

Jalandhara Bandha

La deuxième contraction que nous allons voir est la contraction ou la « fermeture » de la région de la gorge, correspondant à la région de Vishuda.

Anatomie et symbolique de la région

Vishuda est un chakra ou espace du corps qui correspond à la région cervicale, aux muscles du cou, mais aussi d'une façon plus large à la mandibule, aux oreilles vers le haut et au thymus, aux clavicules vers le bas. Sur un plan symbolique, ce centre du corps est en rapport avec l'écoute, la capacité d'exprimer les émotions pour les verbaliser et leur donner un sens ce qui correspond aux sentiments.

Effets

La pratique de Jalandhara entraîne une flexion cervicale en étirant la région postérieure et en redressant dans le même temps la colonne vertébrale. Il y a un double mouvement recul et flexion.

Le menton se dirige vers la fourchette sternale entraînant une compression de la partie avant de la gorge. Cette pression se répercute sur les carotides et en particulier sur le glomus carotidien qui contient des mécanorécepteurs sensibles à la pression. Ils vont dès qu'ils sont stimulés informer le tronc cérébral d'une augmentation de la pression ce qui va ipso-facto stimuler l'action du parasympathique à tous les étages : cœur, poumons, digestif, urogénital. Cela est donc en cohérence avec l'effet de Mula Bandha qui entraîne la même réaction. Mais cette flexion avant entraîne également une obturation de la glotte et limite le passage d'air vers les poumons. Jalandhara Bandha permet en définitive d'éviter que l'air ne rentre dans les poumons ou n'en sorte.

Cet exercice permet tout à la fois de limiter l'augmentation de la fréquence cardiaque, de mieux supporter l'apnée en réduisant la fréquence de la ventilation et enfin d'empêcher l'air de pénétrer dans la cage thoracique et les poumons lorsque celle-ci subit une dépression (comme dans Uddyana).

Indications

- Contractures musculaires paravertébrales cervicales
- Dysfonction thyroïdienne conjointement à Ujjayi pranayama
- Renforcement parasympathique
- Apnée à vide ou à plein



Uddyana Bandha

Le troisième « lien » que nous allons aborder maintenant est probablement le plus complexe de tous.

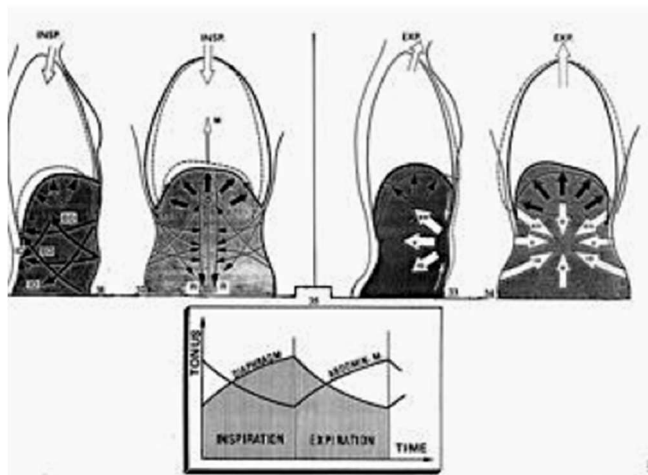
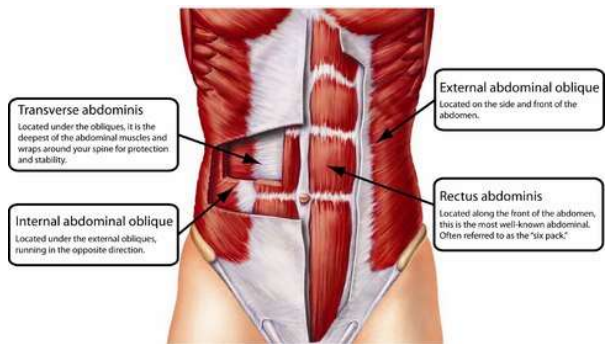
Il en existe deux formes : l'une en apnée à vide (Kumbhaka) et l'autre en apnée à plein (Kumbhaka Rechaka).

Dans le premier cas, l'expiration complète est suivie de l'installation de Jalandhara de manière à empêcher l'entrée de l'air et les côtes sont écartées comme pour une inspiration. Cela entraîne une dépression thoracique qui aspire la partie abdominale. Le diaphragme est aspiré et remonte. Par effet ventouse, comme le diaphragme est élastique, il remonte largement plus haut que dans sa position de repos. D'autant qu'à l'expiration, le diaphragme est relâché. Il s'ensuit une amplification de son étirement et cela permet de le libérer des éventuelles crispations ou « blocages » qui sont souvent fréquemment associés à l'anxiété, le stress, la peur, la colère ou toute émotion forte.

C'est du coup l'un des meilleurs moyens pour agir sur l'amplitude lorsqu'elle est réduite ou limitée. De ce fait, l'amplitude étant retrouvée et libre, la fréquence peut s'abaisser, l'hyperventilation associée aux émotions disparaît et l'anxiété avec.

Les risques

Mais Uddyana Bandha entraîne avec le diaphragme l'ensemble des organes et viscères. Est-ce que la dépression intra thoracique peut aggraver une hernie hiatale ? En effet, dans un certain nombre de hernie hiatale franche, la partie de l'estomac qui forme une hernie au-dessus du diaphragme s'aggrave par la dépression occasionnée en aspirant un peu plus la hernie vers le thorax. Dans ces cas-là, il ne faut effectivement pas continuer à pratiquer l'exercice. Mais en réalité, bien peu de hernie hiatale réagissent comme cela. En dehors de rares cas où cela va l'aggraver, c'est le contraire qui se passe car l'élasticité du diaphragme retrouvée va permettre une décompression de la poche gastrique enclavée. L'étirement va lors de l'inspiration faciliter la réintégration de la hernie dans la partie sous-diaphragmatique.



Massage et bon fonctionnement des organes intra abdominaux

En dehors de ces cas, l'aspiration de l'ensemble des organes a un effet double. Il soulage la traction des ligaments qui suspendent les viscères mais ce point est peu important, en revanche, il permet un massage très puissant de tous les organes : foie et vésicule biliaire, pancréas, rate, duodénum, intestin grêle, gros intestin, mais aussi les reins.

Les mésos ou épiploons qui recouvrent les organes sont sollicités et la vascularisation amplifiée. C'est un élément important qui concourt à leur bon fonctionnement et leur bon rapport avec les vertèbres. Notez que la traction du diaphragme tire sur ses piliers qui s'insèrent dans la région lombaire et du coup permettent un massage de ces vertèbres. Cela va favoriser la détente des muscles paravertébraux et lutter contre les douleurs (psoas, muscles profonds).

Cela peut paraître anodin, mais cet exercice est un des rares moyens de permettre une mobilisation de tous ses organes en dehors de quelques autres postures de yoga (pince, yoga mudra, demi-pince, posture sur les épaules, charrue). Or, de même que les articulations s'enraidissent obligatoirement en cas d'immobilisation par des rétractions des ligaments et des tendons, de même, les ligaments, les mésos, les tissus de l'ensemble de ces appareils digestifs, sanguins et rénaux vont pouvoir s'enraidir et la vascularisation et l'innervation ne plus être optimales. Les tissus vont pouvoir se scléroser, se fibroser.

Effet sur les organes pelviens et le plancher pelvien

La dépression intra-abdominale se transmet jusqu'au bassin et petit bassin et limite l'effet de la pesanteur sur la vessie, le rectum, et l'utérus, le vagin chez la femme. Bien que cela ne renforce pas les attaches directement, cela contribue à améliorer la très faible vascularisation des ligaments de soutien et comme pour les organes de l'abdomen un massage des mésos et tissus de recouvrement. Notons que la dépression intrathoracique entraîne une diminution de la fréquence cardiaque tout comme cela se produit dans l'arythmie sinusale (lorsque vous inspirez le cœur s'accélère légèrement et à l'expiration se ralentit). Si la suspension du souffle se poursuit, la fréquence cardiaque s'accélère à cause du stress.

Uddyana Bandha en apnée à plein

La pratique d'Uddyana Bandha sur une apnée à plein est tout à fait possible également. Dans ce cas-là, il existe toujours une ouverture des côtes qui vont, bien qu'il existe une surpression normale intrathoracique avec le remplissage de la cage et des poumons, il va y avoir une petite dépression qui va se produire quand même, inversant le processus habituel d'une rétention à plein, tout comme si l'on continuait à inspirer. Cela conduit à une légère accélération de la fréquence cardiaque comme en apnée à vide. Les muscles abdominaux sont engagés, mais doivent être relâchés le plus possible.

Les effets sont les mêmes. La pression intra-abdominale peut être légèrement plus élevée, mais faible si l'on réalise correctement l'exercice. On peut néanmoins lui adjoindre Mulabandha.

Indications :

- Reflux gastro-œsophagien
- Troubles du rythme
- HTA
- Troubles du transit
- Migraines
- Infections à répétition
- Troubles auto-immuns (Thyroïdite, MICI, maladie rhumatismales inflammatoires).
- Troubles urinaires et rénaux (lithiases, infections à répétition)
- Lombalgie aigue et sciatique aigue

Contre-indication

- Hernie hiatale
- Grossesse

Triya Bandha

En prévention

Association aux efforts mécaniques, soulèvement de poids.

Indications dans la pratique

Association dans les suspensions respiratoires apnées à plein ou vide.

Association à la pratique du Aum.

Cette association à la pratique du Aum, permet de soutenir ce que l'on appelle « la colonne d'air ». Cela permet une plus grande force et une plus grande clarté du son. Cette méthode est utilisée de manière légèrement différente dans le chant.

Pour revenir des postures de flexion

Association aux postures nécessitant des efforts intenses entraînant une surpression de l'abdomen pour protéger le plancher pelvien. En particulier dans le retour de la posture de la demi-pince et d'une manière générale, toutes les postures associant une torsion dans une flexion. En effet, lors d'une flexion avec légère torsion comme dans Janurasana, il est tout à fait possible que le disque ou le noyau du disque vertébral lombaire soit projeté en arrière ou sur les côtés avec le risque de conflit disco-radulaire et avec une sciatique ou lumbago ou encore une simple gêne projetée lombaire ou fessière.

Cette projection en arrière est due à la poussée mécanique liée au pincement qui favorise cette protrusion. Si l'on revient simplement dans cette posture sans étirer, le noyau ne va pas pouvoir réintégrer sa place. Il va rester et se faire piéger. Pour éviter cela, il faut exercer idéalement une traction qui va permettre de libérer un espace intervertébral et par un effet de pompe aspirante va permettre au noyau de réintégrer sa position initiale.

Alors, comment faire pour que dans ces cas, le dos soit protégé ? C'est tout l'intérêt de Triya Bandha qui va assurer cette protection en étirant le rachis. Lorsque l'on pratique Triya Bandha, il se produit une légère décoaptation des vertèbres qui sont étirées l'une par rapport à l'autre, tout comme si les deux extrémités de la colonne vertébrale subissaient une extension. La dépression provoquée par l'ouverture du thorax, la contraction périnéale, la rétraction abdominale vont allonger le rachis par un auto-étirement.

Dans la posture de départ, en flexion, respirer tranquillement, dans cette circonstance, le bas du dos est donc en flexion, les vertèbres bâillent. Si le disque est fragile, supposons donc que la protrusion discale se produise. Il faut alors pour éviter qu'elle ne reste, expirer profondément, remonter face à la jambe, en maintenant la légère torsion sur l'inspiration. Puis en maintenant la suspension respiratoire à plein, faire Triya Bandha. Une fois que la « ligature » est faite, revenir de face en maintenant bien Triya Bandha. De face, toujours à plein et toujours avec Triya Bandha, continuer à s'étirer vers le haut. Puis après un petit instant, expirer en revenant dans l'axe. Dans ce cas, les vertèbres se seront légèrement espacées et le disque sera revenu à sa place.

