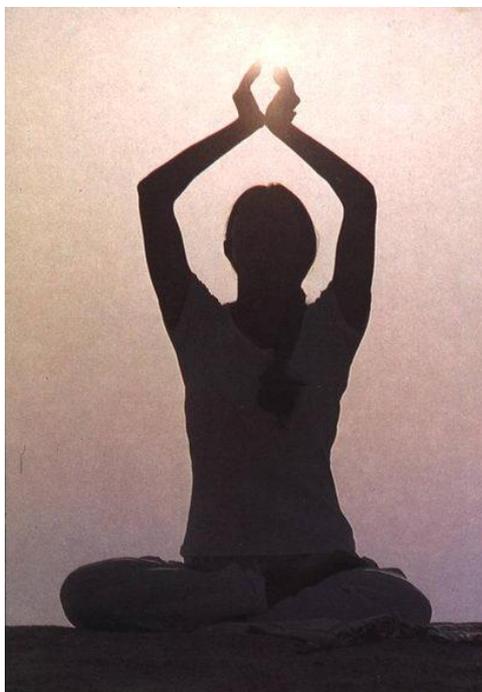


In occasione dei due grandi cambi di stagione:

Tempo di purificazione: lavaggio dell'intestino.



Shankprakashana: una tecnica antica e naturale dello HATHA YOGA che permette la completa pulizia e rigenerazione del nostro sistema digerente, di assimilazione e di escrezione di fondamentale importanza per la salute dell'intero organismo psico-fisico.

Sabato pomeriggio preparatorio all'intensa pratica domenicale. Il seminario sarà tenuto da una insegnante di Yoga ed un esperto di alimentazione nella serena cornice del Circolo. Il pasto speciale di domenica è offerto dai conduttori. Per chi ha problemi di salute contattare una settimana prima.

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI: 0171.94.32.68

WWW.LAGOSERENO.ORG

(LE NOSTRE ATTIVITÀ|SEMINARI)

VARISARA DHAUTI O SHANK PRAKSHALANA

La purificazione che ci interessa trattare ora un po' più estesamente, rientra nella categoria dei Dhauti ed è chiamata *Varisara Dhauti* nella Gheranda Samhita o anche *Shank prakshalana* o *Shanka prakshalana* secondo una terminologia più recente.

E' una purificazione con l'acqua che riguarda tutto il tratto digestivo, dalla bocca al retto. E' un metodo estremamente efficace, una via naturale, fisiologica sana e a buon mercato. Come per tutte le cose sudicie l'unica soluzione è lavarle e risciacquarle (con le posizioni Yoga).

vari = acqua

sara = essenza

dhauti = purificazione

shanka = intestini, conchiglia (a testimoniare che sia gli intestini che le conchiglie sono simili nelle loro tortuosità)

prakshalana = lavare, risciacquare



Così ne parla la *Gheranda Samhita*:

“Riempire la bocca con dell’acqua fino alla gola, e poi berla lentamente; quindi muoverla attraverso lo stomaco, pressandola verso il basso e espellendola attraverso il retto” (I,17)

“Questo processo dovrebbe essere mantenuto molto segreto (nel senso che va imparato da un maestro esperto). Esso purifica il corpo. E praticandolo con cura, si ottiene un corpo luminoso e risplendente” (I,18)

“Varisara è il più elevato dei Dhauti. Colui che lo pratica con facilità, purifica il suo corpo intossicato e lo trasforma in un corpo risplendente”(I,19)

Pensiamo all'idrocolon, molto di moda negli ultimi anni qui in occidente, una pratica usata nei vari centri della salute e anche piuttosto costosa.

Ma la tecnica qui non comporta i rischi di vuoti d'aria o di scossoni innaturali, senza parlare della limitatezza:

è un sistema idraulico che viene ripulito dall'alto verso il basso!

Ha le sue valvole e i suoi sifoni... serve la tecnica!

E non è una passeggiata perché:

1) Non mobilita tossine dai distretti più periferici come il digiuno (tecnica più completa, ma solo dopo aver fatto comunque shank) ma ciò nonostante smuove tantissimo

2) Le posizioni vanno eseguite con determinazione, sono molto semplici ma decisamente energiche (bisogna sciaquare bene!)

3) Entra in gioco anche la Psiche (lo vedremo il sabato) e il rapporto col nostro corpo... ed è anche per questo che viene consigliato di farlo in buona compagnia, in sicurezza (con maestri esperti) e in spazi ampi.

IN VERITA' RAPPRESENTA UNA FORMA DI RITO DI PASSAGGIO:

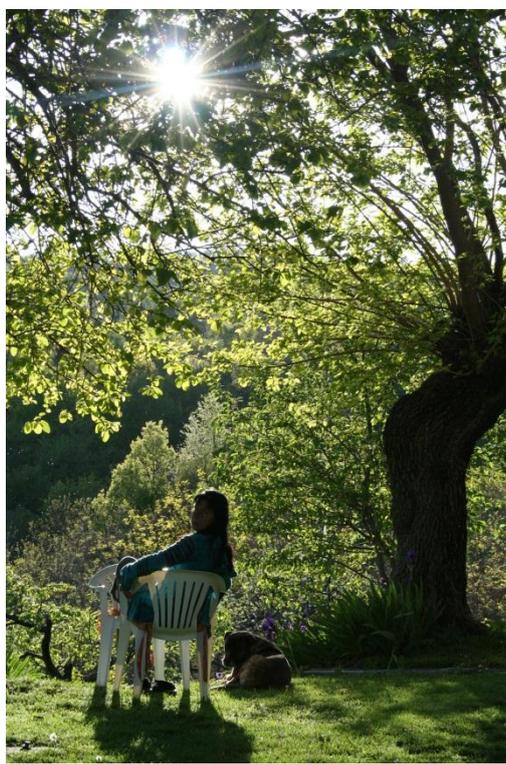
PROMUOVE UN NUOVO RAPPORTO DI ATTENZIONE, DI ASCOLTO DEL NOSTRO CORPO, PRENDENDOCENE FINALMENTE CURA... UN RAPPORTO MATERNO E PERÒ POI ANCHE PATERNO, COME DICEVAMO PRIMA, DI RESPONSABILITÀ MATURA!

Con shank prakshalana, noi puliamo tutto il canale digerente, dalla bocca al retto dalle incrostazioni:

- ✓ ***Dei rifiuti proteici putrefatti e incastrati nelle anse***
- ✓ ***Dei rifiuti vegetali indigeriti e fermentati***
- ✓ ***Delle vecchie feci anche da anni radicate nelle pieghe e nelle curve del peritoneo, sempre più tossiche per il sangue***
- ✓ ***Degli strati di muco prosciugato, ispessito e annerito (come ‘copertoni di camion’ abbandonati in discarica) con tutti i veleni che ha inglobato!***



Ripartiremo leggeri come bimbi ma contenti come adulti che hanno espletato mal meglio le loro funzioni di ospitalità nei confronti dell'anima che ci abita ed urge!



Buon lavoro con Lago Sereno.