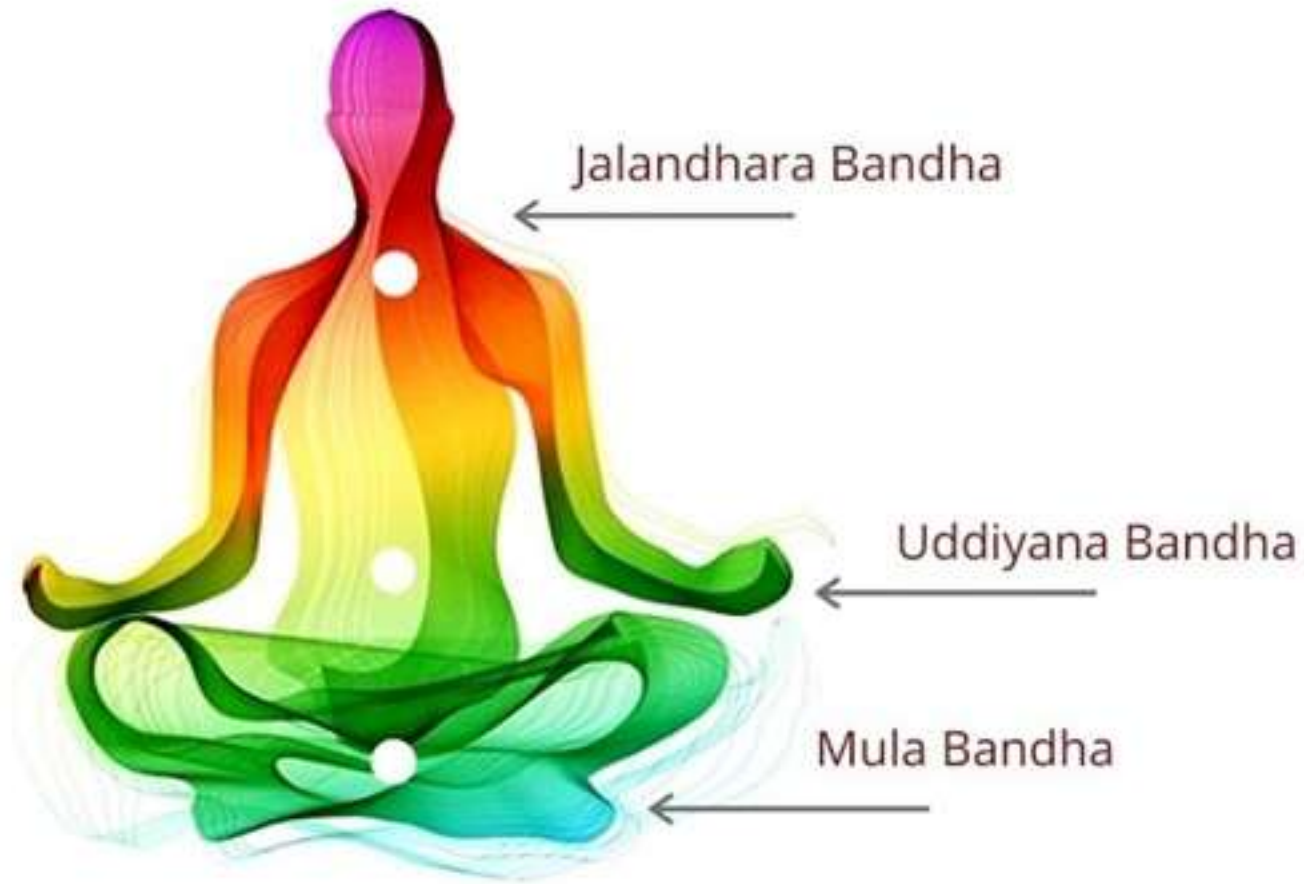




Anatomie subtile-2

Kriya Bandhas et mudra

<https://www.arhantayoga.fr/les-quatre-bandhas/>

Kriya

- Kriya signifie action consciente.
- C'est une pratique yogique pour nettoyer les nadis et atteindre Samadhi, l'état d'absorption.
- Les kriyas varient selon les écoles de Yoga, toute activité de Yoga peut devenir un Kriya.
- Dans le Kriya Yoga de Babaji, il y a 144 kriyas ou techniques, qui amènent l'éveil de conscience en 5 branches: « le Kriya Hatha Yoga (18 postures), le Kriya Kundalini Pranayama, Kriya Dhyana Yoga, Kriya Mantra Yoga. » 7

Kriyas pour le ventre

- Certains auteurs mentionnent que ces kriyas sont préparatoires aux bandhas.
- Contre-indications aux femmes enceintes pour certains et aux personnes ayant subies des chirurgies ou affections des organes abdominaux et/ou colite aiguë. Et comme dans tout asana, vérifier qu'il n'y ait aucune douleur, ce qui est différent des malaises que les constipés pourraient avoir et pourtant ces kriyas peuvent être bénéfiques pour eux.
- Selon Van Lysebeth, il y a 4 kriyas pour le ventre et nous pourrions ajouter Agni Sara selon Sivananda qui le considère comme un asana.
- Il y a aussi un autre kriya pour le ventre plus avancé: Nauli, qui fait pivoter les muscles abdominaux de gauche à droite et vice versa que nous ne verrons pas ici.

1^{er} Kriya pour le ventre

- C'est Uddiyana Bandha en position couchée sur le dos.
- Couché sur le dos, jambes pliées ou jambes allongées si le bas du dos est bien en contact avec le sol.
- Ce kriya se fait à poumons vides (après une expiration complète), suivi d'une fausse inspiration, toujours en suspension de souffle.
- Bénéfique pour la femme enceinte, laisse plus d'espace au niveau abdominal et thoracique.

1^{er} Kriya Pratique

- Bien placer le bassin au sol, menton parallèle au sol ou vers la poitrine.
- Inspiration complète suivie d'une expiration maximale (forcée) avec contraction du périnée et abdominaux vers le haut.
- Avec poumons vides, (vous pouvez boucher les narines avec vos doigts) faites semblant d'inspirer, ce qui va provoquer une succion de l'abdomen vers l'intérieur et ouverture des côtes de chaque côté si les abdominaux sont relâchés.
- Rester poumons vides, laisser le corps vous indiquer quand inspirer, alors le ventre se gonfle naturellement.
- Reprendre 3 fois et ensuite relaxation

2^{ième} Kriya pour le ventre

- Couché sur le dos, jambes pliées ou jambes allongées si le bas du dos est bien en contact avec le sol.
- Ce kriya se fait à poumons vides (après une expiration complète),
- Barratage de l'abdomen, en rentrant et sortant le ventre aussi vite que possible, avec tension modérée au niveau des abdominaux du bas du corps pour ne pas trop gonfler le ventre en bas du nombril; ce qui occasionne une augmentation de la pression dans le ventre c'est ce qui est recherché.
- Massage des organes abdominaux.
- Contre-indication pour la femme enceinte.

2^{ème} Kriya Pratique

- Bien placer le bassin au sol, menton parallèle au sol ou vers la poitrine.
- Inspiration complète suivie d'une expiration maximale (forcée) avec contraction du périnée et abdominaux vers le haut.
- Avec poumons vides, faites semblant d'inspirer, entrer et sortir le ventre.
- Attention de ne pas trop pousser vers le bas, maintenir une tension modérée au niveau des abdominaux, pour ne pas trop pousser le ventre en bas du nombril.
- Vous pouvez aller jusqu'à 10-15 mouvements dans 1 rétention.
- Rester poumons vides, laisser le corps vous indiquer quand inspirer, alors le ventre se gonfle naturellement.
- Reprendre 3 fois et ensuite relaxation

3^{ième} Kriya pour le ventre

- Inverse du 1^{er} kriya
- Toujours couché sur le dos.
- Ce kriya se fait à poumons pleins après une inspiration complète mais non maximale afin de permettre le kriya.
- Gonfler le ventre
- Les abdominaux sont maintenus pour ne pas gonfler le ventre au-dessous du nombril; ces actions opposées produisent une augmentation de la pression abdominale recherchée.

3^{ième} Kriya Pratique

- Bien placer le bassin au sol, menton parallèle au sol ou vers la poitrine.
- Expiration complète et ensuite inspiration complète non maximale
- Suspension du souffle avec poumons pleins, et gonfler le ventre en maintenant les abdominaux serrés en bas du nombril ces 2 mouvements inversés vont augmenter la pression à l'intérieur de l'abdomen.
- Rester poumons pleins, laisser le corps vous indiquer quand expirer, alors le ventre se dégonfle naturellement.
- Reprendre 3 fois et ensuite relaxation

4^{ième} Kriya pour le ventre

- Inverse du 2^{ième} kriya.
- Couché sur le dos, jambes peuvent être allongées si le bas du dos est bien en contact avec le sol.
- Ce kriya se fait à poumons pleins après une inspiration non maximale afin de permettre le kriya. Gonfler le ventre et entrer le ventre.
- Les abdominaux sont maintenus pour ne pas gonfler le ventre au-dessous du nombril

4^{ième} Kriya Pratique

- Couché sur le dos, jambes peuvent être allongées si le bas du dos est bien en contact avec le sol.
- Expiration complète et ensuite inspiration complète non maximale
- Suspension du souffle avec poumons pleins, puis gonfler et entrer le ventre en maintenant les abdominaux serrés en bas du nombril.
- Répéter plusieurs fois, laisser le corps vous indiquer quand expirer, alors le ventre se dégonfle naturellement.
- Reprendre 3 fois et ensuite relaxation

Agni Sara 5

- Ressemble au 2^{ième} kriya, mais au lieu d'aller de haut en bas on va devant et derrière.
- La position est debout jambes écartées, mains sur les cuisses et regard sur le ventre.
- À l'expiration, on entre le ventre, suspension du souffle poumons vides et mouvement de l'abdomen avant et arrière à répétition comme une pompe.
- Vous arrêtez de pomper quand vous avez besoin d'inspirer.

Bandha et mudra

Pratiques d'ouverture de conscience

- Les bandhas et mudras influencent la circulation du prana dans le corps.
- Ils forment un sceau qui rejoint différentes parties du corps (doigts, muscles, langue) en même temps.
- Nous allons voir dans cette présentation les 3 principaux bandhas, Mulabandha, Uddiyanabandha, Jalandharabandha et
- Asvini mudra, Khechari mudra, Nasikagra mudra, Shambhavi mudra.

Bandhas

- Action de nouer, contrôler, joindre, tenir, contracter, verrouiller.
- Presque tous les bandhas contrôlent un orifice du corps.
- Ils empêchent le prana de se disperser et vous permettent de diriger son flux dans le corps et/ou de le transformer en énergie spirituelle.

Asvini mudra « Mudra de la jument »

La jument contracte et dilate plusieurs fois l'anus après avoir évacué son crottin.

- Renforce la région anale, stimule le péristaltisme intestinal, diminue les problèmes de constipation et hémorroïdes.
- Contraction et relâchement du sphincter anal
- Nous prépare à mulabandha
- Un sphincter est un anneau musculaire qui ferme un orifice, au niveau anal, nous en avons 2, un externe que l'on a appris à maîtriser et un autre plus interne.

Plancher pelvien

vue supérieure

Face antérieure

<https://nxtgphysio.com/reeducation-perineale-et-pelviennne-a-montreal>

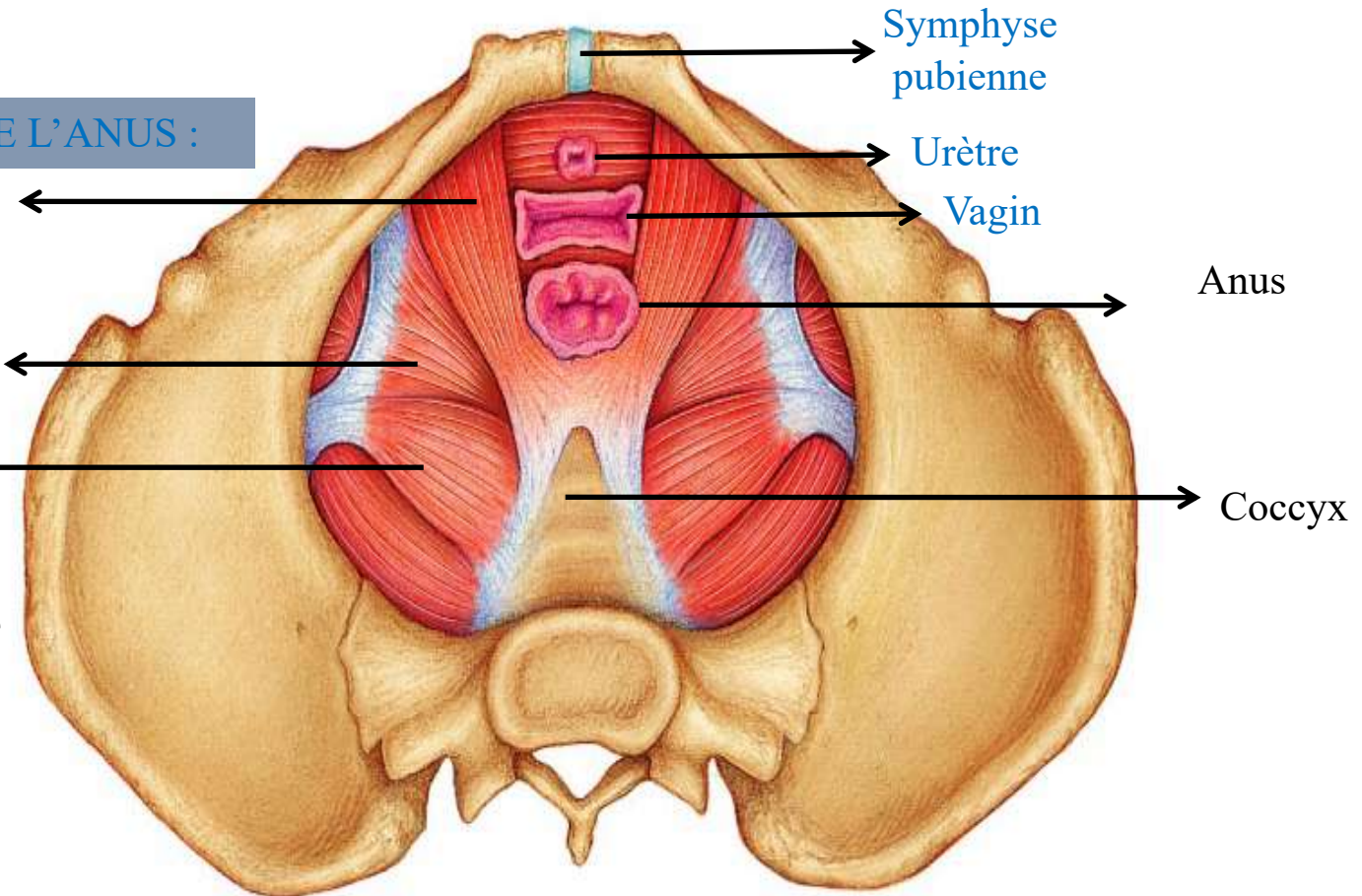
*** ÉLÉVATEUR DE L'ANUS :**

* Pubo-coccygien

* Ilio-coccygien

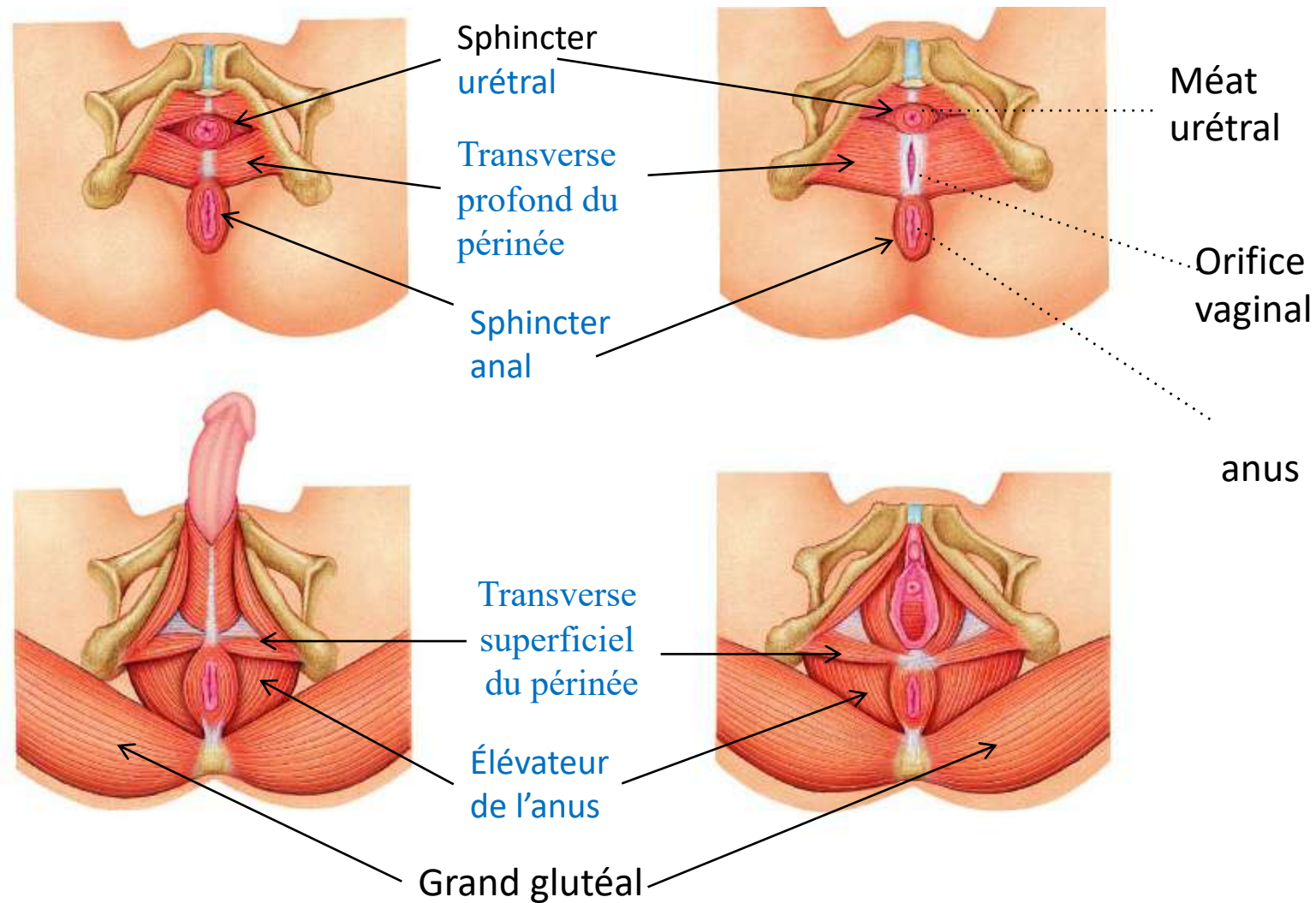
Coccygien

Le plancher pelvien est constitué des 2 muscles de l'élevateur de l'anus et du coccygien.



Plancher pelvien et périnée

vue inférieure



Mulabandha

LA PRATIQUE DE MULABANDHA POUSSE APANA, LE VENT DESCENDANT À REMONTER.

- Met en branle la puissance du serpent de la Kundalini.
- Relié avec muladhara chakra.
- Situé au niveau du périnée (entre le scrotum et l'anus pour l'homme et entre l'anus et le vagin chez la femme) + la région jusqu'au col de l'utérus et le plancher pelvien.
- La plupart des auteurs incluent le sphincter anal externe et interne, d'autres en font la distinction.
- Soutien les organes de la région pelvienne, soulage la constipation, tonifie les sphincters, crée un mouvement d'énergie vers le haut et stimule uddiyana bandha.
- Utilisé lors de l'expiration et dans la suspension après l'expiration.
- Certains auteurs suggèrent de garder mulabandha tout le long d'une séance de Yoga.

Uddiyanabandha

Voler vers le haut, « bienfaiteur de l'humanité » Sivananda

- Dirige le prana, le fait lever dans la Sushumna, pour éveiller la Kundalini.
- Contraction des muscles abdominaux vers l'intérieur et vers le haut; selon les auteurs la contraction est légère pendant les asanas (respiration fluide) et pour d'autres la contraction est très forte, poumons vides après expiration et jamais lors de asanas, seulement avec pranayama et kriyas spécifiques.
- Relié avec svadhisthana et manipura chakra.

Uddiyanabandha

Voler vers le haut, « bienfaiteur de l'humanité » Sivananda

- Bienfaits: massage de tous les organes abdominaux (foie, pancréas, estomac, rate, reins, intestins) et favorise la circulation du sang dans toute la cavité abdominale et pelvienne, évacue les gaz. Effets bénéfiques dus au diaphragme qui remonte sur les poumons et le cœur.
- Contre-indications comme pour les kriyas pour le ventre
- Être à jeun
- Poumons vides
- Fausses inspirations thoraciques
- Couché ou debout ou lotus

Jalandharabandha

- Abaisse le menton vers la poitrine (manubrium du sternum), souvent après l'inspiration pendant la suspension de souffle. Suggéré avec les suspensions de plus de 10-15 secondes.
- Relié avec Anahata chakra et Vishuddhi chakra.
- Bienfaits: étire la région cervicale, comprime et stimule la glande thyroïde, agit sur les centres respiratoires au niveau du bulbe rachidien et du pont.
- Favorise le calme et la détente.
- Protège des effets de la suspension du souffle en régularise la pression sanguine et le rythme cardiaque en comprimant les barorécepteurs des carotides et des vaisseaux sanguins du cou.
- Contre-indication: hyperthyroïdie.

Trois bandhas: Bandha Traya

- Trois bandhas à poumons vides généralement en position assise.
 1. Mulabandha,
 2. Uddiyanabandha
 3. Jalandharabandha
- Après une pratique de bhastrika

Khechari mudra

Langue pointée au palais

- Signifie « *se déplacer dans l'espace* ».
- Selon Swami Satyananda Saraswati ce mudra peut réveiller la *Kundalini Shakti*, il est d'après lui, la mudra la plus importante.
- La langue finit pas se pointer d'elle-même au palais lors de pratiques soutenues de yoga.
- Reliée à Vishuddhi chakra et Ajna Chakra.
- «...sur le palais mou, se trouve un point réflexe pour activer Bindu »₁
- Bindu (centre énergétique sur le crâne relié à Sahasrara produit le « nectar de l'immortalité » (Amrita), produit dit-on par la glande pinéale.
- Certains font des liens avec DMT (diméthyltryptamine) ou 6-Méthoxy-Harmalan (Dr Fourtillan), substance psychotrope libérée par la glande pinéale.

Khechari mudra-Pratique

Langue pointée au palais

- Posture assise, avec le dos droit allongé, vous êtes le lien entre la terre et le ciel.
- Visage détendu, retrouver l'espace en vous en pratiquant un pranayama (ujjayi ou bhramari) ou une centration ou une méditation.
- Mudra de méditation: Chin mudra, Jnana mudra.
- Les yeux sont fermés, déposer la langue au niveau du palais en partant du palais dur vers le palais mou si possible.
- Placer votre attention sur le point entre vos sourcils ou sur le chakra de la gorge: Vishuddhi chakra.
- Observer.

Nasikagra mudra

regard sur le bout du nez

- Mudra qui favorise la concentration, apaise le système nerveux et améliore la vision.
- Posture assise, avec le dos droit allongé.
- Visage détendu et yeux fermés.
- Mudra de méditation: Chin mudra, Jnana mudra.
- Observer le souffle tout le long de la pratique et après.
- Lorsque les yeux s'ouvrent, porter le regard sur le bout de votre nez (1m).
- Fermer les yeux et observer.
- Contre-indications: tout problème oculaire ou malaise.

Shambhavi mudra « Geste qui donne du bonheur »₁

Regard vers le 3^e oeil

- Éveil Ajna chakra
- Favorise une concentration et une méditation plus profonde
- Perception de la lumière intérieure
- Accompagné de Khechari mudra, ce mudra favorise l'extase et le passage vers le 7ième chakra Sahasrara chakra.
- Apaise les états émotionnels
- Calme le système nerveux, tonifie les muscles des yeux, agit sur la glande pinéale
- Contre-indications: tout problème oculaire ou malaise

Shambhavi mudra

Regard vers le 3^e oeil



Pratique

- Yeux FERMÉS au début
- Toujours dos droit et tête bien alignée avec la colonne vertébrale, visage détendu.
- Mudra de méditation: Chin mudra, Jnana mudra.
- Observer le souffle tout le long de la pratique et après.
- Lorsque les yeux s'ouvrent, porter le regard vers le haut au dessus des sourcils. Entre les 2 yeux. Les yeux convergent vers l'intérieur de la tête. Attention à l'intérieur du cerveau aussi longtemps que possible.
- Fermer les yeux et observer.
- Cette mudra peut se faire aussi les yeux fermés.
- Refaire avec Khechari mudra.
- Ouvrir et fermer les paupières à l'ultra-ralenti pour revenir.

Bibliographie

1. Sansregret Locana, Vesin Patrick, Yoga et mudra, Art et science des gestes sacrés, 2013, Les éditions Padma Yoga, 206p
2. Sansregret Locana, Vesin Patrick, Padma Yoga, *Notes de cours* de formation de professeur de Yoga.
3. Laurier-Pierre DesjaLaurier-Pierre Desjardins, (2012), *Principes de Yogathérapie*, Éditions Anatomies Différentes, 219p.
4. Van Lysebeth, A. (1971) *Pranayama, la dynamique du souffle*, Belgique, Flammarion, 316p.
5. Lidell, L., Narayani & Rabinovitch, G. (1984). *Le yoga guide complet et progressif*. Centre Sivananda. Barcelone : Edition Robert Laffont, 191p.
6. Swami Sivananda (2017). Science du Pranayama, Centre Sivananda de Yoga Vedanta, Paris, France, 93p.
7. Jan Ahlund et Marshall Govindan (2013) *Le Kriya Yoga de Babaji, Approfondissez votre pratique*, Éditions du Kriya Yoga, 108p.
8. Marieb, E.N., Hoehn, K. (2019). Anatomie et physiologie humaines. 6e éd., Pearson, ERPI.