LES ṢAṬKARMA

Les ṣaṭkarma : « six actions » sont des techniques de purification du corps… et donc de l'esprit.
Leur origine est sans doute à rechercher dans l'āyurveda, « science de la vie », qui est la médecine
traditionnelle indienne. Le pañcakarma en particulier, pratique ayurvédique des « cinq
purifications », peut avoir inspiré les yogis d'antan.
Décrites en particulier au deuxième chapitre de la haṭhayogapradīpikā, après les postures et
avant le prāṇāyāma, elles sont réservées aux personnes présentant des troubles physiques ou
émotionnels. Cependant, comme nous allons le voir, certaines d'entre elles peuvent être
recommandées à tout un chacun dans la pratique quotidienne :

SEBASTIEN DUPONT

PÉDAGOGIE ET PRATIQUE

Document réservé à un usage interne à la formation Yoga Systema® toute diffusion interdite

1. Définition et usage des procédés de purification

Les ṣaṭkarma : « six actions » sont des techniques de purification du corps… et donc de l'esprit.
Leur origine est sans doute à rechercher dans l'āyurveda, « science de la vie », qui est la médecine traditionnelle indienne. Le pañcakarma en particulier, pratique ayurvédique des « cinq purifications », peut avoir inspiré les yogis d'antan.
Décrites en particulier au deuxième chapitre de la haṭhayogapradīpikā, après les postures et avant le prāṇāyāma, elles sont réservées aux personnes présentant des troubles physiques ou émotionnels. Cependant, comme nous allons le voir, certaines d'entre elles peuvent être recommandées à tout un chacun dans la pratique quotidienne :

मेदश्लेष्मा धि कः पूर्वं षट्क मा[redacted]णि[redacted] समाचरेत् ।
अन्यस् तु नाचरेत् तानिन दोषा समभार्वं तः ॥२१॥

medaśleṣ[redacted]mādhikah[redacted] pūrvam[redacted] ṣaṭ-karmāṇi ṣamācareṭ
aṇyaṣ ṭu ṇācareṭ ṭāṇi doṣāṇ[redacted]ām ṣamabhāvaṭah

Ṣ'il y a surpoidṣ ou excès de mucosités, les ṣhaṭkarmaṣ doivent être pratiqués.
Les autres, dont le corps est dans un état d'équilibre, ne doivent pas les effectuer.

C'est pourquoi nous les présentons tardivement dans ce manuel.
Elles ne constituent pas la condition ṣiṇe qua ṇoṇ à la pratique du yoga. De plus, s'il est possible d'aborder la pratique des ṣaṭkarma en stage, avec un minimum d'infrastructure, la plupart de ces procédés sont difficiles à enseigner dans le cadre d'un cours de yoga en salle. Enfin, certains de ces exercices peuvent présenter un danger pour les personnes présentant des fragilités du système digestif. Il est donc bon de les connaître, mais tous ne peuvent pas être transmis.

2. Description des procédés dans le haṭhayoga- pradīpikā, traduction et commentaires

ौनितर् बस्ति*त स् तथा नेनितस्त्र ◌ाटकं नौ लिलकं तथा ।
कपालभानितश् चैतानिन षट्क मा[redacted]णि[redacted]प्र चक्षते ॥२२॥

dhauṭir baṣṭiṣ ṭaṭhā ṇeṭiṣ ṭrāṭakam ṇaulikam ṭaṭhā
kapāla-bhāṭiś ca-iṭāṇi ṣaṭ-karmāṇi pracakṣaṭe

Dhauṭi, baṣṭi eṭ ṇeṭi, aiṇṣi que ṭrāṭaka, ṇaulika,
Eṭ kapālabhāṭi ṣoṇṭ décriṭṣ comme leṣ « ṣix acṭioṇṣ »

Document réservé à un usage interne à la formation Yoga Systema® toute diffusion interdite

कम षट्कम् इदं गोप्यं घटशो नकारकम् ।
विर्वं धिचत्रगु सन् ाय पूज्यते यो धिगपुङ्गर्वैः ॥२३॥

karma ṣaṭkam idam gopyam ghaṭa-śodhaṇa-kārakam
viciṭra-guṇa-ṣaṇdhāya pūjyaṭe yogi-puṇgavaih

Ces six actions secrètes sont des moyens de purifier le corps.
Cet ensemble de pratiques bénéfiques sont vénérées par les puissants yogis.

तत्र ौनितः
चतुरङ्गु लविर्वं *तारं ह*तपञ्चदशाअयतम् ।
गुरूप दिदष्टमा ग? लिसक् तंर्वं *त्रं शनैर्ग्र सेत् ।
पुनःप्रत् याहरेच् चैतद् उ दिदतं ौनितकम तत् ॥२४॥

ṭaṭra dhauṭih
caṭur-aṇgula-viṣṭāram haṣṭa-pañca-daśa-āyaṭam
gurūpadiṣṭa-mārgeṇa ṣikṭam vaṣṭram śaṇair graṣeṭ
puṇah praṭyāharec ca-iṭad udiṭam dhauṭi-karma ṭaṭ
À préṣeṇṭ, le ṇeṭṭoyage de l'eṣṭomac (dhauṭih) :

Eṇ accord avec la voie eṇṣeigṇée par le guru, il fauṭ avaler uṇe baṇde de ṭiṣṣu humide (ou "cirée"),
De quaṭre pouceṣ de large eṭ de quiṇze maiṇṣ de loṇg;
Eṭ il doiṭ la reṭirer; ceci eṣṭ eṇṣeigṇé comme "dhauṭi-karma".

<u>Commentaire:</u>
Cette pratique, qui comporte des risques, notamment celui de "perdre" la bande, mais également de créer des irritations dans l'oesophage ou l'estomac, n'est pas enseignée lors de la formation Yoga Systema®. De plus, le nettoyage de l'estomac et de tout le tube digestif peut s'effectuer d'une autre façon, moins agressive (śaṇkha-prakṣālaṇa), qu'explique bien André Van Lysebeth dans son ouvrage "Je perfecṭioṇṇe moṇ yoga".

कासश्र्वं ासप्लीहकुष् ठं कफरोगाश् च विर्वं शनितः ।
ौनितकमप्रभार्वं प्र यान्त्य् एर्वं न संशयः ॥२५॥

kāṣa-śvāṣa-plīha-kuṣṭham kapha-rogāś ca vimśaṭih
dhauṭi-karma-prabhāveṇa prayāṇṭy eva ṇa ṣamśayah

La toux, l'asthme et les maladies de la rate, la lèpre, l'excès de mucus et les autres maladies
Disparaissent à l'aide de dhauṭi-karma, cela ne fait aucun doute.

Document réservé à un usage interne à la formation Yoga Systema® toute diffusion interdite

अथ बस्ति *त ः
नालिभदघ्नजले पायौन् य *तनालोत्कटासनः ।
आ ाराकुञ्चनं कु याद्क्ष ालनं बस्ति *त कम् तत् ॥२६॥

aṭha baṣṭih-
ṇābhi-daghṇa-jale pāyau ṇyaṣṭa-ṇāl-oṭkaṭāṣaṇah
ādhārākuñcaṇam kuryāṭ kṣālaṇam baṣṭi-karma ṭaṭ

À présent, le nettoyage du rectum eṭ du côlon (Baṣṭi):
Immergé dans l'eau jusqu'au nombril, accroupi, un ṭube inséré dans l'anus,
Ayant effectué la contraction du plancher pelvien, le yogi doit aṣpirer l'eau. Ceci est basti-karma.

<u>Commentaire:</u>
Ici, c'est moins le danger de la pratique que sa complexité “logistique” qui doit nous éloigner de l'enseignement de cette pratique, au profit de śaṇkha-prakṣālaṇa, qui aura à peu près les mêmes effets.

गुल्मप्लीहोदरं चा पि वातपित्त कफोद्भवाः ।
२७बस्ति कर्मप्र भावेणक्ष ीयन्ते सकलार्म याः ॥ ॥

gulma-plīhodaram cāpi vāṭa-piṭṭa-kaph-odbhavāh
baṣṭi-karma-prabhāveṇa kṣīyaṇṭe ṣakalāmayāh

Les maladies des glandes, de la rate et des organes abdominaux, ainsi que celles qui proviennent d’un déséquilibre des trois “humeurs” (vāṭa, piṭṭa eṭ kapha),
Sont détruites dans leur ensemble par le pouvoir de baṣṭi-karma.

<u>Commentaire:</u>
Les effets des nettoyages du tube digestif sont ceux d'une “remise à zéro” du système digestif, et les déséquilibres préexistants sont, bien souvent de manière spectaculaire, améliorés.

ास्तित्र्वंस्तिन् O यान्तःकर प्रसादं
द ाच् च कास्तिन्तं दहनप्रदीप्तम् ।
अशेषदोषोपचयं निनहन्याद्
अभ्य *यमानं जलबस्ति *त कम् ॥२८॥

dhāṭv-iṇdriya-aṇṭah karaṇa-praṣādam
dadhāc ca kāṇṭim dahaṇa-pradīpṭam
aśeṣa-doṣopacayam ṇihaṇyād
abhyaṣyamāṇam jala-baṣṭi-karma

Document réservé à un usage interne à la formation Yoga Systema® toute diffusion interdite

Il apporte un nettoyage des sens (indriya) et des organes internes (antah▪karan▪a);
L'excès de tous les doshas est supprimé
Par la pratique soutenue de jala-basti-karma.

अथ नेपितः
सूत्रं पिवतस्ति ▪ सुपि+ग्धं नासानालेप्र वेशयेत् ।र्मु
खान् पिनग▪र्म येच् चैषा नेपितः पिसद्धै र् पिनगद्यते ॥२९॥

atha netih▪-
sūtram▪ vitasti-susnigdham▪ nāsānāle praveśayet
mukhān nirgamayec cais▪ā netih▪ siddhair nigadyate

À présent, le nettoyage des cavités nasales (Neti):
Le yogi doit insérer un fil lubrifié d'une coudée de long dans une narine.
Il doit ensuite le tirer par la bouche. Ceci est décrit comme neti par les sages.

<u>Commentaire:</u>
Cette pratique semble complexe, mais elle est en fait accessible avec un peu de pratique. Cependant, nous lui préférons le “neti”, plus efficace pour bien nettoyer les cavités nasales.

क▪▪लशोपि6नी चैव पिदव्यदृ पि9प्र दा पियनी ।
३०जत्रूर्ध्व ▪ जातरोगौघं नेपितर् आशु पिनहस्तिन्त च ॥ ॥

kapāla-śodhinī caiva divya-d s▪t▪i-pradāyinī
jatrūrdhva-jāta-rogaugham▪ netir āśu nihanti ca

Ce nettoyage du crâne donne la vision divine;
Les maladies situées au-dessus de la clavicule sont détruites par neti.

<u>Commentaire:</u>
Comme toujours dans le hat▪hayoga, les bénéfices physiques et psychiques se mélangent. Le haut de l'intérieur des narines est en “prise directe” avec le cerveau, et lorsque ce conduit est stimulé et purifié, une clarté mentale est ressentie. C'est une aide pour le prān▪āyāma. Ce nettoyage du nez peut être enseigné en “simulation” en cours de yoga, mais aussi en “vrai” lors de stages.

अथत्र ◌ाटकर्म्
पिनरीक्षेन् पिनश्च लदृशा सूक्ष्मलक्ष्यं सर्म ◌ापिहतः ।
अश्रुसम्पात ▪य▪न्तर्म् आचायEस्त्र ◌ाटकंस्मृ तर्म् ॥३१॥

atha trāt▪akam-

Document réservé à un usage interne à la formation Yoga Systema® toute diffusion interdite

ṇirīkṣeṇ ṇiścala-d śā ṣūkṣma-lakṣyam ṣamāhiṭahṛ
aśru-ṣampāṭa-paryaṇṭam ācāryaiṣ ṭrāṭaka m ṣm ṭamṛ

À préṣeṇṭ, la fixaṭioṇ du regard (le ṇeṭṭoyage deṣ yeux), ṭrāṭaka:
Avec uṇ regard fixe eṭ uṇe aṭṭeṇṭioṇ ṣouṭeṇue, le yogi doiṭ fixer uṇ peṭiṭ poiṇṭ,
Juṣqu'à ce que leṣ larmeṣ jailliṣṣeṇṭ. Leṣ maîṭreṣ ṣe ṣouvieṇṇeṇṭ de cela comme ṭrāṭaka.

Commentaire:
traditionnellement, cette fixation du regard se fait soit sur un point sur un mur ou au sol, soit, plus fréquemment, sur la flamme d'une bougie, placée à hauteur des yeux et à distance d'un bras.

मोचनं नेत्ररोगा न् ०ा०ी कपाटकम् ।
यत्नतस्त्र ाटकं गोप्यं यथा हाटकपेटकम् ॥३२॥

mocaṇam ṇeṭra-rogāṇām ṭaṇdrādrīṇām kapāṭakam
yaṭṇaṭaṣ ṭrāṭakam gopyam yaṭhā hāṭaka-peṭakam

Ceci libère deṣ maladieṣ deṣ yeux, de la faṭigue oculaire eṭ ferme la porṭe à d'auṭreṣ maladieṣ.
Le yogi doiṭ ṣ'efforcer de garder de ṭrāṭaka ṣecreṭ, comme uṇe caṣṣeṭṭe d'or.

Commentaire:
Trāṭaka est une pratique très connue de haṭhayoga. Comme toujours, les vertus physiques et
spirituelles se mélangent. La santé des yeux est l'aspect matériel, mais la fixation du regard, c'est avant tout la fixation du mental, car quand le regard est immobile, le mental l'est aussi. On prête à cette pratique la faculté d'activer ājñā chakra, et de développer des pouvoirs psychiques (ṣiddhi) chez le yogi qui pratique avec persévérance. La fixation de flamme de la bougie peut alterner avec des moments où l'on ferme les yeux, et fixe le regard entre les sourcils. Une image peut apparaître, ou l'image de la flamme « en négatif », ou rien du tout, peu importe. Vous pouvez enseigner cet exercice en fin de cours, ou même au début si vous voulez donner au reste de votre pratique une forte empreinte spirituelle.

अथ नौपिलः
अर्मन्द ाअव तवेगेन तुन्दं सव्या सव्यतः ।
नतांसोभ्र ार्म येद् एषा नौपिलः पिसद्धैःप्र शस्यते ॥३३॥

aṭha ṇaulih-
amaṇda-āvarṭa-vegeṇa ṭuṇdam ṣavya-apaṣavyaṭah
ṇaṭām ṣo bhrāmayed eṣā ṇaulih ṣiddhaih praśaṣyaṭe

À présent nauli: Avec force, le yogi, courbé vers l'avant, doit faire tourner le nombril de gauche à droite et de droite à gauche.. Ceci est appelé ṇauli par les sages

Document réservé à un usage interne à la formation Yoga Systema® toute diffusion interdite

र्मन्दा पिNसन्दी ▪न▪▪चनापिदसन्धा पि▪कानन्दकरी सदैव ।
अशेषदोषर्म यशोषणी च हठपिQयार्म ौपिलर् इयं च नौपिलः ॥३४॥

maṇda-agṇi-ṣaṇdīpaṇa-pācaṇādi-ṣaṇdhāpikāṇaṇda-karī ṣadaiva
aśeṣ▪a-doṣ▪a-maya-śoṣ▪aṇ▪ī ca haṭ▪ha-kriyā maulir iyam▪ ca ṇaulih▪

Cette pratique attise et stimule le feu digestif et le péristaltisme intestinal. Elle donne toujours un sentiment de bonheur. Ce nauli détruit tout déséquilibre de santé (doṣa) et il constitue la première des pratiques du haṭhayoga.

<u>Commentaire :</u>
Ici, nous voyons bien que, même si les saṭ▪karmaṣ sont réservés aux pratiquants qui ont un "déséquilibre des doshas", ils sont, pour certains, bénéfiques à tous. C'est le cas de ce ṇauli, qui est assez difficile à maîtriser, mais extrêmement bénéfique sur le plan physique (santé et vigueur du système digestif, mais aussi élasticité des poumons, du diaphragme, massage du coeur, etc.), aussi bien que sur le plan psychique, avec des effets assez similaires à ceux de uddīaṇa baṇdha: le vide créé dans le thorax, allié au massage des organes abdominaux, qui sont, comme on le sait, parsemés de neurones et donc, sinon "conscients", au moins très sensibles, donne immédiatement une sensation de bien-être et de santé. Vous pouvez l'enseigner, avec toutes les étapes que vous avez étudiées (ṇauli "central", puis "latéral" avant de commencer la rotation) (photo 24). Il est indispensable de maîtriser uddīaṇa baṇdha avant ṇauli. La hernie du diaphragme, si elle n'est pas stabilisée, implique une grande prudence dans la pratique. Dans tous les cas, il faut commencer lentement, et rester à l'écoute des signaux du corps.

अथ कपालभानितः
भ*त्रार्वं ल् लोहकार*य रेचपूरौ ससम्भ्रमौ ।
कपालभानितर् विर्वंख् याता कफदोष विर्वं शोष▪▪ ॥३५॥

aṭha kapālabhāṭih-
bhaṣṭrāval loha-kāraṣya reca-pūrau ṣaṣambhramau
kapālabhāṭir vikhyāṭā kapha-doṣ▪a-viśoṣ▪aṇ▪ī

Vient maintenant la pratique du « crâne brillant» (kapālabhāṭi):
Comme le soufflet d'un maréchal-ferrant, l'inspiration et l'expiration doivent se faire énergétiquement,
Kapalabhaṭi, c'est bien connu, détruit complètement l'excès de mucus (kapha).

<u>Commentaire :</u>
Kapālabhāṭi est un exercice de première importance en haṭ▪hayoga. Sa pratique apporte immédiatement un grand sentiment de bien-être, lié à l'apport important en oxygène,

Document réservé à un usage interne à la formation Yoga Systema® toute diffusion interdite

immédiatement corrigé par une rétention du souffle à poumons pleins (aṇṭara kumbhaka).
Il s'agit, comme dans le cas de bhaṣṭrikā, d'une “gymnastique cellulaire” dans le sens où les cellules sont d'abord hyper approvisionnées en oxygène, puis doivent s'adapter à un manque de ce gaz. Avec le temps, la capacité de rétention augmentera, et cette suspension du souffle deviendra une méditation. Il donne également une grande force et une grande vélocité au diaphragme, ainsi qu'un excellent passage abdominal, et une tonification de la ceinture abdominale. Il convient à tous.
Classé dans les saṭkarmaṣ, ce kapālabhāṭi a en réalité beaucoup à voir avec le prāṇāyāma. Il constitue un “petit bhaṣṭrikā”.
Certains scientifiques ont même mis en évidence une petite différence du volume cérébral entre l'inspiration et l'expiration normale, par dépression / pression. Ceci fait dire à André Van Lysebeth que ce kapālabhāṭi (et ajoutons les rétractions abdominales) constitue également... un massage du cerveau, et l'aide à se débarrasser de ses toxines, pour les expulser vers le liquide cérébro-spinal.

षट्क म[redacted]निनग[redacted]त*थौल्यकफदोषमलाअ दिदकः।प्र
ा [redacted]यामं ततः कुया[redacted]द् अनायासेन लिसद्ध् य नित ॥३६॥

ṣ[redacted]aṭ[redacted]-karma-ṇirgaṭa-ṣṭhaulya-kapha-doṣ[redacted]a-mala-ādikah[redacted]
prāṇ[redacted]āyāmam[redacted] ṭaṭah[redacted] kuryād aṇāyāṣeṇa ṣiddhyaṭi

Leṣ ṣix exercice ṣ de ṇeṭṭoyage élimiṇeṇṭ la producṭioṇ eṇ excès de mucoṣiṭés (kapha) eṭ bieṇ d'auṭreṣ déṣéquilibreṣ de ṣaṇṭé.

CONCLUSION

Ces techniques de purification sont à diviser en deux groupes:

➢ Certaines sont potentiellement agressives, et en tout cas invasives, et doivent être manipulées avec précaution.

➢ D'autres, comme la fixation du regard ou kapālabhāṭi, doivent faire partie de notre pratique sinon quotidienne, au moins régulière.

Document réservé à un usage interne à la formation Yoga Systema® toute diffusion interdite