

LES BANDHAS (Sceller l'énergie)

MULA BANDHA



Mouvement de contraction du lieu racine. Le verrou racine contrôle l'apana, l'énergie descendante qui demeure dans le bas-ventre, et empêche ainsi le prana de s'échapper.

Dans le cadre d'un cours collectif de yoga, on identifie le fondement (mula = lieu racine), en un point que l'on appelle techniquement « le noyau fibreux central du périnée » qui se situe entre le sexe et l'anus.

- Il est possible de visualiser une perle de lumière en ce lieu et d'inspirer
- En fin d'inspiration : effectuer une contraction en douceur de ce lieu racine et visualiser « l'aspiration » de cette perle de lumière à l'intérieur du petit bassin
- Expirer en maintenant le plus longtemps possible cette tonicité.
- En fin d'expiration : relâcher.

Pratique de la fausse inspiration thoracique (FIT), selon la méthode Bernadette de Gasquet :

- Allongé sur le dos : bras détendus à l'arrière de la tête.
Effectuer une poussée des talons vers l'avant au sol afin de bien vous étirer et créer un doux étirement de la nuque en rapprochant le menton vers la gorge.
Plier le genou droit et poser la plante du pied droit sur le genou gauche. Inspirer et expirer profondément puis effectuer une fausse inspiration (on fait semblant d'inspirer alors que l'air n'entre pas dans les poumons), les viscères sont « aspirées » dans la cavité thoracique agréablement. Puis dans un second temps contracter, en douceur, le plancher pelvien. Cette action a des effets puissants en termes de restructuration du périnée, car il y a **contraction des muscles profonds du périnée.**

Pour une santé optimale du périnée :

- Evitez de porter des protèges slip (crée un milieu propice au développement bactérien et maintien le périnée dans la chaleur, ce qui n'est pas sain),
- Approche du froid au périnée avec les poches de gel Yokool pour hommes et femmes

<https://je-pratique-le-bain-derivatif-avec-yokool-poche.fr/blog/comment-utiliser-une-poche-yokool-au-quotidien/>

le frais au périnée : préserve la tonicité du plancher pelvien, en cas de fortes chaleurs, permet de rafraîchir le corps entier par diffusion, fait monter la sérotonine (anti-stress naturel), fait monter l'immunité, préserve des états inflammatoires, chasse les graisses épaisses en faisant circuler les graisses brunes ou fluides...

- Lorsque vous allez à la selle ou lors des mictions, ne forcez pas car cela est sur le long terme dommageable pour le périnée. Voici un vidéo humoristique qui présente la façon juste de se positionner lorsque vous allez à la selle :

<https://www.youtube.com/watch?v=YbYWhdLO43Q>

Si vous souhaitez aller plus loin :

- Dans la pratique :
 - Apprendre à faire un travail sur le périnée : il existe des professeurs de yoga formés à la méthode Blandine Calais Germain : Périnée et Mouvement®, en « prévention, maintien, amélioration » des fonctions du périnée ; cours collectifs en petits groupes et/ou cours particuliers. Dans les environs de Rennes, Marie-Noëlle VANSTEENE : 07.83.50.56.24
 - Rééducation périnéale-bilan de tonicité chez les sages-femmes (le demander) ; elles sont formées aux méthodes de rééducation manuelles H et F ;
 - Rééducation chez les kinés spécialistes de la sphère uro-génitale H et F.

➤ **Lectures :**

- « Périnée arrêtons le massacre » du Dr Bernadette de Gasquet ;
- « Le périnée féminin et l'accouchement : éléments d'anatomie et exercices pratiques d'application » Blandine Calais Germain ;
- « La Méthode » France Guillain éd du Rocher

LES BANDHAS

(sceller l'énergie)

JALANDHARA BANDHA

(Jala = filet). Les textes du hatha yoga pradiipika précisent à ce sujet que « le verrou de la gorge dissipe la vieillesse et la mort et arrête le flux de nectar tombant dans le feu de la vie. »

Ici il s'agit d'étirer délicatement la colonne cervicale pour rapprocher le menton de la fourchette du sternum. Cet étirement peut être réalisé avantageusement en posture assise ; dans la posture du demi-pont ou dans la posture de la chandelle.

« Jalandhara bandha permet de percevoir la circulation du prana (énergie vitale) et apaise le mental. Lorsque le menton est correctement placé à la fourchette du sternum, l'adepte perçoit un net étirement de la nuque, donc des cervicales, qui se propage jusqu'aux muscles dorsaux. Si le reste de la colonne vertébrale se trouve dans la position correcte, l'étirement de la nuque exerce une traction sur la moelle épinière, qui stimule tous les centres nerveux rachidiens ... ». Mr Van Lysebeth (extrait du livre de Bernadette Gastineau sur le Pranayama).

Exemple de ce bandha pratiqué dans la posture du demi-pont :

- Allongé au sol, plier les genoux (aplomb des talons/genoux), par appui des pieds au sol, allonger la zone lombaire et étirer la colonne cervicale.
- Inspire : allonger les bras dans le prolongement de la colonne vertébrale et tonifier le périnée.
- Expire : monter le bassin jusqu'aux épaules, menton proche de la gorge.
- Inspire puis en fin d'inspiration, rapprocher le menton de la gorge : Jalandhara bandha est en place. Il est également intéressant d'avoir tonifié le périnée à ce stade.
- Expire...

LES BANDHAS **(sceller l'énergie)**

UDDIYANA BANDHA

« S'élever vers le ciel ». Les textes du Hatha yoga pradiipika expliquent que le grand oiseau prana prend son envol grâce à l'utilisation de ce bandha.

Il s'agit, dans ce bandha, de diriger le prana du bas de l'abdomen vers le haut. Le verrou abdominal est en principe une traction interne des muscles abdominaux en dessus et en dessous du nombril. Pratiqué seul, il est effectué 1 - après une expiration complète, lorsque les poumons sont vides, 2 - en relaxant la sangle abdominale, 3 - en effectuant le simulacre d'une inspiration thoracique qui élève les côtes et relève l'abdomen.

➤ **Cette technique doit être pratiquée estomac vide, à jeun**

▪ **Pratiquants débutants :**

- Dans la posture du demi-pont (suite exercice ci-dessus) :
- ... après avoir expiré complètement dans la posture du demi-pont : redescendre le dos au sol vertèbre après vertèbre en prenant soin de déposer la zone lombaire au sol avant le bassin.
- Lorsque le bassin se pose au sol, vous pouvez inspirer.

Cette technique simple permet de prendre conscience de cette aspiration des viscères dans la cavité thoracique.

▪ **Pratiquants plus avancés :**

- Debout les pieds écartés de la largeur du bassin, plier légèrement les genoux et se pencher en avant, bassin neutre, placer les mains sur les cuisses doigts écartés et pliez légèrement les coudes.
- Inspirez visage dirigé vers l'avant, en fin d'inspire, tonifiez le périnée
- Expirez à fond, nuque en recul et en ramenant le menton vers la gorge,
- Relaxez la sangle abdominale que vous avez contractée pour achever l'expiration forcée.
- Fausse inspiration (en imaginant que vous avez une pince sur le nez), ouvrir les basses côtes, les viscères sont « aspirés » vers les lombaires et les reins, ce qui enroule le bassin comme dans le chat dos rond.
- Pour quitter la posture : relâcher les viscères, et expirez bref (en faisant sortir un peu d'air résiduel des poumons), puis inspirez lentement.
- Laissez les bras se relâcher et accompagnez le mouvement en laissant le ventre se poser sur les cuisses et en relâchant la tête.

■ **Pratiquants à l'aise dans ces techniques :**

- Prendre la posture du chat à quatre pattes. Inspire : dos creux, tête redressée, en fin d'inspire, mettre en place mula bandha ; expire : dos rond et laisser la tête descendre entre les épaules. Puis faire une fausse inspiration, celle-ci va faire remonter les viscères dans la cavité thoracique. Faire des mouvements pour étirer un côté du bassin puis l'autre, à plusieurs reprises. Relâcher les viscères, et expire bref (en faisant sortir un peu d'air résiduel des poumons), puis inspirer lentement.
Redescendre le bassin sur les talons.

AGNISARA DHAUTI

Dhauti signifie « procédé de purification » et « agnisara » par le feu. Il s'agit du feu de la digestion.

Ce dhauti consiste en une série d'Uddhiyana à répétition, sans reprendre le souffle. Quand le ventre est rétracté, laissez-le revenir à sa position normale, pour le ré-tracter aussitôt après, et ainsi de suite, jusqu'à ce que le besoin de reprendre l'air se fasse sentir.

- **Cette pratique est juste s'il n'y a pas d'irritation de la gorge ni perturbation du rythme cardiaque.**
- **Pour commencer, pratiquez une à deux fois uddhiyana bandha, ou Agnisara dhauti, entraînez-vous progressivement, et observez ce qui se passe et ne forcez jamais votre corps.**

« Les organes abdominaux du sédentaire sont défavorisés car la respiration superficielle les prive du massage rythmique provoqué par le va-et-vient du diaphragme tandis que la position assise entraîne des stases sanguines dans les viscères, au détriment de ces organes. Une quantité importante de sang est ainsi soustraite à la circulation générale, ce qui finit par saper la vitalité. La digestion devient malaisée, le travail intestinal se ralentit, entraînant une constipation d'autant plus nocive que l'alimentation conventionnelle provoque des putréfactions intestinales ; les toxines traversent la paroi intestinale et vont, lentement mais sûrement, empoisonner tout l'organisme.

Uddhiyana bandha et Agnisara dhauti corrigent cet état de chose par le massage en profondeur et le malaxage des viscères... » André Van Lysebeth