

Uddiyana bandha

article extrait de la Revue Yoga n°25 – août 1965 – A Van Lysebeth

1/ Contre-indications

Dans cet exercice, évidemment, toutes les affections aiguës des organes abdominaux constitueront une contre-indication : colite, appendicite, etc. D'ailleurs, dans le cas de telles affections, même ignorées, cet exercice provoque une douleur sourde dans le ventre. Dans ce cas, stoppez et consultez votre médecin. Les ptoses, par contre, NE SONT PAS une contre-indication ; au contraire, cet exercice soulage beaucoup ceux qui en souffrent.

Par ailleurs les personnes souffrant de maladies cardiaques déclarées doivent d'ailleurs s'abstenir ou du moins consulter leur médecin avant de se lancer dans cet exercice. (Les mouvements puissants du diaphragme se répercutent directement sur le cœur).

2/ Effets

Uddiyana Bandha est considéré comme un exercice fondamental du yoga et ses effets exotériques affectent en premier lieu l'abdomen, la cage thoracique et les poumons ensuite. Les effets ésotériques ont trait à l'éveil de la Kundalini mais il n'est pas opportun de les commenter ici.

Effets sur l'abdomen

L'abdomen est l'usine où l'organisme se construit. Bien qu'extrêmement important (on s'en doutait !) le cerveau ne fabrique rien Les poumons mettent le sang en contact avec l'air, afin de fixer l'oxygène et de rejeter les gaz toxiques mais, bien que leur rôle soit vital, ils ne produisent rien au sens strict du terme. Or, chez l'homme moderne, sédentaire en général, les organes abdominaux se trouvent dans une position défavorable. A cause de la respiration superficielle, ils sont privés de la stimulation et du massage rythmique effectué par le va-et-vient du diaphragme dans la cage thoracique. La position assise favorise les stases sanguines dans les viscères, au détriment du fonctionnement des organes où le sang ne circule pas à la vitesse normale. Une partie importante du sang est ainsi soustraite à la circulation générale. Maintenu pendant des années, cette stase sanguine sape la vitalité et réduit le tonus vital des organes mal irrigués. La digestion devient malaisée et le travail intestinal se ralentissant, la constipation s'installe avec la circonstance aggravante que la plupart des aliments courants provoquent des putréfactions intestinales d'où production de toxines qui traversent la paroi intestinale et s'en vont, lentement mais sûrement, empoisonner tout l'organisme.

Uddiyana Bandha et Agnisara Dhauti, par le massage en profondeur et le malaxage auxquels ils soumettent les viscères, accélèrent la circulation dans l'abdomen. Aucun organe n'échappe à leur action. Le tube digestif tout entier est stimulé, l'accélération des processus d'assimilation rend la digestion plus facile, évite la dyspepsie. Cette affirmation semble contredire la règle que pour pratiquer Uddiyana l'estomac doit être vide. L'estomac oui, mais pas le tube digestif ! Lorsque la digestion stomacale est terminée, la digestion intestinale se poursuit encore durant des heures. Cette action sur l'intestin grêle et les fonctions anaboliques, se complète par une augmentation du péristaltisme du côlon, d'où l'élimination de la constipation.

L'estomac, quoique vide, est soumis à l'action bénéfique d'Uddiyana qui vide totalement la poche des sucs digestifs résiduels, en particulier quand il est ptosé, or dans notre civilisation de grands mangeurs, tous les estomacs sont plus ou moins déformés, distendus.

Uddiyana et Agnisara Dhauti ont une action marquée sur les glandes annexes du tube digestif. Le foie, logé sous le diaphragme, est stimulé, décongestionné, ainsi que le pancréas, y compris les îlots de Langerhans qui secrètent l'insuline. Les reins voient leur fonctionnement activé ; il y a augmentation de la diurèse, et **tonification des surrénales, décongestion** de tout le système urinaire, soulagement des ptoses rénales.

Uddiyana agit aussi sur l'aérophagie en favorisant l'élimination des gaz. La rate est stimulée et activée. Bref, sans la moindre exception, tout le contenu viscéral de l'abdomen bénéficie de ces exercices.

Effets sur le plexus solaire

Le plexus solaire, auquel nous avons déjà fait allusion à propos d'autres exercices yogiques, notamment l'Arc, est une formation nerveuse d'une importance extrême, et considéré nous l'avons dit, comme "le cerveau abdominal". Il intervient directement dans la régulation de toutes les fonctions localisées dans l'abdomen, mais son action s'étend en fait à tout le système nerveux qui doit être considéré comme une unité fonctionnelle indivisible. Uddiyana Bandha est le stimulant idéal du plexus solaire par l'étirement de toute la région solaire et l'appel de sang dans cette zone nourrit les importants centres nerveux qui le constituent. N'oublions pas non plus le plexus cœliaque et ses importantes fonctions.

Effets sur la cavité thoracique

Mais les effets d' Uddiyana Bandha ne se limitent pas au seul étage abdominal. Les organes situés au dessus du diaphragme et celui-ci même sont influencés, eux aussi. Chez la plupart des civilisés, le diaphragme, qui joue un rôle fondamental dans l'acte respiratoire et dont les mouvements de piston dans le

thorax contribuent à entretenir un mouvement de sang des deux côtés, se trouve bloqué et peu mobile. Grâce à Uddiyana Bandha et Agnisara Dhauti, il récupère toute sa mobilité. Cet exercice agit sur les poumons en leur rendant toute leur souplesse et les stimule dans leur totalité. Les poumons, entièrement vidés d'air, sont fortifiés par l'apnée à poumons vides qui est exempte de danger et ne peut provoquer d'emphysème comme l'apnée à poumons pleins, mal exécutée. La rétention prolongée du souffle pendant Uddiyana stimule le nerf vague qui constitue la moitié du système nerveux végétatif qui agit en antagoniste avec l'orthosympathique dont la chaîne des ganglions longe la colonne vertébrale. Uddiyana aide ainsi à rétablir l'équilibre de l'activité végétative. Le cœur lui-même, assis sur le plancher du diaphragme, soigneusement capitonné entre les poumons, bénéficie du massage provoqué par le soulèvement répété du diaphragme.

CONCLUSION

Uddiyana Bandha et Agnisara Dhauti sont donc des toniques universels et c'est pourquoi Swami Sivananda pouvait affirmer que ces exercices abdominaux yogiques sont une bénédiction pour l'humanité et sont sans équivalent dans tous les autres systèmes d'éducation physique.

Appendice:

En complément à ce que nous avons dit au sujet du rôle d'Uddiyana Bandha dans la régulation des fonctions végétatives, nous vous donnons ci-dessous la traduction d'un texte de Vasant G. Rele 1), médecin indien de Bombay, qui a étudié le yoga et le pratique lui-même. 1) Cf. "Yoga Asanas for Health and Vigour". « Les âsanas yogiques visent à maintenir le corps en parfait état par la stimulation de la circulation, digestion, respiration, sécrétions et excréctions...

Uddiyana Bandha signifie littéralement « blocage des impulsions volant vers le haut ». Ces impulsions montantes ne peuvent être que les impulsions afférentes lesquelles ne peuvent provenir que de la partie sympathique du système nerveux autonome, dont la partie la plus importante est logée dans la cavité abdominale. Ces impulsions sont cataboliques, c'est-à-dire destructives, mais elles sont contre balancées par les impulsions de l'autre division du système neuro-végétatif, le parasympathique – qui sont anaboliques et préservatives dans leur action. Donc, l'interaction des deux systèmes règle l'activité involontaire des organes. Les anciens sages ont mis au point des méthodes pour agir sur le système végétatif par le jeu des muscles abdominaux. Une activité excessive du parasympathique accélère le travail du tube digestif, tandis que l'hyperactivité du sympathique le ralentit. Dans l'état de santé, il y a équilibre entre les deux. Toute hyper-action d'une branche du système végétatif, augmente automatiquement l'activité de l'autre pour la contre-balancer. Par la pratique d'Uddiyana Bandha l'activité excessive du sympathique est contrôlée, mais sans excitation parasite du parasympathique, ce qui créerait un cercle vicieux. Les perturbations dans l'équilibre et l'harmonie entre les deux branches du végétatif tendent à produire un déséquilibre non seulement organique mais aussi psychique, créant des dérangements mentaux se manifestant sous forme d'anxiété, de nervosité, de suspicion, etc. Par l'Uddiyana Bandha les intestins sont remontés au maximum, ce qui étire en même temps les fibres sympathiques et prévient toute hyper-activité du plexus solaire - le cerveau abdominal – sans stimulation du parasympathique. De même l'hyper-excitation du parasympathique doit être limitée sans excitation parasite du sympathique. Or, Uddiyana Bandha repousse aussi les intestins vers les flancs, étire ainsi les nerfs splanchniques qui remontent vers le cerveau par la chaîne sympathique longeant la colonne vertébrale, ce qui contrôle l'hyper-activité du para-sympathique à son centre réel, le cervelet. La pratique journalière de ces exercices, non seulement masse et tonifie les intestins pour maintenir leur activité rythmique normale, mais en outre, ces exercices rétablissent en permanence et d'une façon fort efficace, l'équilibre neuro-végétatif et le maintiennent dans les limites des fluctuations physiologiques normales, évitant toute hyper ou hypo-activité. »

Note de votre professeure (V Zajac) : les élèves confondent souvent les pratiques d'Uddiyana Bandha et d'Agnisara Dhauti et dans les textes les explications ne sont pas toujours très claires. Pourtant ces 2 exercices sont très différents dans leur réalisation (cf notre pratique en cours) mais avec des effets très identiques. Uddiyana aura plus d'effets sur le cœur, Agnisara Dhauti est plus facilement abordable (plus facile à pratiquer et plus sécuritaire).

Uddiyana bandha : le nom se compose des racines sanscrites "ut" et "di", signifiant "voler vers le haut". Les yogis affirment que cet exercice fait "voler le Prâna vers le haut" qui est censé monter par la Sushumna Nadi. (Prâna = énergie ; Sushumna Nadi = conduit d'énergie subtile correspondant dans le corps matériel à la moëlle épinière). Quant au mot "Bandha" il veut dire ici "blocage, contraction".

Agnisara Dhauti : Dhauti signifie "procédé de purification" et Agnisara = "par le feu". Agnisara Dhauti, est donc la "purification par le feu".