

Brasser le ventre

Uddiyâna-bandha

Nauli

Le ralentissement important du transit intestinal est une source de pathologies, car les toxines des selles risquent d'avantage de diffuser et encrasser le sang. D'où l'importance d'une part d'entretenir l'appareil digestif en le nettoyant et d'autre part de faciliter le transit par une alimentation équilibrée, voire par des mouvements du ventre (voir document *Ventre*).

Uddiyâna-bandha

Uddiyâna : vers le haut. Bandha : réunir, retenir.

Debout, les jambes écartées de la largeur du bassin, les genoux un peu pliés, le tronc légèrement penché en avant, appuyer les mains sur les genoux, doigts vers l'intérieur, les coudes en dehors, un peu pliés éventuellement.

Après une inspiration complète, expirer profondément, en plaquant le ventre vers la colonne vertébrale. Lors de l'expiration, le diaphragme remonte et provoque spontanément une succion.

À poumons vides, bloquer le souffle. Le diaphragme s'abaisse comme pour inspirer alors que la gorge ne laisse pas rentrer l'air. Cela revient à prendre une «fausse inspiration». Il se produit alors un effet ventouse qui «aspire» l'appareil digestif vers l'arrière et le haut et provoque un massage profond, puis un apport sanguin considérable, avec nettoyage et régénération.

Nauli

C'est la suite d'Uddiyâna-bandha.

Pendant l'arrêt à poumons vides de l'uddiyâna, contracter et détendre successivement les muscles de l'abdomen, qui se situent d'un côté, de l'autre et au milieu.

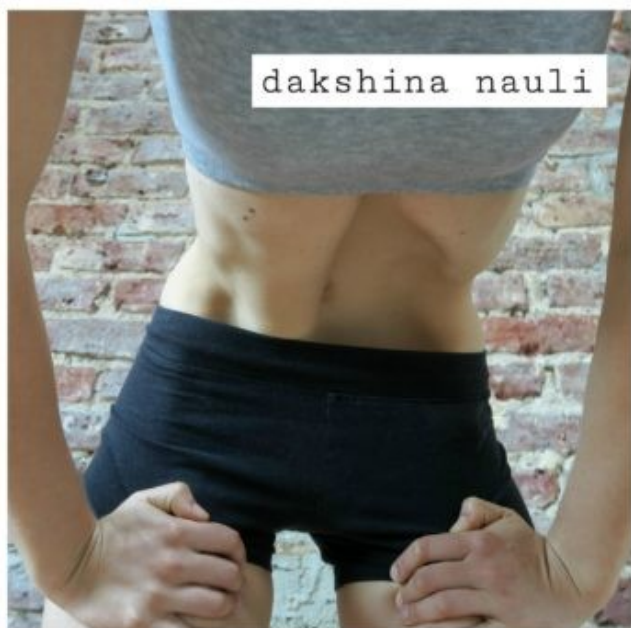
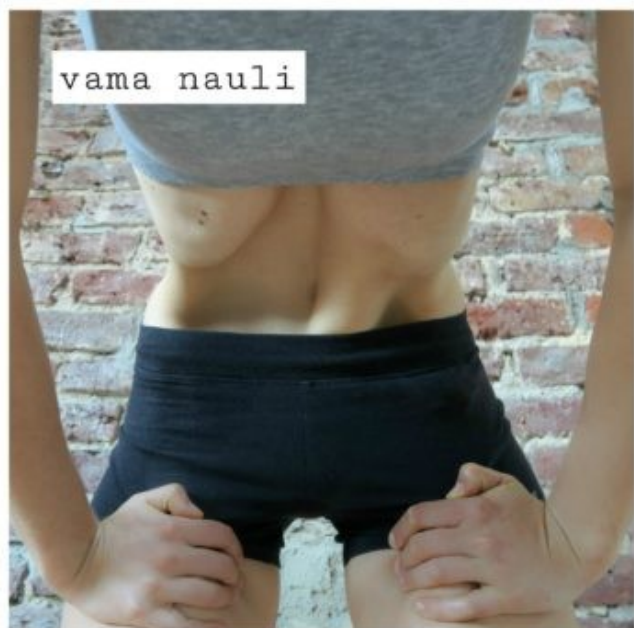
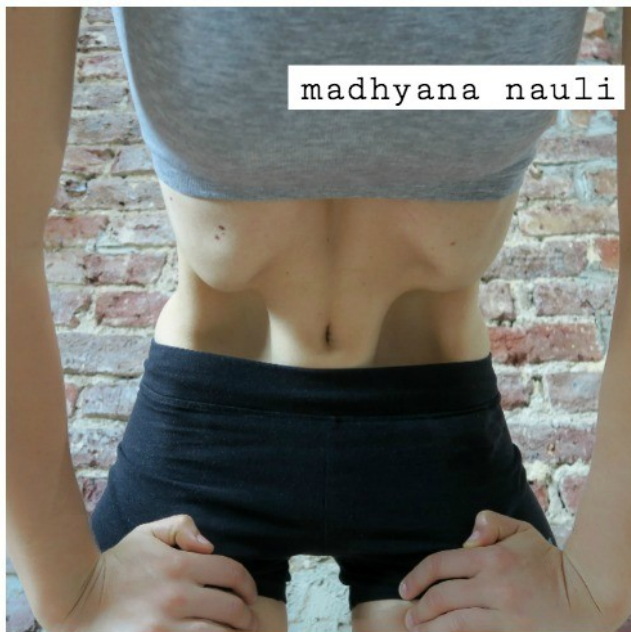
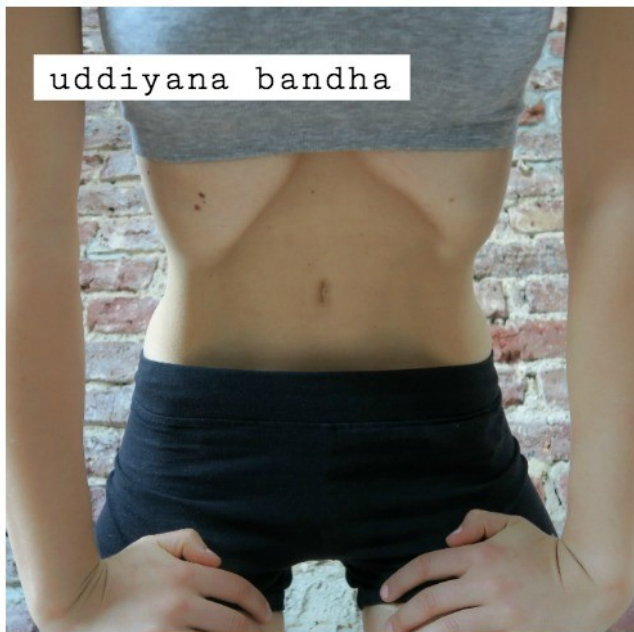
Pour cet exercice, pas besoin de connaître leur anatomie ni leur petits noms. Mieux vaut ressentir leur étirement ou leur contraction, en bougeant légèrement le bassin.

Cet pratique n'est pas toujours facilement accessible. Là aussi, il peut être nécessaire de recevoir des explications en direct ou de suivre un tutoriel.

Voir les quelques illustrations ci-dessous et les références internet.

«Il n'y a aucune explication à donner : on pense le mouvement et le muscle obéit. Nauli n'est rien d'autre !» – André Van Lysebeth (yogi du 20^{ème} siècle). Commentaire personnel : ben tiens !

Vidéo Rémi sur le site (en moins spectaculaire ! 😊) : www.aucoeurmeditation.com/yoga



<https://3heures48minutes.com/nauli/>, vidéo : <https://youtu.be/LvpfJWWIHMI>