

# BANDHA

## Le corps subtil

Sceau Verrouillage Fermeture  
Saisie interne

Les trois principaux bandha ; Mula, Uddyana, Jalandhara

Le travail de centrage et d'enracinement implique la connaissance et l'utilisation de  
**MULA BANDHA** ; La ligature du bas du corps, lui même impliquant :

**LES CAKRA ( Roues )**

**LES 3 PRINCIPAUX NADIS ou méridiens**

Sur l'axe vertical **SUSHUMNA**, l'autoroute de l'énergie vitale.  
Les Cakra sont situés sur les zones de croisement de **IDA** et **PINGALA** qui circulent verticalement autour de cet axe, et montent du périnée et des zones de contact avec le sol, les ischions, puis passent devant la colonne vertébrale, par le milieu du cou, et le milieu du front, jusqu'aux narines droite et gauche.

cf La page Pranayama

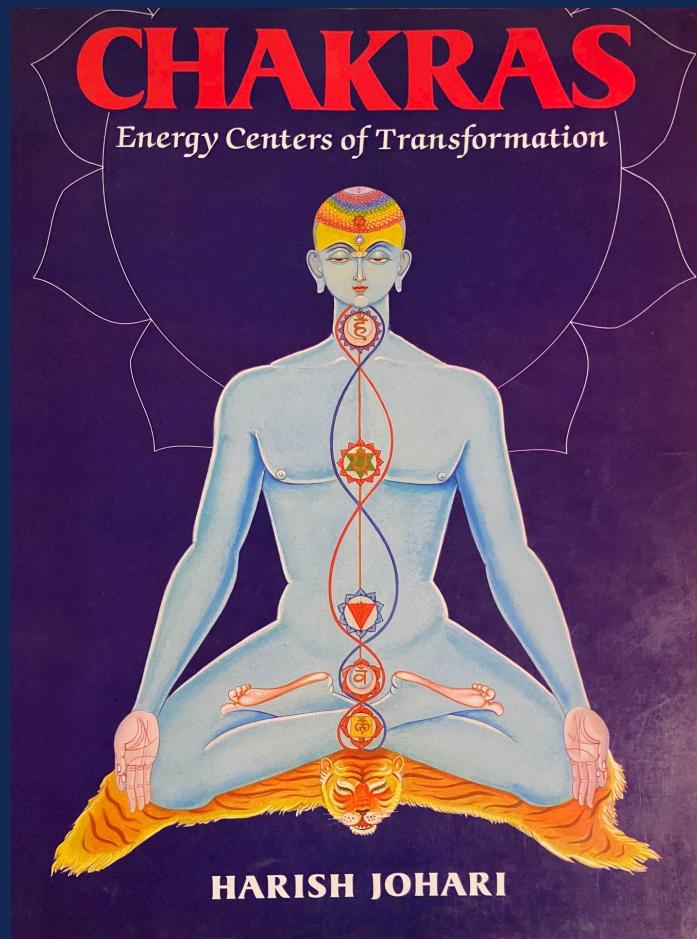
À PARTIR DE LA BASE :

**MULADHARA CAKRA** ; Le cakra racine

Bien assis à la verticale sur l'avant des ischions, les hanches **légèrement** basculées en avant (antéversion), la partie du corps ENTRE LES DEUX ISCHIONS le périnée ou plancher pelvien. La condensation de cette région il y a DEUX ischions mais UNE colonne (cohésion et fusion) et l'orientation de cette région, pour permettre la circulation de l'énergie, depuis la terre vers le corps.

Puis au dessus du périnée, le pubis et le plancher pelvien avec ;

**SVADISTHANA CAKRA** ; Le cakra de l'énergie sexuelle, la condensation du centre de gravité c'est à dire au milieu du bas du corps entre pubis et nombril, au dessus du plancher pelvien, devant le sacrum. Précise l'orientation et le déploiement de la COLONNE SACRÉE et LOMBAIRE.



Le célèbre livre de H Johari

La rétraction et orientation du bas du corps, ou condensation du centre de gravité ou saisie de **MULA BHANDA** peut être indispensable et puissante dans certaines postures, subtile et discrète dans d'autres.

La saisie peut être continue, par exemple dans Virabhadrasana 1,2,3. Ou pulser subtilement avec le souffle comme dans Baddha konasana et supta Baddha Konasana  
Se renforcer sur l'inspire ou sur l'expire (postures debout, posture arrières équilibrées).

Accompagner le déploiement de la posture, développer et affiner certains exercices de Pranayama avancés.

La saisie peut s'affiner jusqu'à disparaître complètement en Shavasana.

Mais globalement on est plus souvent entraîné vers le PLUS, plus de force plus de saisie, entraîné par le mental qui a des idées, des horaires et des exigences...

Il y a une **MESURE JUSTE**, et c'est toujours celle de la MOINDRE FORCE. En ce qui concerne le centre de gravité, c'est une saisie subtile, précise et parcimonieuse, qui ne bloque rien, on peut parler plutôt de connexion et réactualiser et préciser régulièrement la finesse de l'intensité de la saisie.

Un peu plus haut, contribuant aussi au centrage ; **UDYANA BANDHA**, qui apparaît quand on rétracte le haut du ventre vers la **COLONNE DORSALE**, juste au dessus du nombril, siège de **MANIPURA CAKRA**, La rétraction contrôlée de cette région canalise le courant vertical vers la colonne dorsale.

À la hauteur du milieu du sternum **ANAHATA CAKRA**, Chakra du coeur, plus rapide pulsation perceptible du corps.  
Manipura et Anahata cakra sont des zones de rayonnement (pulsations) dans le corps

Puis à la base du cou **JALANDHARA BANDHA** **COLONNE CERVICALE** qui apparaît quand on rétracte le menton vers la base du cou sans baisser la tête, ni soulever les basses côtes. Siège de **VISHUDI CAKRA**. Cette ligature affine et contient le flux ascendant au plus proche de l'axe vertical suivant une ligne du périnée au sommet du crâne, par le sommet de la voute du palais, par l'hypophyse entre les deux hémisphères cérébraux, région de **AJNA CAKRA** entre les yeux, derrière et au milieu du front, et enfin jusqu'au sommet du crâne siège de **SAHASRÀRA CAKRA**, la fleur aux mille pétales.

Les trois Bandha saisis, c'est **TRI BANDHA** :

Sur l'inspiration, le bas du corps est plus actif condensé et orienté vers le bas, l'avant du corps est rétracté vers la colonne frontale, le haut du corps est déployé, le menton pointe en douceur vers la glande thyroïde l'arrière du crâne s'éloigne du sacrum (le plein mène au vide).

Pein poumons les saisies sont maintenues

Sur l'expiration, le haut du corps redescend, l'avant du corps est condensé, le ventre est creux, le bas du corps est compact et passif (en fin d'expire) on libère les saisies de haut en bas, (le vide mène au plein).

Poumons vides on observe...

## SANS BLOQUER LE VENTRE

Les ORGANES restent détendus

Aucun Bandha, aucune saisie ou rétraction ou condensation ne doit bloquer le ventre.



Chakra et Bijas mantras

Uddiana Bandha rétracte bien la région du nombril, mais sans immobiliser les organes, sauf travail spécifique.

L'intérieur du buste est fluide et mobile, toute crispation, ou blocage inutile empêchent l'harmonisation de la posture, la cessation de l'effort.

Le yoga c'est l'application d'une force mesurée et durable.

Même pendant les postures debout, le ventre est détendu, le nombril bouge avec les mouvements du diaphragme, les organes ondulent dans le ventre comme des algues dans le ressac.

Les postures qui conduiraient à un serrage profond du ventre sont des exercices de pranayama avancés pour les pratiquants quotidiens et aguerris, accompagnés par leur enseignant.

Les mouvements concentriques de rétraction vers l'axe vertical ne se font pas d'un seul coup, il sont forcément progressifs, synchronisés avec le souffle, ils impliquent un grand nombre de muscles, qu'il faut recruter de manière sélective pour préserver la fluidité des postures.

On apprend par la répétition et la connaissance de l'anatomie à distinguer, à sentir ces muscles, à en économiser la force, et à repérer les flux que leur activité entretient, à les laisser circuler.

C'est une étape importante de ne plus faire les choses qui n'apportent rien à la posture.

Un beau jour en pratiquant une posture debout, jusque-là fatigante, on ressent simplement l'enracinement et la force verticale (de la légèreté) qui vient du sol, et le corps comprend ce qu'il faut faire et ce qu'il ne faut pas faire pour permettre la circulation de cette force.

Les Bandha sont des outils subtils et puissants qui accompagnent la circulation des courants verticaux, ils doivent être travaillés en douceur, au début en présence et avec l'accompagnement attentif d'un maître, avec finesse, douceur et subtilité, en tenant compte du temps, et dans l'harmonie vivante de la posture.

DIYOGA