

# Les Kriyās du yoga pour les nuls

BONPAIX Marie  
Février 2015

# LES KRIYAS DU YOGA POUR LES NULS

## Introduction

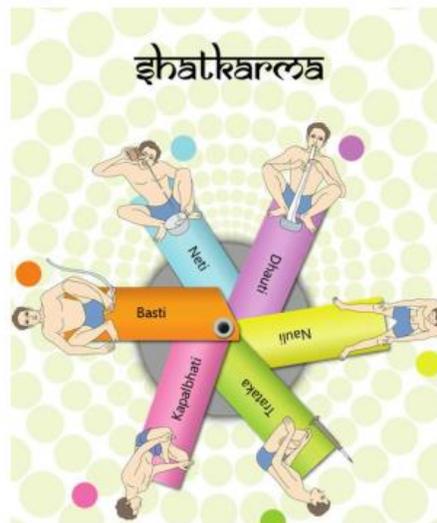
### Définitions – traduction sanskrite

Kriyā - क्रिया : se réfère à une action/travail/technique/pratique en vue d'achever un résultat spécifique.

Comme le mot karma, Kriyā est dérivé de la racine sanskrite Kr qui signifie action. Karma veut dire n'importe quelle action là où Kriyā signifie action en vue d'un objectif de purification. Un autre sens revient à éveiller la kundalini.

Shat = six, karma = actions = षट्कर्मन

Généralement appelées Kriyā, ces techniques sont souvent appelées shatkarma dans les textes, soit la purification du corps et de l'esprit. On trouve aussi d'autres noms comme Saucha/sauca (pureté, propreté) ou encore Shuddhi-Kriyā, Shudhi-karan, Shat-Kriyās.



Les Kriyās sont des techniques de nettoyage utilisées pour purifier le corps et l'esprit qui ont pour finalité d'ouvrir les nadis, le corps énergétique, l'esprit et le cœur. Beaucoup de personnes sont fières de leur propreté extérieure, mais les mêmes peuvent ne se sentir pas pourrir de l'intérieur au quotidien avec des odeurs épouvantables sortant de leur bouche, une peau grise, des rides profondes ! Ces Kriyās sont des techniques de nettoyage pour divers organes du corps. On en cite généralement 6 principales, d'où le nom de shatKriyās ou shatkarmas : neti, dhauti, basti, trataka, nauli & kapalbhati avec de multiples variantes.

### Histoire, textes sacrés/littérature

Il n'est pas difficile de retracer l'origine des autres branches du Hatha yoga comme les asanas, le pranayama, le dhyana, etc à travers les Smritis, les Puranas, le Tantra ainsi que dans les Upanishads etc., mais il n'est pas aussi facile de retrouver les origines des techniques/processus de purification. Sans aucun doute, le mot "shatkarmas" apparaît dans les **textes tantriques** tels que le yogini Tantra, mais cela indique simplement des pratiques tantriques telles que santi, vasikarna, stambhana etc. n'ayant aucun lien avec les Kriyās du yoga. Dans la tradition tantrique, on considère que la purification du corps, de ses cinq éléments (pancha tattwa terre eau feu air éther ou les 5 chakras), des pranas et des nadis est une condition préalable à l'illumination. D'où l'insistance sur certaines pratiques particulières dans le Hatha yoga, Kriyā yoga & tantra.

**L'ayurvéda** a de son côté certainement influencé et contribué au Hatha yoga. Par exemple en adoptant la théorie ayurvédique des trois doshas en principe et en pratique. Pour ne citer qu'un seul exemple, le dhauti-karma soigne 20 maladies typées kapha sans les nommer pour autant. En considérant les textes (Astanga Samgrahah par ex), il est aisé d'admettre que le Hatha yoga a puisé dans les panchakarmas de l'ayurveda, car les deux systèmes les emploient pour nettoyer et purifier les organes internes.

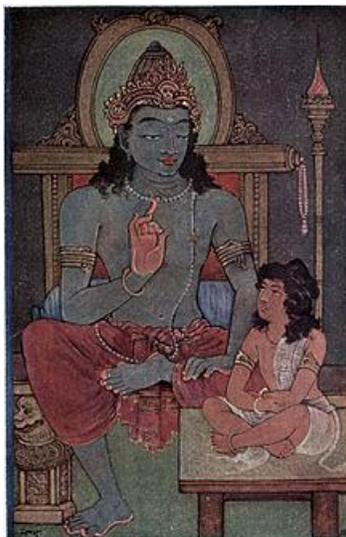
Dans les **rituels indous**, plusieurs observances sont associées à la pratique du yoga : achamana, la purification externe du corps ; bhutasudhi interne

via 5 éléments dans le corps, pranayama ou contrôle du souffle; matrikanya ou la réalisation de l'existence de dieu dans le corps.

Dans les **écrits védiques**, il est indiqué que lorsque vous vous asseyez pour méditer, il vous faut procéder au préalable à la purification de votre corps, puis à celle de l'eau, et enfin à celle du siège (asana). Après quoi, il faudra purifier vos doigts, puis procéder à kara nyasa (associer un mantra avec la main etc.), anga nyasa, matrika nyasa, etc.

**L'épopée du Mahabharata.** Dans le chapitre sur l'affrontement, Krishna recommande à Arjuna d'éviter les aliments excitants : les condiments, la nourriture fermentée ou pourrie, l'alcool, la viande ; il lui enseigne des règles de pureté, des postures corporelles et des exercices de respiration etc. « *Krishna donne maintenant à Arjuna plusieurs conseils pour la purification de son corps et de sa pensée.* »

Dans **la Bhagavad gita**, le seigneur Krishna enseigne ce yoga sacré à Arjuna et à d'autres Pandavas : soit ce que dit le Kriyā yoga ! Via l'inhalation et l'expiration le yogi neutralise ces souffles et contrôle sa force de vie à partir du cœur.



**Les lois de Manou** encore référentes à l'heure actuelle ont été écrites au 2ème siècle par un inconnu. Le Livre 5 « Règles d'abstinence et de purification, devoirs des femmes » est explicite. Par exemple la strophe 21 « *Un Dwidja doit accomplir chaque année une pénitence appelée Pradjapatya pour se purifier de la souillure contractée en mangeant, sans le savoir, des aliments défendus ; et s'il l'a fait sciemment, qu'il subisse la pénitence ordonnée en ce cas.* » Ici la pénitence consiste pendant 3 jours à ne manger que le matin, puis que le soir pendant 3 autres jours, puis jeûner les 3 derniers. L'essentiel des règles concerne le corps : « *toutes les cavités au-dessus du nombril sont pures ; celles qui se trouvent au-dessous sont impures, de même que toutes les excréments qui sortent du corps* » (strophe 132).



Statue de **Patanjali** :

La grande autorité du Raja yoga, **Patanjali**, et même ses commentateurs éminents ne se réfèrent nulle part aux shatkarmas. Bien que considérant les chitta viksepa, comme le premier des troubles psycho-physiologiques ; au lieu de suggérer des pratiques purificatoires pour s'en débarrasser, Patanjali Yoga Darshan recommande une aide purement spirituelle - Isvara pranidhana (contemplation de Ishvara). Plus tard des commentateurs du PYD comme Narayana Tirtha ont tenté de prouver le contraire. Pour ceux-ci, les Kriyās font partie du Niyama la 2ème branche (parmi les 8) dans le Raja yoga ou Ashtanga. Il comprend cinq principes dont la Shauca ou pureté, propreté, clarté. Cette pureté fait surtout référence à la nature de nos actions et intentions. Au-delà de l'hygiène, il y a l'idée d'une profonde écologie de Soi, une réflexion qui nous amène à identifier les causes des «impuretés » et à éviter les sources de pollution tant physiques que

mentales. Il s'agit aussi des Tapas qui suppriment toutes les impuretés. Verset II.40 (sâdhana pâda) « *la pureté nous amène à être détaché de notre corps et de celui des autres* ».

शौचात् स्वाङ्गजुगुप्सा परैरसंसर्गः ॥४०॥

En revanche, Patanjali mentionne aussi dans la partie Sadhana pada, le Kriyā yoga II.1 : son action sur la souffrance « *le yoga de l'action se pratique selon 3 modalités inséparables : un effort soutenu, la conscience intérieure de soi et l'abandon au Seigneur.* » Les Kriyās sont ici des exercices physiques et spirituels qui permettent d'atteindre sausha, la propreté physique et mentale, la première vertu du Niyama... Le Kriyā yoga est ainsi la méthode conduisant vers la libération qui suit des techniques pratiques utilisant la concentration et l'énergie. Cela implique des actes d'auto-purification, d'auto-analyse et de développement de la prise de conscience de soi. Il existe de nombreuses pratiques de Kriyā yoga, mais elles doivent toutes être exécutées sous l'égide d'un professeur reconnu. **Yogananda** écrit que Patanjali se réfère aux techniques des Kriyās quand il écrit II:49 que la libération peut être atteinte par le pranayama en dissociant l'inspiration de l'expiration.

On peut se demander aussi pourquoi les travaux attribués au père du **Hatha yoga Goraksha Natha**, font l'impasse sur ces Kriyās qui sont une part du Hatha yoga. De même, un autre traité important Jnanesvari reste silencieux sur les shatKriyās. Il est vrai que ces pratiques sont assez anciennes. Par exemple, la technique de ghrit neti, telle qu'elle existe aujourd'hui, apparait comme aussi ancienne que le bouddhisme. Un physicien célèbre de l'époque, Jivika, utilisait une cure similaire pour soigner une maladie grave du nez.

**Matsyendranath** fonda le culte de Nath et donc du **Hatha yoga** qui insistait sur la purification du corps et de ses éléments, comme préalable indispensable aux pratiques méditatives. C'est le thème du Hatha yoga. Avant même d'essayer de se livrer à une discipline personnelle et à la maîtrise de soi, il faut assainir le terrain. Au départ le Hatha yoga ne se composait que des Kriyās et ensuite a été introduit le pranayama, les

asanas, mudras et bandhas. Seuls les adeptes avancés les pratiquaient. Swatmarama ne s'intéresse pas du tout aux yamas/niyamas mais propose de commencer par purifier tout le corps. Le dernier des yamas concerne la propreté dans tout le style de vie (dont les shatkarmas). Le Hatha yoga est aussi connu comme la science de la purification afin de préparer l'éveil de la kundalini via l'éveil de la sushumna.

Les déchets sont de 3 sortes (doshas): mucus, fermentation et acidité. La concentration dépend de la purification. On peut avoir purifié les nadis et les chakras par les asanas & le pranayama mais que cela ne suffise pas pour activer la sushumna (et donc méditer). On dit souvent que quand le souffle s'écoule naturellement par les 2 narines, la sushumna est active, l'énergie est transférée d'un hémisphère à l'autre. Si on insiste sur les shatkarmas c'est pour préparer une base solide aux pratiques supérieures du pranayama. On n'aura alors pas besoin d'apprendre à méditer, cela se fera tout seul ! Les pratiques de Hatha Yoga ont pour objet d'accroître la durée et le courant de la sushumna, ainsi que la période pendant laquelle les 2 narines fonctionnent simultanément. Bref l'énergie circule mieux, les capacités de travail, de pensée, de digestion, de goût, d'odorat, de sentiments sont décuplées... La purification des nadis et des chakras est le premier pas vers la santé holistique et l'éveil de la kundalini. Ensuite, on passe à la tonification des chakras et des nadis, afin de les rendre capables de conduire la kundalini shakti.

**Toutes ces pratiques sont donc formalisées à travers le Hatha yoga Pradipika, la Gheranda Samhita et le Hatha yoga Samhita, le Jogpradipaka, le Hatharatnavali etc. et sans doute auparavant transmises oralement dans la tradition de maître à disciple et/ou parce qu'elles n'étaient pas absolument obligatoires.**

La **Gheranda samhita** se montre le texte le plus détaillé : dès la 1<sup>ère</sup> leçon sont décrits les 6 principaux Kriyās avec des variantes pour un total de 21.

- 4 nettoyages (dhauti) stomacaux antardhauti : vatasara air, varisara eau (shankaprakshalana aujourd'hui), vahnisara ou agnisara Kriyā feu, bahiskrta air ou eau anus saktinadi.

- 5 nettoyages (dhauti) de la cavité buccale dantadhauti : dantamula la base des dents, jihvamula la base de la langue, karnarandhra les conduits auditifs, kapalarandhra la cavité crânienne ou les sinus.
- 3 nettoyages (dhauti) de la poitrine hriddhauti : dandadhauti avec baguette, vamanadhauti par vomissement (kunjal & vyaghra ou Gajakarani) et vasadhauti avec tissu.
- 1 nettoyage (dhauti) du rectum mulasodhana : avec doigt ou baguette
- 2 lavements (ou vasti) : jalabasti avec eau ou suskabasti/sthala à sec
- Lavage du nez ou neti
- Barratage du ventre ou lauliki/laukiki
- Fixation du regard ou trataka
- 3 expectorations ou kapalabhati : vamakrama à gauche, vyutkrama à l'envers ou sitkrama manière fraîche

Exemple description Vamakrama :

VĀMA-KRAMA.

56. Draw the wind through the left nostril and expel it through the right, and draw it again through the right and expel it through the left.

पूरकं रेचकं कृत्वा वेगेन न तु चालयेत् ।

पञ्चमभ्यासयोगेन कफदोषं निवारयेत् ॥ ५७ ॥

Bhastrika ou soufflet y est décrit rapidement parmi 8 sortes de Kumbhaka pranayama, il est semblable au vatakrama kapalabhati. Il s'agit d'une technique vivifiante et utile car le nez est desséché après avoir effectué jala neti.

Le **Hatha Yoga Pradipika**: introduit les shatkarmas dès le chapitre 2 (après les asanas) et avec les pranayama. Il est mentionné par ailleurs qu'il faut toujours respecter l'ordre suivant : shatkarmas, asanas, pranayama, mudras, bandhas, pratyahara, dharana, dhyana & samadhi car le Hatha yoga commence par le corps physique.

6 techniques (tenues secrètes) y sont sommairement décrites: Dhauti, vasti, neti, trataka, nauli & kapâlabhâti.

धौतिर्बस्तिस्तथा नेतिस्त्राटकं नौलिकं तथा ।  
कपालभातिश्चैतानि षट् कर्माणि प्रचक्षते ॥ २२ ॥

Ex verset 22 chapitre 2:

Il y est dit que les méthodes de purification visent en dernier ressort à maîtriser l'esprit pour le recentrer sur lui-même. Les 72000 nadis sont obstruées par des impuretés et donc le prana ne peut circuler dans la sushumna. Il faut donc les éliminer grâce aux shatkarmas en premier lieu. Ces techniques régularisent la production des doshas, surtout pour celui qui souffre d'un excès de phlegme ou de graisse. Certains maîtres affirment que le pranayama suffit à les éliminer. Ici comme dans la Gheranda Samhita : « *quand les nadis sont pleines d'impuretés, vayu ne peut y pénétrer* ».

De plus il y est dit que le nada peut se révéler à travers la pratique de certains Kriyās du Hatha yoga !

Les neti sont en revanche plus détaillés : sutra (fil), jala (eau), dugdha (lait), ghrita (ghee). Trataka aussi : antaranga (intérieur) vs. bahiranga (extérieur). Les variantes de Nauli à droite (dakshina) vs. à gauche (vama) vs. au milieu (madhyama). Bhastrika est aussi ici considéré comme un des 8 kumbhaka.

### **Autres textes :**

La **Shiva Samhitā** n'en parle quasiment pas, sauf via une référence au dhauti prakshalana et donc le pranayama est le moyen de purifier les nadis pour rendre fluide l'écoulement des énergies. Dans le Siddha-Siddhanta-Paddhati, on retrouve mention du shankha prakshalana. Dans le Yogyajnavalkya également, une pratique quasi similaire à trataka est listée. Le **Hatharatnavali** et le **Hatha Samhita**, font référence à des processus shatkarmiques. Le **Satkarma Sangraha** de Raghavira décrit beaucoup d'exercices de purification, mais la description est très ancienne, il liste 46 techniques telles que vamana, vireehana, gandusha, udgara, et raktasrava. Le Pranatoshani se réfère à seulement cinq pratiques purificatrices. Un autre traité le **Bhakti Sagram de Charana** Das décrit en détails les shatkarmas tout en en mentionnant quatre autres.

La plupart de ces textes, le HYP, la Gheranda Samhita ou le Hatharatnavali ont tous été écrits entre les 6 & 18ème siècles.

**L'ordre dans lequel apparaissent les shatkarmas** varie suivant les textes. Les shatkarmas en tant que tels apparaissent clairement nommées dans le HYP (après les asanas) & la Gheranda Samhita (avant les asanas).

BKS **Iyengar** dans Pranayama Dipika – Lumière sur le pranayama dit « *La pratique du pranayama aide à purifier les nadis qui sont des organes du corps subtil en forme de conduits dans lesquels circule l'énergie* ». Rien ou presque n'est dit sur les shatkarmas dans ses écrits, ce qui laisse à supposer que seuls le pranayama et les asanas suffisent à purifier le corps.

**De nos jours**, on assiste à un regain d'intérêt pour ces pratiques, de nombreuses écoles plus ou moins farfelues en Inde ou en Occident utilisent/mentionnent les shatkarmas et/ou Kriyās. La Bihar School of yoga fondée en 1964 par Sri Swami Satyananda Saraswati étant certainement la plus avancée dans ce domaine.

### Lien vers autres pays/cultures

Le père de la médecine occidentale, Hippocrate, purifiait le corps grâce à des techniques ou soins de base tels que les vomissements, les lavements, les purges, les transpirations, le jeûne, l'hydrothérapie et les massages. Hippocrate utilisait les herbes seulement si la maladie avait été trop négligée. Comme le faisaient les praticiens de la Grèce antique et de l'Égypte tout comme les anciens Romains, les Hébreux, Arabes, Indiens d'Amérique et chamans du monde entier depuis des millénaires. Une idée aussi fondamentale que la pollution intérieure et les obstructions des flux d'énergie a toujours été considérée comme une cause principale (ou au moins le terrain pour la maladie) depuis les temps les plus reculés. Par conséquent l'utilisation de méthodes de purification a été un thème dominant dans la médecine jusqu'au 20ème siècle.

Les Esséniens, une communauté du Moyen Orient à l'époque de Jésus semblaient pratiquer une forme de yoga. Ils ont écrit des textes en araméen (1<sup>er</sup> siècle) expliquant les vertus de Kriyās similaires à shankhaprakshalana.



Illustration Japon 18ème siècle - Hokusai

### Résonance

J'ai choisi d'aborder ce thème des Kriyā/shatkarma de par mon histoire personnelle. En effet, certaines de ces techniques expérimentées dans le cadre de ce mémoire ont été pratiquées en résonance avec ma propre histoire. Porteuse d'une mutation génétique, je me dois d'avoir une surveillance régulière et fréquente de mon appareil digestif ainsi que d'autres organes et zones du corps. C'est donc avant tout dans une optique thérapeutique que j'ai commencé ces travaux. Certaines pratiques ne m'ont absolument pas semblé rebutantes, alors que d'autres ne me tentent pas, certaines ont été en revanche de réelles découvertes que je continue aujourd'hui encore de pratiquer.

# LES KRIYAS DU YOGA POUR LES NULS

## Descriptions et expérimentations

### Introduction

**A l'origine** les techniques yogiques étaient destinées à lever les blocages, obstructions, et poisons de notre corps et de notre esprit. Un corps et un esprit purifié créent un karma positif qui n'est plus gouverné par les kleshas ou pensées toxiques. Le Kriyā ultime étant celui qui brûle toutes les existences karmiques. C'est de là d'où viennent et conduisent les Kriyās.

Particulièrement **de nos jours**, la terre, la nourriture, l'air, l'eau, le corps physique et l'atmosphère psychique sont pollués. Une aide essentielle provient des shatkarmas. Ce n'est pas seulement parce que le système sanguin est toxique et à son tour pollue le système nerveux et le cerveau mais parce que cet état s'étend aux institutions en général. Cette attitude destructrice envers/avec l'environnement est le reflet de notre évolution spirituelle. Le yoga est là entre autres pour augmenter les capacités de l'être humain via l'auto-purification dans un contexte holistique. Que faire pour éviter la pollution d'abord, puis ensuite comment utiliser intelligemment les techniques de purification ?

Les Kriyās sont précisément là pour nous permettre de créer de l'espace en nous en nous aidant à nous vider/nettoyer pour ensuite pouvoir nous contenter différemment. Il n'est pas nécessaire d'accomplir toutes ces actions car chacune est unique et chaque individu y réagit différemment. Comment savons-nous quel Kriyā nous correspond à moins de l'expérimenter ? La réponse s'accompagnera sûrement d'un régime approprié et d'une pratique assidue des asanas.

Il est dit que les Kriyās qui provoquent le plus de rejet seront probablement ce qui nous convient le mieux ! Il sera alors utile d'observer d'où cette aversion provient. Les principaux organes de purification sont les poumons (à travers la gorge et le nez), la langue, la peau, les sinus, le gros intestin (via le rectum) et les reins. On peut aussi excréter des toxines à travers les yeux, les oreilles ou les parties génitales.

Si **les nadis** ne sont pas purifiés, il n'y aura aucun réel succès dans la pratique du pranayama. Cette purification ne s'obtient qu'après une longue période de pratique du pranayama, dont la durée diffère selon les individus. Généralement il faut de 1 à 2 ans (le Grand livre du yoga). Il existe 2 façons de purifier les nadis :

- Samanu : processus mental
- Nirmanu : nettoyage physique ou Kriyās

Pour **équilibrer les flux d'énergie**, le yoga préconise différentes techniques, les asanas, les pranayamas, les shatkarmas, la méditation, qui stimulent tous ida & pingala ou la sushumna. Ces exercices sont particulièrement recommandés aux personnes lymphatiques et flegmatiques. Cependant certaines techniques telles neti, dhauti & basti diffèrent de simples lavements : le yogi manipule son propre corps pour les effectuer, il apprend ainsi à contrôler consciemment ses organes internes (mécaniques) et donc son système nerveux (neurobiologique). Ce faisant, il intensifie ces actions de nettoyage qui affectent la microstructure, la chimie, les enzymes et l'énergie au niveau moléculaire. La stimulation interne des différentes cavités (estomac, intestin, narine etc.) accroît la sensibilité de la conscience. Ce processus est décuplé si correctement associé aux asanas, pranayama et à la méditation. Trataka permet de se concentrer sur chacune de ces zones. Effectué dans le cadre d'un ashram, ces pratiques purifient le corps physique, pranique et mental.

La question revient souvent de savoir **par quoi et où commencer notre pratique de yoga** ? la méditation ? les asanas ? le pranayama ? Il est courant que les personnes engagées dans une pratique méditative développent un besoin de diététique, de meilleure hygiène, etc. L'idée est qu'en activant une branche, les autres seront stimulées. Les shatkarmas peuvent jouer un rôle important ici. Les shatkarmas peuvent aussi être entrepris pour des raisons de santé. Quelle que soit la raison, nous arrivons aux shatkarmas au moment opportun ! Certaines personnes n'en ressentiront jamais le besoin. Il se peut aussi que le besoin apparaisse ou disparaisse à un autre moment de notre vie comme le besoin de jeûner. Par

exemple lorsque que le système nerveux est prêt à l'ouverture de la kundalini, le nettoyage des sinus peut s'avérer important.

Votre première impression peut être que les shatkarma vont affecter seulement le corps physique. Ils purifient en réalité tout l'être : le physique, vital, émotionnel, intellectuel, tout l'organisme. Quand on réalise l'impossibilité de conserver son corps propre et jeune pour toujours, alors on perd son attachement. Avec la pratique des Kriyās, on développe viveka, ou l'habilité à distinguer ce qui passe de ce qui reste, et vairagya ou le détachement. Une personne en relative bonne santé et qui décide de mourir dans un état physique et mental « satisfaisant » suit le process de prayopavesha et pratique certains Kriyās, tel basti. Ces processus ont des effets à la fois préventifs et curatifs.

Les **6 principaux groupes de shatkarmas** étudiés sont :

- Neti : nettoyage du nez, incluant jala neti & sutra neti
- Dhauti : nettoyage du système digestif
- Nauli : massage abdominal
- Basti : lavements du colon
- Kapalbhati: purification des lobes frontaux
- Trataka: concentration sur un point

Chaque groupe contient plus d'une pratique ou variante, comme jala neti, vaman dhauti etc. Nous allons détailler ci-après les plus courantes.

### Descriptions anatomique et énergétique

#### Neti – lavages du nez

नेती

Les passages nez/sinus jouent un rôle central car c'est dans cette région que se trouve la connexion entre le cerveau et le reste du système nerveux. Ces nettoyages permettant de mieux respirer, il est préférable de les faire avant de pratiquer des exercices respiratoires. Un nettoyage quotidien s'avère dans certains cas nécessaire. Plusieurs mudras et pranayama utilisent aussi ces passages sans utiliser d'eau, tels yoni mudra, kechari mudra, sambhavi mudra, bastrika pranayama, et kapalbhati. Il existe plusieurs variantes de neti, nous n'en décrivons que 2 : jala neti et sutra neti qui activent essentiellement le chakra ajna.



### **Jala Neti :**

La manière la plus simple d'exercer jala neti est d'utiliser une sorte de petit pot, qui ressemble à une mini-théière dont l'embout rentre confortablement dans une narine. On en trouve facilement dans les magasins d'articles de yoga. La séance se déroule ainsi:

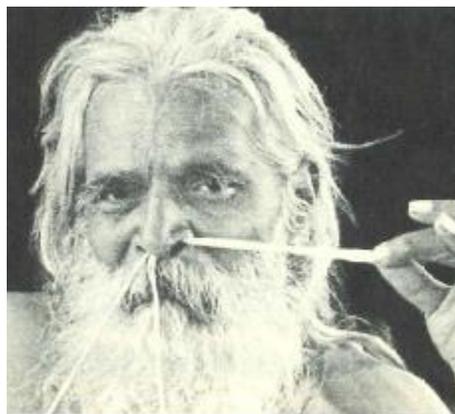
- Remplir la théière avec une quantité appropriée de sel pur (1/2 à 1 cuillère à thé par litre) et d'eau tiède.
- Insérer l'embout dans une narine, visage incliné vers l'avant et de côté au-dessus de l'évier. De là écouler la moitié de l'eau d'une narine à l'autre dans l'évier.
- Procéder de même avec l'autre narine (l'ordre n'a pas d'importance). L'eau ne doit pas s'écouler non plus par la gorge.
- Pour terminer la purification nasale, expulser de nouveau l'air avec force à 3-5 reprises avec chaque narine en bouchant l'autre (comme si vous vous mouchiez). Il est important de garder la bouche ouverte pendant la procédure afin d'éviter que de l'eau ne pénètre dans les oreilles.

- A la fin, expulser en soufflant toute l'eau qui est restée dans les narines en utilisant la technique du Pranayama Kapalabhati (voir chapitre plus loin)

**Bienfaits:** Exerce une influence positive sur tous les organes sensoriels. Renforce l'odorat, la vision et élimine la fatigue oculaire que l'on ressent par exemple après avoir travaillé longtemps face à un ordinateur. Neti est également utile pour soulager les maux de tête, la mémoire et accroît la concentration. Il entraîne un effet bénéfique sur les problèmes liés aux cavités nasales et aux sinus. Neti exerce un effet préventif pour éviter les rhumes de cerveau et les sinusites. Pratiqué régulièrement, Neti peut également soigner ou atténuer le rhume des foins et les allergies au pollen.

**Précautions:** *Ne pratiquez pas en cas de rhume sévère ou si vous souffrez de mal aux oreilles. La quantité de sel est importante et détermine le niveau de confort lors de la pratique, chacun est ici différent.*

Pour les plus avancés, le neti pot peut être remplacé par un bol, ou combiné avec Amaroli (voir conclusion). L'idée est ici d'inspirer de l'eau salée par l'une ou les deux narines à la fois et recracher via la gorge ou les narines, ce qui est moins facile. L'opération peut se répéter plusieurs fois.



**Sutra Neti :**

Ce type de Neti se pratique avec un cordon de coton roulé qui a été auparavant trempé dans de la cire d'abeille, ou avec un petit tube cathéter

(en vente en boutique de yoga). La réalisation correcte de cette technique requiert un peu de pratique, et donc, lors de la première fois, il est impératif de pratiquer sous la direction d'un professeur. Ce nettoyage permettant de mieux respirer, il est préférable de le faire avant de pratiquer les exercices respiratoires.

Comme avec Jala Neti, Sutra Neti induit un nettoyage interne du nez, soit la cavité nasale et la cavité orale du pharynx au moyen d'une sonde. La moitié de la ficelle doit être suffisamment rigide pour permettre son introduction dans le nez jusqu'à la gorge. L'effet de massage des conduits produit par le cathéter est encore plus intense que celui produit par l'eau salée. Il faut plonger la sonde dans de l'eau tiède avant son introduction. On éternue les premiers jours donc faire progressivement, mais quand elle atteint la base de la langue on peut tirer dessus avec le pouce et l'index. Sinon, on peut aussi avec un irrigateur nasal et de l'eau salée obtenir la même chose en bouchant l'autre narine et en penchant la tête vers l'arrière puis vers l'avant pour la faire ressortir par la bouche. Permet de prévenir le rhume, mais renforce ici aussi les yeux car stimule les vaisseaux.

Cette technique est très utile aux personnes qui ont des problèmes respiratoires ou des narines trop étroites pour pratiquer le pranayama correctement. Avec une pratique maîtrisée, Sutra Neti peut être pratiqué tous les deux jours ou même quotidiennement.

## **Dhauti – nettoyages** धौति

Dhauti est divisé en 4 parties :

- Antar dhauti : lavage intérieur, à son tour divisé en 4 : purification par le vent (plavini), par l'eau (kunjar Kriyā), par le feu (agnisara), par le tissu (vastra dhauti)
- Danta dhauti : nettoyage des dents
- Hrid dhauti : nettoyage de la gorge, soit avec un morceau de tissu danda dhauti ou vaman dhauti/vyaghra Kriyā quand on rend la nourriture 3h après un repas. Kunjal Kriyā est similaire mais l'estomac vide après avoir bu de l'eau tiède salée.

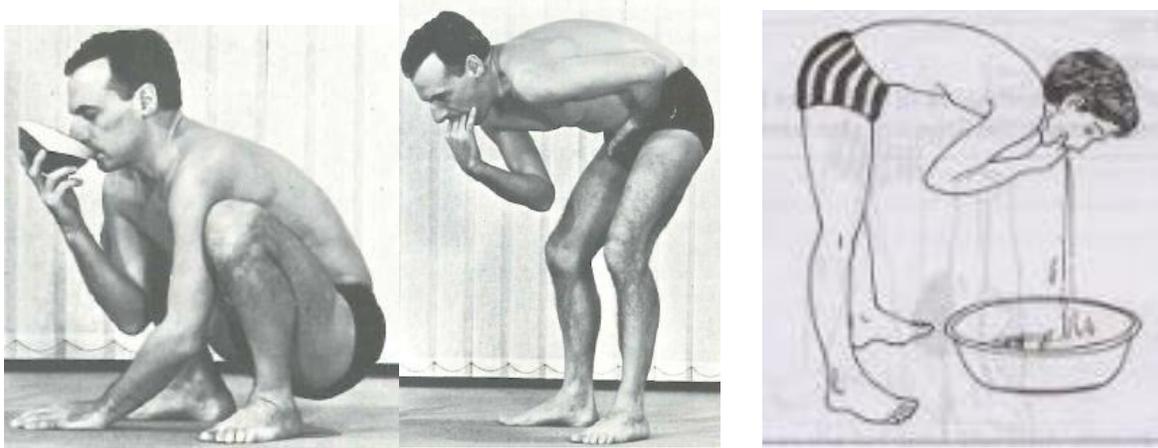
- Mula-shodana : nettoyage du rectum

Quelques variantes :

- Jihva dhauti : nettoyage de la langue que l'on frotte dans un mouvement ascendant à l'aide de l'index et le pouce réunis puis on la presse. D'autres variantes appelées Jivhanirlekhan, Jhiva Sodhana, Jhiva Moola Dhauti, Dohana Kriyā, ou encore Chalana Kriyā (préparation à khechari)
- Karna dhauti : nettoyage des oreilles avec le majeur
- Kapalrandhra dhauti et Bhalarandhra: nettoyage de la partie supérieure à l'arrière du palais
- Chakshu dhauti : baigner les yeux avec de l'eau salée tiède ou de l'urine

Les pratiques de dhauti permettent d'éliminer les toxines, dépôts de bile, mucus et bactéries de la bouche, nez, yeux, oreilles, gorge, estomac, intestins, anus. Peut guérir de maladies, réduire les amas graisseux, la flatulence, constipation, digestion, retour appétit. Ne pas faire quand on a de la fièvre, ou une infection aigüe.

### **Jala Dhauti - lavage par l'eau :**



**Cette technique est aussi appelée** Kunjala Kriyā ou kunjara Kriyā, elle active les chakras manipura & vishuddha. **Le déroulé pratique:**

- Mélangez deux litres d'eau chaude avec une cuillerée à café de sel. Restez debout et buvez l'eau rapidement verre après verre.
- Penchez-vous légèrement vers l'avant, appuyez la main gauche sur le bas de l'abdomen et enfoncez l'index et le majeur de la main droite au fond de la gorge. En même temps, pressez la langue vers le bas afin de provoquer la nausée.
- Toute la quantité d'eau ingurgitée ressort en 30 secondes.

*Cette technique peut être répétée une à deux fois par semaine et le mieux est de pratiquer le matin l'estomac vide.*

**Bienfaits:** Exerce une influence positive contre l'acidité, les allergies et l'asthme. Élimine la mauvaise haleine.

**Précautions:** *Ne pratiquez pas cet exercice en cas d'hypertension artérielle ou de glaucome.*

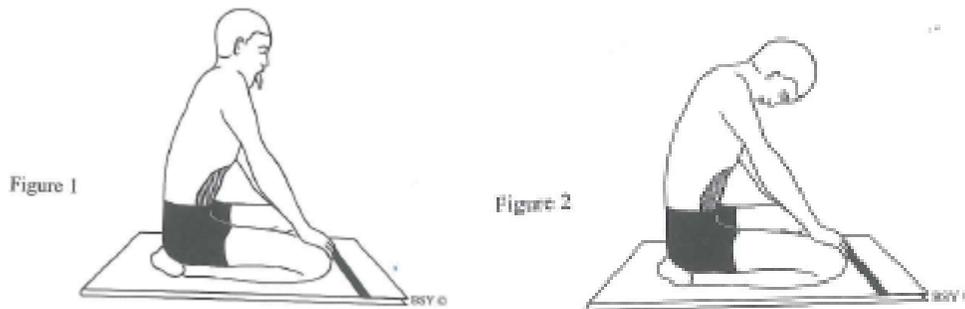
### **Plavini - lavage intérieur avec purification par le vent :**

Ce Kriyā active surtout le chakra anahata. En fermant son épiglotte et par une brusque poussée, le yogi envoie un petit volume d'air vers l'estomac, il s'arrête une seconde et répète jusqu'à ce que celui-ci soit rempli. Puis éructe doucement l'air chargé des gaz impurs de l'estomac.

### **Gajkarani – acte de l'éléphant :**

Cette technique de purification de l'œsophage et de l'estomac active essentiellement le chakra manipura. Gaj veut dire éléphant. Lorsqu'un éléphant ressent une nausée dans l'abdomen, il enfonce sa trompe profondément dans son gosier et expulse le contenu de son estomac. Elle permet de soulager la nausée lorsqu'il y a beaucoup d'acidité dans l'estomac ou lorsque l'on a mangé quelque chose d'indigeste ou de mauvais. Gajakarani peut également soulager les allergies alimentaires et l'asthme. En pratique 3 à 4 h après avoir mangé on boit de l'eau et on chatouille le fond de la gorge avant de régurgiter le tout.

## **Agnisara Kriyā - lavage intérieur avec purification par le feu :**



**Cette technique est aussi appelée antar-dhauti ou encore vahnisara dhauti ou Nabhi Suddhi. Pour parvenir à Nauli il est recommandé de pratiquer agnisara Kriyā comme exercice préliminaire.** Se pratique tôt le matin, avant le petit-déjeuner avec l'estomac vide. **En pratique :**

- Tenez-vous debout avec les jambes légèrement écartées
- Inspirez profondément par le nez et expirez complètement par la bouche en pliant un peu les genoux et placez les deux mains sur les cuisses. Tendez les bras. Le dos est droit, la tête également
- Relâchez les abdominaux
- Sans respirer, activez rapidement la paroi abdominale avec force vers l'intérieur et l'extérieur à 5 reprises
- Inspirez par le nez et redressez-vous de nouveau. Répétez l'exercice 3/5 fois.

### **Une variante se pratique comme suit :**

- Asseyez-vous dans la position de vajrasana en séparant les genoux le plus possible, les orteils en contact, les 2 mains sur les genoux, tendez les bras et penchez-vous un peu en avant
- Ouvrez la bouche et tirez la langue au maximum. Inspirez et expirez rapidement en faisant en même temps une dilatation et une contraction du ventre. La respiration doit s'harmoniser avec le

mouvement de l'abdomen et ressembler au halètement du chien. Faites au maximum vingt-cinq respirations.

- Expirez aussi profondément que possible. Pratiquez jalandhara bandha. Contractez et dilatez les muscles abdominaux plusieurs fois, sur un rythme rapide, aussi longtemps que vous pouvez rester poumons vides. Relâchez jalandhara bandha et inspirez à fond. Reprenez cette pratique quatre fois, en respectant une pause entre chaque exercice pour que la respiration revienne à la normale.

**Bienfaits:** Agnisara Kriyā active les chakras Manipura et anahata et éveille le "feu digestif". Il exerce un effet stimulant sur le métabolisme, renforce le système immunitaire et lutte contre le diabète. Stimule le foie, la rate, les reins et le pancréas, réduit la graisse abdominale et élimine la constipation.

**Précautions:** *Ne pratiquez qu'avec l'estomac vide. Évitez cette technique en cas de grossesse, d'hypertension, en période de menstruation ou après une opération abdominale. Consultez un médecin avant de pratiquer cet exercice en cas de maladie des intestins ou du pancréas.*

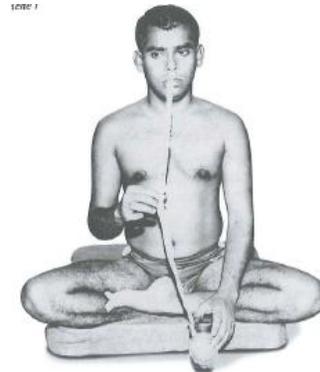
**Une fois que les muscles abdominaux ont été renforcés pendant quelques semaines avec Agnisara Kriyā, vous pourrez commencer à pratiquer Nauli.**



**Hrid dhauti – lavage langue et gorge :**

Technique aussi appelée Jivhanirlekhan ou Jivha Kriyā qui éveille les chakras vishuddha & ajna & swadhistana. Nous avons tous désormais comme bonne hygiène de nous brosser les dents quotidiennement pour retirer le tartre et les bactéries. En pratique on peut utiliser sa brosse à dents ou encore joindre l'index, le majeur et l'annulaire dans la gorge. Frotter la base de la langue, laver et recommencer. On peut également utiliser un grattoir en métal en forme de U. Se gargariser régulièrement avec de l'eau salée pour

prévenir toute infection. Guérit diverses maladies intestinales, la rate, les maladies de peau, de lymphes et de bile. Bien évidemment si nous avons beaucoup de tartre à retirer, ce peut être le signe d'un déséquilibre autre. Il sera alors temps de revoir notre régime, la quantité de protéine absorbée etc.



### **Sutra Dhauti - lavage intérieur avec tissu :**

**Cette technique aussi appelée** *vastra dhauti* active les chakras manipura et anahata. A cause de la consommation trop importante de nourriture, de substances nuisibles, un régime déséquilibré, en décomposition (viandes), d'alcool, vomir élimine de façon naturelle le mucus et la nourriture refusée par l'estomac. En pratique :

- Préparer une bande de coton de 4,5 mètres de long et de sept centimètres de large
- La tremper dans de l'eau salée, essorer et commencer à avaler petit à petit
- Au début garder quelques secondes et retirer doucement puis augmenter progressivement

**Bienfaits:** Comme Jala Dhauti, cette technique purifie l'estomac et contribue à éliminer l'acidité mais aussi l'œsophage, l'intestin. Elle purifie les voies respiratoires supérieures et donc soulage l'asthme et les allergies au pollen ou à la poussière.

**Précautions :** *A pratiquer l'estomac vide, de préférence le matin tous les 4 jours minimum. La première fois, cette technique doit être réalisée sous la direction d'un professeur.*

### **Mulasodhana – lavage du rectum :**

Aussi appelé Ganesh Kriyā (l'acte purificateur) ou Citra ou encore Chakrikarma ; ce Kriyā active simultanément muladhara et swadhistana chakras. La Gheranda samhita ne souffle pas un mot de mula sodhana. Le Hatharatnavali la décrit comme suit : « *en dilatant l'ouverture anale, l'adepte devrait y insérer le doigt et l'y faire tourner jusqu'à ce que le canal soit bien ouvert. Ceci s'appelle Chakrikarma* ».

Il s'agit d'une zone associée à la peur, à l'épreuve de la selle pour certains enfants, à la sédentarité, aux habitudes d'assise, à la mauvaise alimentation, aux tensions sexuelles. En ouvrant le périnée, on insufflera plus d'énergie au diaphragme urogénital (swadhistana chakra). Ceux qui n'ont pas appris à connecter les chakras liés à la terre (muladhara) avec l'eau (swadhistana) et celui lié au feu (manipura) expérimenteront de la résistance en activant ces centres. Ces personnes trouveront justement ce Kriyā « bas », vulgaire, etc.

En pratique cela commence par le nettoyage de l'anus après chaque selle, ce qui est courant en orient avec la main gauche qui ne touche donc jamais de nourriture. A faire ¼ ou ½ heure avant la selle le matin. Il s'agit ici de nettoyer, masser et stimuler le rectum ainsi que tout l'intestin voire tout le tube digestif lui-même. Accroupi en malasana, on insère le majeur gauche après l'avoir lubrifié avec de l'huile de ricin ou du ghee ou du savon ou du curcuma dans le rectum et à le faire tourner. Explorer pour voir si on rencontre des nodules, tensions, etc. que l'on peut détendre ou assouplir. Seulement après, effectuer des massages vigoureux. Rincer avec de l'eau froide pour prévenir toute irritation et se sécher. Le soir en revanche, nettoyage au savon, puis rinçage interne à l'eau jusqu'à ce qu'il n'y pénètre plus, puis lubrification à l'huile.

**Les bienfaits:** l'élimination de la constipation, la prévention des hémorroïdes et des fissures, l'amélioration de la digestion, l'assimilation correcte de la nourriture, les problèmes de prostate, de tonification de l'appareil génital en général. Ce Kriyā stimulera les nerfs et les nadis du diaphragme avec muladhara chakra.

**Précautions:** *Attention aux ongles trop longs pouvant blesser. La pression ne doit pas être trop forte et créer de la douleur. Nettoyer et masser délicatement la zone douloureuse et/ou avec hémorroïdes.*

Il existe d'autres versions de mulasodhana, similaire à sthula basti par exemple. En se tenant assis sur un talon, placé près de l'ischion ou sur le périnée en effectuant un massage de la zone de muladhara ce qui permet d'atténuer les tensions etc. On peut aussi utiliser une petite balle dans des variations de virasana ou d'autres postures assises. Une autre version moins intrusive que la première consiste à se masser la zone concernée (entre l'anus et les organes génitaux) avec de l'huile ou du beurre de coco par exemple, ce qui revient à créer de l'espace. Ainsi toutes les tensions et les blocages énergétiques associés à ces deux chakras seront atténués, ce qui est particulièrement recherché dans le tantrisme.

Bahiskrita dhauti, développé dans la Gheranda samhita, consiste à rester debout dans de l'eau propre jusqu'au nombril, puis pousser le rectum vers l'extérieur et le laver avec les mains. Il s'agit d'une technique assez avancée.

## **Basti – Lavements**

क्रिया

Outre Shanka Prakshalana qui est un nettoyage complet des intestins, il en existe 2 sortes : jala & sthala pour lesquels il convient de connaître auparavant nauli & uddiyana bandha. Alors que Dhauti nettoie la partie supérieure de l'appareil digestif, Basti et Shanka Prakshalana évacuent complètement le contenu des intestins et donc nettoient tout le système digestif (de la bouche à l'anus). Il a été dit que de nombreuses pathologies pouvaient être soignées à l'aide de nettoyages du colon, ce qui rend cette pratique de plus en plus populaire. Voir la vogue des hydrothérapies du colon. Mais une obsession au détriment d'autres pratiques peut aussi se révéler contre-productive.

## **Jala basti – lavement à l’eau du bas de l’intestin :**

Autrefois, Basti était pratiqué dans la rivière en position accroupie. Jugulé avec Nauli, l’eau était aspirée dans les intestins puis éliminée de nouveau dans la rivière. Aujourd’hui, cette technique est appliquée sous forme de lavement afin de nettoyer la partie inférieure de l’intestin.

- Accroupi en utkatasana au-dessus d’une bassine, enfoncer un cathéter stérilisé de 8-15cm enduis de cire d’abeille/vaseline dans le rectum
- Après expiration effectuer uddiyana bandha, l’eau est alors aspirée dans l’intestin
- Faire une rétention puis inspirer, retirer ensuite le cathéter sans expirer
- Se lever et expirer par le nez lentement
- Expulser aux toilettes en étant accroupi

**Bienfaits :** Après quelque temps/années, le cathéter ne sera plus nécessaire. Allongé au sol, plier les genoux sur la poitrine pour expulser l’air/l’eau restants. D’autres variantes peuvent s’effectuer avec ou après avoir bu des décoctions etc.

**Précautions:** *Utiliser de l’eau tiède pure ou en bouteille. Pas d’emploi de sel, attention à la manipulation du cathéter, ne pas infecter la zone urinaire. Possibilité d’effectuer nauli pour accélérer le transit.*

## **Sthala basti – lavement à sec :**

- Allongé sur le dos à 60% en viparita karani, genoux repliés sur la poitrine
- Faire sortir et rentrer les muscles du sphincter pour aspirer de l’air dans l’intestin

**Les bienfaits:** peut s'avérer utile pour les problèmes de constipation ou digestifs en général.

**Précautions:** *il faut commencer par pratiquer jala basti avant Sthala. Ces pratiques ne sont pas de la routine pour les débutants mais peuvent cependant être effectuées quotidiennement avant la toilette et les asanas pour des effets plus spirituels.*

### **Shanka Prakshalana – lavement intestinal :**

Très couramment utilisé en Inde de nos jours et également appelé Shankha Dhauti, Kayakalp, Varisara Kriyā ou sahaj basti Kriyā. La Siva Samhita, écrite entre les 16 et 18<sup>ème</sup> siècle, mentionne brièvement un « dhauti prakshalana » sans grande description. C'est avec la *Gheranda Samhita* publiée vers 1700 que shanka prakshalana a été expliqué en détail sous le terme de varisara dhauti. On trouve ce type de tradition de prévention de maladie dans l'Egypte ancienne, en Chine, au Tibet, chez les indiens d'Amérique, en Afrique, Arabie, chez les juifs, et chez les naturopathes en Europe ce type de purification du corps à travers des lavements. Ce n'est que depuis le 20<sup>ème</sup> siècle que cette tradition a cessé.

Les poisons qui filtrent à travers la paroi intestinale encrassent l'organisme. Il n'existe pas d'organes purificateurs entre la membrane du côlon et la circulation sanguine. « L'entartrage » ou les fermentations putrides génèrent des toxines dues à l'ingestion de sucres raffinés, à l'alimentation industrielle ou à la junk food en général. La méthode idéale et facile d'accès est shankaprakshalana. En plus du côlon qu'elle nettoie à fond, elle élimine intégralement les sédiments du tube digestif tout entier, depuis la bouche jusqu'à l'anus, ce que ne peuvent faire ni les lavements classiques, ni même jala basti. Shankaprakshalana et sa version light Laghoo consistent en des méthodes douces et simples de lavage du tube digestif en entier, contrairement à d'autres techniques.

A pratiquer lors des changements de saisons à minima ou aussi souvent que nécessaire pour rééduquer l'intestin: mars et septembre par ex. Utile dans le cadre d'une préparation à la diète. Alternative à l'hydrothérapie du colon, ou

comme préparation à une coloscopie / endoscopie sans agression chimique. Shankprakshalana active tous les chakras de muladhara à manipura !

### **La préparation :**

- Etre à jeun si possible depuis la veille 14h environ. Mais vous pouvez boire autant que vous le voulez (il vaut mieux éviter le lait, l'alcool et les boissons sucrées)
- Faire chauffer 2 litres d'eau (ou un bouillon de légumes si trop de nausées) avec 1 petite cuillère à soupe de sel par litre.
- Prévoir environ une ½ journée au calme, pas d'asanas ni d'exercices violents ce jour-là ni le lendemain

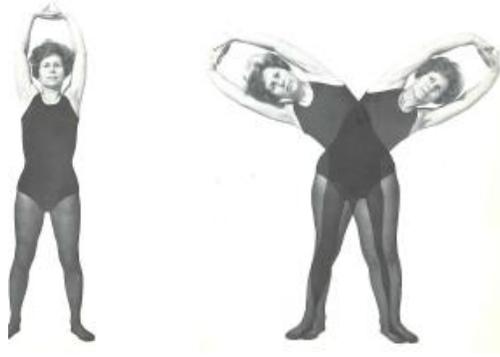
### **Processus :**

- Boire un premier verre d'eau chaude/tiède salée
- Effectuer un cycle complet des 4 mouvements décrits ci-dessous : 4 fois de chaque côté alternativement à un rythme assez rapide (la série complète ne prend pas plus d'1 minute)
- Boire un 2<sup>ème</sup> verre suivi des mêmes mouvements
- Procéder ainsi jusqu'à 6 verres
- Aller aux WC, si pas d'évacuation dans les 5mn alors refaire un cycle de mouvements sans reprendre d'eau ou faire éventuellement Sarvangasana (chandelle) pour déclencher ou encore pratiquer Ashvini Mudra (contraction et relâchement rapide de l'anus).
- Reboire un verre, faire les mouvements et retourner aux WC. Continuer jusqu'à ce que le résultat soit satisfaisant et que l'eau sorte propre. Selon le degré d'encroûtement, prévoir max 10 – 14 verres.
- Se rincer l'anus pour éviter les irritations.
- Attendre au moins 1/2 heure avant de manger mais pas plus d'1 heure : riz blanc bien cuit + 40g de beurre (le colon peut avoir été irrité). Résister à la soif d'eau (sans sel) jusqu'après ce repas.
- Se reposer
- Ne pas prendre de lait, alcool, yaourt ou fruits et légumes crus dans les 24h qui suivent.

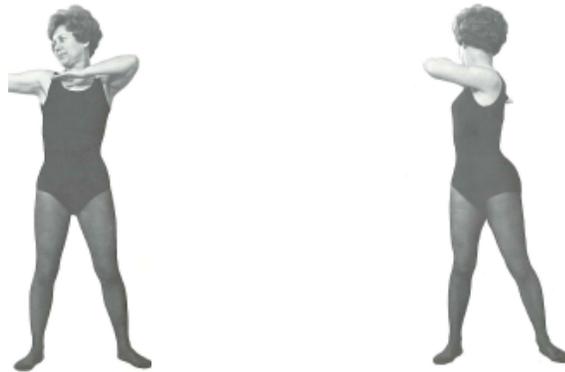
**Bienfaits :** Peut se pratiquer aisément seul chez soi. Les asanas entre les verres conduisent à ouvrir les sphincters. Soigne les maladies chroniques d'origine intestinale telles la constipation (et toutes ses conséquences), arthrite, anémie, allergies, maladies de peau, etc. Combiné à une alimentation saine, il y a des bénéfices à moyen/long terme sur le sommeil, l'haleine, les odeurs corporelles, le teint, le diabète, indigestion, épilepsie. Il purifie aussi le sang, détoxifie l'organisme, élimine les allergies (comme le rhume des foins) et « défatigue » le système endocrinien. Ce n'est pas un régime amaigrissant mais les personnes ayant un excédent de poids vont souvent en perdre.

Une partie du processus est de suivre un régime les 10 jours suivants (et éventuellement 30 jours de plus), ce qui continue le nettoyage, enlève des produits résiduels et équilibre le pH (acidité/basicité) du corps. Le lavage de l'intestin n'est pas seulement un processus physique qui nettoie le système. Il y a un rapport intime entre l'appareil digestif et le système nerveux. Ce dernier se détend et s'équilibre quand l'intestin est détendu. Le régime après le lavage de l'intestin stabilise ce nouvel équilibre du système nerveux. Le lavage de l'intestin augmente la sensibilité de votre corps. Vous pourrez découvrir les effets de la nourriture sur votre état et apprendre à la choisir selon vos sensations plutôt que par habitude. Les selles reviennent normalement après quelques jours.

**Précautions :** *Eviter sur les enfants de moins de 15 ans, lors des menstruations et de la grossesse. Il est contre-indiqué aux personnes qui ont une tension artérielle très basse, des gastrites, des ulcères, des reins faibles, des calculs rénaux ou biliaires importants, un diabète chronique, une hernie. Prévoir une matinée pour le processus et le repos nécessaire. Pour conclure la séance, pratiquer Jala Neti pour éviter le mal de tête. Il est important de ne pas avoir froid pendant le lavage de l'intestin. Pour cela, prenez des chaussettes et des vêtements confortables. Les jours suivants, évitez également de prendre froid. Vous serez un peu plus sensible aux rhumes et aux autres infections pendant quelques jours après le lavage. Il est conseillé de pratiquer Agnisara Kriyā et Nauli chaque jour après Shanka Prakshalana.*



Mouvement 1)



Mouvement 2)



Mouvement 3)



Mouvement 4)

Variante à pratiquer plus régulièrement : laghu shankaprakshalana avec absorption de 6 verres d'eau tiède salée, avec plus ou moins les mêmes

mouvements entre les verres. Le Hatharatnavali mentionne l'emploi de lait ou lieu d'eau salée. On peut aussi rajouter du citron dans l'eau salée.

## **Nauli - barratage des abdominaux** नौली

Aussi appelé Nauli Chalana, Laukiki, ou Lauliki. Il y a une règle en yoga qui stipule que chaque muscle doit être stimulé au moins une fois par jour. Cela réactive notre flux d'énergie et élimine les blocages. Nauli est très efficace pour aider la digestion et le processus d'élimination. Nauli a pour but de régénérer, revigorer et stimuler les viscères abdominaux et le système gastro-intestinal.

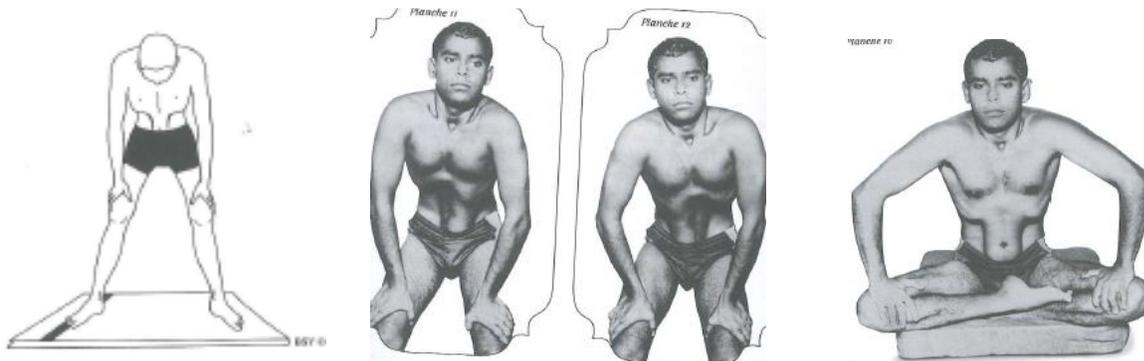
Il s'agit d'une version dynamique d'uddiyana bandha avec un mouvement rythmique des muscles abdominaux, plutôt qu'en position statique. Nauli est l'un des meilleurs exercices pour la santé, du fait de l'effet stimulant et régulateur qu'il entraîne sur tout l'appareil digestif. De nombreuses maladies puisent leur origine dans le système digestif: certains maux de tête, les maladies de peau, et même certains cancers. Les substances toxiques et les déchets qui n'ont pas été éliminés quotidiennement sont emmagasinés dans le corps, ce qui provoque ces troubles. Nauli peut se pratiquer dans le cadre des asanas, pour accompagner basti ou encore pour intensifier l'élimination dans dhauti. **En pratique:**

- Tenez-vous droit avec les jambes légèrement écartées
- Inspirez profondément par le nez puis expirez par la bouche et penchez-vous vers l'avant en gardant le dos droit. Pliez légèrement les genoux et placez les mains sur les cuisses.
- Faites ressortir les muscles situés sur les côtés de l'abdomen et contractez les muscles parallèles qui se trouvent au centre des abdominaux (Grands droits). De cette manière, un intense effet d'aspiration est induit dans toute la cavité abdominale.
- Lorsque le besoin d'inspirer se manifeste, redressez-vous et inspirez. Ce processus peut être répété 5-6 fois, ou tant que vos abdominaux ont encore de la force.

- Après avoir pratiqué ainsi quelque temps, il devient possible d'activer les abdominaux (Grands Droits) de droite à gauche et de gauche à droite, puis d'effectuer une rotation avec ces muscles.

**Bienfaits:** Nauli renforce les abdominaux et induit un massage des intestins et des organes situés en bas de l'abdomen. Il régule la tension artérielle et exerce un effet préventif sur le diabète. Utile en cas de brûlures d'estomac, d'acidité, et de maladies de peau comme l'acné. Active les chakras manipura et svādhiṣṭhāna. Nauli, basti et dhauti doivent être pratiqués de préférence chez les femmes après le cycle mensuel pour éviter les déséquilibres hormonaux ou glandulaires.

**Précautions:** *Pratiquez l'estomac vide. Ne pratiquez pas en cours de grossesse, en cas de calculs rénaux ou biliaires. Avec le temps on peut aussi pratiquer en position assise.*



## **Kapalbhati - Nettoyage des sinus frontaux**

कपाल भ्राति :

Ou encore assèchement du nez. Dans la Gheranda Samhita, on parle de bhalabhai. Le mot "bhala" comme "kapal" signifient crâne. "Bhati" signifie lumière ou brillance mais aussi perception et savoir. Pour certains, Kapalbhati est un pranayama tandis que pour d'autres c'est un Kriyā. Kapalbhati ressemble à bhastrika mais il est plus atténué. Ici l'inspiration y est douce et l'expiration vigoureuse. Faites kapalbhati au lieu de bhastrika si ce dernier se révèle trop difficile. Tous deux activent le foie et la rate, le

pancréas et les muscles abdominaux, et améliorent la digestion. Ils drainent les sinus et arrêtent les écoulements du nez, créent aussi une sensation d'euphorie. Un moment propice s'avère être après les asanas mais avant le pranayama et/ou la méditation mais de préférence le matin au réveil. Fait travailler le 3eme chakra manipura. Il existe 3 formes de Kapalbhati : Vatakrama le plus connu, Vyutkrama et Sheetkrama.

### **Vatakrama kapalbhati :**

- Se mettre en position assise confortable, placer les mains en chin ou gyana mudra
- Pencher légèrement la tête et le haut du corps vers l'avant. Inspirer par la bouche et expirer rapidement et avec force par le nez 20 à 50 fois. L'idée est de se concentrer sur le diaphragme qui monte et descend sans utiliser les bandhas.
- Initialement, cet exercice se pratique avec les deux narines, et ensuite par une seule narine (commencer par pincer la droite) ou encore en alternant les narines (comme dans nadi shodana).
- Prendre une inspiration plus longue puis se vider complètement à la fin d'un cycle ou prendre ujjai.
- Eventuellement on peut rajouter une rétention, en prenant jalandhara bandha, moola bandha, et uddiyana bandha
- Faire plusieurs cycles

**Une variante appelée Udara-sakti-vikasaka se fait debout, le buste droit, puis la tête en arrière ou en avant, puis le buste penché à 120° ou à 90° avec les mains sur les reins.**

**Bienfaits:** Cette technique exerce un effet régénérant et entraîne un apport d'énergie nouvelle. L'afflux sanguin en direction de la région du front et des canaux du nez est stimulé. Ceci est très utile en cas de sinusite. Le nez est nettoyé et le système respiratoire est renforcé. L'effet qui en résulte est apaisant et aide donc à lutter contre le stress. L'air vicié des poumons y est évacué, tout comme les toxines du sang. Pratiquée avant la méditation, cette technique apporte la paix intérieure. Très utile aux personnes souffrant

d'asthme. Produit aussi un massage des organes, donc prépare à uddiyana et nauli. Par ce nettoyage interne du nez, nous éviterons nombre de rhumes, gripes, angines ; cela facilitera les fonctions digestives et intestinales tout en renforçant les muscles abdominaux. Il opère un massage des ovaires / utérus chez les femmes et de la prostate chez les hommes.

**Précautions:** *Kapalbhati peut générer un mal de tête ou un léger effet d'étourdissement dû à l'hyper oxygénation et à trop de force dans l'expiration ; cela s'atténue avec un peu de pratique. L'inhalation doit être spontanée. BKS Iyengar mentionne que les femmes ne doivent pas le pratiquer car cela peut causer une descente d'organes abdominaux et/ou utérus et/ou faire tomber les seins ! En théorie, il faut faire 2 contractions/seconde, mais il vaut mieux commencer lentement et accroître progressivement. L'inhalation est normalement effectuée par le nez mais peut aussi se faire par la bouche s'il y a obstruction. Pour se tenir assis le dos bien droit, il est possible de tendre les bras vers le haut en serrant les poings. Profitable si on est un peu fatigué, mais ne pas faire en cas de déprime.*

### **Vyutkrama Kapalbhati :**

Semblable à jala neti, Vyutkrama signifie système pour expirer et dans cette pratique on utilise un bol d'eau salée plutôt qu'un neti lota. En pratique :

- Se pencher en avant et aspirer la solution salée par les narines
- Laisser l'eau s'écouler par la bouche et recommencer plusieurs fois

### **Sheetkrama Kapalbhati :**

Sheetkrama est l'opposé de vyutkrama. Le mot "sheet" signifie léger ou passif. Dans cette pratique on avale de l'eau salée que l'on expulse par le nez. La Gheranda Samhita précise que ces pratiques aident à se débarrasser du vieux mucus dans les sinus, mais aide aussi à rester jeune en relaxant les muscles et nerfs du visage ! Comme jala neti, ces deux dernières variantes

activent ajna chakra. Dans tous les cas, le pranayama se montrera plus efficace.

## **Bhastrika Pranayama - La respiration du soufflet**

भस्त्रिका

Kapalbhati est une forme atténuée de bhastrika. Si bhastrika ressemble à kapalbhati, son effet est totalement différent, ce dernier étant uniquement un exercice purificateur. De plus, il peut inclure kumbhaka et les 3 bandhas. Est considéré comme un pranayama de purification. C'est donc le meilleur exercice pratiqué par les yogis pour éveiller la kundalini, après avoir purifié les nadis et le système nerveux. Si les nadis sont purifiés, il ne faut que quelques séries de bhastrika pour mettre en mouvement la kundalini. Le mouvement rapide de bhastrika augmente la quantité de sang frais apportée au cerveau. D'autres bénéfices par rapport à Kapalbhathi consistent en la purification complète du nerf de la colonne vertébrale (la sushumna) s'étendant de la racine anus/périnée à tout le système nerveux ! Dans une routine avancée, il est donc préférable à kapalbhati pour lever tous blocages. Bhastrika n'est pas une thérapie ou à entreprendre de façon isolée. Il s'inscrit dans un cadre de pratiques régulières de yoga telles que méditation et pranayama. Active essentiellement le chakra manipura. Il existe plusieurs variantes de bhastrika : en se concentrant sur certaines zones ou fonctions telles la respiration, la gorge, le cœur, l'abdomen ou le chakra sahasrara par exemple.

En pratique:

- S'asseoir en position confortable, mains posées en chin ou gyana mudra
- Inspirer et expirer de façon dynamique et puissante avec les deux narines à la fois et la sangle abdominale contrôlée
- Variantes par une narine à la fois (commencer par la gauche)
- Effectuer un cycle de 10 à 30 fois
- Avancé : ajouter une rétention à plein avec jalandara bhandha ou encore à vide
- Sur la dernière, inspirez profondément puis expirez lentement

**Bienfaits :** Au 1<sup>er</sup> degré, ce pranayama permet d'expulser l'air vicié des poumons. Mais il permet une meilleure oxygénation du cerveau, le réchauffement du corps, le massage foie/pancréas/abdominaux, dégage les sinus, bon pour l'asthme. Il dégage aussi le conduit respiratoire, des narines aux sinus et de manière plus globale, il éclaircit l'esprit ! Il exerce une action régénérante et rajeunissante sur l'ensemble du corps et améliore la mémoire. La circulation est stimulée. L'accroissement du flux sanguin dans la tête améliore la vue et l'audition. Les reins sont renforcés, effet bénéfique sur les bronches car le système respiratoire est rapidement et profondément purifié. L'appareil digestif est stimulé, ce qui améliore le métabolisme général. L'élimination des graisses est particulièrement accélérée.

**Précautions:** *Cet exercice respiratoire ne doit être abordé que lorsque Kapalhati a été maîtrisé. Attention aux personnes sensibles des oreilles et des yeux, du cœur. Ne pas faire si tension trop faible/forte, si problèmes d'yeux, d'oreilles... Une pratique trop prolongée épuise l'organisme, car la respiration a une action extrêmement forte. Vous ne devez augmenter le nombre de cycles qu'après une longue période de pratique. Les épaules et la poitrine ne doivent pas bouger. N'exagérez pas la rétention de la respiration; retenez votre souffle aussi longtemps que cela vous est aisément possible. En cas de problème au niveau de la thyroïde, consultez un médecin avant d'aborder cette pratique. Une pratique trop prolongée de bhasrika met les poumons en danger et épuise l'organisme, car la respiration y est très puissante. Ne pas abuser de cette pratique car le corps peut se mettre à trembler, ce qui est dû au massage de la boîte crânienne. Il peut se produire un délai dans les réactions après la pratique. Avant de l'aborder, chacun des 4 niveaux de Nadi Shodhana doit avoir été maîtrisé.*

### **La méthode BKS Iyengar:**

Stade 1 : narines ouvertes tout le temps, faire 4 à 8 coups de soufflet pour un cycle entrecoupé de respirations lentes et profondes, ou bien retenir l'air dans les poumons avec mula bandha. Augmenter progressivement le nombre de coups de soufflets et/ou de cycles.

Stade 2 : les 2 narines sont tout le temps partiellement fermées.

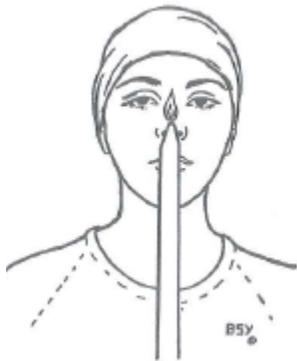
Stade 3 : alterner les 2 narines (commencer par la droite) en intercalant ujjayi ou pas avec le même nombre de coups de soufflet pour 1 cycle.

Stade 4 : inspire d'un côté et expire de l'autre 4/5 fois dans un sens puis dans l'autre forme ce qui forme 1 cycle complet. Répéter 2 à 4 cycles.

**Bhastrika en version KD** est utilisé dans le **yoga des hormones** (D. Rodrigues) : avec une fonction double, d'une part activer l'énergie dans le corps, d'autre-part masser un certain nombre d'organes internes, qui diffèrent en fonction de la posture adoptée. Ce pranayama est pratiqué dans presque tous les exercices du yoga des hormones. Par ex, en supta-vajrasana simplifié, allongée sur le sol jambes croisées avec les genoux au sol (le sacrum peut être surélevé sur un coussin), les bras étendus et les doigts entrelacés en arrière. Ce mouvement produit un étirement de la région des ovaires. Effectuer 7 respirations bhastrika. Dans un deuxième temps on fera la posture complète. Le but est d'augmenter l'aspiration de prana (l'énergie) qui est transférée vers les glandes hormonales respectives à l'aide d'une technique Tibétaine de circulation d'énergie.

### Trataka ou concentration sur un point

त्राटक



**Aussi appelé** trotaka dans le Hatharatnavali, ou pratikopasana / chayasiddhi dans la Siva Samhita, cette méthode est aussi décrite dans la Gita. **En général on utilise la flamme d'une bougie mais on peut aussi** se concentrer sur le bout du nez (nasagra dristi), le soleil levant, la lune, sur un point blanc dessiné sur du papier noir, ou sur un point noir sur du papier blanc ou sur un mandala etc. Il existe 2 méthodes : bairanga (externe) et antaranga (interne) quand les yeux restent fermés pendant toute la pratique. Un des meilleurs exercices pour développer ajna chakra et aussi

manipura, facilite khechari. C'est aussi un premier abord de la méditation ou comme préparation à sambhavi mudra pendant le pranayama. **En pratique:**

- Dans une pièce sombre sans courant d'air assis confortablement en posture de méditation, face à une bougie à environ à un bras de distance, la mèche située à hauteur de poitrine.
- Regarder la flamme immobile au sommet de la mèche sans ciller du regard jusqu'à ce que des larmes coulent.
- Fermer de nouveau les yeux. Si l'image de la flamme apparaît, se concentrer doucement sur cette image et la stabiliser sans créer de tension.
- Répéter cette pratique à 3 reprises.
- Le temps de pratique doit être progressivement étendu. Augmenter progressivement la durée pour se concentrer sur l'image intérieure.
- Se rincer les yeux avec de l'eau

**Bienfaits:** Purifie les yeux, renforce les muscles oculaires et améliore la vision ainsi que la mémoire, voire certains maux de tête. Aide à lutter contre les problèmes d'insomnie et d'incontinence nocturne. Renforce la capacité de concentration et est donc recommandé aux écoliers. Développe l'intuition, l'aptitude à la visualisation et la volonté. Après 10 à 15 minutes sans ciller, on commence à avoir des expériences mystiques !

**Précautions:** *Cet exercice ne convient pas aux personnes qui souffrent de problèmes psychiques. Si la flamme est trop haute, cela peut engendrer une tension dans le centre situé entre les deux sourcils ou produire une sensation de brûlure au niveau des yeux. Ne pas faire trataka sur le soleil déjà levé. Les meilleurs moments sont tôt le matin ou tard dans la nuit. L'atmosphère est calme et tranquille.*

## Les autres Kriyās

### **Nadi Shodhana - Purification du système nerveux**

नाडी शोधन प्रानायाम



Shodana veut dire purifier, nettoyer. Considéré comme un pranayama en général mais présenté au chapitre II versets 7-9 avant les shatkarmas dans le Hatha Yoga Pradipika: l'objet de ce pranayama est donc de purifier les nerfs/nadis. Peut aussi être considéré comme le pranayama suprême ou comme un Kriyā qui prépare au pranayama car c'est le seul qui purifie. Les autres tels bhastrika, ujjayi et suryabheda servent à éveiller la kundalini après la purification des nadis. Bref, les traditions mentionnent toutes son importance mais ne s'accordent pas nécessairement sur son statut. Il existe plusieurs stades avec kumbhaka poumons pleins ou vides puis asymétrique. En **pratique**:

- Assis en position confortable, la main gauche posée sur le genou, utiliser uniquement la main droite, le pouce et l'annulaire
- Fermer la narine droite et inspirer sur 4 temps avec la narine gauche
- Fermer la narine gauche tout en ouvrant la narine droite et expirer sur 4 temps
- Inspirer par la narine droite pendant 4 temps
- Fermez la narine droite tout en ouvrant la narine gauche et expirer pendant 4 temps ce qui constitue un cycle.

- Pratiquer quelques cycles puis concentrez-vous de nouveau sur la respiration normale et détendue/ujjayi

**Variantes :** Il est courant d'inspirer sur 1 temps pour 2 expires. On peut aussi commencer par la narine droite. L'idée est d'allonger la durée d'inspire/expire, puis d'introduire des rétentions à plein puis à vide progressivement. Quand cela devient confortable, passer à 4:16:8 puis au ratio 4:16:8:16 avec les 2 rétentions etc.

**Bienfaits :** Cette pratique stimule et inhibe le système nerveux sympathique et parasympathique. Les glandes endocrines bénéficient de ce traitement. En nadi sodhana, le sang reçoit une plus grande quantité d'oxygène que dans une respiration normale, de sorte que l'on se sent rafraîchi et les nerfs sont apaisés et purifiés. L'esprit devient calme et lucide alors qu'au début le corps transpire et/ou tremble, les muscles des cuisses et des bras se crispent. Il aide à lutter contre la nervosité et les migraines.

**Précautions :** *En cas de tension artérielle ou troubles cardiaques, ne pas faire de rétention. En cas d'hypo-tension, faire la rétention seulement à plein et aussi longtemps qu'aisément possible (éviter en cas d'asthme aigu ou maladie de cœur). L'index est le doigt de l'égo et le majeur vulgaire : ce qui fait qu'on ne les utilise pas en nadi shodana. Si une narine est bouchée en général, alors mettre une serviette sous l'aisselle opposée en la pressant, cela la débouchera.*

Il existe d'autres Kriyās moins courants tels **Ajna Kriyā** ou encore une pratique similaire à Kapalarandhra Kriyā appelée kapala randhra prayag qui stimule aussi la région du 3<sup>ème</sup> œil en massant à l'eau froide le front, les tempes et l'arête du nez.

**Talaggi-mudra** ou le Kriyā faisant travailler la région pelvienne. Allongé au sol, cet exercice associe des séries de Kapalbhati et nauli. Muladhara chakra suddhi renforce aussi les organes pelviens, se pratique debout.

**Cirsan Kriyā** fait travailler les muscles du visage et du cou. Assis, rapprocher puis écarter, élever et abaisser les sourcils et tenir. Même chose pour les paupières, les tempes, de la bouche, du cou.

**Caksa Kriyā** ou le travail horizontal, vertical puis en circumduction des yeux.

### Expérimentations

Il m'a semblé extrêmement difficile de trouver en France voir en Europe, un maître ou plus simplement un enseignant dans cette matière. La plupart des professeurs (surtout en Hatha yoga) se contente d'en parler brièvement lors des formations de professeurs. Les conseils et démonstrations tournent toujours autour des mêmes Kriyās (pas forcément basiques), comme kapalbhati, jala/sutra neti, nauli. Nadi shodana est introduit systématiquement lors des cours dédiés au pranayama. Le monde anglo-saxon me semble de fait plus curieux de certains bienfaits thérapeutiques ou spirituels liés à la pratique des shatkarmas en général. Même difficulté en Inde où l'on m'orientait vers la Bihar School of Yoga.

J'ai donc surtout orienté mes recherches par la lecture, les forums et certains enseignements sur internet, et conduit des expérimentations sur moi-même et en utilisant parfois des « cobayes ». Je n'ai pas encore terminé ces expérimentations mais clairement certaines pratiques me sont devenues indispensables. Par ordre chronologique :

**Kapalhabati** : quotidien du 17 février au 23 avril 2014

Assise sur mon lit en tailleur le matin dès le réveil pendant 3 à 5mn avec les 2 narines, puis ida/pingala, puis les 2 alternés. Pour conserver le dos bien droit, les bras levés avec poings serrés et pouces tournés vers l'intérieur. Je faisais 2 cycles de 3 mn avec rétention à vide en rentrant menton à la fin de chaque cycle. Cela m'a généré un mal aux 2 côtés du dos à mi-hauteur.

Désormais je pratique kapalbhati après les séries d'ashtanga (traditionnel) ou encore occasionnellement quand je veux générer du feu au début d'une journée chargée.

**Nauli** : quotidien depuis mi-avril 2014

Je pratique 5 ou 6 séries dès après la douche du matin, avec 5 rotations dans un sens et 5 dans l'autre. Le plus compliqué a été de comprendre qu'il ne s'agit pas d'un mouvement du bassin. J'ai constaté que mettre les pouces dans les aines ou les poings dans les grands droits pour faire ressortir celui du milieu facilitait l'apprentissage. Cela me masse les organes internes et contribue à faciliter le transit. C'est devenu un réflexe !

**Agnisara Kriyā** : pour remplacer Kapalhabati et préparer Bastrika du 24 avril au 7 août 2014. Très bonne préparation en effet.

**Jivhanirlekhan** : grattage de langue quotidien dans le cadre du lavage de dents et avec brosse depuis mi-2014 : haleine allégée, consommation de café réduite.

**Ph. Djoharikian** : stage 31 mai 2014

PD a appris auprès de gurus dans l'Himalaya, puis de Swami Ji à Barcares. Il s'agit ici plutôt de tapas, d'échauffements qui ont aussi pour but de purifier et de préparer au pranayama. Le 1<sup>er</sup> des niyamas : sharirik ou pratiques physiques extrêmes. PD s'est fait une spécialité du toumo, comme par exemple kapalabhati dans l'eau glacée, courant dans l'Himalaya. Pour lui cela nettoie aussi les émotions. Les Kriyās fondamentaux de l'ayurveda (sudations, massages, neti, basti/kunjal Kriyā, jeûne, amaroli) s'adressent au corps alors que ceux de l'Himalaya s'adressent aussi au champ vibratoire.

A pratiquer pendant 6-7 mois au début, puis si l'alimentation est correcte, alors ceux-ci ne sont plus indispensables. Il existe entre 30 et 50 Kriyās, 9 m'ont été montrés.

A pratiquer le matin après la selle, peut être maintenu pendant les règles. A faire dans l'ordre dès le soleil rouge/orange pendant 1 heure chaque matin en évitant le soleil blanc (il est trop tard), pieds nus et face au soleil. Commencer par trataka au lever du soleil.

- Debout en taadasana : inspirer en croisant les bras devant soi et en alternant, expirer en se touchant les mains derrière 54 fois.
- Jambes écartées debout: inspirer bras vers le haut en faisant des cercles, expirer vers le bas en arrière en poussant le bassin en avant 54 fois.
- Debout en taadasana: bras qui touchent entre les pieds en expirant 54 fois, drishti haut et bas.
- Debout en taadasana : bras gauche plié qui touche l'aisselle gauche et pouces rentrés inspire avec mâchoire tordue puis expire à droite 27 fois de chaque côté.
- Debout en taadasana : on plie un genou qui vient frapper le bras tendu à l'expire 27 fois et inversement
- Debout jambes écartées : torsions et toucher en expirant le pied opposé 27 fois et inversement
- Debout en taadasana : cercles en haut pouces rentrés puis en bas, toucher le sol en expirant 54 fois
- Debout : Lancer jambe tendue en expirant et en touchant le pied de la main du même côté 27 fois et inverser.
- Pieds en 1<sup>ère</sup> prendre mula bandha: tendre les bras sur les côtés, inspire en rotation à gauche et expire de l'autre côté avec drishti 27 fois et inversement.

On peut aussi rajouter des kumbakha dans ces tapas.

**Shank Prakshalana:** le 29 mai 2014 et le 5 octobre 2014

A la maison dès le lever à jeun un dimanche avec 7 verres d'eau chaude salée, 4 mouvements effectués 4 fois de chaque côté entre chaque verre. Mal de cœur et d'estomac, pour un déclenchement après un repos de 10mn. Ai continué jusque 12 verres. 2 heures de sommeil dans la foulée. Expérience menée beaucoup trop tôt car moins de 2 mois seulement après une coloscopie hospitalière. Reprise des selles après 3 jours.

2eme essai : au changement de saison début octobre accompagné d'un régime 2 jours avant, 8 verres d'eau salée au total et moins de repos à suivre, pas de régime particulier dans la foulée. D'autres cobayes se sont portés volontaires avec succès. Comme je dois faire des coloscopies très régulièrement, cette approche me semble complémentaire des médicaments déclencheurs.

**Bhastrika** : quotidien du 08 août au 4 octobre 2014

Dès le réveil dans un premier temps 25/30 inspire et expire avec la narine droite bloquée suivie de rétention à plein sur la dernière inspire. Puis inversé, via la narine gauche jusqu'au stage fin août. Changement pour commencer par la gauche puis la droite. Le bruit que je fais est fort, un « sanglier ». Essai quelques jours pendant le stage avec une mauvaise expérience après la pratique du matin : sensation de bulles dans le cerveau et carotides gonflées. Retour à une pratique immédiatement après le réveil. Grande excitation pendant cette période mais ma tête tremble de plus en plus ...

**Trataka** : quotidien depuis le 11 novembre 2014

Le soir au calme en tailleur sur mon tapis de yoga et devant une bougie quelle que soit l'heure à laquelle je rentre du boulot, du yoga etc. Yeux fermés, l'image de la flamme qui se déplaçait au début vers le haut, est désormais stabilisée. Ma tête ne tremble plus : je me sens très lucide, concentrée, avec une plus grande acuité dans mon travail, je pleure alternativement par la gauche et par la droite. Ai tenté tous les 2 jours mais ma tête se remet à trembler. Indispensable !

**Mula Shodana** : quotidien depuis le 20 janvier 2015

Accroupie sous la douche du matin avec le majeur et du savon, complémentaire de nauli contre la constipation.

# LES KRIYAS DU YOGA POUR LES NULS

## Conclusions

### Le contexte indien, le monde moderne

La mousson est connue pour son inconfort en Inde, une sensation incessante de chaleur associée à une moiteur constante, le corps ne pouvant plus se rafraichir via la sudation, puis l'évaporation. Beaucoup d'individus ont un appétit réduit ou désorganisé. Pour récupérer, il existe quelques techniques telles que le jeûne, l'absorption d'aliments rafraichissants comme le yaourt, le gingembre etc. Les yogis ont à leur disposition d'autres techniques comme par exemple sheetalī. A la fin de la mousson en ashram, il est habituel de pratiquer shankhaprakshalana.

A notre époque dans le monde moderne, nous ne subissons pas ces mois dévastateurs pour l'organisme mais subissons l'abus, les ravages de la nourriture industrielle, de drogues, l'accumulation de stress, le manque d'exercice etc. Des 3 gunas - rajas (dynamisme), tamas (léthargie), l'aspect sattvique (l'équilibre) se trouve rarement prédominant. D'un point de vue yogique, ces maladies, tensions et douleurs peuvent être en partie prévenues grâce aux Kriyās. Les 3 dosha, vata, pitta et kapha, qui sont reliés aux 3 gunas du corps, peuvent être purifiés via certaines pratiques du yoga en général et des Kriyās en particulier. A la recherche de cet équilibre entre ida et pingala via la purification de manipura chakra.

La question à laquelle nous ne pouvons répondre consiste à se demander si c'est grâce aux seuls shatkarmas que des yogis tels Gorakhnath ont atteint l'immortalité ? Leurs siddhis sont ici compris dans un sens limité de pouvoir psychique, permettant d'influencer les autres.

## L'enseignement, la routine des Kriyās

En Inde seuls les pratiquants avancés découvrent les shatkriyās. Il n'y a pas d'urgence à commencer basti et les autres shatkarmas quand on débute le yoga. Le pranayama et la méditation sont beaucoup plus importants.

L'intégration des shatkarmas à la pratique semble idéale car ceux-ci font appel/activent des chakras, mudras, bandhas etc. et préparent largement au pranayama. Intégrer ne signifie pas pratiquer en même temps mais ils optimisent les effets de notre pratique. Cependant rien n'empêche de les pratiquer séparément en les intégrant dans une routine plus ou moins quotidienne selon les besoins et/ou les pathologies du moment. Il se peut aussi qu'à certains moments nous n'en ressentions pas le besoin car ces shatkarmas ont une dimension spirituelle en aidant à éveiller la kundalinini. Il est aussi très important de se montrer régulier dans cette pratique, les effets des Kriyās ne se produisent pas forcément dans la journée qui suit !

L'approche la plus simple consiste à se laisser guider par nos besoins de nettoyage internes, sachant que certains Kriyās peuvent aussi déséquilibrer l'ensemble si pratiqués au mauvais moment ou sans respecter les contre-indications. Par exemple, shankprakshalana effectué pendant les règles.

Les exercices de purification, auxquels le yoga attribue une importance capitale depuis l'antiquité indienne jusqu'à nos jours, semblent rebuter les occidentaux, voire leur répugner. Est-ce la raison pour laquelle Mula Dhauti, le nettoyage anal et rectal, est si peu connu et surtout si rarement pratiqué en occident ? En 10 ans de pratique du yoga, jamais je n'avais entendu parler des Kriyās ! Bien peu le font pour des raisons pratiques évidentes, mais aussi parce que instinctivement, l'attitude occidentale à cet égard est négative. En Inde par contre, les gurus de l'antiquité n'autorisaient la pratique des asanas, à fortiori celle du pranayama et du yoga psychique qu'après avoir purifié le corps du candidat-yogi !

Il est vrai que certains ouvrages à sensation décrivent des procédés effrayants. On y parle de yogis qui « font sortir leurs intestins du corps, les lavent dans l'eau de la rivière, puis les réintroduisent dans leur ventre ».

Mon avis personnel est qu'on peut essayer certains Kriyās sans « guru » comme je l'ai fait .... Et arrêter si cela ne convient pas ! J'ai aussi été

surprise par des effets inattendus : spirituels, physiologiques ou thérapeutiques.

### Kriyās du yoga et amaroli

L'amaroli (thérapie par l'urine) a aussi un effet purificateur et revitalisant sur le corps. Il s'agit d'une des pratiques yogiques les plus faciles, bien plus que les shatkarmas, mudras & bandhas.

Shatkarmas et amaroli sont des méthodes pour améliorer, optimiser le processus de digestion mis à mal de nos jours avec les habitudes de junk food (alcool, tabac, café, sucre raffiné), médicaments, surpoids, ce que nous ne mangeons pas...) et dans le passé par manque d'hygiène.

On peut utiliser l'urine ou du moins quelques gouttes au début, lors des nettoyages du nez **mutra neti** (avec du sel au début) plutôt que jala neti. Ce n'est pas recommandé tous les jours.

### Kriyās du yoga et Ayurveda

Ayurveda signifie « la science de la vie », ce qui constitue la médecine indienne qui soigne. C'est essentiellement le **système Samkhya** qui donnera ses fondements à la médecine ayurvédique et au yoga. Les Upanishads et les Vedas chantent les louanges, décrivent l'efficacité de l'ayurvéda pour combattre la maladie et les déséquilibres du corps. L'astanga Samgrahah est le traité d'ayurvéda le plus répandu.

La médecine ayurvédique retient diverses formes de traitement: les nettoyages internes (antah-parimarjana), les nettoyages externes (bahya-parimarjana) et la chirurgie. Elle connaît les onctions à base d'huile émoullientes ou onctueuses (snehana karma) ainsi que les sudations (swedana-karma). Internes et externes, ces nettoyages ont pour objectif de maintenir le bon équilibre des trois éléments constitutifs du corps c'est-à-dire **d'éliminer les substances viciées des trois humeurs ou doshas** :

- Vata : vent
- Pitta : bile
- Kapha : phlegme

Lorsque ces 3 doshas sont déséquilibrés, le corps est susceptible de tomber malade. Il existe plein de modalités de traitement en ayurvéda, incluant toutes les méthodes de yoga !

Le médecin entreprend **cinq actions (pancha-karma)** qui possèdent des caractéristiques communes à la thérapie par les six actions du yoga (shat-karma). Les panchakarmas ayurvédiques appelés vamana (vomir), virecana (purgatif), basti (lavement) and nasyam (thérapie nasale) ont des parallèles en hatha yoga vamana (dhauti), varisara, basti et neti.

Cependant les yogis utilisent de l'eau pure ou de l'air pour ces irrigations, alors que les panchakarmas prescrivent des solutions. De plus les yogis pratiquent généralement tous les jours pour des raisons d'hygiène et préventives, alors que les panchakarmas ayurvédiques sont utilisés comme mesures thérapeutiques. Les shatkarmas, tout comme les autres branches du yoga ont des vues spirituelles. Par exemple, neti traite kapha, et apporte aussi la clairvoyance, facilite khechari. Karna-dhauti nettoie les oreilles et permet au pratiquant d'entendre certains sons (nadas). Les panchakarmas de l'ayurvéda n'y contribuent pas. Les purifications ayurvédiques sont pratiquées en présence d'un médecin alors que les Kriyās du yoga peuvent être pratiqués seul après un minimum de formation.

En ayurvéda comme en yoga, les Kriyās s'appliquent à une grande variété d'aspects corps/esprit. Ces Kriyās sont bénéfiques en particulier à ceux qui souffrent de symptômes d'irritations (comme la présence de toxines, appelées ama en Ayurveda) tout comme de maladies résultants d'obstructions de toutes sortes par un excès de kapha.

Par exemple, il est bien connu que de l'exercice aide à se passer de cigarettes. L'ayurvéda recommande aussi la pratique de bhastrika pour nettoyer la partie haute du système respiratoire, neti Kriyā chaque matin et soir.

**Tout ceci permet de conclure que les shatkarmas tirent leur origine des panchakarmas de l'ayurvéda et non l'inverse !**



Jala Neti et Sutra Neti utilisés en ayurvéda:

### Yoga & Ayurveda ~ a comparative study

|                   | Ayurveda  | Yoga  |
|-------------------|---|---|
| Origin            | Veda  | Veda  |
| Position in Veda  | Linked to Atharvaveda - Sankhya darshana  | A darshana  |
| Limbs             | Eight   | Eight   |
| Goal              | Total health (swa-stha)   | Total health (swa-stha)   |
| Intended to       | Daily life, clinical  | The aspirant  |
| Practiced by      | Everyone, a doctor  | The aspirant, a teacher   |
| Role              | Clinical aspect of Yoga   | Spiritual aspect of Ayurveda  |
| Therapies         | More than 35 therapies, 6 major   | 6 major cleansing   |
| Performed at      | Home, hospital  | Home/ashram   |
| Tools used        | Simple/complex, natural/modified  | Simple, natural   |
| Herbs used        | More than 12,000  | Less than a hundred   |
| Metals & minerals | Hundreds  | Very rarely   |
| Main works        | Charaka Samhita<br>Susruta Samhita<br>Vagbhata Samhitas   | Yoga Sutra<br>Kheranda Samhita<br>Hatha Yoga Pradipika  |
| Similar elements  | Sadvrittam<br>Correct posture and exercise<br>Vega<br>Detached, focussed activities<br>Moksham<br>Charyas for various purpose<br>Graha-chikitsa (psychiatry)<br>Ahara vidhi<br>Therapeutics – complex | Yama & Niyama<br>Asana<br>Pranayama<br>Pratyahara, Dharana<br>Samadhi<br>Charyas outlined for practitioner<br>Chittavrittinidodham (psychology)<br>Ahara vidhi<br>Therapeutics – with asana etc |

Six major therapies compared

| Ayurvedic Shat-karma            | Yogic Shat-kriya    |
|---------------------------------|---------------------|
| Vamana (vomiting)               | Kujal-kriya         |
| Virechana (laxative)            | Shankha-prakshalana |
| Kashaya vasti (decoction enema) | Vasti               |
| Nasya (Errhines)                | Neti                |
| Sneha vasti (oil enema)         | Nauli               |
| Rakta moksha (blood letting)    | Trataka             |

74

08

Aspects of health

Ayurveda Elements 17 Orchard Rd Cha

## Le Kriyā yoga

Le seigneur Krishna enseigna ce yoga sacré à Arjuna et à d'autres Pandavas, il occupe une place importante dans la Bhagavad. On dit qu'à l'origine Shiva a initié Parvati avant de le transmettre oralement aux maîtres. Déjà mentionné dans le traité yoga-sutras de Patanjali, le Kriyā est une des plus anciennes formes de yoga. Le Tantra inclut aussi de nombreuses techniques dont le Kriyā-yoga est la plus puissante, les exercices étaient mentionnés dans les textes sans être clairement définis, ces pratiques n'étaient transmises que de guru à disciple. En fait il s'agit plutôt du Chaturanga yoga qui n'utilise que les 4 dernières branches de l'ashtanga yoga. Serait originaire de l'Orissa. A l'époque moderne, c'est Babaji Maharaj qui a réintroduit le Kriyā yoga, et enseigna cette technique sacrée à Lahiri Mahasaya en 1861 dans une grotte de l'Himalaya. Il a été popularisé en Occident par Paramahansa Yogananda, grâce à son livre *Autobiographie d'un yogi* (1946-1951). A partir de cela, la lignée s'est prolongée à travers plusieurs maîtres dont Hariharananda qui est toujours vivant. Ghandi a été initié.

Le but ultime est de créer une ouverture des chakras, de purifier les nadis et d'éveiller finalement la kundalini-shakti. Il est basé sur la respiration courte sans rétentions pénibles. Le Kriyā yoga institue une pause dans l'inspire et l'expire, ce qui favorise l'élimination du carbone du sang et sa recharge en oxygène. Il s'agit d'une combinaison d'asanas, pranayama, mudra & bandha qui conduit à pratyahara de façon adéquate. Concrètement on apprend et on pratique dans l'ordre précis une série de 20 Kriyās pour la pratique quotidienne ou plus selon un rite. Les kshetrams des chakras sont spécialement utilisés dans de nombreux exercices.

Il existe 3 stades : avec les Kriyās préliminaires, on atteint la relaxation mentale et pratyahara stimule la sushumna, puis vient l'éveil de la kundalini et enfin les 6 derniers Kriyās amènent la concentration dharana et méditation dhyana. Il est donc plus facile d'être initié dans le cadre d'un ashram car régularité et guru sont ici indispensables.

Viparit karani mudra est le premier exercice dans la série proposée par le Kriyā yoga. Maha mudra « la grande attitude » implique une combinaison d'asana, kumbhaka, mudra & bandha qui provoque un verrouillage pranique puissant suscitant spontanément la méditation.

Ci-dessous voici la liste des 20 techniques utilisées dans le Kriyā yoga :

| Technique de kriya        | normal   | reduit   |
|---------------------------|----------|----------|
| 1. vipareeta karani mudra | 21       | 11       |
| 2. chakra anusandhana     | 9        | 9        |
| 3. nada sanchalana        | 13       | 5        |
| 4. pawan sanchalana       | 49       | 11       |
| 5. shabda sanchalana      | 59       | 11       |
| 6. maha mudra             | 12       | 6        |
| 7. maha bheda mudra       | 12       | 6        |
| 8. manduki kriya          | 1 à 3 mn | 1 à 3 mn |
| 9. tadan kriya            | 7        | 7        |
| 10. naumukhi kriya        | 5        | 5        |
| 11. shakti chalini        | 5        | 5        |
| 12. shambhavi             | 11       | 5        |
| 13. amrit pan             | 9        | 9        |
| 14. chakra bhedan         | 59       | 11       |
| 15. sushumna darshan      | ---      | ---      |
| 16. prana ahuti           | 1 mn     | 1 mn     |
| 17. utthan                | 2 à 3 mn | 2 à 3 mn |
| 18. swaroopa darshan      | 2 à 3 mn | 2 à 3 mn |
| 19. linga sanchalana      | 2 à 3 mn | 2 à 3 mn |
| 20. dhyana                | ---      | ---      |

Par exemple **Tadan Kriyā** ou la stimulation de la kundalini. Assis en padmasana, se concentrer sur muladhara chakra. Inspirer à fond, puis rétention avec jalandhara bandha. Placer les mains paumes au sol de chaque côté des fessiers. En prenant appui sur les mains, soulever tout le corps et faire retomber pour « taper » pas trop brutalement 7 fois les fessiers au sol en rétention. Se poser et expirer lentement, cela correspond à un cycle. Aller progressivement jusqu'à 10 cycles. Très efficace pour éveiller la kundalini, augmente l'énergie, la force et l'endurance.

### Le Sudarshan Kriyā

Les exercices de respiration à proprement parler sont issus du répertoire classique du yoga mais s'appuient aussi sur le Suddharshan Kriyā. Développé par Sri Sri Ravi Shankar depuis 1982, c'est un enchaînement de séquences respiratoires dans lesquels plusieurs rythmes alternent, avec des modulations respiratoires et des variations d'intensité.

Une respiration lente (2-4 respirations par minute) accroît la résistance et intensifie la sensation dans la gorge, suivie d'une respiration forcée d'environ

30 par minute (une forme d'hyperventilation). Puis on chante le OM 3 fois en ralentissant l'expire pour une succession de cycles lents, rapides, moyens. Bref, en modulant ces rythmes respiratoires on peut influencer et accroître le contrôle de ses émotions.

### Les Kundalini Kriyās

Séquence de postures « Kriyās » sélectionnées par **YogaJournal.com** dans le but de détoxifier l'organisme par des mouvements répétitifs, booster l'énergie en se débarrassant des toxines. Fait travailler tout le corps : purifie la peau et le système lymphatique, améliore la digestion et l'élimination, accélère la circulation, équilibre le prana, clarifie l'esprit etc. Le printemps est la saison idéale d'un point de vue Ayurveda tout comme l'automne.



#### **Dead Bug ou cafard mort:**

En pratique: allongé sur le dos, lever bras et jambes à la verticale et les secouer tout en criant avec tous ses poumons. A faire pendant 1 à 7 minutes, puis se relaxer en Savasana pendant 10 bonnes minutes.



#### **Empty Coat Sleeves ou manteau sans manche:**

holiday-feast-8-detox-poses/

Les pieds ouverts à la largeur externe du tapis, balancer ses bras en se tournant d'un côté puis de l'autre. Répéter 20 fois éventuellement en musique.

### **Pigeon:**

A partir du chien vers le bas, aller en pigeon et respirer 3 fois lentement sur les mains avant de s'allonger sur cette jambe et rester 1 à 5mn.



### **Ardha Matsyendrasana:**

A partir du Pigeon, aller en ardha matsyendrasana et rester pendant 10 respirations, puis retourner en Pigeon et enfin en chien vers le bas.

### **Jumping Up & Down:**

Jambes écartées à la largeur des épaules, sauter sur place éventuellement en musique en balançant ses bras pendant 1 à 5 minutes suivi de 5 Ujjayi profonds. Au 6ème aller en Utkatasana.



### **Ventre sur une brique:**

Nettoyage du colon qui améliore l'élimination.



**Parivrtta Utkatasana:**

Tenir pendant 10 respirations et 3 fois de chaque côté, on transpire.



**Chien vers le bas frappant un singe:**

En Adho Mukha Svanasana comme dans une salutation, plier les genoux et frapper ses fesses avec les talons en sautant. Répéter pendant 1 à 5mn avec de la musique éventuellement. Se reposer en faisant l'enfant.

**Bref, il ne faut pas confondre les Kriyās/shatkarmas surtout développés dans le cadre du Hatha yoga d'avec le Kriyā yoga ou encore l'emploi certainement abusif du mot Kriyā (surtout au sens de purification) et les effets de mode qui lui sont liés.**

## Bibliographie

### **Liste livres spécifiques au Kriyās/Shatkarmas**

- Advanced Yoga practices : easy lessons for Ecstatic living – Yogani AYP Enlightenment series
- Diet Shatkarmas & Amaroli : yogic nutrition & cleansing for health and spirit – Yogani AYP Enlightenment series
- Kriyā secrets revealed: complete lessons & techniques fourth edition - JC. Stevens
- Le grand Livre du Yoga – S. Vishnudevananda
- Kriyā yoga for beginners – R. Kumar
- En compagnie des maîtres du Kriyā yoga – P. Prajnanananda
- Je perfectionne mon yoga - A. Van Lysebeth
- Yoga (revues) - A. Van Lysebeth
- Jivamukti yoga - Sh. Gannon & D. Life
- Kriyā Yoga : la voie spirituelle originelle transmise par les Maîtres réalisés – P. Hariharananda
- Médecine tibétaine bouddhique et sa psychiatrie – T. Clifford
- Lumière sur le Hatha Yoga – Saraswati BSY S. Satyananda
- Hatha yoga Pradipika – BSY S. Satyananda
- Kundalini Tantra – BSY Satyananda
- Asana Pranayama Mudra Bandha – BSY S. Satyananda
- Lois de Manu
- La Bhagavad Gita – commentaires Aurobindo
- Le Mahabharata
- Bien vivre sa ménopause avec le yoga – D. Rodrigues
- Prévenir et guérir par le yoga - C. Campagnac-Morette
- Yoga anatomie et mouvements – L. Kaminoff
- Yoga sutras de Patanjali – commentaires BKS. Iyengar & F. Mazet
- Pranayama Dipika – BKS. Iyengar
- Yoga Dipika, Lumières sur le yoga – BKS. Iyengar
- La méditation selon le yoga Vedanta – Siddheswarananda
- Gheranda Samhita – commentaires J. Papin
- Hatharatnavali - Srinivasabhata Mahayogindra

## Liste sites

- Advancedyogapractices.com
- www.biharyoga.net
- Yoga journal
- [institKriyā@yahoo.fr](mailto:institKriyā@yahoo.fr)
- Yogamag.net