

# Kundalini Yoga

## Bhanda\*

Le yoga utilise certaines contractions musculaires spécifiques, appelées bhanda, ou fermetures. Elles sont fréquemment appliquées.

Chaque fermeture agit sur la circulation sanguine, la pression dans les nerfs, et le fluide céphalo-rachidien. Elles permettent aussi de canaliser le flux d'énergie psychique, prana, vers les principaux nadis (canaux subtils), en rapport avec l'éveil de l'énergie Kundalini. Elles concentrent l'énergie du corps afin que nous puissions l'utiliser pour développer notre conscience et notre pouvoir d'auto-guérison.

### 1. Jalandhara Bhand

C'est la fermeture la plus fréquemment utilisée en Kundalini Yoga. On l'applique en contractant le haut de la nuque, et la gorge. Le menton vient se placer dans l'espace entre les deux clavicules. La tête reste droite, sans pencher vers l'avant. L'étirement des vertèbres cervicales permet d'augmenter le flux d'énergie pranique circulant vers les glandes supérieures du cerveau. C'est un point crucial.

En appliquant cette fermeture, une pression se crée sur les glandes thyroïde et parathyroïde, produisant une grande quantité de sécrétions, qui vont activer les fonctions supérieures de l'hypophyse. Si cette n'est pas appliqué, il peut en résulter une sensation désagréable, de pression dans les yeux, les oreilles et le cœur.

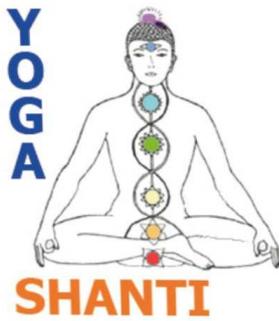
Jalandhara Bhand s'applique dans toutes les méditations, à moins qu'il en soit spécifié autrement.

### 2. Uddiyana Bhand

C'est la fermeture du diaphragme. On l'applique en tirant le diaphragme vers le haut, et en tirant les muscles abdominaux vers le haut et vers l'arrière. Cela permet un léger massage des muscles cardiaques.

Elle est considérée comme une fermeture puissante, puisqu'elle permet de faire monter l'énergie jusque dans la région du cou. Ceci a un lien direct avec la stimulation dans le cerveau, de l'axe hypothalamus-hypophyse-surrénales. Il en résulte une stimulation du sens de la compassion, et cela peut donner une nouvelle jeunesse à tout le corps.

Uddiyana Bhand est normalement appliquée en fin d'expiration.



### 3. Mul Bhand

Le Mul Bhand, ou fermeture racine, est la plus puissante des fermetures, et elle est appliquée très fréquemment. Elle combine et coordonne les énergies du rectum, des organes sexuels et du nombril.

La première partie du Mul Bhand consiste à contracter le sphincter anal, ainsi qu'à le tirer vers l'arrière et vers le haut, comme si vous vous retenez d'aller à la selle. Puis vous continuez en tirant vers le haut les organes sexuels, tout en contractant l'urètre. Et en dernier, vous tirez le nombril vers le haut, afin que la partie inférieure de l'abdomen soit tirée vers la colonne vertébrale, entraînant aussi le rectum et les organes sexuels vers le haut.

Cette action permet d'unir les deux courants majeurs d'énergie du corps : prana et apana. Prana est l'énergie positive, concentrée dans la partie supérieure du corps et le centre cœur. Apana est l'énergie d'élimination, située dans la partie inférieure du corps.

Le Mul Bhand s'applique en fin d'expiration. Cette fermeture peut aussi être appliquée en fin d'inspiration, si cela est spécifié.

### 4. Maha Bhand

C'est l'application des trois fermetures à la fois. Lorsque cela se produit, les glandes et les nerfs sont régénérés.

La pratique est le perfectionnement du Maha Bhand régule la pression sanguine, réduit les crampes menstruelles et active la circulation sanguine dans les glandes inférieures : testicules, ovaires, prostate etc...

**\* : extraits de *Manuel pratique de Kundalini Yoga - Introduction aux techniques de base*, éditions FFKY publications 1989, traduit de l'Américain par *Siri Shabad Singh*.**