, jak se velmi často stává, umíme si představit, jaké způsobí škody a jaké mají důsledky na stárnutí. Propustnost stěny tračníku je značná, a proto je mnoho léků předepisováno ve formě čípků, které tímto způsobem pronikají přímo do krve. Pokud jde o projímadla, jsou to prostředky, které by člověk neměl nikdy brát bez doporučení lékaře. Sedavý způsob života je jednou z nejdůležitějších příčin zácpy. Ásany a správná výživa v mnoha případech zácpu odstraní, ale k ,,dekarbonizaci“ tračníku to nestačí. Klystýry jsou účinným příležitostným lékem, ale sliznici nevyčistí důkladně, jejich pravidelné užívání nejenže zácpu vůbec neléčí, ale činí ji téměř neléčitelnou tím, že se roztahuje tračník a zároveň narušuje jeho peristaltika. Zkoumejme, jak problém řeší jóga. K pravidelnému pročištění tračníku jogíni používají metodu samo vymývání – basti, o niž se jenom zmíníme. K provedení basti, které spočívá v absorbování vody konečníkem a jejím následném vypuzení, je třeba umět provést naulí, což není dostupné všem a velmi obtížně se učí. Nevýhody klyzmatu se při tomto samo vymývání neprojevují, poněvadž voda je nasávána vytvořením podtlaku a střevo tedy není roztahováno. Ideální metodou je však šankhaprakšálana. Je jednoduchá, všem dostupná, má jedinečnou účinnost, kromě toho, že důkladně čistí tračník, úplně odstraňuje usazeniny celého trávícího traktu, od žaludku až po konečník, což nedokáže ani klyzma, a dokonce ani basti. Voda, kterou vypijeme, jde do žaludku, pak je vedena pomocí jednoduchých pohybů, jež jsou dostupné všem adeptům jógy, dokonce i začátečníkům, a prochází celým střevem až k východu. Cvičení se provádí tak dlouho, dokud voda nevychází tak čirá, jako byla na počátku. Pokud je přesně dodržena technika, nepředstavuje cvičení žádnou větší nesnáz, není spojeno s žádným nebezpečím, je doporučováno prakticky všem.

**Šankhaprakšalána neboli Várisara**

Znamená ,,gesto ulity“, poněvadž voda prochází trávicí trubicí jako jednoduchou ulitou. Je to základní jógová technika. Je překvapující, že o tomto pročišťovacím cvičení nenacházíme žádnou zmínku v již tak rozsáhlé jógové literatuře vydané na Západě, nenacházíme ani nejmenší stopu technického popisu. To opět dokazuje, že jógu je nutno ještě objevovat! Zde popisovaná technika představuje syntézu různých vylučovacích metod. Srovnávali jsme metodu Dhíréndru Brahmačárího z Dillí, výzkumného ústavu jógy v Lónavle a jógové nemocnice (u Bombaje) a konečně techniku užívanou svámím Satjánandou v Bihárké škole jógy v Monghyru.

**Příprava**

Ohřejte vodu, do níž přidáte sůl (jedna ne úplně plná polévková lžíce na jeden litr vody). Voda musí být slaná, neboť v opačném případě by byla osmoticky absorbována sliznicí a vyloučena normální cestou ve formě moči a nikoli konečníkem. Zdá-li se vám příliš slaná, lze její koncentraci snížit na přijatelnější míru.

**Vhodná doba**

Nejvhodnější doba je ráno nalačno. Počítejte s tím, že celá očista trvá déle něž hodinu, proto je k tomu vhodné nedělní ráno. Tento a ani příští den neprovádějte žádné ásany ani násilnické cviky. Vynecháte-li ásany, cvičení vám nezabere tolik času.

**Jak postupovat?**

Následuje schéma celého průběhu pročišťování, vyjma pohybů nutných k zajištění průchodu vody trávicí trubicí, které budou uvedeny a popsány dále.

1. Vypijte sklenici teplé slané vody (o teplotě polévky připravené k jídlu)
2. Ihned potom předepsané cviky
3. Vypijte další sklenici vody a proveďte sérii cviků

Střídavě pijte vodu a provádějte cvičení. Na rozdíl od vamanadhautí, kdy se voda hromadí v žaludku (což vyvolává nauseu – pocit na zvracení), během šankhaprakšálany voda přechází ihned do trávící trubice, aniž by způsobovala zvedání žaludku. Pokračujte střídavě v pití a cvičení, dokud nevypijete celkem šest sklenic. Pak je třeba jít na stolici. K prvnímu vyprázdnění dojde téměř okamžitě. Po normálních výkalech, tvarovaných, následuje stolice měkčí a potom tekutá (nažloutlá). Když k vyprázdnění nedojde ihned, nebo nejpozději do pěti minut, znovu provádějte cviky, tentokrát bez pití vody, pak se vraťte na WC. Jestliže by se vyjímečně ani potom nedostavil výsledek, je třeba navodit vyprázdnění pomocí klyzmatu o obsahu 1 litru zavedeného obvyklými prostředky (klystýr, irigátor). Je třeba, aby se vytvořil efekt sifonu (násosky), jakmile vyjde první stolice a ,,sifon“ není přerušen, ostatní už pokračuje automaticky. Rada: pokaždé, když jdete na WC a použijete toaletní papír, vymyjte si konečník vlažnou vodou, osušte ho a případně ho natřete olivovým (nebo jiným) olejem, abyste předešli podráždění způsobenému solí. U některých ,,citlivých“ jedinců může toto podráždění vyvolat nepříjemné pocity, kterým však lze snadno zabránit. Po první stolici je třeba znovu vypít sklenici teplé slané vody, provést cviky, pak jít na WC, kde pokaždé dojde k vyprázdnění. Dále střídavě provádějte: pití – cviky – WC, dokud voda nevychází tak čistá, jako byla na počátku. Podle stupně nánosu v tračníku to odpovídá vypití 10 až 14 sklenic, zřídka více. Jestliže jste spokojen s výsledkem, to jest voda je podle vás dostatečně čistá, můžete:

* buď přestat, v tomto případě půjdete v následující hodině ještě několikrát na toaletu – to je jediná nevýhoda
* nebo vypít tři sklenice vlažné NESLANÉ VODY a provést vamanadhauti. To přeruší sifon a zcela vyprázdní žaludek. Jogíni tradičně provádějí vždy po šankhaprakšálaně vamanadhautí.

**Příčiny neúspěchu**

Jestliže po vypití například čtyř sklenic cítíte, že obsah žaludku neprochází normálně do trávicí trubice, což vyvolává pocit přeplnění až nevolnosti, znamená to, že hrdlo vrátníku se neotevírá tak, jak by mělo. Ještě není všechno ztraceno: zopakujte dvakrát nebo třikrát sérii cviků bez pití vody. Vymizení pocitu nevolnosti znamená, že průchod je otevřen. Jakmile se sifon vytvoří, můžete už bez problémů pokračovat v postupu. Může se však stát, že u některých osob plynová bublina vzniklá kvašením zabrání vytvoření sifonu. V tomto případě stačí rukama stlačit břicho nebo provézt sarvangásanu jako doplněk ke čtyřem dále popsaným cvikům. V nejnepříznivějším případě, to jest, že by voda vůbec nevyšla z žaludku, jsou možná dvě řešení:

1. provést vamanadhautí, to je vyprázdnit žaludek tím, že podráždíme kořen jazyka třemi prsty ruky a vyvoláme reflex zvracení
2. nedělat nic..., voda sama vyjde ve formě moči

Po cvičení je potřeba si odpočinout a vyhnout se podchlazení.

**První jídlo**

Po šankhaprakšálaně je třeba bezpodmínečně dodržovat následující pokyny:

* Jíst nejdříve půl hodiny po cvičení a nejpozději jednu hodinu po skončení. Je výslovně zakázáno nechat trávicí trubici prázdnou déle než hodinu.
* První jídlo má obsahovat: Bílou rýži ( tedy ne rýži přírodní, jejíž buničina by dráždila střevní sliznici) vařenou ve vodě až rozvařenou: vařená rýže se má v ústech rozplývat. Může se podávat s tomatovou omáčkou, trochu osolenou, ale bez koření. Lze ji doplnit dobře uvařenou čočkou nebo karotkou. Současně s rýží musíme sníst alespoň 4dkg másla. Můžete je buď nechat rozpustit na rýži, anebo sníst po lžičkách. V Indii se používá jedině „ghí“ (rozpuštěné máslo), které se vmíchá do rýže. Rýži lze nahradit pšeničnou, nebo ovesnou kaší či těstovinami (makaróny, špagety) posypanými strouhaným sýrem.
* Rýže se nesmí vařit v mléce. 24 hodin po šankhprakšálaně není dovoleno pít mléko ani jíst jogurt. Kromě toho během těchto 24 hodin jsou zakázány kyselé pokrmy a nápoje (je to jeden z důvodů, proč je zakázán jogurt), ovoce a syrová zelenina. Chléb je dovolen při druhém jídle, které následuje po cvičení. Je možné jíst všechny tvrdé a polotvrdé sýry, jako např. Eidam, ale jsou zakázány tvaroh a kvašené sýry, jako např. Camembert.
* Po 24 hodinách se můžete vrátit ke svému normálnímu stravovacímu režimu, vyvarujte se však nadměrného množství masa.

**Nápoje**

Následkem požití slané vody se část tekutin vašeho organismu osmózou dostane do trávicí trubice. To je součástí pročišťovacího procesu. Po tomto cvičení je tedy normální pociťovat velkou žízeň. Před prvním jídlem nepijte žádnou tekutinu ani čistou vodu, jinak byste sifon nepřerušili a pokračovali byste v chození na toaletu. Naopak během prvního jídla a po něm můžete pít vodu, nebo lehké odvary (např. kombinace lipového květu a máty), minerální vodu bez nebo jen s malým obsahem kysličníku uhličitého. Není snad třeba ani dodávat, že alkohol, který neradíme ani v běžném životě, je během 24 hodin, které následují po cvičení, přísně zakázán.

Nikoho nepřekvapí, že se stolice objeví až po 24 nebo 36 hodinách. První stolice bude zažloutlá a bez zápachu jako u dítěte.

Toto cvičení se má provádět nejméně dvakrát za rok. Průměrná frekvence bude čtyřikrát do roka, při změně ročních období. Ti, kteří chtějí být důkladní, mohou cvičení provádět jedenkrát za měsíc. Dhríréndra Brahmačárí radí dokonce každé dva týdny. Záleží tu na chuti a odvaze každého jednotlivce. Toto cvičení opravdu není nepříjemné, i když známe příjemnější formu zábavy. Nenechme se ovlivňovat popisem: nejméně příjemné je pít slanou vodu, zbytek už nic není. Nicméně, pro labužníky navrhujeme připravit lehký bujón z pórku nebo jiné zeleniny, který jistě bude chutnější než teplá slaná voda. Někdo dokonce používá polévkové kostky. Lidé trpící zácpou mohou provádět šakkhaprakšálanu každý týden, ale pouze se šesti sklenicemi vody. V tomto případě celý cyklus potrvá asi půl hodiny. Je to nejlepší způsob, jak regenerovat střeva: neroztahuje stěny tračníku.

**Blahodárné účinky**

Prvořadý účinek se týká vylučování: dojde k úplnému odstranění usazenin, které pokrývají sliznici tlustého střeva. Je ohromující, do jaké míry může být střevo zaneseno. Lidé kteří se domnívali, že nemají zácpu, i když téměř každý den chodili na stolici, s překvapením nalezli ve vyloučených hmotách třešňovou pecku spolknutou před několika měsíci! Co k tomu dodat? Pacienti jógové nemocnice v Lónavle, kteří jsou léčení jógou pod vedením lékařů,žasnou, když zjistí, čím vším mohou být střeva pokryta v průběhů měsíců, a natož pak roků. Je neuvěřitelné, že lidé mohou nosit ve svých útrobách tolik odpadů! Překvapuje vás, že se celý organismus, v pravém slova smyslu intoxikuje takto vylučovanými jedy? Nepovažujte tato slova za příliš silná! Je – li málo lákavé připomínat si takovou situaci, je ještě méně lákavé se v ní nacházet.

Provádějte tedy šankhaprakšálanu a zbavujte se všech nánosu, které znečišťují vaší trávící trubici. Blahodárné účinky se neobjeví ze dne na den: její bezprostředné výsledky nejsou závratné. Ale brzy se objeví svěžestí dechu, lepším spánkem,vymizení vyrážky z obličeje a po těle. Když si zvolíte hypotoxickou stravu, tedy bez přemíry masa, dojde k vymizení tělesného pachu, který někdy bývá hodně silný. Pot bude bez zápachu a pleť se pročistí. Toto cvičení není pouze negativní, čistě ,,vylučovací“:je rovněž tonizujicí. Stimuluje játra – to se projeví na barvě stolice – a ostatní žlázy náležející k trávícímu systému, především slinivku břišní. Lékaři v Lónavle s úspěchem léčili některé případy začínající cukrovky praktikováním šankhaprakšálany každé dva dny po dobu dvou měsíců, bylo to spojeno s vhodnou stravou a prováděním pránájámy a jiných jógových technik. Zdá se, že Langerhansovy ostrůvky, umístěné ve slinivce břišní, vlivem celkové stimulace této žlázy vylučují více inzulínu. Pročištění trávící trubici má za následek správný metabolismus a to způsobuje, že hubení se spravují a hubnou ti, kteří mají kila navíc.

**Kontraindikace**

Kontraindikací není mnoho.

Lidé, kteří mají žaludeční vřed, si samozdřejmě musí šankaprakšálanu odříci a počkat na uzdravení, než se jí podrobí. Totéž platí o lidech, kteří mají akutní onemocnění trávícího traktu, jako např. úplavici, průjem, akutní zánět tlustého střeva – kolitidu (chronickou kolitidu lze naopak tímto cvičením, provádět jen mimo kritická období, zlepšit), akutní zánět slepého střeva, a tím spíše o lidech z vážným onemocněním, jako např. tuberkulózou střev a rakovinou. Tyto kontraindikace však nejsou absolutní. Znám alespoň jeden příklad šankhaprakšálanou radikálně vyléčené úplavice, kterou pacient předtím marně léčil několik měsíců. Tato technika by mohla být zajímavá i pro naši medicínu. Toto cvičení je velmi účinným doplňkem léčby oxyuriázy (roupů). Tím, že se celý obsah střeva vyprázdní, červi i vajíčka vyjdou ven. Vzhledem k velkému množství klků ve střevech však některá vajíčka zůstanou ve střevech zachycena, proto šankhaprakšálana léčbu úplně nahradit nemůže.

Ve tři týdenní léčbě integrálního omlazování metodou kájakapla se šankhaprakšálana provádí denně. Během prvních tří dnů se používá čistá slaná voda. Potom se šankhaprakšálana provádí s odvary různých zelenin (cibule, pórek, abychom jmenovali pouze druhy, které rostou u nás), aby se organismu znovu dodaly minerální látky. Některé rostliny se používají pro stimulaci celkového pojišťovacího procesu organismu. Čtenář pochopí, že pro trávící trakt je to zatěžkávací zkouška, a že je proto nezbytný trvalý dohled odborníka.

K tomu, aby voda prošla celou trávicí trubicí, stačí provést následující čtyři cviky. Každý cvik se musí opakovat čtyřikrát střídavě na každou stranu, a to v dosti rychlém rytmu: CELÁ série netrvá déle než jednu minutu.

**Popis jednotlivých cviků**

V následujících kapitolách jsou uvedeny cviky, které je potřeba provádět během Šankhaprakšálany.

**První cvik**

Výchozí postavení: mírný stoj rozkročný, chodidla asi 30 cm od sebe, prsty rukou jsou propletené, dlaně otočené nahoru. Narovnejte záda , dýchejte normálně. Aniž byste otočili hrudník, ukloňte se nejdříve doleva , znovu se vzpřimte a hned se ukloňte na druhou stranu. Tento cvik opakuj čtyřikrát, to je osm úklonů střídavě vlevo a vpravo, což potrvá CELKOVĚ asi 10 sekund. Tyto pohyby otevřou vrátník a při každém úklonu část vody vyjde ze žaludku směrem ke dvanácterníku a tenkému střevu.( 2 obrázky).

**Druhý cvik**

Tento cvik způsobuje postup vody v tenkém střevě. Výchozí postavení je stejné, tedy mírný stoj rozkročný, upažte a pokrčte levou až se ukazovák a palec dotknou pravé klíční kosti. Pak proveďte rotaci trupu a protáhněte pravou paži co nejdále dozadu: díváte se na konce prstů. Nezastavujte se, ale vraťte se hned do výchozího postavení a pak proveďte pohybu na opačnou stranu. Tento cvik opakujte čtyřikrát, tj. osm pohybů střídavě vpravo a vlevo. Celková doba trvání 10 sekund.

**Třetí cvik**

V tenkém střevě bude voda postupovat při dalším cvik: proveďte variantu kobry podle obrázku. Země se dotýkají pouze prsty nohou a dlaně, stehna tudíž zůstávají nad podložkou. Chodidla jsou od sebe vzdálena asi 30 cm (důležité). Když zaujmete tuto polohu, otočte hlavu, ramena a trup tak, abyste viděli opačnou patu (při otáčení vpravo se tedy díváte na levou patu). Nezastavujte se, vraťte se hned do výchozího postavení a zopakujte na druhé straně. Tento cvik opakujte čtyřikrát, tj. osm otočení střídavě vpravo a vlevo. Celková doba trvání: 10 – 15 sekund.

**Čtvrtý cvik**

Voda, která postoupila až na konec tenkého střeva, je dále vedena tračníkem při posledním čtvrtém cviku. Třebaže je nejsložitější ze série, je dostupné všem cvičencům, s vyjímkou osob, které mají potíže s koleny nebo s meniskem. Tyto osoby použijí variantu popsanou na závěr. Výchozí postavení: dřep, chodidla vzdálena asi 30 cm, paty jsou vytočeny vně, takže jsou pod stehny a nikoliv pod hýžděmi: ruce jsou položeny na kolenou vzdálených od sebe asi 50 cm. Otočte trup vpravo a klekněte si na pravé koleno, před pravé chodidlo. Dlaně střídavě stlačují pravé stehno k levé straně a levé k pravé straně, tak aby stehna stlačovala polovinu břicha, a tím i tračník. Dívejte se vzad, abyste zesílili torzy trupu a stlačovali břicho. Zatímco v předchozích cvičeních nezáleželo, mnoho na tom, zda začnete na levou nebo na pravou stranu – pro toto cvičení je vhodnější stlačit nejdříve pravou stranu břicha, a tím především vzestupný tračník.Obrázek C ukazuje pohyb provedený na druhou stranu. Jako všechny předchozí, i tento cvik se provádí čtyřikrát, tj. osm pohybů střídavě vlevo a vpravo. Celková doba trvání: 15 sekund.

**Jiná varianta čtvrtého cviku**

Jestliže čtvrtý cvik není proveditelný, můžete dosáhnout podobného výsledku pomocí varianty používané , i když před tím jógu nikdy nedělali. Tento pohyb je odvozen z ardhamatsjéndrásany. Podívejte se pozorně na obrázek: všiměte si, že noha je prostě umístěna u vnitřní strany stehna a nikoliv na vnější jako je tomu v přípravné poloze pro ardhamatsjéndrásanu. Rameno se nedotahuje co nejblíže ke kolenu pokrčené nohy, naopak trup je mírně nakloňen vzad. Paže opřená o pokrčené koleno slouží jako páka k torzi páteře k přitlačovaní stehna proti podbříšku. Na rozdíl od ardhamatsjéndrásany toto cvičení má stlačovat pouze podbříšek, a proto se skrčená noha nesmí dotýkat žeber. Než začnete provádět šankhaprakšálanu, naučte se jeden cvik po druhém. Je to záležitost několika minut, neboť složitost je pouze zdánlivá.

**Přehled celého postupu**

1. Vypít sklenici teplé vody osolené v poměru jedna neplná polévková lžíce na litr vody.
2. Provést celý cyklus popsaných cviků.
3. Vypít druhou sklenici a opakovat celý cyklus.
4. Takto pokračovat až po šestou sklenici.
5. Jít na WC a čekat na první vyprázdnění. Když se tak nestane do 5 minut, zopakovat cyklus zopakovat bez pití vody. Jestliže se opět nedostaví výsledek, pak malý klystýr vyvolá střevní peristaltiku a navodí sifon.
6. Znovu vypít jednu sklenici vody, provést cvičení a vrátit na WC.
7. Takto pokračovat ve střídání: voda – cvičení – WC.
8. Nakonec – nepovinně, vypít znovu dvě sklenice teplé vody, tentokrát bez soli, provést vamanadhautí, které odstraní všechnu vodu ze žaludku. Vamanadhautí vyprázdní žaludek, povzbudí játra, žlučník a slezinu a přeruší sifon. Pokud neprovedete vamanadhautí, nevzdalujte se po dobu jedné hodiny od WC.
9. Počkat alespoň půl hodiny než začnete jíst, ale v žádném případě nečekat s jídlem déle než jednu hodinu.
10. Pít až po prvém jídle, ne dříve.