

Extrait du Commentaire de

*SWAMI SATYANANDA SARASWATI*

*HATHA YOGA PRADIPIKA*

Transcrit par  
SWAMI MUKTIBODHANANDA SARASWATI

*Verset 21 à 36 du Chapitre II*

*Quand il y a excès de graisses ou de mucus, pratiquez les shatkarmas ; il faut pratiquer les six techniques de purification avant (le pranayama). Ceux chez qui les doshas, c'est-à-dire le phlegme, les vents et la bile sont équilibrés, n'ont pas à les faire. (21)*

Il y a trois humeurs dans le corps : kapha, le mucus, pitta, la bile, et vata, les vents. Dans le yoga et l'ayurveda, on les appelle tridosha. La juste proportion de ces trois humeurs facilite les fonctions corporelles, mais l'excès de l'une et la pénurie de l'autre amènent des troubles dus soit à un excès de chaleur, soit à un manque de chaleur dans le corps.

Avant de commencer le pranayama, il faut faire disparaître tout déséquilibre dans les doshas : il faut réduire les amas graisseux du corps, se débarrasser des mucus qui bloquent le conduit respiratoire, éliminer les gaz dans l'estomac et les intestins, etc... Dans le hatha yoga, il y a six pratiques particulières spécialement destinées à cet effet. On les appelle shatkarma. Shat veut dire « six », karma : « action ». Ces techniques régularisent la production des doshas.

Dans le cas où les doshas sont équilibrés, il n'est nul besoin de pratiquer les shatkarmas. Cependant, le sadhaka doit les apprendre, simplement pour savoir comment en user en cas de nécessité. Les pratiquer autrement, comme faisant partie de la sadhana quotidienne, c'est les rendre moins efficaces quand on en aura réellement besoin. Lorsque vos amygdales ou votre appendice fonctionnent normalement vous ne les faites pas enlever ; de la même façon les shatkarmas ne sont que pour les personnes souffrant de troubles ou de déséquilibres dans les doshas.

*Dhauti, basti, neti, trataka, nauli et kapalbhathi : tels sont les six processus de purification connus sous le nom de shatkarma.* (22)

Le hatha yoga est célèbre pour ces six techniques de purification. Il y en a seulement six, mais chacune offre une diversité de variantes.

1 **Dhauti**, le premier karma, se divise en quatre parties. Selon la Gherand Samhita, elles portent le nom de : antar (intérieur) dhauti, danta (dents) dhauti, hrid (cardiaque) dhauti et mula shodana (nettoyage rectal).

Antar dhauti se divise en quatre pratiques :

- vatsara dhauti : expulsion d'air par l'anus,
- varisara dhauti : qui consiste à évacuer une grande quantité d'eau par les intestins,
- vahnisara dhauti : expansion / contraction rapides de l'abdomen,
- bahiskrita dhauti : lavage du rectum dans les mains.

Danta dhauti : le nettoyage des dents, de la langue, du haut du palais et des oreilles.

Hrid dhauti se divise en trois pratiques :

- danda dhauti : qui consiste à introduire une tige molle de banane dans l'estomac,
- vastra dhauti : qui consiste à avaler une bande mince de tissu,
- vaman dhauti : par lequel on régurgite le contenu de l'estomac.

Mula dhauti, la dernière pratique, peut s'effectuer de deux façons, en introduisant dans l'anus soit une racine de tumeric, soit le majeur.

2 - **Basti** se divise en deux parties : jala (eau) basti, et sthala (sec) basti,

- dans jala basti, on aspire l'eau dans le gros intestin par l'anus, puis on l'expulse,
- dans sthala basti, on aspire l'air dans le gros intestin.

3 - **Neti** comporte quatre pratiques :

- jala (eau) neti : qui consiste à passer une solution d'eau salée tiède dans le nez,
- sutra (fil) neti : dans lequel on passe un fil souple par le nez,
- ghrita (ghee) neti qui consiste à passer du beurre clarifié par le nez,
- dudgha (lait) neti dans lequel on passe du lait dans le nez.

4 - **Trataka** consiste à fixer son regard de façon stable et soutenue sur un point de concentration. Il comporte deux pratiques : antar (intérieur) trataka, et bahir (extérieur) trataka.

5 - **Nauli** on isole et on baratte les muscles abdominaux. Cela se fait de trois façons. Quand les muscles sont isolés vers la droite, c'est dakshina nauli ; vers la gauche, vama nauli ; et au milieu, c'est madhyama Nauli

6 - **Kapalbhathi** comporte trois pratiques

- vatkrama kapalbhathi : semblable au bhastrika pranayama,
- vyutkrama kapalbhathi : qui consiste à aspirer l'eau par le nez et à la rejeter par la bouche,
- shitkrama kapalbhathi : qui consiste à aspirer l'eau par la bouche et à la rejeter par le nez.

Ces six techniques fondamentales de purification sont les aspects les plus importants du hatha yoga originel. Cependant, de nos jours, c'est l'asana et le pranayama qui sont le plus largement connus et nos contemporains ne sont guère compétents en shatkarma.

**Tableau des SHATKARMAS**

<b>DHAUTI</b>	<b>Antar dhauti</b> (intérieur)	vatsara (plavini) varisara (shanka- prakshalana) vahnisara (agnisara kriya) bahiskrita (nettoyage rectal)
	<b>Danta dhauti</b> (dental)	jihva (langue) karna (oreille) kapalrandra (sinus frontaux) chaksu (les yeux)
	<b>Hrid dhauti</b> (cardiaque)	vastra (tissu) (danda bâton) tige de banane vaman (kunjal & vyaghra kriya)
	<b>Mula shodhana</b> (anal)	
<b>BASTI</b>	<b>Jala</b> (eau) <b>Sthala</b> (sec)	
<b>NETI</b>	<b>Sutra</b> (fil) <b>Jala</b> (eau) <b>Dugdha</b> (lait) <b>Ghrita</b> (ghee)	
<b>TRATAKA</b>	<b>Antaranga</b> (intérieur) <b>Bahiranga</b> (extérieur)	
<b>NAULI</b>	<b>Dakshina</b> (droite) <b>Vama</b> (gauche) <b>Madhyama</b> (milieu)	
<b>KAPALBHATI</b>	<b>Vatkrama</b> (respiration) <b>Vyutkrama</b> (inversé) <b>Shitkrama</b> (rafraîchissant)	

*Ces shatkarmas qui amènent la purification du corps sont secrets. Ils ont des résultats multiples et merveilleux et de nombreux yogis les tiennent en haute estime. (23)*

Les shatkarmas sont des pratiques très puissantes qu'on ne peut jamais apprendre dans les livres. Des gens inexpérimentés ne doivent jamais les enseigner. En Inde, la tradition veut que seuls ceux qui sont instruits par le guru peuvent enseigner les autres. On peut penser avoir la capacité d'enseigner, mais en réalité, on ne fait rien de bon sans l'expérience ou la connaissance adéquate pour guider les autres avec compétence ; ceci s'applique aux shatkarmas en particulier. Si des gens non qualifiés enseignent ces techniques, ils sont susceptibles de faire des fautes graves. On peut également faire des erreurs si on les pratique sans tenir compte des instructions du guru.

Les shatkarmas ont la réputation d'être des pratiques secrètes ; en effet, il faut y avoir été personnellement entraîné, et avoir appris la manière et la fréquence selon lesquelles on doit les effectuer ; et ce, en fonction des besoins individuels. Dans ce but, il est essentiel d'avoir un professeur compétent et expérimenté. Ceux qui veulent sincèrement apprendre les shatkarmas devront trouver un guru de hatha yoga, et il faudra faire un choix judicieux, parce que bien peu de professeurs sont experts en ce domaine. Naturellement, comme il a été dit dans le sloka précédent, on n'a pas à divulguer sa sadhana personnelle qui doit être tenue secrète.

Les shatkarmas augmentent de manière spécifique la capacité vitale de celui qui les pratique. Ils n'ont jamais eu pour but la seule thérapie, mais ils sont destinés à créer l'harmonie dans le corps et le mental, et à préparer la personne à des pratiques plus poussées. Étant à l'origine du fonctionnement parfait et régulier des systèmes corporels, ces pratiques libèrent inmanquablement le mental des turbulences et des perturbations et favorisent sa concentration et son progrès vers dhyana.

Les effets des shatkarmas peuvent se résumer en un seul mot : purification. Le nettoyage des différents systèmes corporels amène un résultat d'ensemble : l'énergie circule mieux à travers le corps. Notre capacité de travail, de pensée, de digestion, de goût, d'odorat, de sentiment, etc... augmente ; en même temps s'élargit notre perception. Il n'est pas étonnant que les yogis qui ont réalisé la perfection et connaissent l'étendue réelle du potentiel humain tiennent les shatkarmas en grande estime.

**DHAUTI**  
( purification interne )

*Une bande de tissu, large de quatre angulas (c'est-à-dire sept centimètres et demi) et longue de quinze empans (soit un mètre et demi) est avalée lentement puis régurgitée, selon les directives du guru. Cela s'appelle dhauti. (24)*

La pratique décrite ici est en réalité le *vastra dhauti*. *Vastra* signifie « tissu ». Il faut n'exécuter cette pratique que sous la conduite d'une personne experte, et en conformité totale avec les directives données. Il faut utiliser un tissu de coton finement tissé, propre, qui n'a jamais servi. Il faut écarter absolument le tissu synthétique. Le tissu doit également être soigneusement ébarbé, de peur que des fils lâches ne s'effilochent sur les côtés. Il ne doit pas être plus large que la langue, sinon il se replierait en passant dans la gorge, et il doit mesurer au moins un mètre de long, et jamais plus d'un mètre et demi.



### *Technique*

Lavez et rincez bien la gaze, puis faites-la bouillir dans l'eau.

Gardez le tissu dans un récipient d'eau tiède pendant que vous êtes en train de pratiquer. Prenez une position accroupie, les talons à plat sur le sol, et les fessiers au-dessus du sol ou reposant sur une brique, ou quelque chose qui soit à peu près de cette hauteur.

Détendez le corps.

Tenez le tissu tendu et non pas plié, pendant l'utilisation.

Posez une extrémité du tissu à plat sur la langue et commencez à l'avalier.

Si le tissu se coince dans la gorge et ne descend pas, prenez une gorgée d'eau tiède, mais ne buvez pas beaucoup. C'est le tissu qui doit remplir l'estomac, pas l'eau.

Le tissu se coince parfois au point le plus bas de la gorge, continuez donc à avaler le tissu, et résistez à l'envie de vomir. Une fois que le tissu descend un peu plus bas dans l'oesophage, cela met fin au problème.

Quand les deux tiers du tissu ont été avalés, laissez pendre de la bouche les quelques centimètres qui restent, et levez-vous pour pratiquer le *nauli*.

On peut laisser le tissu dans l'estomac de cinq à vingt minutes, mais pas plus longtemps. Pratiquez dakshina (à droite) nauli et vama (à gauche) nauli, puis des rotations et madhyama nauli.

Cinq à dix minutes suffisent pour nettoyer l'estomac.

Mettez-vous en position accroupie, et sortez lentement le tissu.

C'est la pratique du dhauti qui est donnée dans la Hatha Yoga Pradipika ; cependant, la Gherand Samhita décrit toutes les pratiques du dhauti :

Pour exécuter le vatsara dhauti, on inspire lentement par la bouche en kaki mudra, puis on avale l'air qui pénètre dans l'estomac tandis qu'on dilate l'abdomen. Cela peut se faire jusqu'à dix fois, ou jusqu'à ce que l'estomac soit pleinement dilaté. Puis l'air doit passer par le gros intestin. Dans ce but, une posture inversée favorise le processus. Pashini mudra est ce qui convient le mieux. L'air devrait alors ressortir facilement par l'anus.

Le varisara dhauti est connu plus communément de nos jours sous le nom de Shankhaprakshalana. Dans cette pratique, on boit au total seize verres d'eau salée tiède qu'on évacue par les intestins. On commence par prendre deux verres, puis on exécute une série de cinq asanas spécifiques : tadasana, tiryaka tadasana, kati chakrasana, tiryaka bhujangasana et udarakarshan asana. Après chaque ingestion de deux verres d'eau, il faut recommencer cette série d'asanas, jusqu'à ce que l'eau commence à être évacuée par l'anus. Dès que de l'eau claire commence à être rejetée, on sait que l'estomac et les intestins sont parfaitement propres et on arrête la pratique.

Quarante-cinq minutes après avoir achevé shankhaprakshalana, il faut absorber un mélange liquide non salé composé de riz cuit, mung dal (lentilles rouges) et de ghee (beurre clarifié), jusqu'à ce que l'estomac soit tout à fait plein. Après cette pratique, il faut observer certaines restrictions alimentaires pendant une semaine, et comme il s'agit d'une « opération majeure », elle doit se faire sous la conduite d'un expert.

Il existe une technique plus courte appelée laghu shankhaprakshalana. Laghu signifie « court ». Dans cette pratique, il suffit de prendre six verres d'eau salée tiède. Après chaque ingestion de deux verres d'eau, il faut exécuter la même série d'asanas que dans le purna shankhaprakshalana « complet ».

Le Hatharatnavali mentionne l'emploi d'eau jagrée ou eau de lait, au lieu d'eau salée (1, 50). On peut utiliser divers autres jus et herbes, tels que quelques gouttes de citron, du jus d'oignon ou d'ail. Le laghu shankhaprakshalana peut se faire avec du jus de carotte ou de céleri.

Dans la pratique du vahnisara dhauti, également connue sous le nom d'agnisara kriya, on déplace le « feu » qui est à l'intérieur du corps. Vahni et agni signifient « le feu ». Sar est « l'essence ». L'« essence du feu » se situe dans la région ombilicale. Sur le plan physique, la pratique consiste en un mouvement conscient des muscles et organes abdominaux, et ceci crée de la chaleur interne - pratique très utile pour se préparer au kapalbhati et au bhasrika pranayama.

La Gherand Samhita dit de « pousser le nombril contre la colonne vertébrale cent fois... » (1,19). La pratique peut se faire debout ou assis en bhadrasana. On commence par exécuter le jalandhara bandha, puis à un rythme rapide, on rentre et on ressort l'abdomen, pendant qu'on retient le souffle. Cela peut aussi se faire en respirant la bouche ouverte, la langue bien tendue, en haletant comme un chien et en accordant les mouvements de l'abdomen au rythme du souffle. Pour la plupart des gens, il n'est pas nécessaire de pratiquer cent fois; cinquante fois suffisent.

Bahiskrita dhauti est très difficile, à moins que vous ne soyez extrêmement avancé dans la pratique du hatha yoga. Pour ce faire, on se tient debout dans de l'eau propre jusqu'au nombril, on pousse le rectum vers l'extérieur et on le lave dans les mains. La Gherand Samhita dit : « Ce n'est pas donné à tous, même aux dieux » (1, 23).

Danta dhauti est le nettoyage des dents à l'aide d'un bâtonnet spécial, habituellement en nim (margousier) ou en babout (acacia d'Arabie). On peut utiliser une brosse à dents avec de la pâte ou de la poudre dentifrice. Danta dhauti inclut :

- jihva dhauti : nettoyage de la langue que l'on frotte dans un mouvement descendant à l'aide de l'index et du pouce réunis, puis on la presse,

- karna dhauti : nettoyage des oreilles avec le majeur, et on n'utilise rien de plus petit,

- kapalrandhra dhauti : nettoyage de la partie supérieure à l'arrière du palais,

- chakshu dhauti : qui consiste à baigner les yeux avec de l'eau salée tiède ou avec de l'urine.

Hrid dhauti selon la Gherand Samhita, est triple. On peut l'effectuer avec un bâton, en vomissant, et avec un morceau de tissu. La première pratique est danda dhauti, qui a été mentionnée dans le commentaire sur le verset 22. Bien que, traditionnellement, on se serve d'une tige de banane souple, la Gherand Samhita conseille d'utiliser un bâton de canne à sucre ou une racine de tumeric. De nos jours, certains lui substituent un fin cathéter.

Vaman dhauti ou vyaghra kriya constitue la seconde pratique du hrid dhauti. Vaman signifie « vomir » et vyaghra, « tigre ». Tout comme un tigre régurgite sa nourriture deux heures après avoir mangé, de même dans cette pratique, on rend la nourriture ingérée dans l'estomac trois heures après un repas. Si c'est difficile, on peut boire un verre ou deux d'eau salée tiède, puis chatouiller l'arrière-gorge avec l'index et le majeur pour provoquer le vomissement. Traditionnellement, après cette pratique, il faut absorber du riz au lait sucré. Kunjal kriya est presque identique à vyaghra kriya, à cette différence près qu'il faut l'effectuer l'estomac vide. On boit de deux à quatre verres d'eau salée tiède, puis on la vomit. Il n'y a pas de restrictions alimentaires à la suite.

La troisième pratique de hrid dhauti est vastra dhauti, qui a déjà été décrite en détail.

Mula shodhana se fait en insérant le majeur dans le rectum, et en le tournant dans le sens des aiguilles d'une montre, puis en sens contraire. Assurez-vous que l'ongle est coupé court; et si c'est nécessaire, vous pouvez enduire le doigt d'une huile douce afin de lubrifier l'anus. La Gherand Samhita recommande aussi l'emploi d'une racine de tumeric au lieu du doigt, et pour commencer, de s'asseoir en utkatasana.

Telle est la série complète des pratiques de dhauti.



*Il ne fait pas de doute que la toux, l'asthme, les maladies de la rate, la lèpre et vingt sortes de maladies, dont la cause est attribuée à un excès de mucus, sont détruites par les effets du dhauti karma. (25)*

La combinaison de toutes les pratiques de dhauti nettoie l'ensemble du conduit digestif et du conduit respiratoire. Elle élimine ce qui est en excès, les dépôts de bile, les mucus et les toxines. Ceci a pour effet de restaurer la composition chimique normale du corps, soulageant ainsi les malaises provoqués par les déséquilibres. Les différentes pratiques permettent d'éliminer les bactéries infectieuses de la bouche, du nez, des yeux, des oreilles, de la gorge, de l'estomac, des intestins et de l'anus. Les résultats obtenus consistent en une réduction des amas graisseux et une diminution de la flatulence et de la constipation, ainsi qu'en une amélioration de la digestion avec retour de l'appétit.

On dit même que le dhauti détruit la lèpre. Bien que cette maladie ne soit plus guère répandue, il faut admettre le fait que bien des maladies insidieuses comme celle-là pourraient être soulagées par cette pratique puissante. De nos jours, on pourrait considérer le cancer comme une sorte de lèpre.

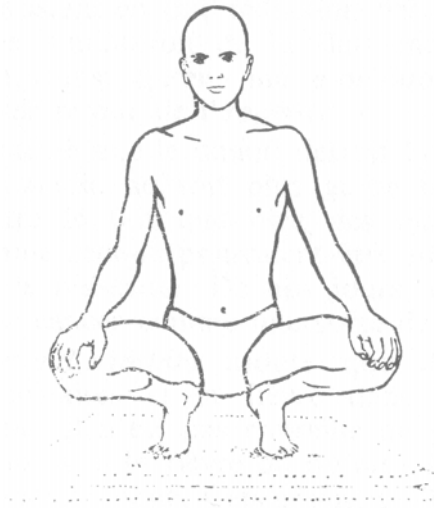
La Gherand Samhita ajoute que dhauti peut guérir les malaises et la fièvre dans l'abdomen. Naturellement, il n'est pas conseillé de pratiquer le dhauti quand on a la fièvre ou qu'on souffre d'une infection viscérale aiguë. Cependant, si l'on pratique ce dhauti après s'être rétabli, on évitera le retour de la pathologie.

Il existe des contre-indications à la pratique d'antar dhauti. Ce sont : les ulcères à l'estomac ou aux intestins, la hernie, les maladies cardiaques et l'hypertension artérielle.

## BASTI ( lavement yoguique )

*Assis en utkatasana, dans l'eau jusqu'au nombril, insérez un tube dans l'anus et contractez l'anus. Cette purification avec l'eau s'appelle basti karma. (26)*

Bien qu'il y ait deux formes de basti : jala et sthala, ce sloka n'en mentionne qu'une. Nous décrirons les deux ici. Pour exécuter basti, il vous faut d'abord être expert en uddiyana bandha et nauli.



*Technique (jala basti)*

Comme il n'est pas pratique de s'asseoir dans une rivière de nos jours, jala basti peut se faire accroupi au dessus d'une bassine. Pour commencer, les débutants doivent introduire un cathéter de 8 cm dans le rectum. La tradition est d'utiliser un tube de bambou. On peut utiliser un tube en plastique ou un cathéter, mais les matériaux naturels sont toujours préférables. Le tube doit mesurer au moins de 13 à 15 cm de long, il doit être parfaitement lisse et creux. Enduisez-le de cire d'abeille ou d'un lubrifiant telle la vaseline ou le ghee (beurre clarifié).

Introduisez environ quatre centimètres du tube dans le passage anal, ou plus, si c'est confortable. Puis accroupissez-vous en utkatasana au-dessus de la bassine. On expire et on exécute uddiyana bandha. Si l'eau n'est pas aspirée par le tube dans l'intestin, on fait alors madhyama nauli en rétention à vide. Si l'eau continue à ne pas être aspirée, on fait vama ou dakshina nauli. Quand on ne peut plus tenir le kumbhaka, on inspire, on retire le cathéter ou le tube sans expirer. Puis on se lève et on expire alors lentement par le nez. Quand on expulse l'eau, il vaut mieux s'accroupir au-dessus des toilettes, parce que les selles accumulées dans le rectum sortiront aussi. Si le cathéter n'est pas retiré avant l'expir, l'eau passera par le tube creux qui risque d'être obstrué par des matières fécales.

Après une longue pratique, le cathéter ne sera plus nécessaire, on pourra aspirer l'eau directement dans l'intestin, mais cela ne se fait qu'à un stade très avancé, et il faut généralement des années pour perfectionner la technique.

Quand on pratique sans cathéter, il faut pousser dehors le rectum au maximum, puis le rentrer à l'aide d'uddiyana. Tout d'abord, on élargit les muscles du sphincter avec les doigts, on effectue uddiyana, puis on enlève la main. On maintient kumbhaka aussi longtemps que possible et on expire lentement.

Après la pratique, assurez-vous que toute l'eau est expulsée. Puis allongez-vous en shavasana sur une couverture. Lentement mettez-vous en pashini mudra, les genoux fléchis près des oreilles, en vous calant bien sur l'arrière des épaules, les mains croisées fermement derrière les genoux. Cette position libère l'air de l'intestin et provoque un mouvement de l'intestin, s'il reste un tant soit peu d'eau à évacuer.

Quittez la posture lentement, puis allongez-vous à nouveau en shavasana. Ensuite pliez les genoux sur la poitrine, tenez-les, et balancez-vous lentement d'un côté à l'autre, ou étendez les bras à hauteur d'épaules, et balancez-vous de la même façon.

De nouveau, allongez-vous en shavasana, et quand vous êtes prêt, exécutez bhujangasana lentement de trois à cinq fois. Ceci exerce une pression sur le bas de l'intestin, et libère ce qui reste d'eau ou d'air. Sans que ce soit essentiel, on recommande mayurasana après basti. Pashini mudra est la contrepose la mieux adaptée.

Il est extrêmement important que l'eau utilisée pour basti soit parfaitement propre et qu'elle ne soit ni trop chaude, ni trop froide. Par temps froid, il faut utiliser de l'eau tiède. Il n'est pas nécessaire d'ajouter du sel à l'eau, mais le cathéter doit être stérilisé avant et après usage.

Basti peut se faire par temps doux ou très chaud, surtout si l'on effectue également un programme de pranayama et de bandha intense. Basti engendre de l'énergie, mais il élimine aussi la chaleur de l'organisme. Il est déconseillé de le pratiquer par temps nuageux, orageux ou pluvieux ou quand il fait du vent.

#### Technique (sthala basti)

Sthala ou basti sec s'exécute allongé sur le dos. Mettez-vous en viparita karani mudra, mais placez le dos de façon qu'il fasse un angle de 60° avec le sol. Puis descendez les genoux à la poitrine. Faites sortir et rentrer les muscles du sphincter, de sorte que l'air soit aspiré dans l'intestin. Ce n'est pas une pratique facile, et il faut commencer par perfectionner jala basti.

Sthala basti peut aussi se pratiquer en pashini niudra ou en paschimottanasana, en exécutant ashwini mudra. Il se peut aussi qu'au début, uddiyana soit exigé. En paschimottanasana, il n'est pas facile d'aspirer l'air, étant donné qu'il y a pression sur l'anus ; aussi vaut-il mieux commencer par une posture inversée.

Le Hatharatnavali dit : « Après avoir pratiqué basti, ne prenez pas de nourriture pendant trois ghatis, soit soixante-douze minutes. »

*L'hypertrophie des glandes et de la rate, et toutes les maladies qui proviennent d'un excès de vents, de bile et de mucus, sont éliminées du corps par la pratique du basti. (27)*

*En pratiquant jala basti, l'appétit augmente, le corps rayonne, les doshas en excès sont détruits, et les dathu, les sens et le mental sont purifiés. (28)*

Basti lave complètement l'intestin et élimine de la partie inférieure des intestins l'excès de bactéries, les fèces anciennes, les vers filiformes et la chaleur. Quand l'apana s'élève, il arrive qu'on le perçoive dans la région ombilicale ; on le ressent aussi comme une forte pression sur l'estomac. Basti guérit les troubles digestifs. Il est particulièrement utile pour éliminer la constipation, stimuler une digestion lente, maîtriser la diarrhée nerveuse, et tonifier le plexus solaire.

Quand le corps est purifié et que les constituants chimiques sont en proportion équilibrée, les fonctions cérébrales se trouvent heureusement influencées et modifiées, ainsi que les réactions émotionnelles aux stimuli extérieurs. Ceci entraîne des réactions plus détendues et plus contrôlées. Ainsi, les shatkarmas permettent de maîtriser les sens indisciplinés ; ils redonnent de la vigueur aux karmendriya, « organes de l'action », et une perception et une sensibilité plus grandes aux gyanendriya, « les organes de la connaissance ». Les shatkarmas ne se contentent pas de purifier les éléments du corps ou dathu ; ils agissent aussi sur le corps subtil.

Selon le yoga, l'existence humaine se répartit sur cinq couches ou enveloppes, qui portent le nom de koshas. Le corps physique et ses éléments comprennent la première couche, annamaya kosha. Anna, c'est la « nourriture », maya signifie « composé de ». Les shatkarmas agissent directement sur ce kosha et pénètrent la couche suivante, pranamaya kosha, puisqu'ils permettent la libre circulation du prana. La troisième couche, manomaya kosha ou « enveloppe mentale », est indirectement affectée par le pranayama. La purification de ces enveloppes ouvre le quatrième kosha, vigyanamaya ou « enveloppe de l'intuition ». Cependant, le cinquième kosha, anandamaya ou « enveloppe de la béatitude », n'est affecté par aucune influence physique, car il dépend du domaine transcendantal.

Ces cinq enveloppes sont liées entre elles ; tout ce qui arrive à l'une d'elles affecte les autres. Quand annamaya et pranamaya sont purifiés, il ne subsiste plus de blocages entre eux et manomaya. Le mental, le corps et l'énergie peuvent travailler de concert, et cela dissout la barrière qui ferme la route de vigyanamaya kosha.

Les quatre premiers koshas sont des extensions d'anandamaya. Quand existent des blocages entre des koshas, quels qu'ils soient, la communication et l'intégration se trouvent entravées. Annamaya et pranamaya sont des manifestations denses, tandis que manomaya et vigyanamaya en sont de subtiles. Pranamaya est le lien entre le dense et le subtil, et manomaya est l'arche qui mène au mental supérieur. Quand on pratique les shatkarmas, on se met en mesure de réaliser l'intégration de tout l'être, sur les plans physique, émotionnel, mental, psychique et cosmique.

NETI  
( purification nasale )

*Introduisez un fil souple dans le nez, sur une longueur d'un empan (environ 23 cm), de sorte qu'il ressorte par la bouche. Les siddhas donnent à cette technique le nom de neti. (29)*

Cette pratique qui consiste à faire passer une longueur de fil par le nez s'appelle sutra neti. Sutra signifie « fil ». Il existe une autre forme de neti connue sous le nom de jala neti, et elle se fait avec de l'eau.

Pour pratiquer le sutra neti, il faut utiliser un fil préparé spécialement. Il doit être en coton, à l'exclusion des fibres synthétiques. Il doit être tordu très serré, et enduit de cire d'abeille fondue. La largeur doit être de 4 mm, et la longueur de 36 cm. Cependant, il est plus commode d'utiliser un fin cathéter de caoutchouc, lubrifié de ghee (beurre clarifié), de sorte qu'il glisse aisément par le passage nasal. C'est aussi une bonne idée de pratiquer jala neti avant sutra neti, pour bien dégager les narines au préalable.



*Technique (sutra neti)*

Accroupissez-vous sur les talons, rejetez la tête légèrement en arrière, et introduisez le fil ou le cathéter tout droit dans la narine gauche.

Le fil ne doit pas être passé de force par le nez, mais il doit être poussé doucement de sorte qu'il descende lentement dans la gorge.

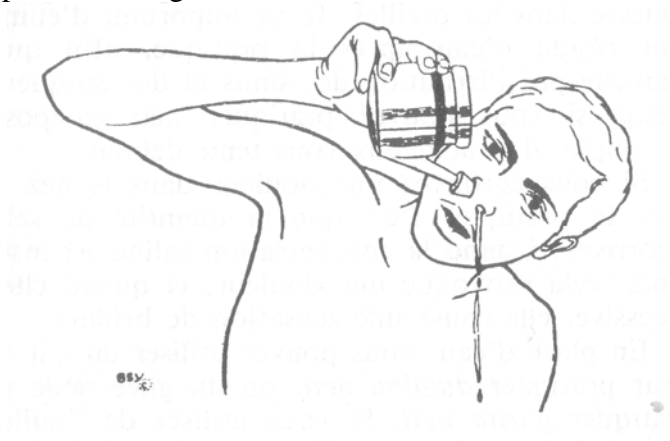
Quand il atteint le fond de la gorge, glissez le pouce et l'index vers l'arrière pour attraper le fil, et faites le sortir par la bouche, en laissant pendre du nez quelques centimètres de fil. On se saisit des deux bouts, et lentement et doucement, on tire le fil d'avant en arrière et vice-versa ; on exécute ce mouvement de va-et-vient de trente à cinquante fois.

On ôte lentement le fil, et on répète la même opération par la narine opposée.

Après avoir achevé la pratique, il faut effectuer un pranayama.

Selon le Hatharatnavali (1,38), une fois que le fil ressort par la bouche, il faut joindre les deux extrémités, et opérer la rotation du fil par le passage nasal et la bouche. Toutefois, il est très difficile de bien attacher les deux bouts ensemble, alors que le passage par le nez se fait de façon confortable. Il est donc suffisant d'effectuer un va-et-vient entre le nez et la gorge, comme il a été décrit.

Pour jala neti, il faut une neti lota spéciale ou « pot », munie d'un col verseur spécifiquement conçu pour s'adapter à la narine. La lota doit être remplie d'eau salée tiède. Il doit y avoir juste assez de sel pour le percevoir au goût.



*Technique (jala neti)*

Restez debout, bien planté, les jambes écartées, le poids du corps également réparti entre les deux pieds et penchez-vous en avant.

Inclinez la tête du côté droit, et placez le col de la lota dans la narine gauche.

Ouvrez la bouche légèrement et respirez par la bouche.

Gardez le corps détendu, et laissez l'eau sortir par la narine droite.

Quand vous avez utilisé la moitié de l'eau, laissez la lota de côté, restez penché en avant, gardez la tête dans l'axe et laissez l'eau s'écouler par le nez.

Fermez la narine droite avec les doigts, et soufflez doucement par la narine gauche pour chasser toute l'eau qui y reste.

Pratiquez de la même façon en faisant passer l'eau par la narine droite.

Pendant toute la pratique, continuez à respirer par la bouche, et n'essayez pas de respirer par le nez. Quand vous vous mouchez, ne soufflez pas trop fort, autrement l'eau qui reste peut être poussée dans les oreilles. Il est important d'éliminer tout résidu d'eau après la pratique, afin qu'elle n'amène pas l'irritation des sinus et des muqueuses. Même si vous pouvez pratiquer neti en posture accroupie, il vaut mieux vous tenir debout.

Si vous éprouvez une douleur dans le nez pendant la pratique, c'est que la quantité de sel est incorrecte. Quand la concentration saline est insuffisante, cela provoque une douleur, et quand elle est excessive, elle cause une sensation de brûlure.

En place d'eau, vous pouvez utiliser du lait tiède pour pratiquer dugdha neti, ou du ghee tiède pour pratiquer ghritha neti. Si vous utilisez de l'huile au lieu de ghee, elle doit être non concentrée, sans addition de produits chimiques. Ces deux pratiques sont classées parmi les variantes du jala neti. Cependant la forme la plus puissante du jala neti se fait avec l'urine. Bien qu'elle ne soit pas mentionnée dans les textes du hatha yoga, elle est particulièrement utile pour guérir l'inflammation des passages et sinus nasaux et les saignements de nez.

Neti peut se pratiquer tous les jours, si l'on souffre de sinusite, de rhumes, d'insensibilité de l'odorat, de saignements de nez, de tension oculaire ou d'infections des yeux ; autrement il vaut mieux le pratiquer seulement une ou deux fois par semaine.

Les gens qui souffrent d'hémorragie chronique ne doivent pas tenter le neti, sauf sous la conduite d'une personne compétente.

Il est conseillé de pratiquer bhastrika ou kapalbhati pranayama après jala neti. Ceci séchera le nez et rétablira la température normale dans les narines.

*Neti purifie le crâne et donne le don de seconde vue. Il détruit aussi toutes les maladies qui se manifestent au-dessus de la gorge.* (30)

Le sutra et le jala exercent une influence physiologique profonde sur le corps, le mental et la personnalité. Sur le plan physique, l'irrigation de la muqueuse nasale fait disparaître le mucus accumulé provenant des narines, des passages et sinus associés, permettant à l'air de circuler librement.

La membrane qui tapisse les narines sécrète une pellicule protectrice de mucus visqueux. Des cils minuscules pareils à des poils favorisent le déplacement de ce mucus ainsi que des polluants, poussières, etc. qui adhèrent à sa surface. La membrane nasale est innervée de quantités de fibres nerveuses, et c'est peut-être la zone la plus sensible de tout le corps.

Ces fibres nerveuses comportent non seulement les fibres du nerf olfactif (le premier nerf crânien), qui régit le sens de l'odorat, mais aussi nombre d'autres fibres autonomes chargées de transmettre au cerveau les informations concernant le souffle d'inspir. Ce ne sont pas seulement les odeurs, mais aussi la température ambiante, l'humidité et les allergènes de l'air qui sont perçus par le nez, tandis que le souffle remonte le long de cette muqueuse.

Neti exerce un effet de relaxation et d'irrigation sur les yeux, en stimulant les conduits et les glandes lacrymaux. Il dégage également l'entrée des trompes d'Eustache dans le nasopharynx. Les sinus, cavités osseuses importantes à l'intérieur des os de la face et du front, sont aussi tapissés de muqueuses, ils aident à donner de la légèreté au crâne et de la sonorité à la voix. Neti facilite le drainage des sinus, et empêche la stase des mucus. Il maintient ainsi les sinus propres et en bon état.

La pratique régulière de neti maintient en bonne santé les mécanismes de sécrétion et de drainage de toute la zone des oreilles, du nez et de la gorge. Ceci contribue à écarter les rhumes et les toux, les rhinites allergiques, le rhume des foins, le catarrhe et l'angine. Cette pratique donne aussi le pouvoir de résister à diverses maladies des oreilles, des yeux et de la gorge, telles que la myopie, les maux de tête dus à la tension oculaire, certains cas de surdité dus, par exemple, à l'otite, aux infections de l'oreille moyenne et à l'inflammation des amygdales. Elle empêche également la formation de polypes nasaux. Là où il y a faiblesse et déficience dans ces zones, même chez des enfants - faiblesse et déficience qui remontent peut-être à l'enfance - neti stimule et restaure le fonctionnement naturel. Il aide à restreindre la respiration par la bouche chez les enfants, mal fonctionnement qui est à l'origine d'une mémoire médiocre, d'un manque de concentration, et d'un ralentissement de la croissance.

Neti soulage la tension musculaire du visage et les tics nerveux. Il contribue à maintenir la jeunesse et la fraîcheur du visage. Il libère la tension émotionnelle et s'avère salutaire dans les cas d'anxiété, de dépression, d'épilepsie et d'hystérie.

Naturellement, la pratique de neti équilibre l'énergie entre les narines gauche et droite, et par conséquent entre les hémisphères droit et gauche du cerveau. Ceci détermine un état d'harmonie et, d'équilibre qui retentit sur le système nerveux central tout entier, ainsi que sur les systèmes qui régissent les fonctions respiratoire, circulatoire, digestive et excrétrice.

Les lobes frontaux du cerveau, responsables des facultés mentales supérieures, commencent à fonctionner au mieux de leur capacité. L'intégration des facultés mentales conduit au génie, à l'intuition, à la créativité, et ainsi de suite.

Selon Yogi Swatmarama, la perfection de neti conduit au divya drishti. Divya signifie « divin » et drishti, c'est la « vue » ou la « vision ». Le divya drishti est la faculté de seconde vue, qui se manifeste avec l'éveil d'ajna chakra. C'est une faculté du mental intuitif supérieur nommé « troisième oeil ». Il est dit que la pratique de neti stimule ajna chakra, élimine ses blocages, et l'amène à son plein fonctionnement.



TRATAKA  
(concentration du regard)

*Lorsqu'on fixe un petit point d'un regard qui ne vacille pas, jusqu'à ce que les larmes coulent, cela porte le nom de trataka chez les acharyas (professeurs). (31)*

Trataka signifie regarder de façon soutenue. Cette pratique comporte deux formes : l'une est bahiranga, ou trataka externe, et l'autre est antaranga ou regard interne. Bahiranga est plus simple à pratiquer parce qu'il suffit de regarder fixement un objet ou un symbole. Cependant, antaranga trataka implique la visualisation intérieure d'un objet de façon claire et stable. Swatmarama n'a pas indiqué s'il se réfère à la pratique externe ou interne, c'est pourquoi nous présenterons les deux.

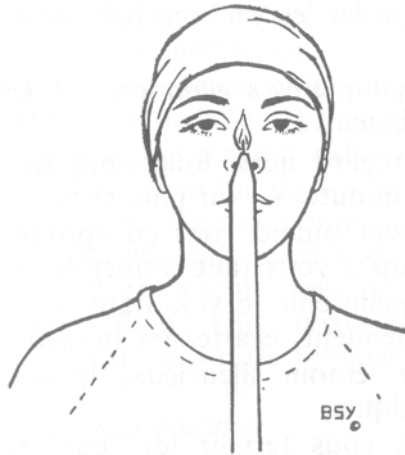
Swatmarama dit de regarder fixement un petit point ou sukshma lakshyam. Sukshma peut signifier « petit » ou « subtil ». Dans la pratique de trataka, on regarde fixement un objet jusqu'à ce que sa forme subtile se manifeste devant les yeux fermés.

Le point de concentration est habituellement un symbole ou un objet qui stimule le potentiel intérieur, et sur lequel le mental peut s'absorber. L'objet le plus communément utilisé est la flamme d'une bougie, parce que, même après avoir fermé les yeux, l'impression de la flamme demeure quelque temps. Antaranga trataka peut se pratiquer facilement. Si l'on fixe des yeux un objet extérieur, c'est dans le but d'éveiller la vision intérieure, et de stabiliser cette vision en arrêtant les mouvements des yeux.

Il y a d'autres symboles ou objets également efficaces, tels qu'une boule de cristal, un shiva lingam, un yantra, un mandala, la pleine lune, une étoile, le soleil levant ou le soleil couchant (quand celui-ci est une boule rouge orangé, non pas jaune), un chakra, le symbole de Om, ou votre ombre elle-même. Ce sont les plus efficaces ; mais trataka peut aussi se faire sur une rose, un arbre, une montagne, la mer, ou l'éclair. En fait, quand les gens adorent une divinité particulière, et contemplent la forme d'une façon soutenue, c'est aussi le bahiranga trataka.

De tous les symboles et objets, celui qui convient le mieux pour l'emploi habituel, c'est la flamme d'une bougie, parce qu'un symbole, un yantra ou un mandala laissent une impression dans le mental, et stimulent des centres particuliers. Si vous vous concentrez sur Kali, vous éveillerez cet aspect de votre être intérieur, à moins que vous ne l'ayez déjà dépassé. Il se peut même que vous manifestiez Kali et que vous soyez terrifié par sa forme redoutable. C'est pourquoi la flamme stable d'une lumière est des plus commodes, à moins que le guru n'en décide autrement.

A un certain stade de concentration, vous verrez un point lumineux devant les yeux clos. Il faut l'intensifier et le stabiliser, parce que dans les débuts, il tend à vaciller ou même à disparaître.



*Technique (bahiranga trataka)*

Pratiquez dans une pièce sombre que ne dérangent ni courants d'air, ni insectes.

Placez une bougie devant vous, avec la flamme à hauteur des yeux, à environ soixante centimètres.

Il est essentiel que la flamme soit immobile et ne vacille absolument pas.

Asseyez-vous dans une posture méditative confortable, de préférence en siddhasana/siddha yoni asana, et placez les mains sur les genoux, soit en gyana, soit en chin mudra.

Détendez tout le corps, fermez les yeux et préparez vous comme pour n'importe quelle pratique de Méditation.

Calmez-vous, apaisez-vous, et préparez-vous à maintenir votre corps parfaitement immobile pendant toute la durée de la pratique. Pratiquez le kaya sthairyam (la stabilité du corps) pendant quelques minutes.

Puis ouvrez les yeux, et fixez votre regard sur la partie centrale de la flamme de la bougie, juste au dessus de la mèche.

Essayez de garder les yeux parfaitement stables, sans ciller.

Baissez les paupières légèrement, si les yeux souffrent ou fatiguent.

Fixez votre regard aussi longtemps que possible cinq ou dix minutes - ou plus si vous le pouvez.

C'est seulement quand vous en éprouvez réellement la nécessité qu'il vous faut fermer les yeux.

Essayez de maintenir le vide dans le mental. Si des pensées surviennent, écartez-les immédiatement.

Demeurez le témoin silencieux, le sakshi, pendant toute la pratique.

Quand enfin vous fermez les yeux, tenez-les fixés sur l'impression de la flamme qui est devant vous, en chidakasha.

Si elle se déplace, ramenez-la au centre et continuez à fixer votre regard à l'intérieur jusqu'à ce que l'impression disparaisse.

Une fois que vous pouvez stabiliser l'image, étudiez-la, et regardez attentivement la couleur.

Quelquefois, il se peut que vous ne voyiez pas la lumière, mais une impression plus noire que le chidakasha lui-même.

Maintenez dans le mental le vide absolu, sans aucune pensée. Prenez conscience uniquement de l'objet de la concentration. Quand des pensées surviennent, laissez-les passer, sans vous laisser entraîner.

Pratiquez de quinze à vingt minutes, à moins que le guru ne vous ait conseillé de le faire plus longtemps.

Trataka peut se pratiquer à n'importe quel moment, mais il est plus efficace quand on le fait l'estomac vide. Le moment qui convient le mieux est entre quatre et six heures du matin, après la pratique des asanas et du pranayama. Si vous voulez explorer plus profondément le mental, trataka doit se faire tard dans la soirée, avant d'aller se coucher, et avant le japa ou la méditation.

Si un courant de pensées incontrôlables vous assaille pendant trataka, il faut l'associer au mantra japa. Si vous sentez une tension dans les yeux, imaginez que vous êtes en train d'inspirer et d'expirer par le point entre les sourcils, comme s'il était relié à ajna chakra. Quand vous fermez les yeux et que vous fixez l'image rémanente, maintenez la même prise de conscience du souffle : inspir et expir par le centre du front en direction de l'image.

#### *Technique (antaranga trataka)*

Préparez-vous de la même façon que pour bahiranga trataka.

Tenez les yeux fermés pendant toute la pratique, et concentrez-vous sur votre symbole.

Si vous n'avez pas de symbole, essayez alors de visualiser un point lumineux, comme une étoile qui scintille ou la pleine lune ou un croissant.

Essayez de voir l'objet de façon claire et stable dans l'espace sombre devant les yeux fermés.

Pratiquez de cinq à vingt minutes.

Il faut cultiver cette pratique et cela peut prendre longtemps. Si le symbole a été donné par le guru, le processus sera plus rapide.

*Trataka élimine toutes les maladies des yeux, la fatigue et la paresse, et ferme la porte à l'origine de ces malaises. On doit le garder secret comme une cassette d'or.* (32)

Trataka est bienfaisant non seulement pour les yeux, mais pour tout un ensemble de fonctions physiologiques et mentales. Il exerce une action thérapeutique sur la dépression, l'insomnie, l'allergie, l'anxiété, les problèmes de posture, les défaillances de la concentration et de la mémoire. C'est sur ajna chakra que ses effets sont les plus importants. La GherandSamhita note qu'il favorise le don de seconde vue, ou perception des manifestations subtiles.

Trataka est un processus utilisé pour concentrer le mental et réprimer ses tendances au vagabondage. Il a pour but d'aider le mental à se concentrer totalement sur un seul point et d'éveiller la vision intérieure. La concentration du mental sur un seul point s'appelle ekagrata. De nombreuses distractions font obstacles à ekagrata. En fait, la distraction survient uniquement quand les sens sont branchés sur le monde extérieur, ce qui signifie qu'une fuite d'énergie est en train de se produire. L'association et l'identification par les yeux et la vue sont les facteurs majeurs qui contribuent à cette fuite. Par ailleurs, les yeux se déplacent constamment soit par des mouvements importants : des saccades, soit par des frémissements : des nystagmus. Même quand les yeux sont fixés sur un objet extérieur, l'image qui est perçue est toujours fluctuante, à cause de ces mouvements spontanés. Quand le même objet se voit constamment, le cerveau tombe dans l'accoutumance ou l'« habitude », et cesse bientôt d'enregistrer cet objet.

L'accoutumance coïncide avec une augmentation des ondes alpha, signe d'une diminution de l'attention visuelle au monde extérieur ; quand ces ondes sont produites, c'est que des zones particulières du cerveau ont cessé de fonctionner.

La vision ne dépend pas seulement des yeux, mais de toutes les bandelettes optiques. Le cristallin n'est que le moyen de la perception visuelle extérieure. A travers le cristallin, une image est projetée la rétine. Ce stimulus excite la rétine qui lance des impulsions vers le cortex visuel à l'arrière du cerveau et une image intérieure s'y imprime. Si vous fermez les yeux, et que vous les pressez et les détendez en douceur, vous verrez aussi des éclairs de lumière non pas à la suite d'une entrée de lumière dans vos yeux, mais sous l'effet d'une stimulation du nerf optique. Quand l'image d'un objet extérieur se stabilise sur la rétine, au bout de quelque temps, la perception de l'image disparaît complètement, effacement qui s'accompagne d'une suspension des processus mentaux.

En fait, si le stimulus visuel est totalement inexistant, par exemple, si vous êtes assis dans une pièce où l'on fait le noir absolu, ou si l'on recouvre les yeux de demi-sphères opaques, au bout de quelque temps, le mental est coupé, tout comme dans le sommeil. C'est pourquoi, pendant la pratique de trataka, il est essentiel de maintenir la vigilance de sorte que, au moment où survient l'arrêt du mental, la prise de conscience seule demeure.

Ceci est valable non seulement pour trataka, mais pour toute pratique de concentration ; quand la prise de conscience se limite à un seul stimulus sensoriel immuable, comme le toucher ou le son, le mental s'arrête. L'absorption complète dans une seule perception provoque une rupture du contact avec le monde extérieur.

Trataka induit une « disparition » de la perception visuelle et, dans le sillage de cette suspension, le système nerveux central commence à fonctionner « en solo ». Cette expérience est connue des yogis sous le nom d'éveil de la sushumna. Quand le cerveau est isolé des modalités sensorielles et des processus mentaux associés, idées, souvenirs, etc. que déclenchent les impressions cognitives, cet état favorise l'émergence de la conscience

spirituelle. Alors, le cerveau supérieur, libéré du temps et de l'espace, devient objet d'expérience. La sushumna s'est éveillée.

Le corps doit être fermement stabilisé dans une posture assise, et la pratique doit se faire dans un endroit tranquille, afin que la distraction issue d'autres modalités sensorielles n'interfère pas dans le processus de trataka.

Trataka débloque l'énergie inhérente au mental, et la canalise dans les zones endormies de la conscience. Yogi Swatmarama mentionne l'éveil du don de seconde vue, mais d'autres capacités peuvent être stimulées, telles que la télépathie, la télékinésie, la guérison psychique, etc. Et ce n'est pas tout : lorsqu'on concentre le mental sur un seul point, d'autres résultats s'ensuivent : le renforcement de la volonté, l'amélioration de la mémoire, et la capacité de se concentrer. Sur le plan physiologique, trataka soulage les malaises des yeux, les maux de tête dus à la tension oculaire, la myopie, l'astigmatisme et même les premiers stades de la cataracte. Le regard devient clair et brillant, capable de voir la réalité au delà des apparences.

## NAULI (massage abdominal)

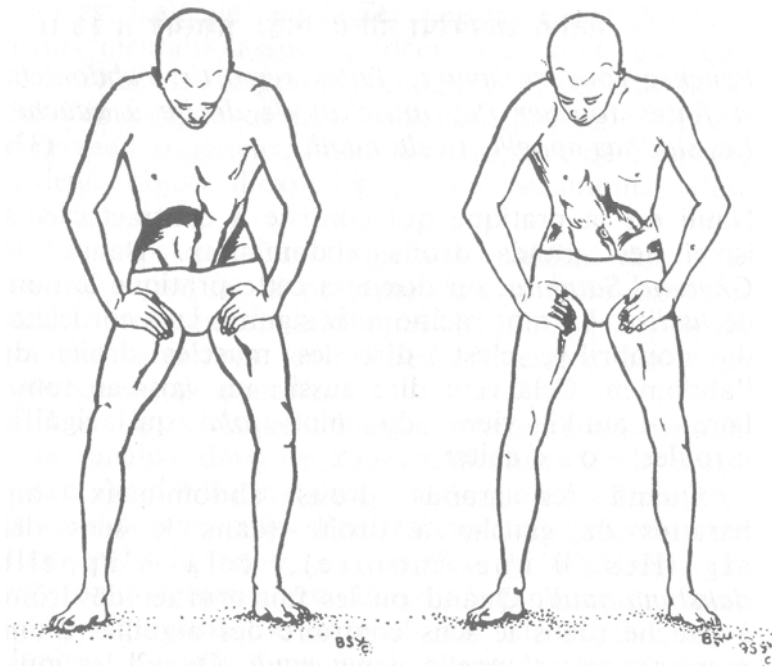
*Penchez-vous en avant, faites ressortir l'abdomen, et faites tourner (les muscles) de droite à gauche. Les siddhas appellent cela nauli. (33)*

Nauli est la pratique qui consiste à contracter et à isoler les grands droits abdominaux. Dans la Gherand Samhita, on donne à cette pratique le nom de lauliki. Le mot racine nala signifie la « cordelette du nombril », c'est-à-dire les muscles droits de l'abdomen. Cela veut dire aussi : un vaisseau tubulaire. Lauliki vient du mot lola qui signifie « rouler » ou « agiter ».

Quand les grands droits abdominaux sont barattés de gauche à droite (dans le sens des aiguilles d'une montre), cela s'appelle dakshina nauli. Quand on les fait tourner de droite à gauche (dans le sens contraire des aiguilles d'une montre), cela s'appelle vama nauli. Quand les muscles sont rassemblés, et que le groupe des muscles du milieu fait saillie, nous avons le madhyama nauli. Avant d'essayer nauli, il faut être capable d'exécuter correctement uddiyana bandha.

Les grands droits abdominaux sont les deux longs muscles verticaux situés devant l'abdomen, qui partent de dessous la cage thoracique, au centre près du diaphragme et vont jusqu'à l'os pubique. Bien que dans nauli, ce soient ces muscles que vous faites travailler, les abdominaux externes obliques et transversaux sont également sollicités.

Position de départ pour pratiquer nauli : placez les mains juste au-dessus des genoux, le corps penché en avant. Une fois que la maîtrise est atteinte, vous pouvez pratiquer dans une position plus droite, les mains placées en haut des cuisses.



*Technique 1 (première étape)*

## Vama Nauli et Dakshina Nauli

Tenez-vous debout, les pieds écartés de trente à quarante-cinq centimètres.

Fléchissez les genoux, et posez les paumes des mains juste au-dessus des genoux, les pouces à l'intérieur des cuisses, les doigts touchant la face externe des ou comme le montre le dessin.

Gardez la tête haute et les yeux ouverts. Inspirez profondément par le nez, et expirez rapidement par la bouche, en pinçant les lèvres légèrement.

Exécutez jalandhara bandha, tout en maintenant bahiranga (kumbhaka externe).

Rentrez l'abdomen et l'estomac en exécutant Udyana bandha

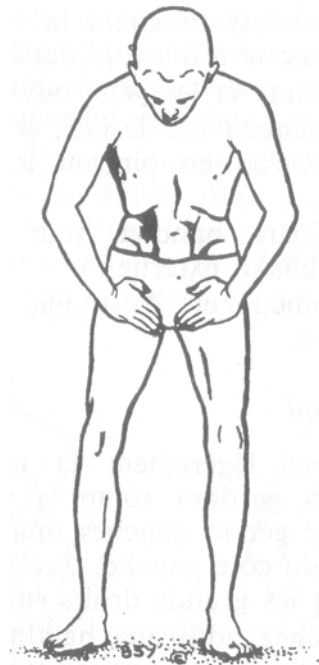
### a) Vama nauli

Soulevez légèrement la main droite du genou, en gardant toute la pression sur la main et le genou gauches, mais ne vous penchez pas du côté gauche. Ceci isolera automatiquement les grands droits sur la gauche. Puis relâchez uddiyana bandha, levez la tête lentement, redressez-vous et inspirez lentement.

### b) Dakshina nauli

Pratiquez de la même façon du côté droit. Gardez la main droite appuyée au-dessus du genou, et soulevez légèrement la main gauche pour isoler les grands droits à droite.

Entre chaque cycle de nauli, commencez par relâcher uddiyana, puis jalandhara, levez la tête, tenez-vous droit, puis inspirez très lentement par le nez. Faites quelques respirations normales avant d'entamer le cycle suivant.



*Technique 1 (deuxième étape)*

## **Madhyama Nauli**

Pratiquez vama ou dakshina nauli comme dans la première étape ; puis commencez à faire rouler les muscles vers l'autre côté ; mais avant qu'ils n'atteignent le côté opposé, retenez-les au milieu.

Afin de faire rouler les muscles, ramenez lentement le poids sur la main qui a été soulevée du genou. Pendant que les muscles sont retenus au centre, les deux mains doivent reposer au-dessus des genoux.

### *Technique 1 (troisième étape)*

#### **Maîtrise des groupes de muscles**

Pratiquez de la même façon que dans les première et deuxième étapes, mais apprenez à contrôler la contraction des muscles, et à isoler les groupes de muscles sans ôter les mains des jambes.

Essayez tout d'abord de ne relâcher que la pression de la main, sans l'enlever de la jambe.

Progressivement, commencez à maîtriser cette pratique de sorte que les mains restent fixées en haut des cuisses.

### *Technique 2*

#### **Barattage**

Tenez-vous debout, dans la même position que dans la technique 1, en gardant les mains sur les jambes au-dessus des genoux, pendant toute la pratique.

Pratiquez vama nauli, ensuite faites rouler les muscles vers la droite, puis vers la gauche.

Continuez à baratter les muscles dans le sens des aiguilles d'une montre.

Pour commencer, faites-le trois fois de suite, puis relâchez.

Pratiquez dakshina nauli de la même façon, en barattant les muscles dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.

Quand ce barattage se fait parfaitement, pratiquez-le trois fois en vama nauli, puis trois fois en dakshina nauli et relâchez.

Quand vous avez acquis la perfection du mouvement, vous pouvez le porter à dix, puis vingt rotations.

### *Technique 3*

Pratiquez les Techniques 1 et 2 assis en siddhasana/siddha yoni asana, les fessiers légèrement soulevés par un coussin.

Au début, il sera difficile de maîtriser les muscles dans la position assise, aussi vaut-il mieux parfaire d'abord la pratique du nauli dans la position debout.



*Nauli vient au premier rang des pratiques de hatha yoga. Il allume le feu digestif, élimine l'indigestion, la digestion lente et tous les désordres des doshas, et il apporte le bonheur. (34)*

Les shatkarmas et les asanas stimulent la digestion, mais on dit de nauli qu'il est le champion. Il tonifie rapidement les muscles abdominaux, les nerfs, les intestins, les organes reproducteurs, excréteurs et urinaires. En fait, il n'est pas une seule partie des viscères qui ne soit stimulée par cette pratique. Quand les muscles abdominaux sont brassés, non seulement ils sont tonifiés, mais tous les organes internes sont soumis à un massage.

Il est certain que la pratique des asanas et du pranayama produit de l'énergie, mais nauli active l'organisme en un temps record, avec une force décuplée. Ses effets sont particulièrement sensibles sur les systèmes digestif et excréteur. Il produit la chaleur dans le corps, stimule la digestion, l'assimilation et l'absorption, réduisant du fait même le taux d'élimination. Il équilibre le système endocrinien et aide à maîtriser la production des hormones sexuelles.

Nauli est utile en particulier pour réduire la constipation, l'indigestion, la diarrhée nerveuse, l'acidité, la flatulence, la dépression, les déséquilibres hormonaux, les désordres sexuels et urinaires, la paresse, l'apathie, le manque d'énergie et les perturbations émotionnelles. Sa pratique aide à réduire l'appétit et les désirs sensuels et fortifie la volonté.

La personne qui maîtrise cette pratique en tirera à coup sûr une satisfaction intérieure des plus profondes.

Cependant, nauli a des contre-indications. Il est à éviter pour les gens qui souffrent de maladie cardiaque, d'hypertension, de hernie, d'ulcères à l'estomac ou au duodénum, ou encore de ceux qui se remettent de quelque blessure interne ou d'une opération abdominale.

**KAPALBHATI**  
(purification des lobes frontaux)

*Effectuez expiration et inspiration rapidement comme le soufflet (d'un forgeron). Cela s'appelle kapalbhati, et cela détruit tous les désordres des mucus. (35)*

Le dernier des six shatkarmas est kapalbhati. Dans la Gherand Samhita, il prend le nom de bhalabai. Bhala et Kapal signifient le « crâne ou le « front ». Bhati, c'est la « lumière » ou la « splendeur », qui peut signifier aussi « perception et connaissance ». Kapalbhati est une technique de pranayama qui donne de la vigueur au cerveau tout entier, et éveille les centres endormis qui régissent la perception subtile. En français, on l'appelle la technique de « purification des lobes frontaux ». C'est une pratique semblable au bhastrika pranayama, à la différence que l'accent est mis sur l'expiration, et que l'inspiration survient comme une conséquence après l'expulsion forcée de l'air. Dans la respiration normale, l'inspiration est active, et l'expiration est passive. Cette pratique renverse le processus : l'expiration devient active et l'inspiration devient passive.

Selon la description du sloka, il faut que la respiration se fasse pareille à l'action de pompage d'un soufflet. Quand on ferme le soufflet, l'air est expulsé, et quand on l'ouvre, l'air est aspiré, en raison de l'effet de vide. De même, quand vous inspirez en kapalbhati, ce doit être en réponse à l'expiration forcée. Dans bhastrika, l'inspiration et l'expiration sont d'égale valeur, mais il n'en est pas ainsi dans kapalbhati.

Selon la GherandSamhita, il existe trois formes de kapalbhati : le vatakrama, le vyutkrama, et le shitkarma. La Hatha Yoga Pradipika décrit vatakrama. Vata signifie « vent » ou « air ».

**Technique 1 Vatakrama kapalbhati**

Asseyez-vous dans une posture de méditation confortable de préférence en siddhasana/siddha yoni asana et préparez-vous comme pour la méditation.

Fermez les yeux et détendez-vous, la colonne vertébrale bien droite.

Placez les mains soit en gyana, soit en chin mudra. Pratiquez le kaya sthairyam, c'est-à-dire l'immobilité totale du corps.

Inspirez profondément et effectuez cinquante respirations rapides par les deux narines, en accentuant l'expiration.

L'inspiration doit être très brève.

Après la dernière expiration, inspirez profondément par le nez, et expirez rapidement par la bouche, en pinçant les lèvres légèrement.

En kumbhaka exécutez jalandhara bandha, mula bandha et uddiyana bandha dans cet ordre, mais presque simultanément.

Restez en kumbhaka et maintenez les bandhas aussi longtemps que possible : comptabilisez la durée.

Avant d'inspirer, relâchez mula bandha, uddiyana et jalandhara dans l'ordre.

Quand la tête est levée, inspirez lentement par le nez.

Pratiquez trois cycles de cinquante respirations.

Quand ceci est exécuté à la perfection, vous pouvez aller jusqu'à cinq cycles.

Vous pouvez ajouter à la pratique dix respirations chaque semaine, de sorte qu'au bout de cinq semaines, vous pratiquez cent souffles par cycle.

Après avoir achevé la pratique, concentrez-vous sur l'espace devant les yeux clos.

En kapalbhati, on peut faire un nombre de respirations plus élevé qu'en bhastrika pranayama, parce qu'il n'y a pas de risque d'hyperventilation. Après des mois de pratique, on peut monter jusqu'à deux cents respirations, à moins que le guru n'en décide autrement. Le kapalbhati doit se faire après les asana ou le neti, et avant la concentration ou la méditation.

Si la pratique amène une sensation de vertige, cela veut dire que vous respirez avec trop de force. Arrêtez la pratique et restez tranquillement assis. En reprenant la pratique, intensifiez votre prise de conscience et modérez vos efforts. L'inspiration doit être spontanée, et non pas contrôlée, l'expiration ne doit pas vous mettre hors d'haleine avant que vous ne soyez parvenu à la fin du cycle. C'est important. Vous devez avoir l'impression que vous pourriez continuer à respirer de cette façon au-delà de cent respirations.

Les effets de kapalbhati et de bhastrika sont similaires, mais en raison de l'expiration forcée, plus longue, kapalbhati agit sur le cerveau de façon différente. André Van Lysebeth a cité un phénomène physiologique ; pendant l'inspiration normale, le fluide autour du cerveau est comprimé, donc le cerveau se contracte légèrement. Avec l'expiration, le fluide cérébro-spinal est décomprimé, et le cerveau se dilate légèrement. Une influence mécanique due au cycle respiratoire s'exerce sur la structure du cerveau. L'expiration forcée en kapalbhati augmente l'effet de massage du cerveau en renforçant l'effet de décompression à chaque expiration.

Le nombre moyen de respirations est de quinze à la minute ; cela signifie que le cerveau est comprimé/décomprimé autant de fois. Mais dans le cas qui nous occupe, vous respirez cinquante à cent fois ; à chaque cycle, vous stimulez le cerveau trois à sept fois plus que la normale. Kapalbhati augmente également l'expulsion du gaz carbonique et autres déchets gazeux des cellules et des poumons.

Dans la Gherand Samhita, la méthode pour pratiquer le vatakrama est légèrement différente. Au lieu de respirer rapidement par les deux narines, vous inspirez par la gauche, et vous expirez par la droite, et vous inspirez par la droite, et vous expirez par la gauche, comme dans le nadi shodhana pranayama, à la différence que l'inspir/expir se fait rapidement.

Le Hatharatnavali fait la lumière sur ces deux processus différents : « La rotation rapide du souffle de gauche à droite et de droite à gauche ou l'expiration et l'inspiration par les deux narines, cela s'appelle kapalbhati » (1, 55). Ainsi les deux systèmes sont validés. Toutefois, la simultanéité de l'accélération du souffle et de la respiration alternée est très difficile à maintenir.

## Technique 2 Vyutkrama kapalbhati

La seconde pratique de kapalbhati, vyutkrama, est semblable à jala neti, et quelquefois on la donne comme faisant partie de neti. Vyutkrama signifie « système d'expulsion ».

Pour cette pratique, il vous faut un bol d'eau salée tiède, plutôt qu'une neti Iota.

Penchez-vous en avant, recueillez de l'eau dans la paume de la main, et reniflez l'eau par les narines.

Laissez l'eau descendre dans la bouche, et puis crachez l'eau de la bouche.

Pratiquez de cette façon plusieurs fois.

Il est important d'être détendu pendant qu'on aspire l'eau.

Il ne doit y avoir absolument aucune crainte.

Si on ressent une douleur dans le nez pendant la pratique, cela signifie habituellement que l'eau contient trop peu ou trop de sel.

### *Technique 3 Shitkrama kapalbhati*

La troisième pratique, le shitkrama, est le contraire du vyutkrama. Shit signifie « impassible » ou « passif ».

Dans cette pratique vous prenez une gorgée d'eau salée tiède, mais, au lieu de l'avaler, vous la faites monter par le nez et vous l'évacuez par les narines. N'oubliez pas de rester détendu tout le temps.

Vyutkrama et shitkrama doivent se faire debout tous les deux, plutôt qu'accroupi. Ensuite, assurez-vous que toute l'eau a été éliminée du nez, de la même façon que pour le jala neti, ou pratiquez le vatakrama kapalbhati.

Selon la Gherand Samhita, non seulement ces pratiques débarrassent les sinus des vieux mucus, mais elles vous donnent plus d'attraits et font obstacle au vieillissement. Le kapalbhati favorise la détente des muscles et des nerfs faciaux. Il rajeunit les cellules et les nerfs fatigués, donnant jeunesse et éclat au visage où les rides ne se forment pas. Les effets de vyutkrama et de shitkrama sont les mêmes que ceux de jala neti. Sur le plan spirituel, ils favorisent l'éveil d'ajna chakra.

*Par les six karmas, on se libère des excès des doshas. Puis on pratique le pranayama, et on parvient au succès sans effort.* (36)

Si le corps est engorgé de vieux mucus, de bile et de fermentations l'énergie acquise par la pratique du pranayamas sera utilisée pour corriger ces désordres. En fait, si vous avez des blocages dus à des mucus, cela peut créer un problème si aigu que vous ne pouvez pratiquer le pranayama. Vous devez commencer par vous débarrasser de l'excès de mucus et de bile, et éliminer les toxines de l'organisme. Il faut assurer une assimilation et une excrétion convenables ; le pranayama donne ses meilleurs effets dans un corps sain.

Il existe trois imperfections dans le corps kapha : mucus, pitta : acidités, et vata : flatulence. Un déséquilibre dans ces éléments provoque la maladie. De même, il existe trois imperfections dans le mental. La première est mala : impureté , la deuxième est vikshepa : distraction, et la troisième est avarna : ignorance.

L'impureté est l'élément psychologique qui se manifeste lors de l'assise méditative. On distingue cinq types d'impuretés : kama, le désir sensuel, krodha, la colère ; moha, la passion irraisonnée ; mada, l'arrogance ou orgueil ; matsarya, l'envie.

Quand des visions flottent dans le mental, et qu'on ne peut le maintenir immobile parce qu'il ne cesse d'osciller, c'est l'état de vikshépa. Quand le mental est incapable de se comprendre lui-même, cela s'appelle l'ignorance ; avarna.

Par la pratique des shatkarmas, les centres qui dans le corps physique, suscitent ces doshas dans le mental, se trouvent stabilisés. Les shatkarmas agissent sur le corps physique pour influencer le mental, les ondes cérébrales et les blocages d'énergie.