

Agnisara Dhauti ou Kriya

article extrait de la Revue Yoga n°250 – mars-avril 1992 – A Van Lysebeth

Etymologie et présentation

Le nom de cette kriya (ce qui signifie *action*) vient de *Agni*, ce qui signifie le feu en sanscrit et de *Sara* « essence ». Soit, littéralement, l'action de l'essence du feu. Cela s'éclaire un peu quand on se rappelle que, dans l'Ayurvédā comme dans le yoga, le *feu* dont il s'agit en l'occurrence est le feu digestif. Pour les anciens médecins ayurvédiques de même que pour les yogis, la digestion était un processus similaire à celui de la cuisson. C'est ainsi que dans l'Ayurvédā, on attribue la cause d'innombrables maladies à une « mauvaise cuisson des aliments. » Et tous les initiés savaient que cela n'avait rien à voir avec le pot au feu, mais bien avec les phénomènes complexes de la digestion. Pour ces anciens, si le feu digestif n'est pas très actif, les aliments ne seront pas correctement cuits (digérés) et cela conduira nécessairement à un mauvais fonctionnement de l'ensemble de l'organisme. Si le feu couve plutôt que de brûler d'une belle flamme bien vive, il faut l'activer et c'est à cela que le yoga s'applique à réaliser l'aide de diverses pratiques, dont l'*Uddiyana bandha*, la rétraction abdominale, le *Nauli*, la manipulation des muscles grands droits du ventre, et l'*Agnisara kriya* qui nous intéresse aujourd'hui. Autrement dit, nous nous retrouvons en présence de notre tube digestif et de ses fonctions.

L'ancien texte yogique classique, la *Gheranda Samhita*, ch.I: 19,20 précise: « Contractez cent fois le ventre pour repousser le nombril vers la colonne vertébrale. *Agnisara Kriya* produit de nombreux effets bénéfiques, élimine les maladies abdominales et attise le feu digestif. Cette technique est inconnue même des dévas (êtres supérieurs). Par la pratique d'*agnisara kriya*, on acquiert un corps sain et beau. ». Cette citation nous renseigne à propos des résultats et de l'importance de la kriya, mais ne donne qu'une idée très vague de la technique à appliquer. Cela ne doit pas nous étonner, car ces indications étaient transmises directement du gourou au disciple. Les écritures étaient plus des « notes de cours » que de véritables ouvrages didactiques au sens où nous l'entendons. La *Gheranda Samhita* nous apprend que, même à cette époque, cette kriya était très peu connue, puisque les « êtres supérieurs » ne la connaissent pas. Si cela peut nous consoler, cela nous apprend aussi qu'à cette époque lointaine, les problèmes digestifs existaient déjà, quoique sûrement moins généralisés qu'ils ne le sont de nos jours. Ces dysfonctions si communes touchent l'ensemble du système digestif, c'est-à-dire l'estomac, l'intestin grêle, le gros intestin mais aussi les glandes annexes : le [oi]e, la vésicule, le pancréas, les reins, les surrénales. Quand le feu digestif est très actif, les aliments se digèrent vite, donc ne traînent pas dans l'intestin pour y fermenter et y produire des autotoxines, mais aussi que le foie joue bien son rôle de filtre destructeur de toxines, d'usine chimique complexe : pensons à ceux qui ont le foie délicat et à tous les problèmes de santé qui sont les leurs. Quant au pancréas, il joue un rôle très important dans les processus digestifs, par ses sucs et hormones, pensons aux diabétiques et aux nombreux désagréments et servitudes que cette dysfonction leur occasionne. Mais, quand le feu digestif est vif, ce ne sont pas seulement ses fonctions de *prana vayu*, c'est-à-dire l'assimilation, qui sont actives, mais aussi les fonctions en tant qu'*apana vayu*, c'est-à-dire d'élimination. Donc, si le feu digestif est bien vif, il n'y aura pas de constipation, les déchets métaboliques seront neutralisés et rejetés ce qui inclut aussi les excréments rénaux. Pourquoi le feu digestif chez tant de civilisés est-il si peu actif, pourquoi le « poêle » tire-t-il souvent si mal ? Parce que la cheminée (la respiration) est incomplète et insuffisante, donc il est essentiel de veiller à respirer yogiquement, donc lentement et à fond, surtout en période de digestion. Pas immédiatement en sortant de table, mais en faisant une promenade digestive, par exemple. Pas de digestion correcte hors de la présence d'oxygène en quantité suffisante, tout comme pour un vulgaire poêle à bois. La digestion est une succession de processus d'oxydation, tout comme la combustion du bois. D'où on déduit que la comparaison ayurvédique de la digestion à un feu et une cuisson n'est pas si éloignée de la réalité purement chimique qu'on pourrait le penser. Ce qui rend le système digestif paresseux, c'est surtout la sédentarité. Il est bien évident que la chaise n'encourage pas le tube digestif à être particulièrement actif, même si l'attitude assise elle-même est correcte, ce qui est loin d'être le cas général. L'immobilité en position assise tend à rendre l'organisme dans son ensemble paresseux, atone, peu actif. De cette paresse abdominale et général il résulte une foule de problèmes, dont la digestion lente, l'acidité stomacale se manifestant par des renvois désagréables, de la dyspepsie, des problèmes hépatiques, rénaux, plus la constipation, ce « mal du siècle », etc. Et c'est sur tout cela que *Agnisara Kriya* agit en attisant le feu digestif.

La technique

Dans *Agnisara Kriya*, c'est la sangle abdominale qui est l'élément actif. C'est la sangle qui masse et pétrit littéralement tout le contenu du ventre et cela se fait soit a) en continuant à respirer, soit b) en rétention de souffle à poumons vides, cette dernière technique étant la plus avancée. La position sera, au choix, *padmasana*, le *lotus*, ou *Vajrasana* 1), position assis sur ou entre les talons, ou tout simplement debout. Si l'on pratique de grand matin, peu de temps après s'être levé, juste après sa douche, c'est souvent debout qu'on activera son feu digestif. Dans tous les cas, et notamment en *Vajrasana*, on écartera bien les genoux

et on posera les mains juste au-dessus des rotules, les bras servant d'appui au tronc. Admettons que vous pratiquiez debout, et rien ne vous empêche d'essayer tout de suite, à la condition que le dernier repas soit déjà à plus de trois heures d'ici, l'écartement des pieds sera d'environ la largeur des épaules. En travaillant uniquement avec la musculature de la sangle abdominale, il s'agit, en succession assez rapide, de gonfler puis de rétracter le ventre, ou comme le dit la *Gheranda Samhita*, de repousser le nombril le plus près possible de la colonne vertébrale. Conséquence du mouvement d'expansion puis de retrait du ventre, l'air entre et sort passivement des poumons sans qu'on ait à s'en préoccuper. D'ailleurs, au point de vue respiratoire, cela nous donne une sorte de *Bhastrika* (soufflet) spontané 2). Il s'agit de gonfler le ventre au maximum et ensuite de le rétracter à son volume le plus réduit possible. L'air entre quand on gonfle, sort quand on repousse les organes vers l'arrière. Quant au rythme, il devrait être d'une seconde environ pour gonfler le ventre, idem pour le rétracter. Certains yogis travaillent même plus vite, mais la règle absolue est de ne pas sacrifier l'ampleur du mouvement à la vitesse. Gonfler au maximum, rétracter idem ! Quand le rythme s'accélère trop, les mouvements d'expansion et de retrait du ventre deviennent superficiels donc bien moins efficaces. Au début, on se contentera de pratiquer pendant une minute, soit environ une trentaine de mouvements complets. Puis, une semaine plus tard, on rajoute une minute et ainsi de suite à la condition que cela n'entraîne pas de fatigue. Cinq minutes constituent une très bonne moyenne à laquelle *on peut arriver graduellement après quelques semaines.*

Pratique en rétention à vide

*Cette technique est la plus couramment employée par les yogis car c'est la plus efficace, celle où le massage est le plus important. Tout reste inchangé en ce qui concerne la posture. Après une profonde inspiration, on vide les poumons à fond, on s'appuie bien sur ses genoux avec les bras tendus et l'on relaxe brièvement la sangle abdominale puis, sans reprendre d'air, on gonfle et rétracte le ventre sur le rythme d'une seconde pour gonfler, une pour repousser le nombril vers l'arrière, comme ci-dessus. On continue ainsi sans reprendre haleine et quand cela cesse d'être agréable, on relâche la sangle et on ré-inspire. Cela constitue un cycle. Après quoi on respire normalement jusqu'à ce que l'on ait retrouvé son souffle normal. Puis on recommence. Le nombre « cent » évoqué par la *Gheranda Samhita* n'est pas à prendre à la lettre: tout dépend du temps dont on dispose et surtout il ne faut pas vouloir être plus catholique que le pape, il faut donc rester dans la zone de confort. Au début, la sangle abdominale, peu habituée à travailler, se fatigue et proteste: laissons-lui le temps de s'entraîner ! Donc, pas d'excès de zèle ! Certains yogis recommandent, avant de faire *Agnisara*, de boire un grand verre d'eau fraîche 3). Certains disent aussi qu'il faut pratiquer *Agnisara* après être passé à la toilette et avoir vidé son côlon. D'autres, au contraire, affirment que c'est justement *Agnisara* qui activera le côlon et provoquera son évacuation. Alors, qui suivre ? Essayer les deux et voir quel sera le verdict de son propre corps. Laquelle des deux techniques choisir ? La plus efficace, donc à poumons vides ? Pas nécessairement, même si on est en mesure de pratiquer en rétention à vide sans difficultés. En effet, je rappelle que la formule 1 s'accompagne automatiquement d'une sorte de soufflet (*Bhastrika*) spontané. Si vous avez l'habitude d'inclure suffisamment de techniques respiratoires dans votre pratique yogique, vous avez le choix entre les deux. *Sinon, restez-en à la technique 1 qui, en plus de la kriya, vous ventile bien les poumons, c'est-à-dire rejette un maximum d'air usé qui stagne dans les poumons, ce qui n'est pas négligeable.**

Contre-indications

Il n'est pas conseillé aux personnes fortement hypertendues et aux cardiaques déclarés de pratiquer énergiquement cette kriya. Ces personnes feront des cycles plus courts, pas très intenses et se reposeront entre deux. Elles travailleront à l'aise et n'utiliseront que la formule 1, moins fatigante. Elles observeront aussi les réactions du corps. Cet exercice ne devrait pas provoquer de palpitations, ni d'extrasystoles, ni d'autres réactions désagréables. S'il y avait des réactions, réduire la rapidité des mouvements du ventre et la durée totale des cycles et se reposer plus longtemps entre deux cycles. Moyennant une pratique douce mais régulière, même les hypertendus et les cardiaques peuvent inclure cette kriya dans leur programme quotidien. Il leur est aussi vivement recommandé de pratiquer la gymnastique aortique pendant une minute ou deux *avant* de faire *Agnisara*, ce qui a pour effet de bien nourrir le muscle cardiaque et de bien faire fonctionner la pompe diaphragmatique. Les personnes souffrant de hernie hiatale devraient pratiquer très prudemment et observer leurs réactions et éventuellement y renoncer. Les femmes ne feront pas cette kriya pendant les premiers jours des règles, ni pendant les derniers mois de leur grossesse, où ce serait d'ailleurs impossible. Toutefois, après l'accouchement, *Agnisara Kriya* est l'un des meilleurs exercices pour retonifier la sangle abdominale. Les affections aiguës du tube digestif sont aussi des contre-indications relatives, selon la gravité du cas. Question de bon sens et d'auto-observation.

Effets bénéfiques

Tous les organes du ventre, sans exception, bénéficient de cet automassage, sans oublier la musculature de la sangle abdominale, son élément moteur. *Agnisara kriya* agit puissamment sur le plexus solaire, qu'on appelle souvent et à juste titre notre « cerveau abdominal », étant donné son rôle régulateur de l'ensemble de la commande nerveuse du tube digestif et de toutes ses glandes annexes. Ainsi, les sucs digestifs sont produits en quantité correcte pour une assimilation optimale, une digestion aussi rapide et complète que possible, sans fermentations indésirables. Indigestion, hyper- ou hypo-acidité, flatulence, insuffisance hépatique, constipation sont éliminées, sans parler du rôle de la kriya sur les fonctions rénales et surrénales, si vitales. Il serait fastidieux de vouloir entrer dans le détail de tous ces effets bénéfiques : si on le souhaite, il suffit de consulter un livre de physiologie et d'y prendre connaissance des fonctions de chacun de ces organes pour savoir à quel point il est souhaitable d'agir directement sur le contenu du ventre. N'oublions pas que nous avons grandi dans le ventre de notre mère et qu'après la naissance, ce sont les organes abdominaux qui, littéralement, « fabriquent » notre corps durant toute notre vie. C'est aussi au niveau du ventre que la Sagesse supérieure du corps a investi le plus d'intelligence: aidons-la à jouer son rôle pleinement.

Différences avec *uddiyana bandha* et *nauli*

Question: *Agnisara kriya* ne fait-elle pas double emploi avec *Uddiyana bandha* (la rétraction abdominale à poumons vides : cf. *J'apprends le yoga* p.269 et suivantes) et le *nauli* (manipuler les muscles grands droits, dans *Ma séance de yoga* p.233). Absolument pas ! En effet, alors que dans *Agnisara* le massage est réalisé exclusivement par la musculature de la sangle abdominale, dans *Uddiyana bandha* l'action se produit par une dépression dans tout le tronc, à commencer par le thorax qui s'ouvre et fait remonter le diaphragme lequel attire, à sa suite, tout le contenu abdominal. Cette succion aspire de grandes quantités de sang veineux stagnant dans les organes du ventre, les propulse vers le cœur et les poumons. Pour d'autres détails, se reporter aux textes cités. Dans *nauli*, il y a bel et bien un travail rotatif des muscles grands droits, mais l'action principale est aussi produite par la dépression dans le tronc. Ces deux pratiques ont des effets éminemment favorables sur le ventre, mais différents d'*Agnisara*, ce qui ne signifie pas négligeables, bien au contraire. Cependant, *nauli*, tout en n'étant pas difficile à réaliser demande une bonne coordination des muscles de la sangle, et bien des personnes ne réussissent pas à le faire. *Agnisara* est bien plus facile et donne, peu à peu, une bonne maîtrise de la musculature de l'abdomen, qui conduit à faciliter l'apprentissage de *nauli*. Dans *Uddiyana bandha*, la sangle abdominale doit, dans un premier temps, être complètement détendue, sinon le ventre ne se creusera pas. On peut faire des *Uddiyana* en rafales ce qui pourrait faire confondre cette technique avec *Agnisara* du moins pour un observateur extérieur. L'existence même de ces diverses pratiques confirme l'importance attribuée par les yogis à la tonicité du ventre et de son contenu, sans parler des nettoyages bien connus de l'estomac et du tube digestif. Quel est le « meilleur » de tous ces exercices ? Il est difficile d'établir un classement par ordre d'efficacité. D'ailleurs, l'un n'excluant pas l'autre, on peut varier : faire pendant une minute *Agnisara*, puis idem d'*Uddiyana bandha*, et terminer par *nauli*. Mais ce serait déjà très beau si tous les adeptes du yoga pratiquaient au moins un exercice pour le ventre chaque matin.

la bouillotte au secours des yogis ...

Mais que vient faire la bouillotte dans cette galère ? Tout d'abord, nous verrons, dans les articles concernant le sommeil, qu'il n'est pas facile de s'endormir quand on a froid aux pieds. Dans ce cas, tout amour-propre yogique mis de côté, il ne faut pas hésiter à recourir aux services complaisants de la bouillotte. Le rapport avec *Agnisara dhauti* ? C'est simple: couché sur le dos, on dépose la bouillotte tiède ou chaude sur le nombril et, en gonflant le ventre (qu'on soit à poumons pleins ou vides, peu importe), on soulève la bouillotte. Il faut donc vaincre son poids quand on gonfle le ventre, par contre on bénéficie de ce même poids quand on rétracte le ventre à l'aide des muscles de la sangle abdominale. La bouillotte fait ainsi le yo-yo pour la plus grande bien de notre ventre. Pour terminer, une remarque. Dans les ashrams indiens, il arrive qu'il y ait des confusions de dénomination. Ainsi, à l'ashram de Swami Sivananda à Rishikesh, certains yogis faisaient l'*Uddiyana* en rafale et appelaient cela *Agnisara dhauti* or, nous l'avons vu, ce sont là des pratiques très différentes.

Notes de votre professeur (V Zajac) :

- 1) *Padmasana* : assis en lotus ; *Vajrasana* : assis sur les talons ; Le choix de la posture dépend de l'habitude de chacun et de ses possibilités. La pratique peut se faire allongé c'est plus facile et moins puissant ; assis simplement en tailleur ou debout (c'est une pratique avancée) ; cf notre pratique en cours
- 2) *Bhastrika* : autre exercice respiratoire de type soufflet ; à ne pas confondre avec *Kapalabhati* ! cf les pratiques que nous ferons en cours
- 3) Eau tiède ou chaude sera plus efficace