

# *Le Pranayama, Les Kriyas, Bandhas et Nadis... Théorie et pratique*

*Au cours de cet exposé, nous tenterons d'abord de définir certains Pranayamas (exercices respiratoires), Bandhas (ligatures d'énergie) et Nadis (vaisseaux véhiculant l'énergie vitale appelée prana). Nous montrerons ensuite comment ils peuvent être associés dans la pratique.*

## **1- Le Pranayama**

**Prana** : l'énergie vitale

Les sources principales du prana sont : l'air, l'eau, la nourriture, l'énergie solaire. Le prana fait le lien entre le corps subtil et le corps physique.

On dit que :

« Lorsque le prana, aussi mince qu'un fil de soie est coupé, le corps subtil se sépare du corps physique. Alors survient la mort ».

**Yama** : la maîtrise, le self-control. C'est aussi la première étape du Yoga aux 8 membres défini par Patanjali. Yama, règles de vie.

On appelle Pranayama l'ensemble des exercices respiratoires appartenant au Yoga.

Le Pranayama occupe une place essentielle dans la pratique du Yoga et des asanas.

Ses bienfaits se situent au-delà de la maîtrise du souffle, car sa pratique permet de rééquilibrer le prana dans le corps.

Tout comme les asanas, le pranayama est utilisé dans l'ayur véda, la médecine traditionnelle indienne.

Il sert à équilibrer les éléments : feu, air, terre et eau « les doshas : pita vata kapha » qui nous constituent. Lorsqu'on est malade, on dit que le prana est dispersé.

°Le pranayama est très efficace pour ramener le calme mental et libérer la circulation optimale de notre énergie.

° Il développe la concentration, prépare la pratique posturale ou méditative.


### **Hatha Yoga Pradipika**

« Quand la respiration est instable, le mental est instable; quand la respiration est stable, le mental est stable et le Yogi atteint l'immobilité.

C'est pourquoi on doit maîtriser la respiration. »

#### Principaux Pranayamas:

| Technique   |  |                       | Effet  |
|---|--|-----------------------|--|
| <p><b>Ujayi</b><br/> <b>Ud</b> : dessus<br/> <b>Jaya</b> : Victoire</p> <p>Respiration sonore.<br/>           (Bruit de la mer)</p> | <p>Inspir freinée</p> <p>Souffle linéaire, sans acoup</p>  | <p>Expir freinée</p>  | <p>« La victorieuse »</p> <p>°Car elle donne de la force en soutenant les postures statiques ou enchainées.</p> <p>°Utilisée sur certains rythmes, elle régule le cœur en favorisant la cohérence cardiaque.</p> <p>°La pression exercée sur les sinus carotidiens permet un ralentissement des pulsations et un abaissement de la tension.</p> <p>°Refroidissant la gorge, elle est proscrite en cas d'affection dans cette zone.</p> |
| <p><b>Kapalabhati</b><br/> <b>Kapala</b> : crâne<br/> <b>Bhati</b> : faire briller, nettoyer.</p>                                   | <p>Expir brève active</p> <p><i>Contraire à la respir habituelle</i></p> <p>=&gt;<br/>           Inspir active, expir passive.</p> | <p>Inspir passive</p> | <p>°Kapalabhati est un pranayama mais aussi un Kriya, un nettoyage :</p> <p>°De la tête, physiologiquement et psychiquement.</p> <p>°Purification des voies sanguines et respiratoires.</p> <p>°Stimule et augmente Prana.</p> <p>°Prépare méditation.</p>   |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| <p><b>Nadi shodhana</b><br/> <b>Nadi:</b> Canaux (véhiculant le prana)<br/> <b>Shodhana:</b> Purification</p> | <p>Inspir gauche<br/> Expir gauche</p> | <p>Expir droite<br/> Inspir Droite</p>   | <p>Purification des nadis. Les nadis transportent l'énergie vitale.<br/> °Equilibre les énergies G/D.<br/> °Calme le mental.<br/> °En tant que nettoyage des nadis il est parfois considéré comme un Kriya.<br/> ° KB équilibre et sur les plans physique et énergétique.<br/> °Nervosité, migraines.<br/> C'est une pratique complète qui se situe au cœur même du Hatha yoga.</p> <p>Eric Hoffman (Yogaetméditation.fr)<br/> « Des électro-encéphalogrammes ont permis de mesurer l'équilibre entre les deux hémisphères du cerveau, avant et après Nadi Shodana. L'impact de seulement 10 minutes de pratique est époustouflant(...) Sur la base de ces résultats, nous pouvons conclure que Nadi Shodana, s'il est pratiqué régulièrement sur une longue période, influence favorablement l'équilibre entre les hémisphères cérébraux et, de fait, la stabilité émotionnelle de l'individu. »</p> |
| <p><b>Surya Bhedana</b><br/> <b>Surya :</b> le soleil<br/> <b>Bedhana :</b> percée</p>                        | <p>expir gauche</p>                    | <p>inspir<br/> <br/> droite</p> | <p>La narine droite est associée à l'énergie réchauffant le corps.<br/> « HA »<br/> °Stimule, ramène de l'énergie.<br/> °Augmente la chaleur du corps.</p>  |
| <p><b>Chandra Bedhana</b><br/> <b>Chandra :</b> la lune<br/> <b>Bhedhana :</b> percée</p>                     | <p>expir droite</p>                    | <p>inspir<br/> <br/> gauche</p> | <p>La narine gauche est associée à l'énergie refroidissant le corps.<br/> « THA »<br/> ° Apaise. Adoucit.<br/> Souvent ces énergies entrent en conflit, ce qui amène l'agitation et la maladie.</p> <p>Le but du Yoga est d'harmoniser HA et THA pour la paix intérieure et la santé.</p>   |

|   |                                     |                |  |
|---|-------------------------------------|----------------|--|
|   |                                     |                | °Ces deux pranayamas servent à créer un équilibre corps/esprit, lorsque les batteries sont à plat ou à l'inverse lorsqu'on ressent un trop fort « bouillonnement ».  |
| <p><b>Sitali</b><br/> <b>Sitali :</b><br/>         rafraîchir<br/> <b>Sitkari :</b> siroter</p> | Inspir<br>langue                    | Expir<br>nez   | <p>°En yoga on ne respire jamais par la bouche qui sert uniquement à absorber les aliments.<br/>         Sitali est donc une exception.</p> <p>°On forme un petit rouleau avec la langue et on inspire, par la bouche.<br/>         °Refroidit le prana.<br/>         °Rafraichissante, calme le feu gastrique, digestion.<br/>         °Dans les cas d'assouffement et de chaleur intense on peut laisser un peu de salive dans le creux de la langue.<br/>         °En cas d'impossibilité, on pratique sitkari où la langue est placée à l'arrière des dents, et on aspire l'air à travers les dents entrouvertes.<br/>         °Ne pas pratiquer par temps froid ou en cas de refroidissement.</p> |
| <p><b>Bhramari</b><br/> <b>Bhramari :</b><br/>         Abeille</p>                              | Expir<br>long<br>bourdon-<br>nement | Joyti<br>mudra | <p>°Permet d'allonger considérablement l'expiration<br/>         °Favorise le sommeil et calme la colère.</p>  |
| <p><b>Bhastrika</b><br/>         Soufflet de<br/>         forge</p>                             | Inspir<br>bref                      | Expir<br>bref  | <p>°Active le feu intérieur.<br/>         °Débloque l'énergie dans les nerfs et les nadis.<br/>         °Est également pratiqué en alternant les narines.</p>  |

*D'autres Pranayamas existent et ne sont pas cités ici.*

## 2- Les Kriyas :

### **Kriya :**

**Racine Kr :** Action, comme dans Karma. Ils sont appelés aussi shat karmas, ou shat kriyas.

°Ce sont des exercices de nettoyage et de purification du corps. Ils sont utilisés dans la pratique du Yoga, sur le plan physique mais aussi psychique et énergétique.

°Ils constituent des règles d'hygiène et d'austérité propres au yogi. Les kriyas sont dans la sadhana, la première étape avant le pranayama, les asanas et la méditation.

°En médecine ayurvédique ils sont préconisés pour équilibrer les doshas. (Éléments air, feu, terre et eau, qui définissent ensemble et en quantité variable notre constitution, Vata, Pita, Kapha).

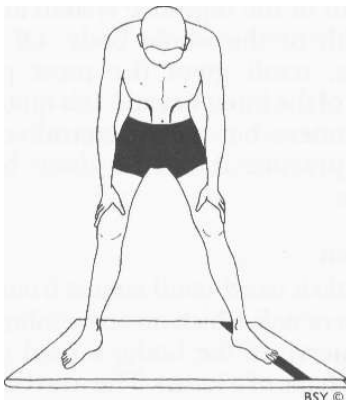
Hatha yoga pradipika et Gherandha samhita répertorient 6 Kriyas :

### **1)Kapala Bhati**

Nettoyage des bronches.

Prévention des infections de l'appareil respiratoire.

### **2)Nauli**



## Nettoyage abdominal.

Après l'expiration, on rentre l'abdomen et on effectue une sorte de brassage, en sortant et rentrant le ventre.

Nauli renforce les muscles abdominaux et provoque un massage des organes digestifs.

De ce fait il régule et favorise l'élimination.

Selon la médecine indienne, de nombreuses maladies puisent leur origine dans le système digestif et les déchets qui restent emmagasinés sont responsables de troubles divers.

### 3)Netti



BSY © jala neti



BSY © sutra neti

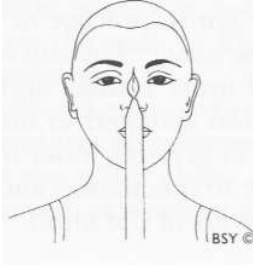
## Nettoyage du nez.

Avec de l'eau tiède salée => Jala neti

Verser l'eau dans une narine et incliner la tête de façon à ce que l'eau ressorte par l'autre narine. Il faut trouver le bon angle.

- °Neti exerce une influence positive sur tous les organes sensoriels de la tête.
- °Renforce la vision, élimine la fatigue oculaire et les maux de tête.
- °Favorise la mémoire et la concentration.
- °Neti exerce un effet préventif sur les rhumes et les sinusites.
- °Permet d'atténuer certaines allergies.

## 4)Tratak



### **Nettoyage des yeux.**

**Tratak** : le regard immobile

Gheranda Samitha

« Fixer un objet très petit sans cligner des yeux ni ciller, jusqu'à ce que jaillissent les larmes. Les sages appellent cela trâtaka. »

Dans une posture assise, stable comme pour la méditation, on fixe pendant quelques minutes la flamme d'une bougie, placée à hauteur et distance adéquates.

Puis on ferme les yeux et on observe l'image de la flamme dans l'espace intérieur. Lorsque l'image s'évapore, on ouvre les yeux pour reprendre la pratique.

On peut également pratiquer Tratak en se concentrant sur un point noir dessiné sur du papier blanc. Ou un point sur un mur blanc (Zazen).

°Exercice du Yoga des yeux

°Purifie les yeux, renforce les muscles oculaires et améliore la vision ainsi que la mémoire.

°Aide à lutter contre les problèmes d'insomnie et d'incontinence nocturne.

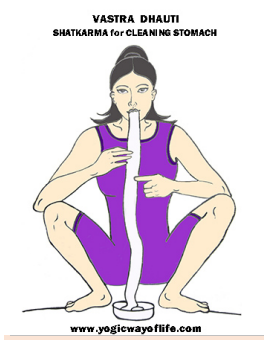
°Renforce la capacité de concentration.

°Développe l'intuition, l'aptitude à la visualisation et la volonté.

°Recentre le mental.

°Peut aussi être pratiqué comme un exercice de méditation.

## 5)Dauthi



### **Nettoyage de l'estomac**

Et du tube digestif.

A l'aide d'une longue bandelette (1/2 mètres) qu'on avale et qu'on ressort lentement. Elle permet d'ôter les impuretés sous formes de mucosités.

Ou Vaman Dauthi : on avale 6 verres d'eau tiède salée ce qui déclenche le vomissement.

°Dauthi est considéré sorte de purge naturelle, comme en provoquant régulièrement les animaux.

### **Gheranda Samhita**

« L'homme avisé doit, deux heures après chaque repas, boire suffisamment d'eau pour remplir l'estomac jusqu'à la gorge; ensuite, ayant dirigé un instant son regard vers le haut, qu'il vomisse toute cette eau. Cette pratique quotidienne enrayer les désordres dus au phlegme et à la bile. »

## 6)Basti

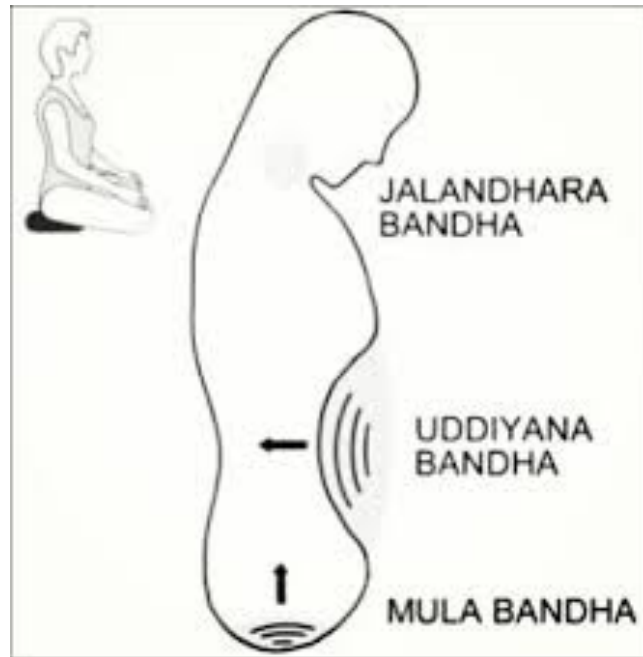
### **Nettoyage de l'intestin.**

Lavement => Hydrothérapie du côlon.

°Les adhérences aux intestins se décollent, élimination des déchets toxiques.



### 3- Les Bandhas



Les Bandhas sont des ligatures ou fermetures, d'une grande importance. Ils vont de pair avec les pratiques posturales et respiratoires. Ils sont utilisés pour canaliser et stimuler l'énergie et ont une action sur les plans physique, psychique et énergétique.

Certaines parties du corps sont précisément verrouillées dans une légère contraction, pour stimuler le prana, le garder à l'intérieur. Eventuellement, le prana peut être ensuite diffusé spécifiquement dans certaines zones du corps durant ces fermetures.

Les trois Bandhas sont : **mula** (entre l'anus et les organes génitaux), **uddiyana** (le diaphragme, l'estomac), **jalandhara** (la gorge).

Ils sont souvent utilisés ensemble (Mahabandha).

Chez les yogis avancés ils se placent spontanément en cours de pratique.

#### **Yogataravali de Shankara**

« Quand les 3 bandhas sont pratiqués parfaitement, l'inspiration et l'expiration cessent, le flux sensoriel est purifié et kevala kumbhaka s'installe.

Alors on expérimente, la connaissance pure (Vidya).

Ceci doit être pratiqué en fixant la pensée sur le cœur dans une conscience totale, jusqu'à ce qu'enfin le souffle et le mental deviennent immobiles. »

## 1) Mula Bandha

Mula : racine, fondement

Fermeture de la base, contraction du périnée.

Technique par laquelle la partie du corps située légèrement au dessus du plancher pelvien, entre l'anus et le bas du ventre est tenue.

° Renforce le plancher pelvien, soulage les hémorroïdes et les congestions au niveau de la zone pelvienne.

° Calme le système nerveux autonome, apaise et relâche l'esprit.

° Active et purifie le Chakra Muladhara.

° Eveille la conscience endormie et la Kundalini Shakti.

## 2) Jâlandhara Banda



**Jala** : réseau

**dhara** : courant

Contrôle le flux du prana.

Fermeture de la gorge.

Se pratique les poumons pleins (antah kumbaka) ou vides (bahya kumbaka).

Poumons pleins :

Après l'inspiration on abaisse le menton vers la poitrine et on suspend le souffle, bras tendus épaules vers l'avant, on exerce une poussée.

Poumons vides : par exemple, lorsqu'il est combiné à Uddiyana Bandha.

° Eveille le Chakra de la gorge.

° Améliore la capacité à retenir le souffle.

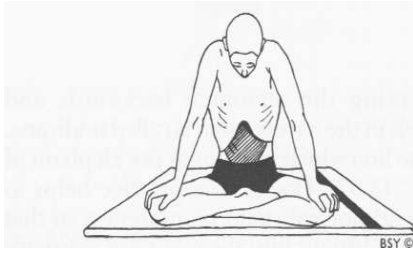
° Concentre le mental, encourage l'introversion, la méditation.

° Ralentit le cœur.

° Bénéfique en cas de maladies de la gorge

° Masse et régule la thyroïde.

### 3)Uddiyana bandha



**Uddiyana** : Voler vers le haut

Remontée de l'abdomen et du diaphragme.

Se pratique poumons vides ce qui est agréable et revigorant.

La contraction des muscles abdominaux a un impact stimulant vers le haut de la colonne vertébrale. Il pousse l'énergie vers le haut.

°Active Manipura Chakra

°Libère le plexus solaire

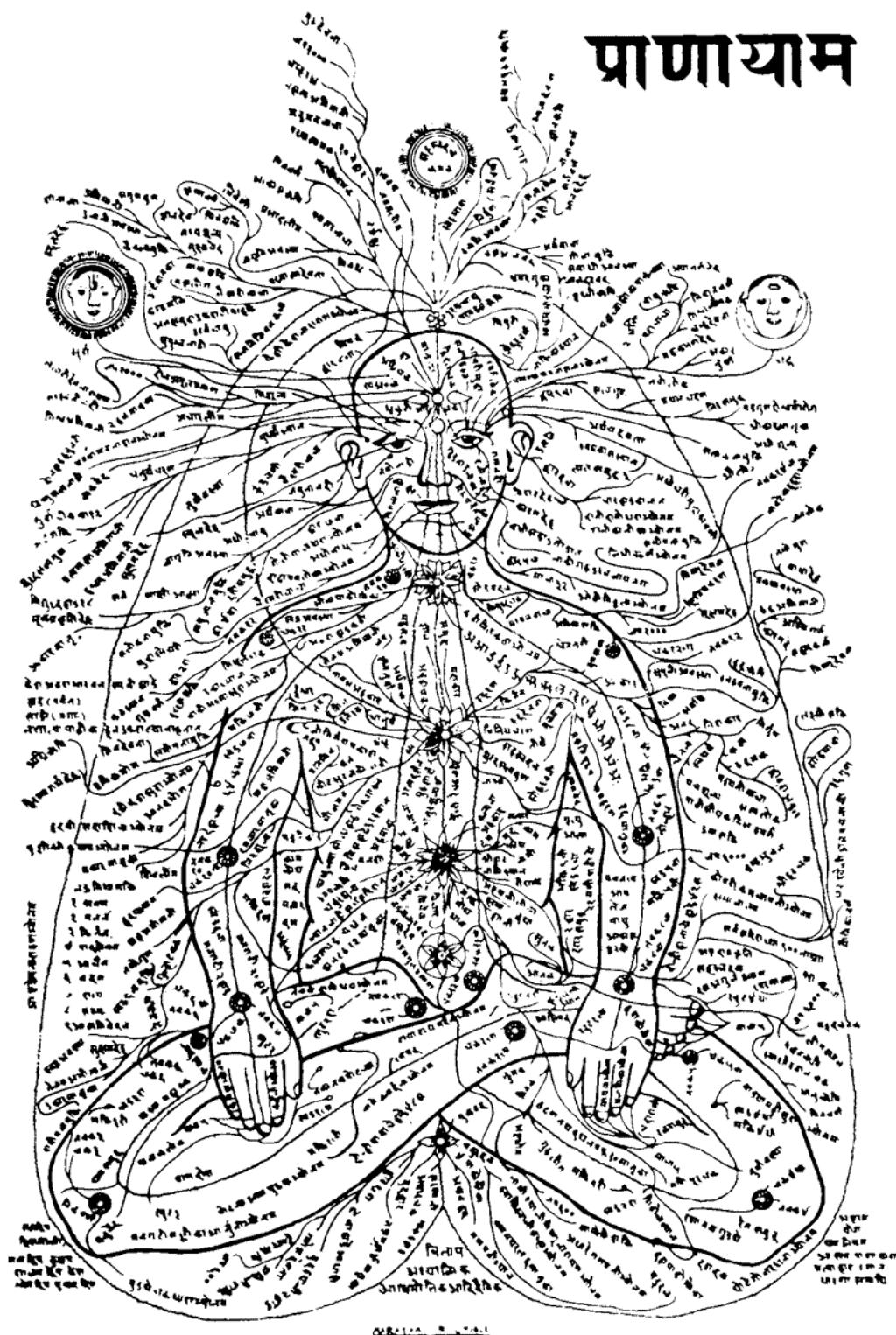
°Stimule le Feu intérieur.

### **Yoga tattva Upanishad**

« Cette contraction par laquelle le souffle vital s'envole vers le haut de la Sushumna nadi, c'est Uddiyana Bandha, la Ligature de l'envol.

Dans Uddiyana Bandha, le diaphragme est remonté très haut dans le thorax et les organes abdominaux sont aspirés en arrière vers la colonne vertébrale : par ce procédé, l'adepte oblige le grand oiseau Prana (la Vie) à prendre son envol le long de la Sushumna nadi. »

## 4- Les Nadis



**Nadi** : nerf, vaisseau, méridien.

Les Nadis transportent l'énergie vitale appelée prana, le chi en médecine chinoise.

°Ils constituent la composition du corps subtil ou corps d'énergie.

Dans les textes on dit que le cœur est le centre de 72.000 Nadis, on parle aussi de 350 000 nadis...

### **Siva Samhita**

« Quand ils sont purs, les nâdîs permettent de percevoir la réalité. Alors le yogi voit beaucoup de ses défauts détruits et atteint le niveau que l'on nomme ârambha. (commencement) »

En yoga, on s'intéresse particulièrement à 3 canaux principaux :

#### Ida, Pingala et Sushumna

##### Ida Nadi

Côté gauche : symbolisé par la lune. Energie féminine.

##### Pingala Nadi

Côté droit : symbolisé par le soleil. Energie masculine.

##### Sushumna Nadi

Canal central. Unité. Fusion des 2 principes masculin et féminin.



## Shandilya Upanishad

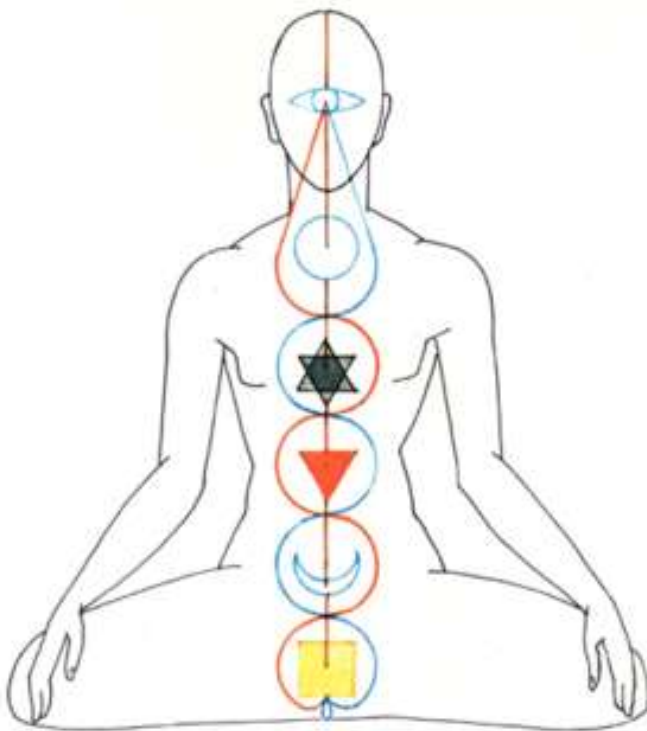
Lorsque les artères et centres subtils ont été purifiés par la pratique répétée de contrôle du souffle, celui-ci se fraie aisément un passage à travers l'orifice de la Sushumna qui se trouve entre Ida et Pingala.

Par la contraction des muscles de la gorge et par une contraction simultanément à la pause après l'expiration, le souffle vital pénètre à l'intérieur de la sushumna...

En outre toutes ces pratiques aident à percer les blocages, les 3 nœuds nommés granthis, que le yogi rencontre au cours de son cheminement le long de la colonne vertébrale.

Ils sont tissés par Maya l'illusion et font obstacle au progrès spirituel.  
(Brahma G. Vishnu G. Et Shiva G)

On dit que le Om est chanté 3X pour faire vibrer successivement ces 3 granthis.



## **Atharva Veda**

« Hommage au **prâna** qui régit l'univers entier ! [...] Lorsque le Souffle a fait pleuvoir pour féconder les plantes, arrosant la vaste terre, les troupeaux mugissent de joie : « Nous aurons à manger, disent-ils, en abondance ! » Et les plantes, mouillées de pluie, s'entretiennent avec le Souffle : « Tu as étiré notre durée de vie, tu nous as parfumées, nous garderons ton odeur ! Hommage à toi ! »

## **Gheranda Samitha**

Bouche fermée, inspirer l'air par les deux narines en le faisant frotter de la gorge à la poitrine, puis le retenir dans la bouche.

Grâce à **ujjâyi** tous les buts sont atteints. L'homme qui le pratique est protégé des maladies du phlegme, mais aussi des douleurs consécutives aux désordres de l'élément air (vata), de l'indigestion, de la mauvaise digestion, de la tuberculose, des fièvres... Il a vaincu la vieillesse et la mort.

Après s'être consciencieusement «rincé» la bouche avec cet air, pratiquer la contraction de la gorge, **jâlandhara bandha** et faire la rétention avec force, mais sans gêne.

Si l'on inspire le prâna par Idâ, après l'avoir retenu, on doit expirer par l'autre nâdî. Après avoir inspiré avec Pingalâ, et avoir retenu le souffle, on doit l'expirer par la nâdî gauche. Chez ceux qui savent se dominer et qui pratiquent continuellement de la façon prescrite l'exercice de respiration alternée à travers idâ et pingalâ, l'ensemble des nâdî est purifié en trois mois.

## **Hatha Yoga Pradipika**

Ujayi. La bouche étant fermée, on inspire lentement l'air par les deux narines, de façon à ce qu'il parcoure le corps de la gorge au cœur en produisant un son.

## Yoga Tattva Upanishad

Ensuite, fermant la narine droite avec son pouce droit, il inhalera progressivement l'air dans sa narine gauche. Il retiendra son souffle aussi longtemps que possible, puis l'exhalera par la narine droite, lentement et sans saccades. Puis il emplira d'air son estomac en inspirant par la narine droite, et devra le retenir aussi longtemps que possible, puis de nouveau l'exhaler par la narine gauche. Ensuite il inspirera de nouveau par la narine gauche.

Assis dans la posture Maha Mudra, le yogi doit inhaler profondément, puis, avec une extrême détermination, immobiliser le cours du souffle au moyen du Sceau de la gorge (Jalandhara Bandha) et très rapidement, l'amener à emplir les deux nadis latérales (Ida et Pingala).

Si l'on contracte les muscles du cou et, avec une volonté ferme, place le menton sur la poitrine, cela s'appelle Jalandhara Bandha.

## Siva Samhita

La source des nâdîs est le kanda, souvent situé dans l'ensemble formé par svâdhîsthâna chakra et mûlâdhâra chakra.

De ces nâdîs en dérivent d'autres et ainsi de suite jusqu'à arriver à 350 000 nâdîs dont chacun a un trajet et une fonction précise.

Ces nâdîs, qui sont dans le corps et le remplissent, véhiculent les perceptions et guident le cheminement des souffles.



## Pratiques proposées :

*Debout :*

- *Uddiyana bandha et Nauli kriya (si estomac vide)*



*Assis :*

- *Maha mudra et jalandara bandha*



- *Ujayi Pranayama*
- *Kapalabhati et Nadi shodana*



*Dos au sol :*

- *Ujayi et les 3 Bandhas dans Setu Bandhasana*



*Relaxation finale :*

*Visualisation, développement des perceptions physiques et subtiles.*