

Les bandha

1. Définition

Le mot *bandha* signifie « action de lier, ligature, lien, attache, chaîne, entrave ; tendon ; union ; jonction ; accouplement ; capture, emprisonnement »

Il s'agit de « ligatures » utilisées principalement en *haṭhayoga* dans le but d'immobiliser, de conduire ou de stimuler le *prāṇa* ou de permettre l'éveil de la *kuṇḍalīni*.

Les bandhas se confondent parfois avec les mudras, voire avec les postures, comme dans le cas de la posture de la « pince » (*pāścimottānāsana*), décrite comme *pāścimatānabandha* dans le *haṭhatattvakaumudhī*.

Mais le terme insiste sur le côté “contracté”, tenu, et le point commun de tous les bandhas est un certain degré de “pression” exercé sur une partie du corps.

2. Mise en garde

Avec les bandhas, la pratique avancée du *haṭhayoga* commence.

Sans être timoré, il faut, si vous commencez à utiliser ces techniques, procéder avec beaucoup de modération au début, et surtout être à l'écoute des réactions de votre corps et de votre mental, non seulement directement après la pratique, mais aussi dans les jours qui suivent. C'est pourquoi nous vous recommandons de ne progresser qu'une fois par semaine dans la durée des rétentions de souffle avec bandhas, et d'observer les effets de ces pratiques.

Moyennant une modération et un rapport apaisé avec votre corps et votre esprit, il n'y a pas de danger, et au contraire, il n'y a que des avantages à pratiquer ces bandhas.

3. Les bandhas du *haṭhayoga*

Les bandhas décrits dans les textes traditionnels du *haṭhayoga* ne sont pas très nombreux, mais de première importance.

Nous décrirons ici les trois principaux bandhas, utilisés de manière systématique dans la pratique sérieuse du *prāṇāyāma*.

➤ *Jālandhara bandha*, la « contraction qui porte le réseau » (*jāla*= réseau et *dhr* = porter)



Photo 1: Jālandhara bandha

La description la plus complète de ce bandha se trouve, une fois n'est pas coutume, dans la *Haṭhayogapradīpikā* :

अथ जलन्धरबन्धः

कण्ठम् आकुञ्च्य हृदये स्थापयेच्चिबुकं दृढम् ।

बन्धो जालन्धराख्योऽयं जरामृत्युविनाशकः ॥७०॥

*atha jālandhara-bandhaḥ-
kaṇṭham ākuñcya hṛdaye sthāpayec cibukaṁ dṛḍham
bandho jālandharākhyo.ayaṁ jarā-mṛtyu-vināśakaḥ*

Voici la description de jālandharabandha :

*La gorge verrouillée, il faut placer le menton fermement sur le « coeur ».
Ce bandha est appelé jālandhara, qui détruit la maladie et la mort.*

बध्नाति हि सिराजालम् अधोगामि नभोजलम् ।

ततो जालन्धरो बन्धः कण्ठदुःखौघनाशनः ॥७१॥

*badhnāti hi sirājālam adho-gāmi nabho-jalam
tato jālandharo bandhaḥ kaṇṭha-duḥkhaugha-nāśanaḥ*

*Il scelle le réseau des nadis, et piège le fluide céleste qui coule vers le bas.
C'est jālandhara bandha, qui détruit les désordres de la gorge.*

जालन्धरे कृते बन्धे कण्ठसंकोचलक्षणे ।

न पीयूषं पतत्य् अग्नौ न च वायुः प्रकुप्यति ॥७२॥

*jālandhare kṛte bandhe kaṇṭha-saṁkoca-lakṣaṇe
na pīyūṣaṁ pataty agnau na ca vāyuh prakupyati*

*Quand jālandhara bandha est effectué, la gorge est contractée,
Le nectar ne tombe pas dans le feu et le prāṇa cesse son mouvement.*

**कण्ठसंकोचनेनैव द्वे नाड्यौ स्तम्भयेद् दृढम् ।
मध्यचक्रम् इदं ज्ञेयं षोडशाधारबन्धनम् ॥७३॥**

*kaṇṭha-saṁkocanenaiva dve nāḍyau stambhayed dṛḍham
madhya-cakram idaṁ jñeyaṁ ṣoḍaśādhāra-bandhanam*

*Par le verrou de la gorge, le yogi “paralyse” les deux nadis
Ce qui est connu comme le “chakra du milieu” ferme les seize supports*

Commentaire:

Dans la pratique du haṭhayoga, ādhāra désigne un support de méditation ou “point de fixation”. On dénombre seize support (ṣoḍaśādhāra) qui sont:

1. aṅguṣṭha : Les orteils ;
2. gulpha : Les chevilles ;
3. jānu : Les genoux ;
4. ūru : Les cuisses ;
5. sīvanī : Le raphé du périnée ;
6. liṅga : Le pénis ;
7. nābhi : Le nombril ;
8. hṛd : Le cœur ;
9. grīvā : La nuque ;
10. kaṇṭha : La gorge ;
11. lambikā : Le voile du palais
12. nāsikā : Les narines ;
13. bhrūmadhya : L'espace entre les sourcils ;
14. lalāṭa : Le front ;
15. mūrdhan : La tête ;
16. brahmarandhra : La fontanelle ou l'ouverture de Brahmā.

Ils sont également désignés comme des “points d'appui” dans le corps.

**मूलस्थानं समाकुञ्च्य उड्डियानं तु कारयेत् ।
इडां च पिङ्गलां बद्ध्वा वाहयेत् पश्चिमे पथि ॥७४॥**

*mūla-sthānaṁ samākuñcya uḍḍiyānaṁ tu kārayet
idāṁ ca piṅgalāṁ baddhvā vāhayet paścime pathi*

Le yogi doit pratiquer mūlabandha avec uḍḍiāna bandha.

Par la ligature de iḍā et de piṅgalā, le yogi doit amener (l'énergie) dans le passage vertébral.

अनेनैव विधानेन प्रयाति पवनो लयम् ।
ततो न जायते मृत्युर् जरारोगादिकं तथा ॥७५॥

*anenaiva vidhānena prayāti pavano layam
tato na jāyate mṛtyur jarā-rogaḍikarṁ tathā*

Par cette technique, le prāṇa se dissout .

Alors, la mort, la vieillesse et la maladie ne peuvent pas triompher.

Commentaire:

Il est le *bandha* « du haut », et aussi le plus méconnu des trois, et pour cause : ses effets sur le corps et l'esprit ne se font pas sentir tout de suite. Beaucoup d'étudiants en yoga font l'impasse dessus, et c'est bien dommage.

Il se pratique en baissant et en pressant le menton sur la clavicule, au moment d'une rétention de souffle, à poumons pleins ou vides.

Certaines personnes, comme André Van Lysebeth, recommandent d'avalier, et de garder la glotte contractée pendant le *jālandhara bandha*, d'autres, de glisser la langue, à plat, vers l'arrière du palais, mais la plupart des yogis se contentent de « ligaturer » la gorge en pressant le menton vers le bas (photo 117).

Le but est de pousser *prāṇa*, qui a tendance à monter, vers le bas, et, à l'aide de *mūlabandha*, que nous décrirons juste après, de tirer *apāna*, qui a tendance à descendre, vers le haut, dans le but de joindre les deux forces en *maṇipūra* (pour toutes ces notions, voir chapitre 3 sur l'anatomie subtile du yoga).

La rencontre de ces deux énergies provoque une très puissante décharge d'énergie dans la zone du ventre et la mise en mouvement de la *kuṇḍalīni*.

Cependant, dans *jālandhara bandha*, même si le but est de repousser une force ascendante vers le bas, il ne faut pas « écraser le thorax », ou faire pression sur le cœur.

La cage thoracique et la clavicule doivent « venir à la rencontre » du menton pour alléger la pression sur le myocarde, sinon, vous risquez d'accumuler la pression et vous sentir mal après la pratique, avec une élévation de la tension artérielle.

Jālandhara bandha peut ne pas être enseigné tout de suite dans la pratique du *prāṇāyāma*, et, de toute façon, vous verrez vite que de nombreux élèves rechignent à le pratiquer ! Par contre, dans le cadre d'une pratique intensive, il est indispensable.

➤ *Mūlabandha*

अथ मूलबन्धः

पार्श्वभागेन सम्पीड्य योनिम् आकुञ्चयेद् गुदम् ।

अपानम् ऊर्ध्वम् आकृष्य मूलबन्धोऽभिधीयते ॥६१॥

atha mūla-bandhaḥ

*pārṣṇi-bhāgena sampīḍya yonim ākuñcayed gudam
apānam ūrdhvam ākṛṣya mūla-bandho.abhidhīyate*

*Voici la description de mūla bandha. (le « verrou de la racine »)
Tout en pressant le plancher pelvien à l'aide d'une partie du talon, le yogi doit contracter l'anus.
Quand, de cette façon, on tire apāna vers le haut, cela porte le nom de mūla bandha.*

अधोगतिम् अपानं वा ऊर्ध्वगं कुरुते बलात् ।
आकुञ्चनेन तं प्राहुर् मूलबन्धं हि योगिनः ॥६२॥

*adho-gatim apānaṁ vā ūrdhvagaṁ kurute balāt
ākuñcanena taṁ prāhur mūla-bandhaṁ hi yoginaḥ*

*Par la force, on fait remonter apāna, qui a tendance à descendre.
Ceci est vraiment reconnu comme mūlabandha par les yogis.*

गुदं पाष्ण्या तु सम्पीड्य वायुम् आकुञ्चयेद् बलात् ।
वारं वारं यथा चोर्ध्वं समायाति समीरणः ॥६३॥

*gudaṁ pārṣṇyā tu sampīḍya vāyum ākuñcayed balāt
vāraṁ vāraṁ yathā cordhvaṁ samāyāti samīraṇaḥ*

*Pressant l'anus avec le talon, le yogi verrouille le prāṇa (vāyu),
Encore et encore, pour que l'énergie se dirige vers le haut.*

प्राणापानौ नादबिन्दू मूलबन्धेन चैकताम् ।
गत्वा योगस्य संसिद्धिं यच्छतो नात्र संशयः ॥६४॥

*prāṇāpānau nāda-bindū mūla-bandhena caikatām
gatvā yogasya saṁsiddhiṁ yacchato nātra saṁśayaḥ*

*Quand prāṇa et apāna, ainsi que nāda et bindū, par la pratique de mūlabandha, deviennent un,
Alors, ceci donne la perfection dans le yoga, cela ne fait aucun doute.*

अपानप्राणयोर् ऐक्यं क्षयो मूत्रपुरीषयोः ।
युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबन्धनात् ॥६५॥

*apāna-prāṇayor aikyaṁ kṣayo mūtra-purīṣayoḥ
yuvā bhavati vṛddhoऽpi satataṁ mūla-bandhanāt*

*Par l'union de apāna avec prāṇa, la quantité d'urine et de fèces diminue
Par la pratique intense de mūlabandha, même vieux, on retrouve la jeunesse.*

अपान ऊर्ध्वगे जाते प्रयाते वह्निमण्डलम् ।
तदानलशिखा दीर्घा जायते वायुनाहता ॥६६॥

*apāna ūrdhvage jāte prayāte vahni-maṇḍalam
tadānala-śikhā dīrghā jāyate vāyunāhatā*

*Quand le retournement d'apāna vers le haut est effectué, celui-ci se dirige vers le « cercle de feu »
(maṇipūra cakra).
Alors, une longue pointe de feu naît de la quintessence du souffle.*

ततो यातो वह्न्यपानौ प्राणम् उष्णस्वरूपकम् ।
तेनात्यन्तप्रदीप्तस् तु ज्वलनो देहजस् तथा ॥६७॥

*tato yāto vahny-apānau prāṇam uṣṇa-svarūpakam
tenātyanta-pradīptas tu jvalano dehajas tathā*

*Alors se rejoignent le feu en apāna, et prāṇa, dont la nature est chaleur.
De cette façon, le feu ainsi créé est attisé dans tout le corps.*

तेन कुण्डलिनी सुप्ता सन्तप्ता सम्प्रबुध्यते ।
दण्डाहता भुजङ्गीव निश्वस्य ऋजुतां व्रजेत् ॥६८॥

*tena kuṇḍalinī suptā santaptā samprabudhyate
daṇḍāhatā bhujaṅgīva niśvasya ṛjutām vrajet*

*De cette façon, la kuṇḍalinī endormie est éveillée de force.
Tel un serpent frappé par un bâton, elle dresse la tête et s'élève.*

बिलं प्रविष्टेव ततो ब्रह्मनाड्यं तरं व्रजेत् ।
तस्मान् नित्यं मूलबन्धः कर्तव्यो योगिभिः सदा ॥६९॥

*bilaṁ praviṣṭeva tato brahma-nāḍyaṁ taraṁ vrajet
tasmān nityaṁ mūla-bandhaḥ kartavyo yogibhiḥ sadā*

*Alors, comme s'enfonçant dans un trou, elle pénètre la brahmanādi (la suṣumnā).
C'est pourquoi mūlabandha doit être pratiqué sans cesse par les yogis.*

Commentaire :

Ce *bandha* est, contrairement au précédent, extrêmement populaire, car il renforce le plancher pelvien, les muscles du périnée et de l'anus. Il peut être recommandé aux femmes après un accouchement pour rééduquer la zone.

Pour les hommes, il est un outil efficace de prévention des problèmes de prostate, agissant partiellement comme un massage prostatique.

Mūlabandha se pratique en contractant simultanément tous les muscles du plancher pelvien, et en les tirant vers le haut, comme si on voulait faire remonter périnée et anus dans le ventre. Dans la version décrite ici, on lui adjoint une pression du talon, ce qui n'est, dans la tradition et la pratique usuelle, pas systématique.

Ce *bandha* se pratique durant les rétentions de souffle, à poumons pleins ou vides.

Vous pouvez l'enseigner à vos élèves sans problème, en mettant en garde, comme pour tous les exercices avancés de yoga, contre une pratique trop intense, trop rapidement.

➤ *Uddīāna bandha*



Photo 2: Krishnanacharya en Uddīāna bandha

Ce bandha est sans doute le plus impressionnant, et le plus puissant des trois bandhas principaux.

Il consiste à retenir le souffle à poumons vides en créant dans les poumons une dépression qui va tirer le diaphragme vers le haut, et donc permettre aux organes abdominaux de venir se « coller » contre la colonne vertébrale.

Uddīāna bandha masse très puissamment les organes abdominaux, estomac compris, et aide tout le système digestif à bien fonctionner, mais aussi le cœur et les poumons. Comme nous allons le voir, les effets subtils sont également très importants.

Citons le *Hāṭhayogapradīpikā* :

अथ उड्डीयानबन्धः

बद्धो येन सुषुम्णायां प्राणस् तूड्डीयते यतः ।

तस्माद् उड्डीयानाख्योऽयं योगिभिः समुदाहृतः ॥५५॥

atha uddīyāna-bandhaḥ

baddho yena suṣumṇāyāṁ prāṇas tūddīyate yataḥ

tasmād uddīyanākhyo'yaṁ yogibhiḥ samudāhṛtaḥ

À présent, Uddīyāna Bandha:

Quand le prāṇa, par le verrouillage dans la suṣumna s'envole (va vers le haut),

À cela, les yogis donnent le nom d'uddīāna bandha.

उड्डीनं कुरुते यस्माद् अविश्रान्तं महाखगः ।

उड्डीयानं तद् एव स्यात् तव बन्धोऽभिधीयते ॥५६॥

uddīnaṁ kurute yasmād aviśrāntaṁ mahā-khagaḥ

uddīyānaṁ tad eva syāt tava bandho.abhidhīyate

*Parce qu'avec ce bandha, le grand oiseau volera vers le haut,
Ce bandha est appelé “l'envol”, et c'est ainsi qu'il peut être décrit.*

उदरे पश्चिमं तानं नाभेर् ऊर्ध्वं च कारयेत् ।
उड्डीयानो ह्य असौ बन्धो मृत्युमातङ्गकेसरी ॥५७॥

*udare paścimaṁ tānaṁ nābher ūrdhvaṁ ca kārayet
udḍīyāno hy asau bandho mṛtyu-mātaṅga-kesarī*

*Il faut tirer le ventre vers l'arrière, et le nombril vers le haut.
Cet udḍīāna bandha est sans aucun doute un lion contre l'éléphant de la mort.*

उड्डीयानं तु सहजं गुरुणा कथितं सदा ।
अभ्यसेत् सततं यस् तु वृद्धोऽपि तरुणायते ॥५८॥

*udḍīyānaṁ tu sahajaṁ guruṇā kathitaṁ sadā
abhyaset satataṁ yas tu vṛddho. api taruṇāyate*

Quand une personne, même âgée, pratique udḍīāna bandha de manière naturelle et fréquente, selon les directives du guru, elle retrouve la jeunesse.

नाभेर् ऊर्ध्वम् अधश् चापि तानं कुर्यात् प्रयत्नतः ।
षण्मासम् अभ्यसेन् मृत्युं जयत्य् एव न संशयः ॥५९॥

*nābher ūrdhvaṁ adhaś cāpi tānaṁ kuryāt prayatnataḥ
ṣaṇmāsam abhyasen mṛtyuṁ jayaty eva na saṁśayaḥ*

*Avec une application sans faille, le yogi doit tirer la zone au-dessus et en dessous du nombril vers le haut.
Sans aucun doute, celui-ci est victorieux de la mort en six mois .*

सर्वेषाम् एव बन्धानां उत्तमो ह्य उड्डीयानकः ।
उड्डीयाने दृढे बन्धे मुक्तिः स्वाभाविकी भवेत् ॥६०॥

*sarveṣāṁ eva bandhānāṁ uttamo hy udḍīyānakah
udḍīyāne dṛḍhe bandhe muktiḥ svābhāvikī bhavet*

*Parmi tous les bandhas, udḍīāna est le meilleur.
Par la tenue ferme de ce bandha, la libération survient d'elle-même.*

Commentaire :

*Udḍīāna bandha est un élément très important de la pratique du haṭhayoga.
Il peut (et doit) être pratiqué tous les jours, toujours l'estomac vide, et ses effets se font sentir immédiatement mais aussi à distance de la pratique. La digestion est améliorée, tant dans sa phase*

initiale qu'intestinale. Les glandes et organes abdominaux sont stimulés. Les poumons sont « massés » et leur élasticité améliorée. La souplesse et la mobilité du diaphragme augmente. Allié à *mūlabandha* et à *jālandhara* les effets sont augmentés.

Au plan psychologique, une disparition des tensions nerveuses est expérimentée, une sensation de « calme vide » est ressentie dès les premières tentatives. La zone des émotions (l'estomac, le plexus et le sternum) est massée et décongestionnée.

Au plan subtil, la *kuṇḍalinī* est stimulée par cet exercice, qui lui « indique le chemin » vers la *suṣumnā*. Pour conclure, cet *uḍḍāna bandha* doit être un élément clé de votre pratique, et peut être enseigné à tous. Il convient d'être prudent en cas de hernie du diaphragme, ou d'opération récente des viscères.

La durée de rétention va augmenter peu à peu, et vous pouvez pratiquer de trois à sept cycles.

Un petit *uḍḍāna bandha* peut être pratiqué à chaque rétention à poumons vides, par exemple dans la respiration carrée.