

Brasser le ventre

Uddiyâna-bandha

Nauli

Uddiyâna-bandha

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

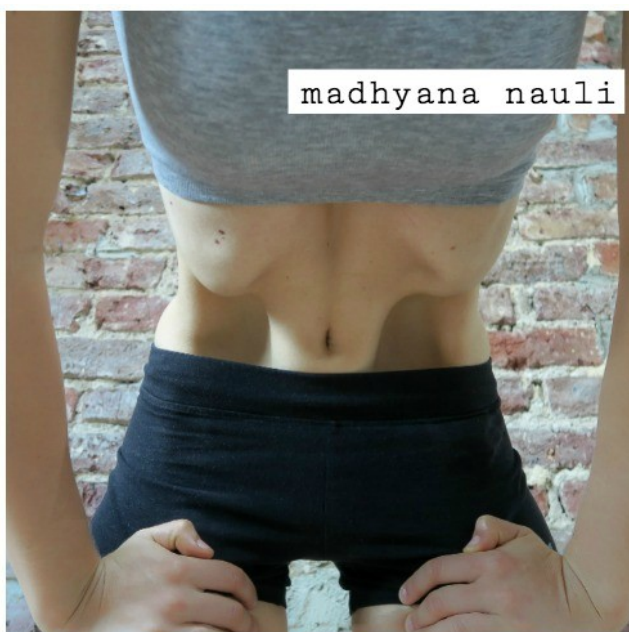
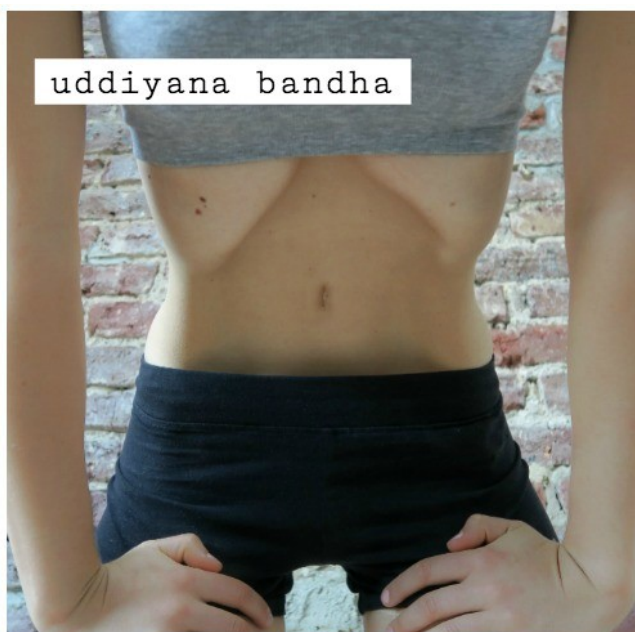
Debout, les jambes écartées de la largeur du bassin, les genoux un peu pliés, le tronc légèrement penché en avant, appuyer les mains sur les genoux, doigts vers l'intérieur, les coudes en dehors, un peu pliés éventuellement.

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

À poumons vides, le diaphragme s'abaisse pour inspirer alors que la gorge ne laisse pas rentrer l'air, le souffle est bloqué. 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, qui est souvent à exercer préalablement, car plus facilement accessible. Pendant l'arrêt à poumons vides de l'uddiyâna, contracter et détendre successivement les muscles de l'abdomen. Il y en a 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.





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

«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 : ben tiens !

Vidéo Rémi sur le site, (moins spectaculaire ! 😊)