

Les shat- karmas

Exercices de purification



Les shat- karmas (shatkarmas)

« Ces six kriyas sont : dhauti, basti, neti, tratak, nauli et kapalabhati. »₁

- Selon Laurier-Pierre Desjardins, yogathérapeute, ces Shatkarmas font parties des sadhanas des yogis depuis la nuit des temps.

« Ce sont de très anciennes procédures de purification décrites dans les textes classiques du Hatha Yoga... Il faut comprendre que ces techniques ont été élaborées à une époque où les connaissances et condition d'hygiène étaient passablement différentes de celles que nous connaissons aujourd'hui. ...

Certaines de ces activités sont sujettes à controverses...Chaque situation thérapeutique est unique. Il faut savoir adapter les postures et les techniques aux conditions à traiter.»₃

- Utilisez votre discernement quand à l'usage des ces shat-karmas.

Dhauti

Hygiène des organes de la tête et du tube digestif

Vastra Dhauti (méthodes ancestrale + spectaculaire)

- Consiste à prendre un morceau de tissu propre de lin ou coton d'environ 6cm de large et 4m de long, mouillé d'eau saline et qu'on avale lentement et qu'ensuite on retire. Les premiers jours, on avale trente centimètres et on augmente petit à petit jusqu'à 4m. Le ruban remplit alors l'œsophage et l'estomac.
- C'est recommandé d'être supervisé par un yogi expérimenté pour l'effectuer.

Dhauti

Hygiène des organes de la tête et du tube digestif

DANTA DHAUTI: Nettoyage des dents et gencives

- Brossage de dent et fil dentaire quotidien avec brosse à dent ou tiges végétales (margousier). Éviter les pâtes à dent fluorées. Il est aussi recommandé de masser les gencives avec l'index en frottant vigoureusement.

JIVA DHAUTI: Nettoyage de la langue

- avec un grattoir ou une cuillère ou même les dents. Gratter de l'arrière à l'avant et cracher ensuite.

GANDOUC (soin ayurvédique): Bain de bouche à l'huile de sésame ou de coco

- Prendre 1c.à soupe d'huile de sésame, mâcher de 5 à 20min et cracher (dans un mouchoir).



Dhauti

Hygiène des organes de la tête et du tube digestif

KAPAL RANDHRA DHAUTI: Nettoyage du crâne

- Laver la tête à l'eau froide.

KARNA DHAUTI: Nettoyage des oreilles

- Enlever l'excès de cire avec de l'eau tiède et le petit doigt, si la cire est trop sèche ajouter un peu d'huile (sésame ou molène) pour la ramollir.

Dhauti

Hygiène des organes de la tête et du tube digestif

CHAKSHOO DHAUTI: Nettoyage des yeux

- Nettoyer les yeux à l'eau tiède.

PRATIQUES COMPLÉMENTAIRES

- Palming: frotter les mains déposer sur le visage pour combattre l'obscurité et amour.
- Yoga des yeux (exercices avec le pouce et regard au loin et vers le bout du nez)



Jala neti

Nettoyage des narines

Jala signifie eau, Neti signifie nez

- Matériel: Neti lota ou petite théière
- Eau tiède autour de 37-40° C et sel de mer ou sel de l'Himalaya
- Ajouter 1c. à thé pour 500ml et bien dissoudre
 - « Si cela pique c'est qu'il y a trop de sel.
 - Si cela brûle, il n'y en a pas assez. »₄
- Placer l'embout du lota dans l'ouverture de la narine gauche en penchant la tête vers la droite pour évacuer l'eau par la narine droite. Ajuster la position de la tête si l'eau va dans la gorge.
- Souffler par les narines, expulser l'air (mouchoir ou nature).
- Recommencer de l'autre côté.
- Pour bien assécher le nez, pencher le corps en avant et tourner la tête de chaque côté, puis boucher une narine et expulser par l'autre une dizaine de fois jusqu'à ce que le nez soit asséché. Se moucher autant de fois qu'il le faut.
- Action quotidienne recommandée le matin.



Jala Neti

Nettoyage des narines

Plan physique

- Essentiel à une bonne pratique du pranayama, il agit sur tous les plans, physique, énergétique, émotionnel mental et spirituel.
- L'hydratation du nez maintient une bonne intégrité de la muqueuse nasale et ses fonctions au niveau de la filtration (barrière immunitaire innée contre les microbes et des poussières) et de l'olfaction.
- Technique préventive face aux microbes et aux allergènes.
- Bénéfique en cas de migraines, sinusites, allergies, rhumes, nez sec, dépression, colère, pour arrêter de fumer etc...

Jala Neti

Plan subtil

- Deux des principaux nadis se terminent au niveau des narines, ida canal lunaire à la narine gauche et pingala canal solaire à la narine droite.
- « Il 'agit d'unir dans le Hatha Yoga ces deux canaux afin d'éveiller l'énergie dans le canal central, shushumna. Le fait de passer l'eau d'une narine à l'autre donne une base concrète à cette union subtile recherchée à travers le pranayama. »₄
- « Par l''usage de l'eau salée ce kriya nous permet de nous relier à nos origines tant individuelles (la mère et le liquide amniotique) que collectives (la mer). »₄

Basti

Nettoyage du colon

et

Nauli

Nettoyage de l'estomac, intestin et

colon

Basti

- Irrigation du colon ou lavement, avant cela se pratiquait avec un tube de bambou dans une rivière en posture accroupie. Maintenant les méthodes modernes d'irrigation du colon sont plus sophistiquées.

Nauli

- Barattage abdominal en position assise ou debout.
- Mouvement des abdominaux de gauche à droite et de droite à gauche.
- Plus facile à maîtriser après la pratique des kriyas pour le ventre et Uddiyanabandha.

TRATAK

FIXATION OCULAIRE

- Regardez fixement et avec un mental concentré n'importe quel petit objet, sans cligner des yeux jusqu'à ce que les larmes coulent sur vos joues. Par cette pratique, on supprime toutes les maladies des yeux. L'agitation du mental disparaît. On obtient sambhavi siddhi. On développe la volonté et on acquiert des dons de clairvoyance.⁶
- « Les diverses formes de drishti (fixité du regard) sont très utiles à favoriser une meilleure concentration mais à entraîner la musculature oculaire à demeurer souple et forte. »₃

TRATAK purification des yeux₃

« Cet exercice est essentiellement un exercice de Dharana (concentration), c'est aussi l'une des six Shatkarmas (action de purification). »₃

Méthode:

- Yeux fermés, pratique de shambhavi mudra (regard vers le 3^e œil) pendant quelques respirations.
- Fixer une flamme sans cligner ou fermer les yeux, pendant 15 sec au début et/ou jusqu'à ce que les larmes jaillissent.
- Fermer les yeux et observer.
- Répéter 3 fois.
- Facilite l'entrée en dhyana.

Suryadhyana

Variation du tratak:

la flamme est remplacé par le soleil

- À la première demi-heure au lever du soleil ou la dernière demi-heure au coucher du soleil.
- Regarder aussi longtemps que possible sans broncher entre 10sec à 20min. maximum.
- Fermer les yeux après, observer.
et/ou
- Marcher pour permettre à l'énergie de circuler.



Kapala (crâne) bhati (briller)

Purification des voies respiratoires et le crâne

Pranayama du feu

- Un des 6 Satkarmas classiques.
- Tonification des systèmes, respiratoire et circulatoire.
- Stimule l'activité cérébrale et l'éveil.
- Renforce les abdominaux, le diaphragme et le cœur.
- Élimine les déchets, impuretés physiques et psycho-émotionnelles.
- Remplit l'esprit de lumière

ShankhaPrakshalana

Grand nettoyage du tube digestif

- À pratiquer avec une personne expérimentée.
- Prévoir une journée complète de repos et de préparation la veille (diminuer la nourriture).
- Il s'agit de boire de l'eau salée avec de l'évacuer par la suite, en nettoyant les intestins, idéalement jusqu'à ce que l'eau évacuée soit claire.
- Des asanas spécifiques sont proposés pour évacuer l'eau et le contenu intestinal.

Bibliographie

1. Swami Sivananda, 2017, Science du Pranayama, Centre Sivananda de Yoga Vedanta, Paris, France, 93p.
2. Les sutras du patanjali et des siddhas govidan marshall
3. Laurier-Pierre DesjaLaurier-Pierre Desjardins, (2012), *Principes de Yogathérapie*, Éditions Anatomies Différentes, 219p
4. Padma Yoga, *Notes de cours* de Yoga thérapeutique