

LES KRIYAS (SHATS KARMAS)

LES 6 ACTIONS DE NETTOYAGE DE L'INTERIEUR DU CORPS

SYSTEME RESPIRATOIRE, DIGESTIF, ORL

| 1- NETTOYAGE ESTOMAC | 2- NETTOYAGE INTESTIN | 3- NETTOTAGE NEZ (sinus) | 5- NETTOYAGE ABDOMINAL |
|---|--|--|--|
| <p>DHAUTI</p> <p>Antar dhauti : Air, eau, feu, tissu</p> <p>PLAVINI : Air pranayama estomac</p> <p>VAMANA DHAUTI : Eau salée tiède + uddiyana bandha + vomission</p> <p>AGNI SARA : Feu Pranayama + uddyana bandha + barratage</p> <p>VASTRA DHAUTI gaze(tissu) + eau tiède salée + uddyana bandha + barratage</p> | <p>BASTI</p> <p>JALA BASTI : Lavement + uddyana bandha + Nauli</p> <p>STHATLA BASTI : Posture sans eau</p> <p>SHANK</p> <p>PRAKSHALANA : Grand nettoyage du système digestif (bouche à l'anus) Eau salée + Asanas</p> | <p>NETI</p> <p>SUTRA NETI : Cathéter + eau salée tiède</p> <p>JALA NETI : Eau salée tiède</p> <p>KARNA DHAUTI (oreilles)</p> <p>GANDOUCHE (bouche) : Huile de tournesol</p> <p>DANTHA DHAUTI (dents)</p> | <p>NAULI</p> <p>Moola dhauti avec bast</p> <p>NAULI : Contraction abdominale + Uddiyana Bandha milieu</p> <p>VAMA NAULI : Nauli gauche</p> <p>DAKSINA NAULI : Nauli droite</p> |
| | | 4- NETTOYAGE DES YEUX | 6- NETTOYAGE RESPIRATOIRE |
| | | <p>TRATAK</p> <p>TRATAK : Concentration sur un point</p> <p>BHRUMADHYA</p> <p>DRISHTI : Yeux aux front</p> <p>NASAGRA</p> <p>DRISHTI : Yeux au bout du nez</p> | <p>PRANAYAMA</p> <p>KAPALABHATI (poumons) : Pranayama diaphragmatique</p> |

Les **kriyas** yogiques sont des pratiques de nettoyage interne (purification interne). Ils font partie du Hatha Yoga au même titre que les Asanas, le Pranayama, la méditation. C'est un moyen d'éliminer les toxines du corps pour une meilleure santé, une vitalité renforcée, un mental plus apaisé.

DHAUTI

Dhauti se divise en 4 parties:

a) **Antar Dhauti**: purification interne.

b) Danta Dhauti: nettoyage des dents.

c) Hrid Dhauti: nettoyage de la gorge.

d) Karma Dhauti: nettoyage des oreilles.

a) ANTAAR DHAUTI : *il se divise aussi en quatre parties:*

1) Purification de l'air, Plavini : Le yogi bloque l'épiglotte et fait pénétrer une certaine quantité d'air dans son estomac. Il se repose quelques instants et répète le même processus jusqu'à ce que son estomac soit rempli d'air. Puis doucement, il éructe l'air ainsi que les gaz viciés de l'estomac

2) Purification par l'eau, Kunjar Kriya ou Vamana Dhauti: Buvez de quatre à huit verres d'eau tiède salée. Exécutez vigoureusement. Uddhiyana Bandha. Faites pression sur l'abdomen avec les mains. Placez les doigts à l'arrière de la gorge et vomissez l'eau. (pratiquer une fois par semaine).

3) Agni Sara Purification par le feu, Agni Sara. *Asseyez-vous bien droit avec les jambes croisées et inspirez profondément. Puis en expirant avec force, videz les poumons le plus possible. Après cette expiration, qd les poumons sont vides, pompez de cette manière 15 à 20 fois. Ceci représente un cycle. Pratiquez dix cycles quotidiennement. Ce kriya se pratique aussi debout, les mains reposant sur les genoux pliés.*

4) Purification par le tissu, Vastra Dhauti. Prenez un morceau de gaze d'une longueur de plus de 5 mètres et d'une largeur de 5 cm. Plongez-le dans de l'eau tiède salée. Exprimez l'eau du tissu et commencez à l'avaler petit à petit par un côté. La 1ère fois, n'avalez que 30 cm de gaze, gardez-la quelques minutes dans l'estomac, puis retirez-la très prudemment et doucement. Quand ce Kriya est terminé, buvez un verre de lait afin de lubrifier la gorge. (Pour que le tissu se déplace lentement, avalez un peu d'eau en même temps. Ce Kriya doit être pratiqué de bonne heure le matin à jeun.

b) DANTA DHAUTI, nettoyage des dents. *En vous nettoyant les dents, massez aussi les gencives. Ce massage fortifie les gencives et expulse de ses pores tout résidu impur. (à pratiquer quotidiennement.)*

c) HRID DHAUTI, nettoyage de la langue et de la gorge. *Joignez l'index, le majeur et l'annulaire et insérez-les dans la gorge, après les avoir trempés dans l'eau froide. Frottez bien la langue en lavant les doigts plusieurs fois. Répétez 5 ou 6 fois. Puis gargarisez-vous à l'eau salée. (à pratiquer tout les jours.)*

d) KARMA DHAUTI, nettoyage des oreilles. *Utilisez une seringue remplie d'eau tiède et un morceau de coton. (Nettoyage pratiqué que par un médecin ou un professeur qualifié.*

BASTI ou MOOLA SODHANA

Nettoyage des intestins inférieurs

Le processus de nettoyage Basti se pratique en créant une aspiration dans les intestins par laquelle l'eau est attirée dans le colon inférieur. L'aspiration est créée en utilisant Nauli Kriya par la manipulation centrale des muscles abdominaux.

Asseyez-vous dans un baquet rempli d'eau et pratiquez Nauli. Ceci crée l'aspiration par laquelle l'eau est attirée vers le gros intestin. Afin de garder ouverts les sphincters, ces muscles annulaires qui entourent et referment un orifice naturel, insérez dans le rectum un petit tube d'environ 10 cm de longueur. Dès que l'eau est entrée, enlevez le tube. Puis avec quelques rotations abdominales (Nauli), l'eau est expulsée du gros intestin. Cette pratique fortifie les muscles abdominaux et guérit les troubles urinaires et digestifs ainsi que la constipation chronique. (Pratiquez le nettoyage Basti classique, mais pas trop souvent, une à deux fois par mois.)

▸ Descriptif des techniques niveau 1 voies ORL

les Néti concernent la tête , préviennent les allergies et les rhumes et facilitent l'entraînement aux exercices respiratoires.

A pratiquer la première fois sous les directives d'un guide confirmé.

▸ **techniques :**

- Gandouche : mâcher pendant 15 minutes 1 cuiller d'huile de tournesol ainsi que racler la langue après avoir rincé la bouche à l'eau douce
- Lubrifier les narines en inspirant par la narine droite puis la gauche une cuillère d'huile de tournesol
- Jala Néti :
 - inspirer lentement de l'eau salée tiède par les 2 narines, rejeter par la bouche (timbale / bol) *Attention : il faut veiller à ne pas faire monter l'eau jusqu'au sinus (risque de maux de tête).*
 - prendre de l'eau salée tiède par la bouche et rejeter par les narines *Attention : ne pas se moucher, laisser couler*
- Sutra Néti : cathéter par la narine gauche puis par la droite *Attention : trouver le passage en penchant la tête en avant*
- Jala Néti : eau tiède salée dans les narines à gauche et à droite (à l'aide d'un tuyau) *Attention : veiller à vider et sécher totalement les narines avant une relaxation de 10 minutes*

TRATAK

Tratak consiste à fixer le regard sur un point ou sur un objet particulier sans cligner des yeux. Il permet principalement de développer la puissance de concentration et aide aussi à fortifier les yeux.

a) Exercice 1:

Placez une bougie à un mètre de vous, la flamme au niveau des yeux. Asseyez-vous bien droit, la colonne vertébrale droite et le corps détendu. Pendant une minute, fixez votre regard sur la flamme de la bougie sans cligner des yeux. Puis fermez les yeux, détendez les muscles oculaires et visualisez la flamme pendant une minute. Répétez l'exercice pendant 5 à 6 minutes. Petit à petit augmenter la durée de l'exercice de 1 à 3 mn, en prenant le même temps pour détendre les yeux. Cet exercice stimule les centres nerveux, développe une bonne concentration et fortifie les yeux. © MCA-Vani Dévi

b) Exercice 2: (Brhrumadhya Drishti, fixer le regard au front.)

Les étudiants avancés commencent la concentration en dirigeant en dirigeant et en tournant les yeux mi-clos vers le point qui se trouve entre les sourcils (Ajna Chakra). Par cette pratique les nerfs olfactifs (odorat) et optiques (vision) sont stimulés, ainsi que les systèmes nerveux autonome et central. En le pratiquant lentement et sans tension, cet exercice produit un effet calmant sur les nerfs crâniens et permet à l'esprit de se concentrer en un seul point; il permet aussi d'éveiller la Kundalini Shakti.

Soyez extrêmement prudent en pratiquant cet exercice pour ne pas distendre ou endommager les muscles et nerfs optiques. (Pratiquez tout d'abord pendant 1 à 2 mn puis augmentez progressivement jusqu'à 10 mn, toujours sans aucune tension.)© MCA-Vani Dévi

c) Exercice 3: (Nasagra Drishti, fixer le regard sur le bout du nez.)

Asseyez-vous dans une position confortable, le corps détendu et fixez le regard sur le bout de votre nez pendant une à deux minutes. Puis relaxer les yeux. Evitez tout excès de tension dans cette pratique. Si vous sentez de la douleur ou de la fatigue, fermez les yeux et détendez-les. Répétez cet exercice plusieurs fois. Il fortifie les muscles oculaires et augmente le pouvoir de concentration.

NAULI et UDDHIYANA BANDHA

Contractions abdominales

Uddhiyana Bandha et Nauli sont des exercices qui fortifient les muscles abdominaux et suppriment la paresse de l'estomac, des intestins et du foie. Les six paires de muscles des parois abdominales protègent les viscères abdominaux et régularisent la pression thoracique pendant la respiration. Ces muscles aident aussi à vider la vessie (miction) et les intestins (défécation).

a. Uddhiyana Bandha: *En position assise ou debout, expirez avec force, amenez le nombril et les intestins vers le haut et l'arrière de sorte que l'abdomen repose contre le dos du corps, haut dans la cage thoracique. Debout les jambes ouvertes, placez fermement les mains sur les cuisses et penchez-vous légèrement en avant. Gardez l'abdomen rentré aussi longtemps que possible sans inspirer. Répéter de 5 à 8 fois en prenant de courts intervalles de repos.*



b. Nauti Kriya: *Ne pratiquez cet exercice qu'avec une bonne maîtrise d'Uddhiyana.*

1) Madhyana Nauti, contraction centrale: *Debout, pratiquez d'abord Uddhiyana, la contraction abdominale. Dans cette position, faites en sorte que le centre de l'abdomen soit libre en contractant les côtés gauches et droit de l'abdomen. Ceci place les muscles abdominaux dans une bande verticale.*



2) Vama et Dakshina Nauli, contraction de gauche à droite: *Après avoir maîtrisé Madhyana Nauli, Vama (gauche) et Dakshina (droite) Nauli permettent de contrôler séparément les muscles gauches et droits de l'abdomen. La technique est la même que celle de Madhyana Nauli, excepté qu'il faut exercer une plus grande pression sur les cuisses avec les mains. Si le côté gauche est contracté, alors la main gauche appuie sur la cuisse, le tronc se penche légèrement en avant et vers la gauche. L'opposé s'applique au côté droit. Tous ces processus, Uddhiyana et Nauli sont appelés barattage ou rotation des muscles abdominaux. Cette rotation est obtenue par de rapides manipulations des muscles abdominaux, en partant du Nauli central vers la gauche, puis vers la droite, avec Uddhiyana Bandha. Parfois, les muscles abdominaux sont très tendus, que l'abdomen soit recouvert de graisse ou non. Les personnes ayant de tels muscles tendus, trouveront cet exercice très difficile jusqu'à ce qu'ils apprennent à détendre leurs muscles. Par contre, les personnes qui ont des muscles plutôt relâchés, les contrôleront en peu de temps*

KAPALABHATI

Nettoyage des poumons.

Cet exercice purifie les cavités nasales et les poumons. C'est un des six Kriyas, mais c'est aussi un exercice de Pranayama (exercice de respiration). Il aide considérablement au contrôle du mouvement du diaphragme et à la suppression des spasmes des bronches. Les personnes

souffrant d'asthme en tireront de grands bienfaits. Avant d'essayer des exercices de respiration avancés tels que Bhastrika Pranayama, il est très important de bien maîtriser Kapalabhati.

Asseyez-vous bien droit, de préférence dans la position du Lotus, et prenez quelques bonnes respirations. Expirez alors avec force en contractant les muscles abdominaux. Cette contraction soudaine de l'abdomen force le diaphragme à remonter vers la cage thoracique et expulse l'air des poumons. Les muscles abdominaux sont ensuite détendus, le diaphragme descend et une inspiration passive à lieu. Commencez par un cycle de 15 à 20 expirations. A la fin du cycle prenez une inspiration profonde et retenez le souffle aussi longtemps que possible: ceci augmentera l'oxygénation du corps. Pratiquez tout d'abord 3 cycles avec 15 à 20 expirations par cycle. Sous la direction d'un professeur, ajoutez 15 expulsions par semaine jusqu'au maximum de 100, 200 ou 300 expirations.