

Les kriyas : techniques de purification du yoga

1 - Présentation des Kriyas

Les kriyas sont des techniques de nettoyage destinées à purifier le corps et l'esprit de l'intérieur en se débarrassant des toxines tant physiques que mentales.

Tout comme nous prenons soin de notre corps « extérieur » tous les matins dans la salle de bains, les kriyas sont une hygiène quotidienne permettant de nettoyer les organes, de faire circuler l'énergie, libérer l'esprit et le cœur. Une véritable douche intérieure, que les yogis pratiquent depuis très longtemps.

Ces techniques corporelles et respiratoires se pratiquent en général le matin à jeun, mais il arrive qu'on utilise certaines de ces techniques au sein des cours de yoga

Les Kriyas sont au nombre de six (Sat Karma Kriyas : "Sat" veut dire 6 et "karma" veut dire action = 6 actions pour purifier le corps) :

- **Dhauti (nettoyage de l'estomac - et de la langue)**
- **Basti (nettoyage de l'intestin)**
- **Neti (nettoyage du nez)**
- **Nauli (nettoyage abdominal)**
- **Kapalabhati (nettoyage respiratoire)**
- **Tratak (nettoyage des yeux)**

Les Sat karma augmentent de manière spécifique la capacité vitale de celui qui les pratique. Ils sont destinés à créer l'harmonie dans le corps et le mental et à préparer la personne à des pratiques plus poussées. Étant à l'origine du fonctionnement parfait et régulier des systèmes corporels, ces pratiques libèrent inmanquablement le mental des turbulences et des perturbations et favorisent sa concentration et son progrès vers Dhyana, la méditation.

Les Sat-Karmas, ou Kriyas font partie du Hatha Yoga au même titre que les Asanas et le Prânâyâma.

Les kriyas dans leur contexte : Sausha – Le premier Niyama ou la pureté

D'après les Yoga sutras de Patanjali, le yoga comporte 8 branches.

Niyama est la deuxième branche du yoga, juste avant les asanas (les postures du yoga). Niyama s'attache à la relation que nous entretenons à nous-même, et décrit un ensemble de règles de vie personnelles, pour développer l'harmonie.

Sausha est la première de ces règles et signifie pureté. La pureté de sausha fait surtout référence à la nature de nos actions et intentions. Au-delà de l'hygiène, il y a l'idée d'une profonde écologie de Soi, une réflexion qui nous amène à identifier les causes des « impuretés » et à éviter les sources de pollution tant physiques que mentales.

En sanskrit, kriyā signifie cérémonie, travail, ou encore action créatrice. Les kriyas sont les exercices physiques et spirituels qui permettent d'atteindre sausha, la propreté physique et mentale, la première vertu du Niyama.

Les autres éléments de Niyama sont :

- **Santosha** : le contentement et la gratitude
- **Tapas** : la discipline, la régularité
- **Svadyaya** : l'étude de soi et des textes sacrés
- **Ishvarapranidhana** : la célébration du sacré, du spirituel. Quelque chose de plus grand que nous.

2 - Les nettoyages en détail : pratiques et bienfaits :

Neti, nettoyage du nez et des cavités nasales

Le nez est l'un des organes essentiels dans la pratique du Pranayama. Ses fonctions sont très importantes, sur tous les plans, physique, énergétique, émotionnel, mental et spirituel. Non seulement les narines sont tapissées de membranes hautement innervées, mais elles ont également une correspondance majeure sur le plan énergétique, par l'action des deux Nadi qui se terminent dans chacune des narines : Ida Nadi à la narine gauche et Pingala Nadi à la narine droite. Les Nadi sont des véhicules de l'énergie. Le nettoyage des conduits du nez est une condition essentielle à une pratique rigoureuse du Pranayama. Le geste d'hygiène nasale a aussi une action générale sur l'organisme.

Jala neti : nettoyage des sinus avec de l'eau salée (douche nasale). Faire passer l'eau d'une narine à l'autre à l'aide d'un petit pot (un lota ou neti pot). Jala neti est une pratique facile, agréable et très bénéfique. Recommandée par de plus en plus de médecins ORL. Jala neti n'irrite pas les muqueuses comme peuvent le faire les sprays nasaux, au contraire il les renforce et les rend plus résistantes aux virus et bactéries. Facile à faire avec les enfants, très pratique en cas de rhume pour désencombrer et nettoyer le nez et les sinus en douceur.

Jala Neti se pratique avec un accessoire en plastique ou en grès, en forme d'arrosoir, copie d'un modèle conçu en Inde, il y a 4000 ans. Une petite quantité de sel marin ou de fleur de sel ajoutée à l'eau un tout petit plus chaude que tiède permettra de rendre cette eau isotonique et non agressive pour la muqueuse.

Sutra neti : nettoyage naso-pharyngien avec un petit cathéter inséré par le nez et ressorti par la bouche. Masse et renforce les muqueuses des cavités nasales.

Bienfaits :

- › Jala Neti élimine les impuretés et les microbes contenus dans le mucus. Le passage de l'eau salée dans les narines clarifie et stimule les muqueuses ainsi que les alentours: les nerfs olfactifs, les nerfs trijumeaux, les nerfs de commande du visage, la branche supérieure des nerfs innerve le globe oculaire et les deux autres branches innervent le visage et les mâchoires.
- › Elle favorise la guérison de rhumes, de sinusites, de certaines maladies des yeux, des oreilles et de la gorge : myopie, adénite, certains cas de surdité, amygdalite, inflammation des muqueuses.
- › Par son influence rafraîchissante sur le cerveau, il est recommandé en cas d'hystérie, d'épilepsie, migraine, dépression, accès violents de colère.
- › Elle donne une sensation de légèreté et de fraîcheur dans la tête et fait disparaître la somnolence.
- › Par un processus de cause à effet: tout le système respiratoire se trouve régénéré, le système nerveux autonome est stimulé. Ce dernier régit toutes les fonctions involontaires comme le rythme cardiaque, la digestion, l'élimination. Les tensions cérébrales sont éliminées.
- › La stimulation des nerfs olfactifs favorise également l'éveil de *Ajna Chakra*.
- › Les circuits énergétiques et praniques sont rééquilibrés.

Les neti renforcent la vision et éliminent la fatigue oculaire. Permet de réduire les maux de tête et les insomnies. Très bon contre l'asthme, les rhumes et les sinusites.

Le lavage interne du nez permet un bon drainage des sinus et la régulation du système sympathique neurovégétatif. Il est l'artisan et le gardien de notre santé.

Contre-indications

- › Hémorragies nasales chroniques.
- › Une malformation des cloisons nasales peut empêcher l'eau de s'écouler librement, éviter alors cette technique.

Dhauti, nettoyage de l'estomac, de l'œsophage

Vamana dhauti, nettoyage de l'estomac avec de l'eau salée. Avaler de l'eau salée puis se faire vomir pour la ressortir.

Danda dhauti : avaler de l'eau salée puis la faire ressortir à l'aide d'un tuyau inséré dans l'œsophage.

Vastra dhauti : avaler une longue gaze (une bande) puis la retirer.

Les dhauti ci-dessus sont à faire le matin à jeûn. Ils gardent l'estomac propre, élimine l'excès d'acidité gastrique, stimule les parois de l'estomac et de l'œsophage. Bon pour le mouvement péristaltique, le fonctionnement du colon, évite les constipations. Bon contre les dysenteries, l'asthme, les eczémas, les bronchites, la toux en général et les personnes qui crachent beaucoup. Contre-indications : fièvre, ulcère (sauf stade initial), problèmes cardiaques.

Jihva Dhauti : nettoyage de la langue avec un gratte langue, dès la sortie du lit. Décharge la langue des toxines accumulées durant la nuit. Ces toxines sont sous la forme de pâte blanche produite par la flore bactérienne. Cette pâte à la surface de la langue affaiblie le système immunitaire lorsqu'elle est avalée. Jihva dhauti apporte une hygiène buccale et une sensation de fraîcheur, prévient la mauvaise haleine. Les grattes langues en cuivre ont des vertus antiseptiques.

Gandouche : Gandouche (ou gandush) est un rituel issu de la médecine ayurvédique qui consiste à conserver une quantité d'huile dans la bouche, de la mélanger à notre salive et de la faire passer sur notre langue, entre nos dents et un peu partout dans notre bouche, sans l'avaler, pendant une durée X, à tous les matins, préférablement à jeûn, au lever. L'huile : Traditionnellement, on emploie l'huile de sésame bio ou l'huile de tournesol bio, mais j'ai lu à plusieurs endroits que l'huile de noix de coco bio est aussi recommandée. Opter pour une huile bio pour garantir sa qualité et ses bienfaits! La quantité : 1 c. à soupe. C'est la quantité recommandée, mais je vous conseille de commencer par 1 c. à thé. La durée : de 10 à 20 minutes. Un auteur recommande de faire gandouche "tout en marchant doucement, dans la nature si possible."

Les bienfaits :

- Décontracte les mâchoires et élimine les tensions du visage
- Blanchit les dents
- Masse et assainit les gencives
- Lutte contre la mauvaise haleine
- Renforce les dents
- Embellit les lèvres

Une fois terminé, on recrache l'huile devenue laiteuse dans la poubelle (pour éviter de boucher les tuyaux) et on rince à quelques reprises sa bouche et ses dents avec de l'eau.

Typiquement, on enlève d'abord les dépôts sur sa langue avec un gratte-langue, on rince ensuite sa bouche avec de l'eau, puis on procède au rituel à l'huile. On peut ensuite manger et se brosser les dents comme à l'habitude.

Vârisâra dhauti ou Shank Prakshalana, nettoyage du tube digestif et des intestins.

Boire de l'eau et la ressortir par l'anus jusqu'à ce que l'eau expulsée soit claire. A faire à jeun, de 1 à 4 fois par an. Shanka prakshalana nettoie tout le système digestif de la bouche à l'anus. Nettoie les parois des intestins : de nombreux résidus alimentaires restent prisonniers entre les plis de la paroi intestinale, ce qui engendre beaucoup de désordre physiologique et psychologique. Cette pratique détoxifie l'organisme, améliore la digestion et l'absorption des nutriments. Elimine les allergies et les maladies de peau. Equilibre fortement l'esprit.

Purifier le corps des toxines et de « déchets » accumulés joue un rôle important dans notre santé.

Pourquoi

Dans les intestins, des résidus et des toxines s'accumulent, des déchets s'accrochent aux petits replis des intestins, autour desquels des tensions s'élèvent et, le cas échéant, bloquent l'énergie et affectent notre bien-être. Des pratiques comme le nettoyage du tube digestif exercent un effet profond de purification et d'assainissement de tout l'organisme.

Bienfaits

Le premier bienfait est d'ordre éliminatoire par l'évacuation des sédiments incrustés dans la muqueuse intestinale. Tout l'organisme bénéficie de ce nettoyage complet qui purifie le sang, allège les troubles comme l'indigestion, les flatulences, l'acidité, la constipation. Shank Prakshalana tonifie le foie, le pancréas et les autres organes de la digestion.

Cela renforce aussi le système immunitaire. Les symptômes d'arthrite et les maladies inflammatoires chroniques peuvent être soulagés. La production excessive de mucus est réduite. En purifiant le sang, la peau devient douce. Le teint s'éclaircit.

Shank Prakshalana recharge tout le corps énergétique. En soulageant les tensions dans l'estomac et l'abdomen, nous relâchons beaucoup d'énergie. Le corps est plus léger et en meilleure santé. Il est plus facile de se détendre, de se calmer.

En nettoyant le corps, nous nettoyons aussi le mental, et il y a alors un changement dans la conscience. Les personnes en bonne santé éprouvent un sentiment de légèreté, d'entrain, une lucidité d'esprit et une joie de vivre inusitées et insoupçonnées.

Basti, nettoyage du colon

Vâri basti : aspirer de l'eau par l'anus, la faire remonter dans le colon puis l'éjecter par l'anus. C'est l'équivalent d'un lavement.

Très bon contre les constipations, les hémorroïdes, les flatulences, les problèmes urinaires et intestinaux. Nettoie et tonifie le colon. Stimule la rate et le pancréas. Amène le bien-être, la grâce et le contrôle sur le corps.

Nauli, rotation des muscles abdominaux

"La reine des pratiques". Dans le texte traditionnel Hatha Pradipika, nauli règle tous les problèmes. Exerce un grand massage de toutes les viscères et de tous les organes abdominaux (estomac, foie, rate, pancréas, reins...). Élimine les résidus alimentaires bloqués dans les parois des intestins. Évite les constipations et les appendicites. Amène le contrôle des muscles abdominaux. Agit positivement sur les ovaires. Nauli et uddiyâna bandha (fausse inspiration) sont les 2 seuls exercices à offrir une dépressurisation du cœur.

Kapâlabhâti, nettoyage respiratoire

Exercice de respiration abdominale : expiration rapide et successive. Kapâlabhâti nettoie les sinus frontaux, renforce le système respiratoire, élimine une grande partie du gaz carbonique dans le sang et le remplace par de l'oxygène, ce qui va régénérer les tissus du corps. Améliore le système digestif par le massage qu'il procure aux viscères. Calme le stress et les angoisses, amène le calme mental.

Trâtak, fixer la flamme d'une bougie

Trâtak nettoie le nerf optique, améliore la vue. Très bon exercice de concentration. Bon pour ceux qui ont des difficultés à trouver le sommeil, contre les somnolences. Il agit sur l'inconscient, il peut ramener des problèmes au niveau conscient. Amène le calme même chez les enfants.

Le 28 mars 2017, note proposée par Anne-Marie Meudre à partir de notes personnelles et de différentes sources :

<http://www.casayoga-paris.fr/les-kriyas.html>

<http://www.tradiyoga.fr/kriya-satkarma>

<http://padma-yoga.org/ateliers-et-retraites/ateliers/shatkarma/>