

Auteur : Minnoy Alain

Site Web : <http://mr-jus.com>

Facebook: <https://facebook.com/monsieur.jus>

## **SHAT KARMA : TECHNIQUES DE PURIFICATION POUR LE CORPS ET LE MENTAL**

### **INTRODUCTION :**

Étymologie: En Sanskrit *Shat* = six ; *Karma* = action

Les *shatkarma* consistent de ce fait en un groupe de 6 actions purificatrices.

Le but du hatha yoga, et donc des *shatkarma*, est de créer une harmonie entre 2 courants praniques (énergie subtile) majeurs : *ida* (gauche) et *pingala* (droit).

Ces flux d'énergie subtile sont véhiculées par des canaux appelés *nadi* en Sanskrit.

La traduction littérale du mot *nadi* est flot ou courant.

Les *nadi* ne font pas partie du corps physique, mais correspondent avec nos nerfs.

Ils ne sont pas observables par la science actuelle, mais un méditant peut les observer comme des traits de lumière voyageant très rapidement, à condition d'avoir développé sa vision psychique.

Il en existe des milliers (certaines sources indiquent 72.000) dans notre corps.

Les 3 plus importants sont: *ida nadi* (gauche) et *pingala nadi* (droit), *sushumna nadi* (centre de la colonne vertébrale).

Tous les *nadi* du corps subtil ou psychique sont subordonnés (émergent de et reviennent à) *sushumna nadi*.

Le courant appelé *ida* passe du côté gauche du périnée (*mooladhara chakra*), entre l'anus et les organes génitaux, et remonte le long de la colonne vertébrale en un mouvement spiralé.

Il passe par chaque chakra, à droite, puis de nouveau à gauche, formant un zigzag jusqu'à sa destination finale, à gauche du chakra situé au niveau des sourcils (*ajna chakra*).

Les caractéristiques d'*ida* sont : passif, introverti, féminin, *nadi* de la Lune (*chandra nadi*).

Le courant appelé *pingala* passe du côté droit du périnée (*mooladhara chakra*), et remonte le long de la colonne vertébrale de façon opposée à *ida nadi*, terminant à droite du chakra situé au niveau des sourcils (*ajna chakra*).

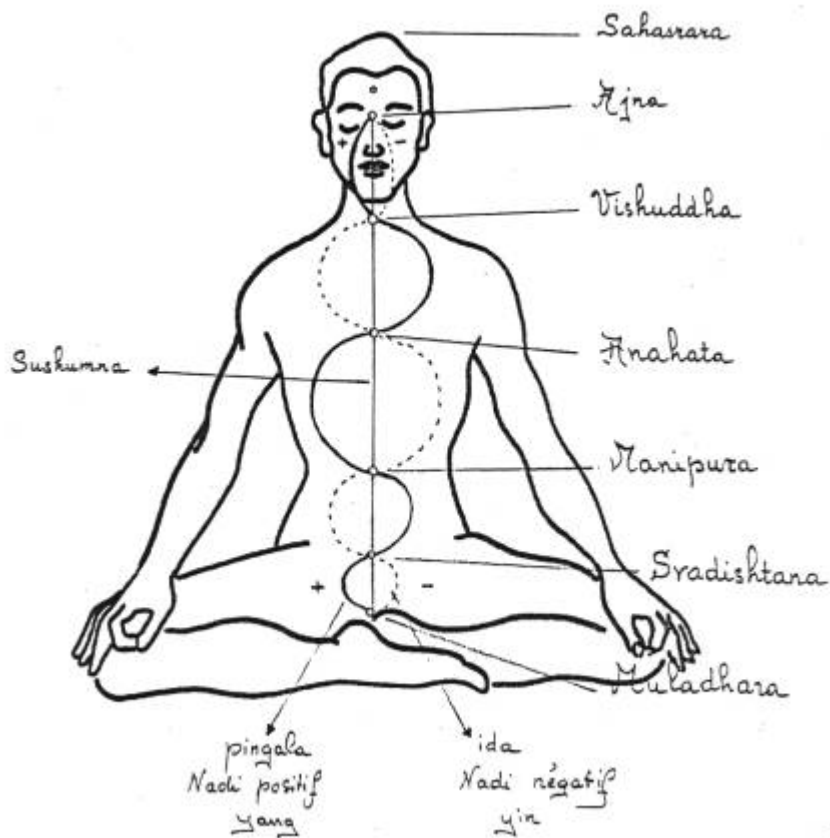
Les caractéristiques de *pingala* sont : actif, extroverti, masculin, *nadi* du Soleil (*surya nadi*).

Atteindre l'équilibre entre ces 2 courants signifie une purification physique et mentale.

Les *shatkarma* ont aussi pour but d'apporter l'équilibre des 3 humeurs corporelles ou *doshas* (voir Ayurveda):

- *kapha* : mucus
- *pitta* : bile
- *vata* : air

Selon l'Ayurveda et le hatha yoga, un déséquilibre de ces 3 caractéristiques provoque la maladie.



Ces techniques sont utilisées comme un moyen de préparer le corps à des techniques plus avancées, comme le pranayama (respiration yogique), la méditation, etc....

Pour une progression spirituelle sans heurts, le système nerveux, le corps et le mental doivent être aussi purs que possible.

Précautions: Ces techniques devraient être apprises sous la tutelle d'un professeur qualifié.

Selon la tradition, seule une personne expérimentée peut juger comment, en quelle séquence et quand une personne peut pratiquer les *shatkarma*.

## **Les 6 Shatkarma :**

- I. **NETI**: procédé pour nettoyer et purifier les conduits nasaux.  
Il existe 2 techniques dans cette catégorie: *jala neti* et *sutra neti*.  
*Sutra neti* est une technique avancée et ne sera pas décrite ici.
  
- II. **DHAUTI**: ensemble de techniques de purification divisées en 3 groupes principaux.  
*antar dhauti* ou nettoyage interne, *sirsha dhauti* ou nettoyage de la tête, et *hrid dhauti* ou nettoyage thoracique.  
Ces techniques nettoient l'entièreté du canal alimentaire partant de la bouche et se terminant à l'anus.  
Nous décrivons 4 de ces pratiques:  
a) *Shankaprakshalana (varisara dhauti)* et *laghoo Shankaprakshalana*, nettoyage intestinal.  
b) *Agnisar kriya (vahnisara dhauti)*, activation du feu digestif.  
c) *Kunjil (vaman dhauti)*, nettoyage de l'estomac avec de l'eau salée.  
d) *Vatsara dhauti*, nettoyage des intestins avec de l'air.  
Toutes ces techniques requièrent la présence d'une personne expérimentée.
  
- III. **NAULI**: une méthode pour masser et renforcer les organes abdominaux.
  
- IV. **BASTI**: une technique pour laver et tonifier le gros intestin.
  
- V. **KAPALBHATI**: une technique respiratoire pour purifier la région frontale du cerveau.  
2 techniques plus avancées sont aussi mentionnées.  
  
a) *Vatkrama Kapalbhathi* (nettoyage par l'air)  
b) *Vuytkrama Kapalbhathi* (nettoyage des sinus)  
c) *Sheetkrama Kapalbhathi* (nettoyage du mucus)
  
- VI. **TRATAKA**: technique de fixation du regard sur un point ou un objet, ce qui développe le pouvoir de concentration.

Bien qu'il y ait 6 *shatkarma*, chacun d'entre eux consiste en une variété de pratiques.

Il en existe d'autres que celles décrites dans cet article.

Conseils, précautions et contre-indications sont donnés pour chaque pratique individuelle, et doivent être lus avec attention.

Pendant la grossesse, seul *jala neti* et *trataka* sont recommandés.

Bien que les effets nettoyant et renforçant des *shatkarma* soient bénéfiques d'un point de vue thérapeutique, ce n'est pas leur raison première.

Les *shatkarma* permettent au yogi de rester en excellente santé et de réveiller et contrôler les énergies du corps, du mental et de la psyché profonde.

Les personnes souffrant de toute condition médicale doivent impérativement consulter une personne d'expérience avant de pratiquer ces techniques.

L'eau utilisée pour les techniques doit être pure. Utiliser si nécessaire un filtre (voir ci après) ou porter l'eau à ébullition durant plusieurs minutes, avant de la laisser refroidir.

**Pour voir ces techniques en action, faites une recherche de vidéos sur YouTube.**

**Petit conseil pour avoir une source d'eau pure toujours à disposition :**

Investissez dans un purificateur d'eau.

Je peux vous garantir qu'à long terme, vous y gagnerez en frais de santé. De plus, vous ne devrez plus jamais acheter de bouteilles en plastique, qui sont chères et polluantes.

Mon conseil : fontaine de purification EVA.

<http://www.utilebio-france.com/fontaine-eva.htm>

C'est le système que j'utilise, et il est très pratique.

Arrosez vos plantes avec cette eau, et vous verrez leur lustre changer et leur volume augmenter.

C'est impressionnant et c'est un bon indicateur des changements qui seront induits dans votre corps.

Vous verrez également le filtre jaunir et des résidus s'y accumuler au fil du temps. Tous ces résidus qui auraient normalement atteints vos tissus et organes.



Le prix varie de 150 à 255 euros.

Cela peut paraître cher, mais à long terme, vous y gagnerez bien plus que vous ne le pensez.

Vous pouvez les trouver ou les commander dans la plupart des magasins bio.

Bientôt disponible chez Vidya ☺

## I. **NETI**

### I.a. **Jala neti** (nettoyage nasal avec de l'eau)

#### **Préparation:**

Un instrument est préférable pour réaliser *jala neti*. Il s'agit d'un *neti lota* ou 'neti pot'

Le pot peut être d'aluminium, d'étain, de porcelaine, ou de tout autre métal ne contaminant pas l'eau.



Il existe également des pots de voyage en plastique.



**Si vous ne savez pas comment vous procurer un pot, contactez-moi ([contact@washyourworld.org](mailto:contact@washyourworld.org))**

Le bec verseur doit pénétrer dans la narine de sorte qu'il n'y ait pas de fuite possible.

Une théière pourrait également être utilisée si la forme du bec le permet.

L'eau doit être pure et à température du corps, mélangée à du sel jusqu'à dissolution complète, dans les proportions d'une cuillère-à-café (c-à-c) par demi-litre d'eau.

L'addition de sel fait en sorte que la pression osmotique de l'eau est égale à celle des fluides corporels, minimisant de ce fait toute irritation des membranes.

Une sensation douloureuse ou de brûlure indique qu'il y a soit trop peu, soit trop de sel.

Au goût, l'eau doit être à mi-chemin entre l'eau pure et l'eau de mer.

#### **Etape 1** : Nettoyage des narines.

Remplissez le pot avec l'eau préparée au préalable.

Tenez-vous debout, fermement campé sur vos jambes, légèrement écartées.

Le poids du corps doit être également distribué sur chaque pied.

Penchez-vous légèrement en avant (la tête doit être à l'horizontale, mais le tronc droit) et inclinez la tête d'un côté.

Respirez calmement par la bouche ou prenez une inspiration et retenez votre respiration (si vous êtes capable de rester en apnée plus d'une minute)

Insérez doucement le bec verseur dans la narine située vers le haut (narine gauche ou droite, cela dépend de quel côté vous avez penché la tête). Tenez le *neti pot* de la main droite pour verser dans la narine droite, et de la main gauche pour la narine gauche.

Il ne doit pas y avoir de force dans l'insertion, mais le bec doit presser fermement contre la narine de sorte à éviter tout écoulement d'eau.

Ensuite, penchez le *neti pot* de sorte que l'eau s'écoule dans la narine et non sur le visage.

Gardez la bouche ouverte.

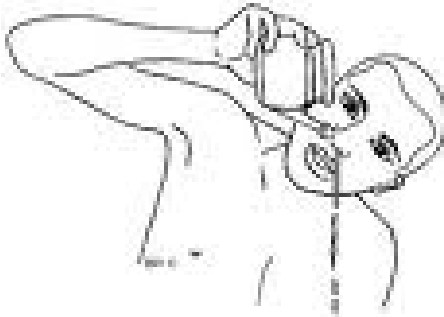
Lever ou baisser le coude de la main qui tient le pot aide à ajuster l'écoulement de l'eau.

Quand la moitié de l'eau est passée par la narine, enlevez le bec verseur, replacez la tête au centre et laissez s'écouler l'eau.

Expirez sans forcer par la narine dans laquelle l'eau s'est écoulée (bouchez l'autre narine), pour enlever un éventuel mucus.

Ensuite répétez la même opération de l'autre côté.

A présent, les narines doivent être bien séchées.



## **Etape 2** : Séchage des narines.

### 1. Tenez-vous debout.

Bouchez la narine droite avec le pouce droit, inspirez et expirez 10 fois rapidement, comme pour *kapalbhati*.

Répétez la même opération pour l'autre narine.

### 2. Penchez-vous en avant à partir de la taille, de sorte que le tronc soit à l'horizontale.

Répétez la même procédure que pour l'étape 1, mais en tournant la tête vers la droite, tout en bouchant la narine droite.

Répétez à nouveau, en tournant la tête vers la gauche, tout en bouchant la narine gauche.

Enfin, répétez avec la tête centrée, en respirant par les 2 narines.

Note : Cela aide à drainer l'eau piégée dans les cavités des sinus.

### 3. Tenez-vous debout les pieds légèrement écartés.

Bouchez la narine droite et expirez avec force tandis que vous vous penchez en avant rapidement.

Inhalez normalement alors que vous vous relevez.

Répétez 5 fois pour la narine gauche.

Faites également 5 fois la narine droite et 5 fois en respirant par les 2 narines.

Surtout, n'expirez pas trop fort pour éviter que de l'eau ne remonte vers les oreilles.

Note : Si nécessaire, pour éliminer toute l'eau des sinus, mettez-vous à genoux et penchez-vous vers l'avant, la tête touchant le sol, les bras vers l'avant. Ensuite, mettez-vous dans la position finale de la posture du cobra (*bhujangasana*) (*voir Posture additionnelle en fin d'article*).

Alternez ces 2 positions jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau qui encombre les sinus.

**Durée** : Cette pratique dure à peu près 5 minutes, et peut être réalisée une fois par jour si nécessaire.

**Conscience** :

Physique – sur la relaxation et le positionnement du corps, sur le flux de l'eau dans les narines et sur la respiration calme par la bouche.

Spirituelle – sur *ajna chakra*

**Séquence** :

Le mieux est de pratiquer *jala neti* le matin, avant les *asanas* et les *pranayamas*.

Toutefois, il peut être pratiqué n'importe quand sauf après les repas.

**Précautions** :

L'eau doit seulement passer par les narines. Si de l'eau pénètre dans la gorge ou dans la bouche, ce n'est pas grave, cela indique seulement que la position de la tête doit être ajustée.

Faites en sorte que les narines soient parfaitement séchées après la pratique.

Dans le cas contraire, les conduits du nez et les sinus peuvent être irrités, ce qui se manifeste par les mêmes symptômes qu'un rhume. Pratiquez seulement *neti* quand c'est nécessaire à moins d'avoir un professeur expérimenté pour vous guider.

**Contre-indications** :

Les personnes souffrant de saignements chroniques du nez ne doivent pas entamer cette pratique sans la supervision d'une personne qualifiée.

Si vous avez un blocage physique comme une déviation de la cloison nasale, vous devez demander conseil à un expert également.

Les personnes sujettes à ou souffrant d'une infection des oreilles ne doivent pas utiliser cette technique.

Pendant un rhume ou autre maladie où le nez est *totale*ment bloqué, il ne faut pas utiliser *neti*.

**Bénéfices** :

*Jala neti* enlève le mucus et les saletés des conduits nasaux, permettant à l'air de circuler sans obstructions. Cette technique prévient et guérit les maladies des conduits respiratoires.

Elle aide à maintenir les oreilles, les yeux, la gorge et le nez en bonne santé.

Elle enlève les tensions musculaires du visage et permet de garder un visage frais et jeune d'apparence.

Elle a également un effet apaisant et calmant sur le cerveau.

L'anxiété, la colère et la dépression sont allégées, la somnolence disparaît, la tête est légère.

Les terminaisons nerveuses du nez sont stimulées, augmentant le sens de l'odorat et la santé générale.

Un équilibre se crée entre les narines gauche et droite, et donc aussi entre les hémisphères gauche et droit du cerveau, induisant un état d'harmonie et d'équilibre du corps et de l'esprit.

Mais par-dessus tout, cette technique favorise l'éveil d'*ajna chakra*.

**Notes pratiques** :

*Jala neti* peut être pratiquée soit en position accroupie, soit debout.

Cette dernière est plus indiquée en intérieur, au-dessus d'un évier, tandis que la première se pratiquera plutôt en extérieur.

Lorsque vous aurez acquis un peu d'expérience, utilisez un pot complet pour chaque narine.

**Variations** :

Le pratiquant peut également aspirer l'eau d'un bol ou d'un verre directement par les narines.

C'est la forme originelle de la pratique : *vyutkrama kapabhati* ou *usha paan* (littéralement *l'eau de l'aube*).

D'autres liquides peuvent être absorbés en lieu et place de l'eau.

Cela inclus du lait chaud – *dugdh neti*, du beurre clarifié chaud (*ghee*) – *ghrita neti*, et du yoghurt.

Si de l'huile doit être utilisée à la place du beurre clarifié, elle doit être naturelle et sans produits chimiques ajoutés.

La forme la plus puissante de cette technique est pratiquée avec sa propre urine, prélevée à la moitié de l'urination: il s'agit d'*amaroli neti*.

Cette forme est très utile en cas d'inflammation des conduits nasaux.

Chaque liquide a ses propres bénéfices. Ne pratiquez aucune de ces variations sans la supervision d'une personne expérimentée.

### **I.b. Sutra neti (nettoyage nasal avec un fil)**

Ceci est une technique avancée qui consiste en le nettoyage du nez avec un fil de coton.

Elle ne sera pas décrite dans cet article.





## II. **DHAUTI**

### II.a **Shankhaprakshalana ou Varisara Dhauti (nettoyage intestinal)**

En thérapie yogique, aucun cours ne serait tout à fait complet sans shankhaprakshalana.

C'est la forme la plus puissante et complète de purification yogique; cette technique peut accomplir en quelques heures ce qui prendrait des jours voire des semaines de jeûne ordinaire.

Bien qu'ayant de profonds effets au niveau physique, ces derniers sont d'autant plus intenses aux niveaux pranique (force vitale) et mental.

En Sanskrit, le grand intestin, long d'environ 7m, est appelé *Shankha*, une conque.

*Prakshalana* signifie laver avec force, intensément.

Dans certains textes *Shankhaprakshalana* est aussi appelé *Varisara Dhauti*.

#### **Cette pratique existe sous 2 formes:**

- une version longue pouvant être pratiquée une ou deux fois par an et qui se complète en 2 à 3h.
- une version courte (*Laghoo*) qui peut être réalisée chaque matin en 10 à 15 minutes.

Shankhaprakshalana nettoie tout le système digestif et enlève les impuretés qui se sont attachées aux parois intestinales au fil des années.

En même temps, cette technique donne au système digestif une chance de se reposer, peut être pour la première fois depuis très longtemps.

Il y a rééquilibrage de tout l'appareil digestif, et cela inclut la sécrétion naturelle d'acide, de bases, d'enzymes, de protéines, etc....

*Laghoo shankhaprakshalana*, nettoyage intestinal court, a les mêmes effets, désincrustant lentement les particules et la saleté accumulées sur les membranes humides et qui empêchent la sécrétion et l'absorption de nutriments.

Les restrictions alimentaires après la pratique aident également à rééquilibrer le système.

Pendant ce temps, le processus de purification initié par l'eau salée continue de la même manière que durant un jeûne: l'élimination est plus rapide que l'absorption.

Après *shankhaprakshalana* vous vous sentez très léger, et beaucoup témoignent d'une altération de la conscience.

Cela est dû à la combinaison de 2 facteurs :

- le cheminement de l'eau dans le système digestif et vers l'anus.
- les différentes postures (*asanas*) réalisées durant la pratique, qui stimulent les chakras de la colonne vertébrale.

Cela provoque une évacuation de la constipation mentale inconsciente, et aussi de la constipation physique.

En nettoyant le corps, nous nettoyons aussi l'esprit, il y a vraiment un changement dans notre niveau de sensibilité, car cette pratique provoque une altération de notre conscience cellulaire.

*Shankhaprakshalana* est hautement recommandée pour les personnes souffrant de constipation, de gaz, d'acidité, d'indigestion et de beaucoup d'autres maladies.

## II.a.1 Shankhaprakshalana (technique longue)

### Préparation:

Idéalement, *shankhaprakshalana* devrait être pratiquée sous la supervision d'une personne compétente, et dans une atmosphère décontractée.

Le meilleur moment étant le début du printemps, ou quand le temps est agréable et l'esprit relaxé. L'estomac doit être vide pour cette pratique, qui requiert l'ingestion de 16 verres d'eau chaude salée (voire plus si nécessaire).

En préparant l'eau salée, il est important de se rappeler que les 6 premiers verres doivent être plus chauds avec un peu plus de sel, alors que les verres suivants doivent être tièdes avec le minimum de sel requis par la technique.

Pour les 6 premiers verres, prenez comme base 1 cuillère à café (càc) de sel par 0.5 litre d'eau chaude. Remplissez la cuillère à ras ou un peu moins, mais pas plus.

Pour les verres suivants, utilisez toujours une càc par demi-litre, mais remplissez moins la cuillère.

Préparer le **kitchari** comme décrit ci-après, avant de commencer la pratique.

### Nourriture spécifique:

Le kitchari, est une préparation de riz et de dal (lentilles) cuites ensemble avec du ghee (beurre clarifié).

Il doit être mangé **exactement 45 minutes** après *shankhaprakshalana*.

C'est nécessaire pour activer et lubrifier doucement l'appareil digestif.

### Préparation :

Prenez une quantité égale de riz et de lentilles (suffisamment pour 2 repas). 80g de chaque par exemple. De préférence, achetez du mung dal pour les lentilles. Vous en trouverez dans les épiceries indiennes et dans certains magasins bios. Sinon, lentilles noires ou plates conviennent. Pour le riz, utilisez du riz brun complet ou du riz basmati. Rincez le mélange riz-lentilles 2 fois. Prévoyez graines de cumin, de moutarde et de coriandre.

MUNG DAL



### Méthode 1 :

Faites bouillir un peu d'eau purifiée (ou minérale en bouteille).

Ajoutez les graines.

Ajoutez également un peu de curcuma (turmeric, *haldi*) si vous le désirez.

Ajoutez le mélange riz-lentilles.

Surtout, n'ajoutez pas de sel.

Cuisez le tout à feu moyen pendant 45 minutes à 1h, selon la consistance souhaitée.

Ajoutez de l'eau au fur et à mesure pour que la préparation n'attache pas au fond de la casserole.

Ensuite, dès que la cuisson est terminée, vous aurez obtenu une sorte de bouillie un peu sèche (si vous avez utilisé du *mung dal*, celui-ci se désagrège et forme une pâte; les autres lentilles restent entières).

Ajoutez le beurre clarifié ou, si vous n'en avez pas, de l'huile de sésame ou de tournesol, issue de l'agriculture biologique.

Eviter le beurre clarifié si vous avez trop de cholestérol.

Mélangez bien le tout afin de former un ensemble semi-liquide.

### Méthode 2 :

Faites d'abord revenir les graines dans le beurre clarifié (ou l'huile), jusqu'à ce qu'elles prennent une couleur brunâtre et crépitent (attention de ne pas les brûler).

Cela permet de libérer leurs arômes et substances actives.

Ensuite, rajoutez l'eau et le mélange riz-lentilles et poursuivez comme décrit pour la méthode 1.

## **Lavage intestinal complet, mode opératoire:**

1) Buvez 2 grands verres d'eau salée aussi vite que possible.

Ensuite, effectuez chacune de ces 5 postures 8 fois:

- *tadasana,*
- *tiryaka tadasana,*
- *kati chakrasana*
- *tiryaka bhujangasana*
- *udarakarshanasana*

Ces asanas sont décrites complètement dans la section Postures.

Ces postures aident au relâchement des sphincters du système digestif et permettent à l'eau de circuler librement et rapidement vers l'anus pour élimination

2) Buvez 2 autres verres d'eau salée et répétez les 5 asanas, à nouveau 8 fois chacune.

3) Buvez 2 autres verres d'eau salée et pour la 3<sup>ème</sup> fois, répétez les 5 asanas, à nouveau 8 fois chacune.

Après la 3<sup>ème</sup> fois, allez à la toilette et essayez d'évacuer les selles. Détendez-vous. Ne stressez surtout pas. Si les selles ne viennent pas ce n'est pas grave.

4) Après environ une minute aux toilettes, revenez et buvez encore 2 verres d'eau salée.

A partir d'ici, l'eau sera un peu moins chaude et avec un peu moins de sel, comme expliqué plus haut. Répétez à nouveau les postures 8 fois chacune.

5+) Continuez cette séquence: buvez 2 verres, réalisez les 5 postures 8 fois, allez aux toilettes.

Tôt ou tard, un mouvement va se passer dans les intestins.

Dans un premier temps, des selles solides vont être évacuées, ensuite un mélange d'eau et de selles.

Poursuivez la séquence prescrite et à un certain moment, uniquement de l'eau claire sera évacuée.

En moyenne, de 16 à 20 verres d'eau sale doivent être ingérés avant que de l'eau claire soit évacuée.

Certaines personnes ont besoin de boire moins, d'autre plus.

Il est très important d'arrêter la pratique quand l'eau devient propre, car le système digestif va commencer à produire de la bile.

Vous pouvez aisément le voir lorsque l'eau prend une coloration jaune clair. Dès ce moment, stoppez l'ingestion.

## **Immédiatement après avoir fini shankhprakashana, faites:**

- *kunjla kriya et*
- *jala neti*

pour compléter le processus de purification et pour augmenter les énergies.

*Ces 2 techniques sont également décrites dans cet article.*

## **Repos:**

Un repos total est essentiel après *shankhprakashalana*.

Couchez-vous ou restez assis pendant exactement 45 minutes.

Restez au chaud.

Il est important de ne pas dormir.

Pendant cette période de repos, tout le système digestif se repose, il est revigoré et revitalisé

## **Repas, kitchari:**

A présent, il est temps de manger le kitchari que vous avez préparé auparavant.

Cà n'a pas beaucoup de goût, mais dites-vous que c'est pour votre bien.

Mangez calmement, c'est très important.

Remplissez votre estomac au 2/3 seulement.

Mâchez bien chaque bouchée. Buvez une petite gorgée d'eau tiède toutes 3 ou 4 bouchées.

## **Encore du repos:**

Après avoir mangé, reposez-vous à nouveau pour le reste de la journée.

Ne dormez pas pendant les 3 premières heures suivant le repas.

Mangez à nouveau un kitchari 6 heures après le premier repas.

## **Fréquence:**

Une personne en bonne santé peut pratiquer *shankhprakashalana* 2 fois par an, avec d'énormes bénéfices.

## **Restrictions alimentaires:**

Elles sont nécessaires pendant au moins une semaine après *shankhprakashalana*.

### **Eviter absolument:**

- Nourritures chimiquement altérées : pré-emballé, boissons sucrées gazeuses ou plates (soda, coca), conserves, surgelés, sauces, soupes en cartons, chips, bonbons, crème glacée, aliments à conservation prolongée en général, etc.
- Nourritures non- végétariennes (pas de viande) ou acides.
- Lait, yoghourt, babeurre, fruits acides comme les citrons, les oranges, les pamplemousses et les kiwis.
- L'alcool, la cigarette, les drogues, le thé, le café et autres excitants (comme le Red Bull).
- Boire glacé, boire de grandes quantités de liquide pendant les repas (il faut boire tiède, au moins 1h avant ou 1h après les repas).

**! Le premier et le dernier point devraient être tout le temps d'application !**

Durant une semaine au moins, le régime doit être aussi pur, simple et non-acide que possible.

Après un nettoyage aussi complet, une soudaine introduction de toxines ou de nourriture difficile à digérer peut produire de mauvaises réactions telles que fièvre, indigestion, constipation et tous ces petits problèmes dont vous essayez justement de vous débarrasser.

### **Contre-indications:**

Les personnes souffrant d'un problème médical sérieux devrait consulter un thérapeute du yoga qualifié avant d'essayer *shankhaprakshalana*, en particulier celles suivant un traitement médicamenteux.

Cette pratique doit être évitée durant la grossesse.

Ceux qui souffrent d'amibiase (maladie infectieuse), d'ulcères, d'hypertension, de faiblesse cardiaque ou qui sont affaiblis ne devraient pas tenter cette pratique.

### **Conseil:**

Allez à la toilette dès que le besoin s'en fait sentir même au milieu d'une série de postures.

Vous reprendrez votre cycle après évacuation des selles.

Sinon,... un accident est vite arrivé.

## **II.a.2 Laghoo shankhaprakshalana (technique courte)**

C'est la version courte de la pratique complète (*shankaparakshalana*).

C'est sans doute le meilleur remède (gratuit) contre la constipation chronique.

Les effets sont moins profonds que ceux de la méthode longue, mais comme *Laghoo* peut être réalisée tout les jours, les effets s'accumulent, et le résultat est une lente mais progressive montée de l'énergie, de la pureté du corps et de l'esprit, et de la santé en général.

**La pratique doit se faire le matin dès le lever, avec un estomac vide.**

### **Lavage intestinal court, mode opératoire:**

1) Buvez 2 grands verres d'eau salée aussi vite que possible.

Ensuite, effectuez chacune de ces 5 postures 8 fois:

- *tadasana*,
- *tiryaka tadasana*,
- *kati chakrasana*
- *tiryaka bhujangasana*
- *udarakarshanasana*

Ces asanas sont décrites complètement dans la section Postures.

Ces postures aident au relâchement des sphincters du système digestif et permettent à l'eau de circuler librement et rapidement vers l'anus pour élimination

2) Buvez 2 autres verres d'eau salée et répétez les 5 asanas, à nouveau 8 fois chacune.

3) Buvez 2 autres verres d'eau salée et pour la 3<sup>ème</sup> fois, répétez les 5 asanas, à nouveau 8 fois chacune.

Après la 3<sup>ème</sup> fois, allez à la toilette et essayez d'évacuer les selles. Détendez-vous. Ne stressez surtout pas.

Attendez l'évacuation des selles mêlées à l'eau.

En général, il y a un mouvement des selles accompagné d'une urination abondante.

### **Fréquence:**

A des fins thérapeutiques, *Laghoo* peut être réalisée tous les jours pendant une durée limitée, sous la supervision d'un expert.

Sinon, une fois à deux fois par semaine est suffisant.

### **Repos:**

Reposez-vous pendant 30 minutes après *Laghoo*.

### **Contre-indications:**

Comme pour *shankhaprakshalana*.

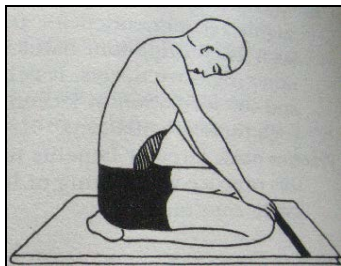
## II.b) **Agnisar kriya (vahnisara dhauti)** (activer le feu digestif, purifier par l'essence du feu)

Asseyez-vous sur les talons, en *bhadrasana* (voir dessin), les gros orteils se touchant, ou en *padmasana* (lotus).

Cette technique peut également s'effectuer debout, penché en avant et les mains s'appuyant sur les genoux pliés.

Inhalez profondément. Exhalez, videz les poumons autant que possible.

Penchez-vous légèrement en avant, les bras tendus. Poussez sur les genoux avec les mains et faites *jalandhara bandha* (menton touchant la poitrine, glotte bloquée).



Contractez et relâchez rapidement les muscles abdominaux tant que vous pouvez retenir votre respiration confortablement (au début essayez 10 contractions-relâchement).

En relâchant, l'abdomen doit ressortir, comme un ballon. Ne forcez pas.

Pour terminer un cycle, relâchez la sangle abdominale, puis *jalandhara bandha* ; quand la tête est droite, inhalez lentement et profondément.

Ceci constitue un cycle complet.

Relaxez-vous jusqu'à ce que la respiration soit à nouveau normale avant d'entamer un nouveau cycle.

### **Durée :**

Les débutants peuvent trouver cette pratique difficile et se fatiguer rapidement par manque de contrôle volontaire sur les muscles abdominaux.

Les muscles doivent être entraînés graduellement avec le temps.

3 cycles de 10 contractions et d'expansions abdominales suffisent au début.

Avec de la pratique, jusqu'à 50 mouvements abdominaux peuvent être réalisés par cycle.

Le temps de rétention de la respiration doit être peu à peu augmenté.

### **Conscience :**

Physique – sur le mouvement abdominal.

Spirituelle – sur *manipura chakra*.

### **Séquence :**

Pratiquez après les *asanas*. *Agnisar* doit être pratiqué sur un estomac vide, de préférence tôt le matin avant le petit déjeuner et idéalement après avoir été à selles.

### **Précautions :**

Pendant les mois d'été, cette technique doit être pratiquée avec précaution, car elle peut augmenter fortement la température corporelle et la pression sanguine.

L'idéal serait de faire un *pranayama* rafraîchissant directement après (*sheetkari, sheetali*).



### **Contre-indications:**

Les personnes souffrant d'hypertension, de maladies du cœur, d'ulcère gastroduodéal aigu, d'hyperthyroïdie ou de diarrhée chronique, mais aussi les femmes enceintes ne doivent pas utiliser cette technique.

### **Bénéfices :**

L'appétit est stimulé et la digestion est meilleure.  
L'abdomen est massé, les muscles abdominaux renforcés.  
La santé des organes abdominaux devient optimale.  
Le niveau d'énergie global augmente.  
La dépression et la léthargie sont réduites.

### **II.c) Kunjal kriya (vaman dhauti) (nettoyage par le vomissement)**

#### **Préparation :**

Lavez-vous les mains abondamment et coupez-vous les ongles.  
Préparez environ 2 litres d'eau tiède (à température du corps) par personne.  
Ajoutez environ une c-à-c de sel par litre d'eau (plus ou moins selon le goût de chacun).

#### **Technique :**

Restez à proximité d'un évier ou d'une toilette, ou si les conditions le permettent, en extérieur.  
Buvez au moins 6 verres de l'eau préparée, l'un après l'autre, aussi rapidement que possible, jusqu'à ce que l'estomac ne puisse pas en contenir plus.  
Il est très important de boire vite, et non par petites gorgées.  
Quand l'estomac est plein, l'envie de vomir se manifesterait d'elle-même.  
Penchez-vous en avant, en gardant le tronc aussi horizontal que possible.  
Ouvrez la bouche et placez l'index et le majeur de la main droite aussi loin que possible sur la langue.  
Frottez doucement et appuyez sur l'arrière de la langue. Cela devrait induire le vomissement.  
Si n'y a pas d'expulsion d'eau, cela veut dire que le bout des doigts n'est pas assez enfoncé ou que l'on n'appuie pas sur l'arrière de la langue.  
On plus on est relaxé pendant cette pratique, plus c'est simple.  
Durant l'expulsion de l'eau, on peut retirer ses doigts, mais ce n'est pas obligatoire.  
Recommencez jusqu'à ce que l'estomac soit entièrement vide.

Pratiquez ensuite *jala neti*.

### **II.d) Vatsara dhauti (nettoyage des intestins avec de l'air)**

Asseyez-vous dans une position confortable.  
Ouvrez la bouche et aspirez de l'air par la bouche en une fois ou par à-coup.  
Emplissez l'estomac avec autant d'air que possible.  
Ensuite relaxez-vous complètement.  
N'essayez pas de faire ressortir l'air par la bouche, il sortira par le gros intestin en son temps.

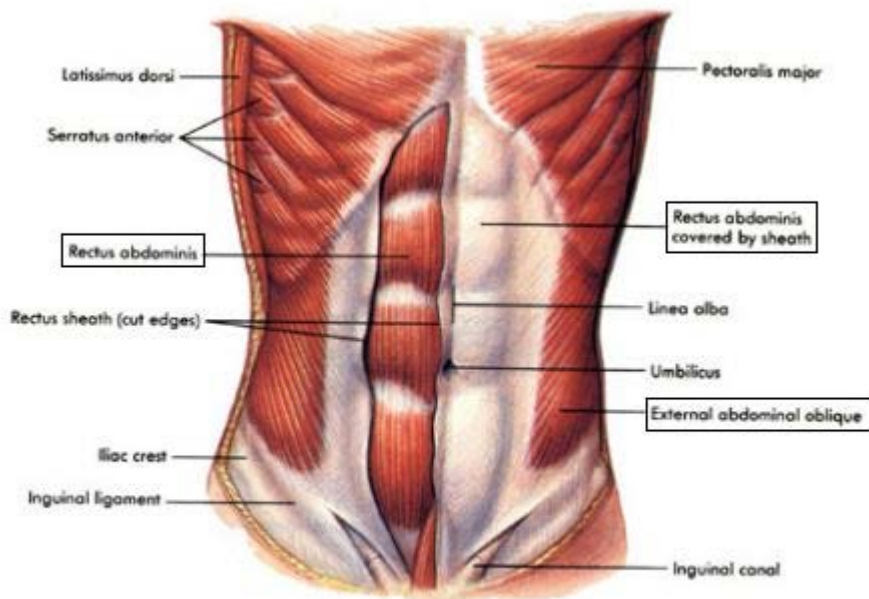
#### **Séquence :**

Pratiquez après quand vous le désirez, mais c'est plus utile avant un repas.  
Ne pratiquez pas après un repas.

#### **Bénéfices :**

Enlève les gaz viciés et stimule le système digestif.

### III) **Nauli** (brassage abdominal)



#### **Etape 1** : *Madyama nauli* (contraction abdominale des grands droits ou *rectus abdominis*)

Tenez-vous debout, les pieds écartés d'un mètre.

Prenez une bonne inspiration par le nez et exhalez par la bouche, en vidant les poumons au maximum.

Pliez légèrement les genoux et penchez-vous vers l'avant, les paumes des mains appuyées sur les cuisses, juste au-dessus du genou.

Les doigts peuvent être dirigés vers l'intérieur ou vers l'extérieur.

Le poids du corps repose donc sur cette zone, juste au-dessus des cuisses.

Faites à présent *jalandhara bandha* (menton touchant la poitrine, glotte bloquée).

En même temps, maintenez *bahir kumbhaka*, la rétention externe du souffle après l'expir.

Gardez les yeux ouverts et surveillez l'abdomen.

Faites remonter les organes abdominaux en tirant le diaphragme vers le haut.

En appuyant les mains sur les cuisses, contractez les *rectus abdominis*, jusqu'à ce qu'ils forment une arche verticale. Un petit ventre vous empêchera de bien voir ce qui se passe, il faudra alors se contenter du ressenti, jusqu'à la disparition très prochaine de votre excédent de poids ;)



Voilà à quoi cela doit ressembler.

Ensuite relâcher la contraction de l'abdomen, lever la tête, revenez en position debout.

Inspirez lentement, en laissant l'abdomen se gonfler à nouveau.

Détendez tout le corps en position debout, jusqu'à ce que les battements du cœur soient revenus à la normale.

Recommencez plusieurs fois.

## **Etape 2** : *Vama nauli* (isolation de l'oblique externe gauche)

Il faut impérativement maîtriser l'étape 1 avant de continuer.

Suivez les instructions de l'étape 1 jusqu'au point où le bas abdomen est contracté et les *rectus abdominis* forment une arche verticale.

Isolez à présent l'oblique externe gauche en appuyant plus fort sur la cuisse gauche.

Contractez le muscle autant que possible sans forcer.

Avec la pratique, vous serez capable de contracter ces muscles en vous servant de moins en moins de la pression des mains sur les cuisses



Vous pouvez voir ici les muscles obliques externes droit et gauche contractés.

Revenez en *Madyama nauli*.

Ensuite relâcher la contraction de l'abdomen, lever la tête, revenez en position debout.

Inspirez lentement, en laissant l'abdomen se gonfler à nouveau.

Détendez tout le corps en position debout, jusqu'à ce que les battements du cœur soient revenus à la normale.

Passez à l'étape 3.

## **Etape 3** : *Dakshina nauli* (isolation de l'oblique externe droit)

Pratiquez comme pour l'étape 2, mais du côté droit.

## **Etape 4** : Brassage abdominal.

Les 3 premières étapes doivent être maîtrisées avant de tenter le brassage.

Pratiquez *vama nauli* du côté gauche, puis *dakshina nauli* du côté droit, puis de nouveau à gauche, etc.

Continuez la rotation des muscles de gauche à droite : cela s'appelle le brassage.

Commencez par 3 rotations gauche-droite consécutives, puis relâchez la contraction abdominale.

Après, commencez d'abord par la droite avec *dakshina nauli*, et par la gauche ensuite.

Faites également 3 rotations droite-gauche.

Enfin, faites *Madyama nauli*, et isolez les *rectus abdominis*.

Ensuite relâcher la contraction de l'abdomen, lever la tête, revenez en position debout.

Inspirez lentement, en laissant l'abdomen se gonfler à nouveau.

Détendez tout le corps en position debout, jusqu'à ce que les battements du cœur soient revenus à la normale.

Ceci constitue un cycle de *nauli*.

Avec la pratique, le mouvement de rotation deviendra fluide, et ressemblera à une vague qui se déplace sans cesse de droite à gauche ou de gauche à droite.

### **Quand pratiquer :**

Quand l'estomac est complètement vide, au moins 5 à 6 heures après un repas.  
Le meilleur moment est tôt le matin, avant d'avoir mangé.

### **Durée :**

Commencer avec 5 cycles de *madhyama nauli* et travaillez pour arriver jusqu'à 10.

*Vama* et *dakshina nauli* doivent être pratiqués ensemble, pour ne pas favoriser un côté : 5 à 10 cycles chacun.

Commencez le brassage abdominal par 5 à 10 rotations et augmentez lentement à 25 sur une période de plusieurs mois.

Surtout il ne faut pas forcer.

### **Précautions :**

*Nauli* devrait être appris sous la tutelle d'un professeur certifié.

Si une douleur est ressentie dans l'abdomen, arrêtez immédiatement la pratique.

Réessayez le jour d'après avec plus de ressenti et moins de force.

### **Contre-indications :**

*Nauli* ne doit pas être tenté par les personnes souffrant du cœur, d'hypertension, d'hernie, douleurs abdominales, de calculs biliaires, d'ulcère gastroduodéal aigu, de constipation ou ceux qui se remettent d'une opération (en particulier de l'abdomen).

Les femmes enceintes ne doivent pas pratiquer *nauli*.

### **Bénéfices :**

*Nauli* masse et tonifie toute la région abdominale, incluant les muscles, les nerfs, les intestins, les systèmes reproductif et urinaire, et les organes excréteurs.

De la chaleur est générée dans le corps et l'appétit, la digestion, l'assimilation, l'absorption et l'excrétion sont stimulés.

Cela aide à maintenir l'équilibre de la composante surrénale du système endocrine.

*Nauli* stimule et purifie *manipura chakra*, la réserve de prana.

La mental devrait plus clair et plus fort grâce à l'harmonisation des flux d'énergie dans le corps.

### **Notes pratiques :**

Avant de tenter *nauli*, *agnisar kriya* et *uddiyana bandha* doivent être maîtrisés.

*Uddiyana bandha* consiste en le fait d'expirer et de faire remonter le diaphragme, tout en retenant sa respiration. C'est ce l'on fait dans l'étape 1 de *nauli*.

Quand *nauli* peut être réalisé sans peine debout, on peut le tenter assis.

#### IV. **BASTI** (lavement yogique)

**Jala basti** : lavement yogique avec de l'eau pure (en anglais : *enema*).

Cette technique consiste en l'introduction d'eau dans le rectum,

- soit par absorption directe en contractant l'anus (*ashwini mudra*), debout ou assis dans l'eau,
- soit avec l'aide d'un tube en plastique relié à un bac placé en hauteur d'un côté, et inséré dans l'anus de l'autre (vendu en pharmacie ou sur Internet).



L'eau doit être retenue quelque temps dans les intestins, puis expulsée par l'anus.

#### **Bénéfices** :

Le colon est nettoyé et purifié.

Les résidus des selles le gaz résiduel sont éjectés.

#### **Notes pratiques** :

Cette technique doit être apprise sous la tutelle d'un professeur qualifié.

Elle fait partie intégrante du *panchakarma*, le traitement ayurvédique de remise en forme.

Elle peut nécessiter l'ajout huiles et / ou d'herbes médicinales à l'eau pour un traitement thérapeutique.

## V. **KAPALBHATI (nettoyage du lobe frontal)**

### V.a. **Technique I : Vatkrama Kapalbhati (nettoyage par l'air)**

Asseyez-vous dans une posture méditative confortable.

La tête et la colonne vertébrale doivent être droites, les mains reposant sur les genoux.

Fermez les yeux et relaxez tout le corps.

Expirez par les 2 narines par une contraction forcée des muscles abdominaux..

L'inhalation qui suit doit être passive, elle est entraînée par le relâchement de la sangle abdominale.

L'inhalation est due à un recul spontané, n'impliquant aucun effort.

Après avoir effectué 10 respirations rapides, inspirez et expirez profondément.

Laissez la respiration redevenir normale.

Ceci constitue un cycle complet.

Pratiquez jusqu'à 5 cycles.

#### **Respiration :**

La respiration rapide doit rester abdominale ; la cage thoracique, les épaules et le visage doivent rester détendus.

Les débutants peuvent effectuer quelques respirations normales entre 2 cycles.

Le nombre de respirations par cycle peut être accru du compte initial (5) jusqu'à 10, voire 50, tandis que les muscles abdominaux se renforcent.

Les pratiquants avancés peuvent augmenter le nombre de respirations jusque 60 ou 100 par cycle.

#### **Séquence :**

Avant le *pranayama*, si elle est pratiquée en tant que *shatkarma* dans le but d'éliminer le mucus.

#### **Précautions :**

*Kapalbhati* se pratique l'estomac vide, 3 à 4h après un repas.

Pratiquée tard le soir, cette technique peut empêcher le sommeil.

Si vous ressentez douleur ou étourdissement, arrêtez immédiatement, et asseyez-vous au calme pour quelques temps.

Pratiquez avec plus de conscience et moins de force.

Si le problème continue, contactez un professeur compétent.

Il existe 2 autres techniques dans cette catégorie. Elles requièrent une plus grande expérience.

La première technique ainsi que *Jala neti* doivent être maîtrisées parfaitement avant de s'y essayer.

**V.b. Technique II : Vuytkrama Kapalbhata (nettoyage des sinus)**

Remplissez un bol d'eau pure tiède et ajoutez du sel dans le rapport suivant : 1 c-à-c par demi-litre.  
Mélangez jusqu'à dissolution complète.

Placez-vous debout devant le bol et penchez-vous vers lui.

Vous pouvez soit poser le bol sur une surface haute ou le tenir dans vos mains.

Une 3 troisième solution est de recueillir l'eau du bol dans le creux de vos mains, mais c'est moins aisé.

A présent, aspirez l'eau directement par les narines.

Laissez l'eau descendre par la bouche et recrachez-la.

Ne vous inquiétez pas, l'eau ne peut atteindre les poumons si restez calme.

Pratiquez de cette façon plusieurs fois.

Séchez ensuite les narines comme pour *jala neti*.

**V.c. Technique III : Sheetkrama Kapalbhata (nettoyage du mucus)**

Préparer de l'eau comme pour la technique II.

Placez-vous debout devant le bol et penchez-vous vers lui.

Ingérez une gorgée par la bouche, sans avaler l'eau.

Au contraire, poussez l'eau vers le dessus, et faite la ressortir par les narines

Pratiquez de cette façon plusieurs fois.

Séchez ensuite les narines comme pour *jala neti*.

**Séquence :**

Le meilleur moment pour ces 2 pratiques est le matin, elles peuvent être réalisées à tout moment sauf après les repas.

**Durée :**

*Vuytkrama* et *Sheetkrama Kapalbhata* prennent quelques minutes et peuvent être incluses dans une routine hebdomadaire.

**Contre-indications :**

Les personnes sujettes à des saignements de nez fréquents doivent s'abstenir.

**Bénéfices :**

Ces techniques enlèvent le mucus des sinus et aident à détendre les muscles et les nerfs faciaux.

Les autres effets, physiques et spirituels, sont les mêmes que pour *jala neti*, mais plus intenses.

**Notes pratiques :**

N'essayez cette technique que si vous maîtrisez déjà parfaitement *jala neti*.

**Note :**

Le mot *kapal* signifie 'avant de la tête', 'crâne', 'lobe frontal du cerveau'.

*Bhata* veut dire 'léger' ou 'splendeur', mais aussi 'perception' ou 'connaissance'.

## VI. **TRATAKA** (regard concentré)

Allumez une bougie et placez-la sur une petite table, de sorte que la flamme soit exactement à hauteur des yeux lorsque vous êtes assis.



Assurez-vous qu'il n'y a pas de courant d'air.

Asseyez-vous dans une posture méditative confortable, la tête et la colonne vertébrale droite.

Ajustez votre position pour être à une longueur de bras de la flamme.

Fermez les yeux et détendez-vous, relaxez tout le corps, surtout les yeux.

Prenez conscience de l'immobilité de votre corps pendant quelques minutes.

Gardez le corps complètement immobile durant toute la pratique.

Ouvrez les yeux et fixez la flamme sans cligner des yeux ou bouger les globes oculaires.

Ne forcez pas, cela pourrait créer des tensions et les yeux pourraient cligner.

L'attention doit être si complètement centrée sur la flamme que l'on perd la conscience du corps.

Si le mental commence à vagabonder, ramenez-le gentiment à votre pratique.

Après une ou deux minutes, ou quand les yeux fatiguent ou commencent à pleurer, fermez-les doucement.

Fixez à présent l'image résiduelle de la flamme sur la rétine dans l'espace devant les yeux clos.

Si l'image bouge à gauche ou droite, vers le haut ou vers le bas, observez ce phénomène et essayez de garder l'image au centre.

Quand l'image s'estompe, essayez de la ramener.

Quand elle ne peut plus être visualisée, ouvrez doucement les yeux et fixez la flamme à nouveau.

Recommencez la même procédure que précédemment.

Ensuite fermez à nouveau les yeux et concentrez-vous encore sur l'image résiduelle.

Répétez cette séquence 3 à 4 fois.

A la fin de votre dernier cycle, avant d'ouvrir les yeux, frottez vos paumes l'une contre l'autre et placez-les devant vos yeux. Sentez la chaleur détendre vos yeux. Ensuite retirez vos mains.

### **Quand pratiquer :**

Le meilleur moment pour cette pratique est à l'aube ou au crépuscule, avec l'estomac vide.

### **Durée :**

Les débutants devraient fixer la flamme de 1 à 2 minutes seulement avant de fermer les yeux.

Pour une pratique normale, 5 à 10 minutes par jour suffisent.

Dans un but spirituel, *trataka* peut être réalisé sur des périodes plus longues, avec un professeur qualifié.

Ceux qui souffrent d'insomnie ou de tension mentale devraient pratiquer 10 à 15 minutes avant de dormir.



### **Séquence :**

Après les *asanas*, *pranayamas*, *mudra* et *bandhas*.

### **Précautions :**

Dans le cas de maladie des yeux, comme la fatigue oculaire, l'astigmatisme, les premiers symptômes de la cataracte, voir Pratiques alternatives, ci-après.

Les personnes fortement myopes doivent garder leurs lunettes durant la pratique.

### **Contre-indications :**

Les personnes souffrant de glaucome ne doivent pas utiliser cette technique.

Les épileptiques ne doivent pas fixer une flamme (voir Pratiques alternatives)

Ne pratiquez pas *trataka* sur le soleil.

### **Bénéfices :**

Cette pratique rend les yeux clairs et brillants.

Le système nerveux est équilibré, la tension nerveuse disparaît.

La mémoire est accrue, la concentration et la volonté se développent.

*Ajna chakra* est activé, c'est donc une excellente préparation à la méditation.

### **Notes pratiques :**

La flamme doit être fixe, donc assurez-vous qu'il n'y a pas de courants d'air

Le pratiquant ne doit jamais forcer.

La capacité à fixer la flamme plus ou moins longtemps se développe par une pratique régulière.

*Trataka* est une méthode excellente pour se débarrasser des complexes accumulés, des problèmes profondément enfouis. Elle permet au pratiquant d'observer tout ce qui fait surface dans son mental.

Parfois, ces problèmes peuvent se manifester rapidement, et cela peut être très perturbant.

Si cela arrive, arrêtez la pratique et adressez-vous à une personne compétente.

*Trataka* concentre le mental, rassemble ses rayons dispersés, et calme voire annihile sa tendance à passer d'une chose à l'autre.

Le mental devient centré sur un seul point, la vision intérieure s'éveille.

Toute l'attention et le pouvoir du mental sont canalisés en un flot continu.

Quand cela est réalisé, le pouvoir latent du mental s'éveille spontanément.

### **Pratiques alternatives :**

Dans le cas de maladie des yeux, comme la fatigue oculaire, l'astigmatisme, les premiers symptômes de la cataracte, **un point noir** doit être utilisé à la place d'une flamme.

Pratiquez à la lumière du jour ou dans une pièce éclairée par la lumière du jour.

Ne pratiquez pas dans la pénombre.

Cela s'applique également aux personnes épileptiques.

### **Note :**

Le mot *Trataka* signifie 'regarder' ou 'fixer du regard'. *Trataka* est le dernier des 6 *shatkarma*.

Il agit comme une passerelle entre les pratiques physiques et mentales, qui mènent à des formes de conscience plus élevées. C'est le pont entre le *hatha* et le *raja yoga*.

## ASANAS (POSTURES)

### 1) Tadasana (posture du palmier)

Mettez-vous debout, les pieds écartés d'environ 10cm et les bras le long du corps.  
Levez les bras par-dessus la tête, croisez les doigts, paumes vers le ciel, et placez les mains sur le sommet du crâne.  
Gardez le regard fixé sur un point du mur situé un peu au-dessus du niveau des yeux.  
Inspirez et étirez les bras, les épaules et le torse vers le haut.  
Levez les talons et restez en équilibre sur les orteils.  
Étirez tout le corps, en retenant votre respiration et en gardant la position quelques secondes.  
Baissez les talons en expirant et ramenez les mains au sommet du crâne.  
Ceci constitue un cycle complet.

Faites 8 cycles.

#### Comment respirer:

Synchronisez votre respiration avec la montée et la descente des bras.

#### Variante:

Tadasana peut aussi être accompli en regardant vers les mains entrecroisées.  
Les doigts peuvent également être croisés de sorte que les paumes soient dirigées vers le bas.

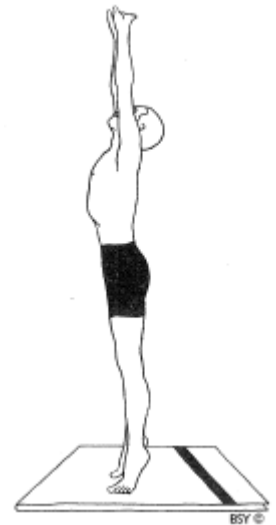
### 2) Tiriyaka Tadasana (posture du palmier qui se plie)

Mettez-vous debout, les pieds écartés d'environ 60cm  
Fixez votre regard sur un point droit devant.  
Croisez les doigts, paumes vers l'extérieur. Inspirez et levez les bras au-dessus de la tête.  
Pendant l'expiration, penchez-vous sur le côté gauche à partir de la taille.  
Ne vous penchez pas en avant ou en arrière, gardez le tronc droit.  
Gardez la position quelques secondes en retenant votre souffle avant d'inspirer..  
Inspirez et revenez à la position verticale.  
Répétez du côté droit. Expirez et ramenez les bras le long du corps.  
Ceci constitue un cycle complet.

Faites 8 cycles.

#### Variante:

Les doigts peuvent aussi être croisés de sorte que les paumes soient dirigées vers le bas.



### 3) Kati Chakrasana (rotation de la taille)

Mettez-vous debout, les pieds écartés d'environ 50cm, les bras le long du corps. Inspirez profondément en levant les bras à hauteur des épaules (le bout des doigts touchant les épaules).

Expirez et tournez le corps vers la gauche.

Portez la main droite à l'épaule gauche et enroulez le bras gauche vers l'arrière, du côté droit de la taille, aussi loin que vous pouvez.

Regardez par-dessus l'épaule gauche en tournant autant que possible, et en gardant le cou et la tête droits.

Retenez votre respiration pendant 2 secondes et accentuez la torsion.

Inspirez et revenez à la position de départ.

Répétez de l'autre côté pour compléter un cycle

Gardez les pieds bien fermes sur le sol pendant la torsion de la taille.



Faites 8 cycles.

#### Note pratique:

Cette asana peut être réalisée de manière plus dynamique en balançant rythmiquement les bras de droite à gauche, sans synchroniser les mouvements et la respiration.

### 4) Tiryaka Bhujangasana (posture du cobra retourné)

Prenez la position finale de la posture du Cobra (voir Posture additionnelle), les jambes écartées de 50cm environ.

Appuyez-vous sur les orteils, le regard droit devant.

Tournez la tête et la partie supérieure du tronc et regardez par-dessus votre épaule gauche.

Fixez le talon du pied droit.

Dans la position finale, les bras restent droits ou légèrement pliés, tandis que les épaules et le tronc sont tordus.

Essayez de ressentir l'étirement diagonal de l'abdomen.

Relaxez-vous et gardez le nombril aussi près du sol que possible.

Restez dans la pose finale pendant quelques secondes.

Ramenez la tête et le tronc vers l'avant et répétez la manœuvre du côté droit, sans abaisser le tronc.

Revenez au centre et abaissez lentement votre corps vers le sol.



Ceci constitue un cycle complet.

Faites 8 cycles.

#### Comment respirer:

Inspirez tandis que le tronc se lève.

Retenez la respiration pendant que vous vous retournez à gauche, puis à droite.

Expirez quand le tronc s'abaisse à nouveau vers le sol.

## 5) Udarakarshanasana (étirement abdominal)

Accroupissez-vous, avec les pieds écartés et les mains sur les genoux.

Inspirez profondément.

Expirez, en amenant le genou droit près du pied gauche.

Poussez le genou gauche vers la droite (avec la main gauche), tout en vous tordant vers la gauche.

Gardez l'intérieur du pied droit au sol.

Essayez d'étirer la partie inférieure de l'abdomen grâce à la pression sur les cuisses.

Regardez par-dessus l'épaule gauche.



Retenez votre respiration pendant 3 à 5 secondes dans la posture finale.

Inspirez en revenant à la position de départ.

Répétez de l'autre côté pour compléter un cycle.

Faites 8 cycles.

### **Posture additionnelle: Bhujangasana (posture du cobra)**

Couchez-vous sur l'estomac, les pieds et les jambes se touchant, le front au sol.

Placez les paumes des mains à plat sur le sol, au niveau des épaules.

Levez lentement la tête, le cou et les épaules, puis, en utilisant les muscles du dos, levez le tronc.

Ensuite, commencez à utiliser les muscles des bras et levez le tronc plus haut.

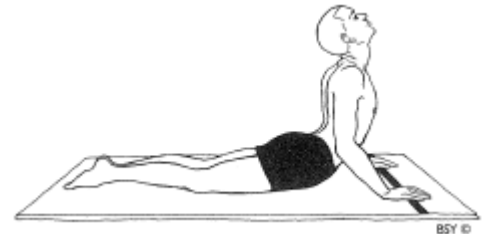
Les bras doivent être le plus droit possible pour pouvoir arquer le dos au maximum.

Lentement, inclinez la tête vers l'arrière.

Dans la position finale, l'os pubien reste en contact avec le sol.

Gardez la position finale.

Pour revenir à la position de départ, ramenez lentement la tête vers l'avant, relâchez le dos en pliant les bras, abaissez le nombril, le torse, les épaules et enfin le front jusqu'au sol.



Ceci constitue un cycle..

### **Comment respirer:**

Inspirez en levant le torse.

Respirez normalement dans la position finale ou retenez la respiration si la pose est tenue peu de temps.

Expirez en abaissant le torse.

### **Durée:**

Faites 5 à 10 cycles, en augmentant peu à peu le temps que vous tenez dans la position finale.

### **Contre-indications:**

Les personnes souffrant d'ulcère gastroduodéal aigu, d'hernie, de tuberculose intestinale, ou d'hyperthyroïdie ne doivent pas utiliser cette posture sans les conseils d'un expert.

**Source :**

*Asana Pranayama Mudra Bandha*

(Swami Satyananda Sarawati, Yoga Publication Trust)