

Dans les techniques du Hatha-Yoga (1), les exercices de purifications (**kriyas**) occupent une place importante. En fait toute la structure d'une séance participe à ce nettoyage qui agit à tous niveaux articulaires, musculaires, organique, circulatoire, nerveux, intellect, pour « clarifier » tous les plans de l'être. Ce qui explique les allusions multiples à la lumière, au rayonnement, l'illumination, la clarté, l'éveil, pour exprimer cette épuration générale.

Parmi ces techniques, quelques unes demandent un environnement particulier plus intime et un accompagnement personnalisé : par exemple Neti ou Jala Neti (nettoyage des narines à l'eau chaude salée ou par l'introduction de cordon de coton ciré ou huilé), Dhauti : lavage de l'estomac, Basti : lavement intestinal. Selon ce qu'en disait Shri Mahesh (2) ces pratiques présentent des contre-indications et sont peu compatibles avec notre environnement occidental.

Il existe cependant beaucoup de kriyas dont la pratique régulière, habituelle dans un cours de yoga bien structuré, amène des effets bénéfiques, qui augmentent selon l'expérience et l'aisance acquises progressivement, notamment au fur et à mesure de la prise de conscience des mouvements respiratoires.

Nadi sodhana (3)

Parmi les différents pranayamas (4) ces exercices de purification du souffle se pratiquent en début de séance. Il s'agit de l'expulsion dynamique de l'air par les narines pour nettoyer le conduit des narines, des sinus, une activation de la vie organique, et un renforcement du plan cardio-pulmonaire :

1/commencer par la narine gauche en fermant la droite 2/ inverser 3/ alterner

Le « bûcheron »

Debout, les jambes écartées d'une coudée,, imaginer tenir une hache qu'on lève au-dessus de la tête en prenant une grande inspiration pour l'abaisser ensuite avec force comme pour couper du bois en émettant par la bouche une expiration sonore partant du bas des poumons et localisée depuis la sensation du ventre .

Bandha

Du sanscrit « attacher, lier, tendre » le (ou la) bandha est une contraction de groupes musculaires localisée à trois niveaux (fermeture des « 3 portes ») :

- **mulabandha** (ligature de la racine) : contraction des sphincters
- **uddhiana bandha** (ligature du nombril) contraction du ventre
- **Jalandhara bandha** (ligature de la gorge) contraction du menton contre le sternum

Pratiqués ensemble, il sont définis comme **triya bandha**

Cette pratique se fait principalement dans la posture de pashimatana (pince assise) à la fin de l'expiration et pour autant qu'on puisse rester confortablement poumons vides. Ne pas insister si l'estomac n'est pas libre et tant que la respiration n'est pas suffisamment contrôlée.

Uddhiana (retrait abdominal) et Nauli (brassage abdominal)

Presser les mains sur le bas des cuisses. Dos droit, Incliner légèrement le buste. Expirer longuement en chassant l'air par la bouche ventre rentré vers la paroi interne du dos. Poumons vides, dans un mouvement d'inspiration feinte, ouvrir les côtes latéralement sans laisser entrer d'air .

Après s'être familiarisé avec cette première étape, prolonger par des mouvements aller-retour de la masse abdominale en restant poumons vides (massage intestinal). Le retour du souffle marque la fin de l'exercice.

Nauli se base sur la même préparation pour contracter alternativement les muscles grands droits et provoquer un véritable brassage intestinal.

La pratique se fait généralement debout, jambes fléchies écartées mais peut également se pratiquer en position assise. L'estomac doit être tout à fait libre.

A noter que les asanas du Hatha-Yoga sont considérées comme des kriyas:

Les séries d'échauffement et de préparation des articulations (pavanmuktam), les postures inversées qui modifient le courant des fluides corporels, les postures sur le ventre (cobra—sauterelle) par leur action sur les poumons et le cœur, celles d'équilibre pour leur action sur le cerveau, shavasana (cadavre) pour ses effets de sédation.

Georgette Druet-Demasy

1. Ha: force masculine, solaire positive, en lien avec la narine droite / tha : force féminine lunaire négative en lien avec la narine gauche

Le Hatha-yoga est la discipline qui favorise l'union et l'équilibre par la circulation des énergies Ha et Tha à travers tous les systèmes du corps.

2. Shri Mahesh Ghatradyal (Karnataka 1924–Paris 2007) précurseur du Yoga en France. Roger et Georgette Druet suivent son enseignement direct (respectivement dès 1968 et 1972) et collaborent jusqu'en 2011 à l'organisation de l'Ecole de formation pour professeurs en Belgique.

3. voir bulletin n°3 / 2015 Pranayama, la respiration yogique

4. de prâna, le souffle vital : voir bulletin n°3 / 2015

Sources

Shri Mahesh : Yoga et symbolisme -/ Le Souffle, parole de vie
André Van Lysebeth : pranayama, la dynamique du Souffle

तत्रतः : तद्योत्र
 त्रिचक्रलः : त्रि
 ब्रह्मैः : तत् ब्रह्म

तत् त्वम् असि
 extrait de la Chandogya upanishad

Considère que ton corps est un plant qui a poussé.
 Ce plant ne peut être dépourvu de racine !
 Et cette racine où serait-elle sinon dans l'eau ?
 Toutes les créatures ont l'Être pour racine, l'Être pour refuge, l'Être pour support.
 L'univers tout entier s'identifie à cette essence subtile
 Et toi aussi **tu es Cela !**

Tel est l'inlassable mantra de la non-dualité
 qui englobe le multiple dans la simplicité indivisible de l'UN

agenda 2017

Les formes ne sont pas neutres.
 Elles ont leur propre dynamique.
 Ainsi l'horizontale est calme, stabilité
 et repos, mais peut aussi évoquer le
 gisant ou la mort.

L'oblique est mouvement, dyna-
 mique, élan, mais peut être aussi la
 chute !

Parmi toutes les formes, celle du
 triangle traduit le mieux la dimension
 d'équilibre et d'alternance.

Au cours de cette journée d'appro-
 fondissement, nous partirons à la (re)
 découverte des enseignements et
 pratiques en lien avec les triades du
 Yoga Traditionnel fondé sur les philo-
 sophies de l'Inde.

atelier du Yoga
 approfondir sa pratique

atelier d'approfondissement destiné aux élèves déjà engagés dans une pratique du yoga

**la symbolique du triangle
 sat-cit-ananda**

ॐ तपोऽवबोधोऽयं ज्ञानं प्रविवेकानन्दं त्रिगुणैः प्रकृतैः प्रकृतैः प्रकृतैः

117, rue Principale à Rocourt (Liège)
 Cercle St Léon / grande salle rez

samedi 20 mai 2017
 de 9 h 30 à 17 h

04 226 72 79
 citayoga@hotmail.com
 www.druetyoga.net

par 60 €
 membre : 50 €
 tc : activités - repas

Congés Pâques
 Les cours sont suspendus
 pendant le congé scolaire
 du 4 au 17 avril

sauf
 ↪ cours le mercredi 12 avril
 Rocourt 18h30 ou 20 h

horaire restreint juillet-août
 Les cours se prolongent
 jusqu'au 15 août à Rocourt
 le mercredi à 18h30 et 20h

14 et 15 octobre
 week-end résidentiel annuel
 au Monastère d'Hurtebise (St Hubert)



le bénéfice des ventes est réservé à l'hôpital fondé par Shri Mahesh au Karnataka

avril-mai 2017

1. Les étapes de Yoga selon Patanjali
2. Structure d'une séance personnalisée
3. Pranayama, la respiration yogique
4. Les concepts du yoga
5. Symbolisme et yoga
6. Le lâcher-prise

7 la notion de purification dans le Hatha-Yoga

Cercle de Yoga Traditionnel

des Hauteurs

04 226 72 79
 citayoga@hotmail.com
 www.druetyoga.net