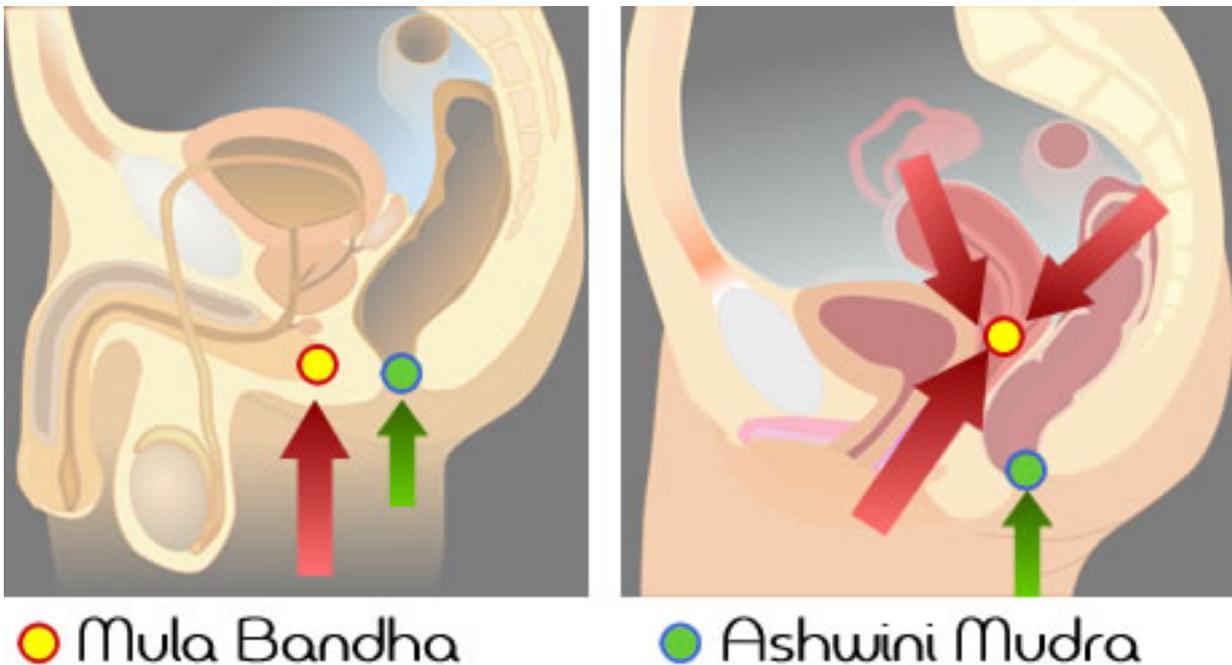


Mula Bandha : une discussion autour de sa prise

Après discussions avec divers professeurs de Yoga je me suis rendu compte qu'il existait une différence qui semble majeure au départ (*mais vous allez vous rendre compte que le résultat est le même*) concernant la pratique de Mula Bandha . Si on ne se questionne pas , on risque rapidement d'être perdu et douter de son enseignement ...mais heureusement la pratique et l'expérience permettent de comprendre cette différence . *Je parlerai ici uniquement de l'aspect qui semble divergent dans la pratique de Mula Bandha et pas des effets .*

Depuis plus de 10 ans , ma pratique personnelle, celle qui m'a été enseignée est la suivante : contraction du sphincter anal qui se répercute sur la sphère uro génitale pour finalement se ressentir plus en amont dans une zone énergétique très mince (en jaune sur le dessin), au croisement de ces 2 forces mises en place . J'ai pour habitude de garder en continu légèrement serré la zone du périnée (releveur de l'anus notamment) et cela dans toutes les postures .



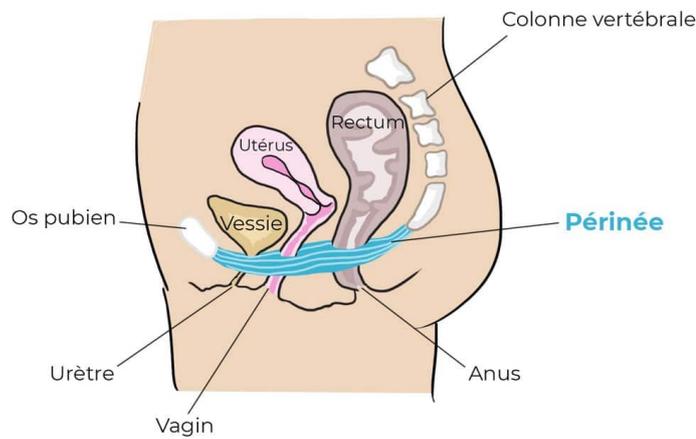
J'ai pu croiser une autre façon de faire, ou l'on ne resserre absolument pas le releveur de l'anus et encore moins le sphincter anal externe mais : « un ventousage de la base, pour ressentir directement la zone très mince en amont du périnée (toujours le point jaune sur l'image) » « Le resserrement anal étant consacré uniquement à l'ashwini mudra (contraction relâchement de l'anus) .

En général, dans cette prise de position le Mula Bandha n'est pas tenu dans les postures .

Cette divergence m'a obligé à me pencher dessus et tenter de donner une explication claire quant à cette divergence (*qui sont en fait des façons différentes d'arriver à un même résultat !!!*) à mes élèves .

Commençons cet exposé par nous intéresser à l'anatomie du périnée et comprendre les implications des diverses contractions .

Et là tout de suite nous nous rendons compte grâce au schéma ci dessous (assez grossier) , que le plancher pelvien est en relation avec l'ouverture de l'urètre , le vagin et le canal anal .



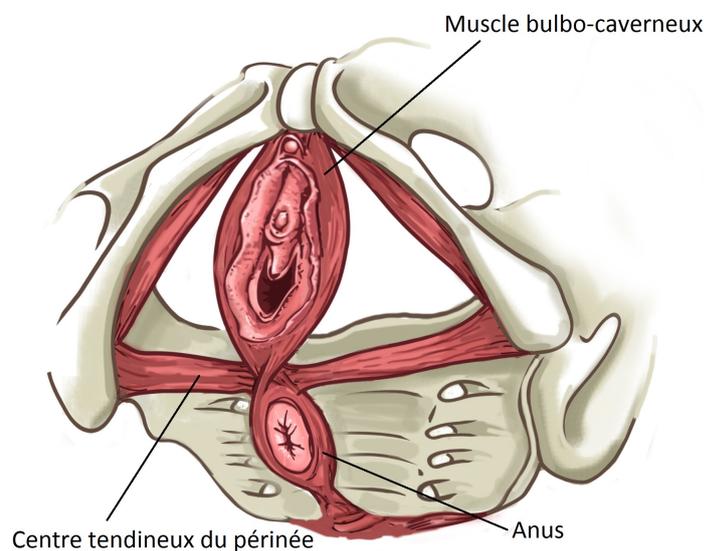
Le périnée fait la jointure on pourrait dire, entre le pubis et le coccyx en encerclant toutes nos ouvertures et agit comme un ensemble homogène .

Le périnée en arrière est « musculairement » relié au périnée de devant .

Une contraction d'une partie du périnée agit sur l'ensemble du périnée .

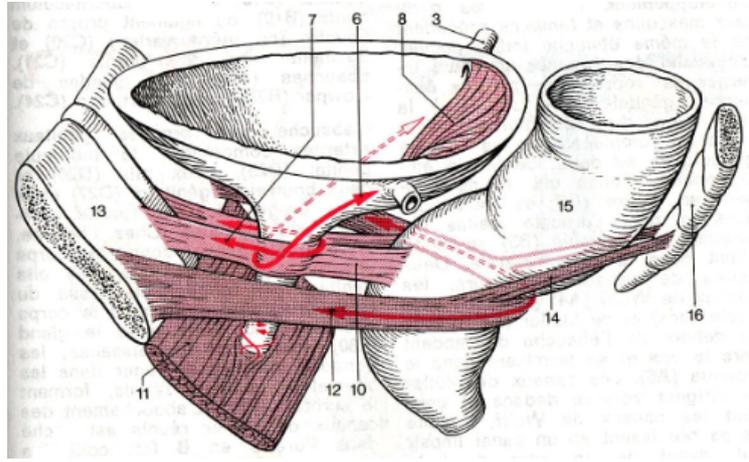
De plus le périnée étant formé de 3 plans (cutané avec les organes génitaux , superficiel et profond) **une contraction d'un des plans se répercute sur l'autre plan .**

Le centre du périnée formé d'un ensemble tendineux (peu mobile !!) fibro musculaire (*c'est lui que l'on ventouse je suppose dans la technique sans intervention de l'anus !!*) est situé entre le vagin et le canal anal . Cet ensemble (*qui a plus l'aspect de tendon non contractile*) s'entrelace avec la plupart des muscles du périnée (*pubo périnéal et élévateur de l'anus*) . **Lorsque. l'on ventouse cette zone , c'est en fin de compte une contraction légère (pour les plus avancés) de l'ensemble des muscles du périnée .** Seuls les plus avancés peuvent arriver à ce résultat car il faut au préalable avoir un ressenti très subtil de son périnée .



Sans vouloir aller plus loin et pour clore cette très courte description anatomique, attardons nous sur un des muscle et pas des moindre, pour comprendre la grande affinité entre l'anus et le reste du périnée : **le pubo rectal .**

La contraction au niveau du rectum se répercute jusqu'à l'os du pubis .



En bref :

Anatomiquement , si l'on veut obtenir une répercussion dans les différentes couches du périnée (de la plus superficielle à la plus profonde) et atteindre au niveau de la sensation, la petite zone concernée par Mula Bandha, contracter le sphincter anal est un moyen très efficace . Les textes traditionnels vont d'ailleurs dans ce sens .

Mula Bandha ne signifie t'il pas d'ailleurs « verrou du Muladhara » ou ligature du « Chakra racine », le premier Chakra .

Mais n'oublions pas l'effet recherché : avec Mula Bandha c'est essentiellement l'énergie que l'on cherche à contrôler !!!! Le renforcement du périnée est une magnifique conséquence de cette technique !!!

J'espère avoir pu réconcilier les différentes versions enseignées et vous inciter à garder la technique qui vous convient .

Je vous laisse avec les différentes explications que j'ai en ma possession

Dans le Hatha Yoga Pradipika, Mulha Bandha est décrit au chapitre III :

- 61) En pressant les talons sur le périnée, *on contracte l'anus en tirant Apâna vers le haut*: ceci est nommé Mûla-bandha.
- 62) Ou bien on force Apâna – qui a un cours descendant – à aller vers le haut grâce à la contraction: ceci est appelé par les yogin, Mulà-bandha.
- 63) Après avoir serré l'anus avec les talons on doit comprimer avec puissance et à maintes reprises le Prâna, jusqu'à ce que le souffle vital aille vers le haut.
- 64) Quand Prâna et Apâna, Nâda et Bindu, sont unifiés grâce à Mûla-bandha, on peut atteindre la perfection absolue du Yoga, il n'y a aucun doute.
- 65) Grâce à l'union entre Prâna et Apâna on obtient une diminution de l'urine et des excréments. Avec une pratique continuelle de Mûla-bandha, même celui qui est vieux redeviendra jeune

La Siva Samhita le décrit ainsi :

Fermer l'anus et y appuyer le talon, puis tirer vers le haut l'énergie excrétoire, apana, et la mener vers la région supérieure. C'est mulabandha qui vainc la vieillesse et la mort. Cette ligature permet l'union des énergies vitales excrétrices et respiratoires, apana et prana, et ainsi le geste de la matrice, yonimudra, s'exécute de lui même.

Le Goraksha-paddhati

Mûla-bandha

81) Mûla-bandha s'exécute en pressant le talon gauche contre yoni et en contractant l'anus afin de tirer apâna vers le haut.

82) En unifiant prâna et apâna grâce à mûla-bandha la production de l'urine et des autres éléments est réduite. Même un vieillard peut redevenir jeune s'il le pratique régulièrement.

André Van Lysebeth

Il est possible, dans une certaine mesure, d'agir directement et volontairement sur cette musculature par la pratique de Mula Bandha, donc **en contractant le sphincter et le muscle releveur de l'anus, d'où rétraction du périnée, avec action sur les glandes génitales mâles**. Cela peut se faire pendant la période de rétention du souffle pratiquée pendant le prânayama ou indépendamment, à n'importe quel moment de la journée

Swami Vishnu-devananda à propos de Mula Bandha:

« Asseyez-vous sur une couverture pliée. Appuyez sur le périnée avec le talon gauche et placez le talon droit sur cuisse gauche comme dans « sidhasan ».

Contractez le sphincter anal avec force pendant que talon gauche appuie contre le périnée. En contractant les muscles, tirez « apana » vers le haut en contractant les muscles abdominaux et unissez-le avec le «prana» à l'aide de «jalandhara bandha» [=contraction de la gorge: article à venir], On pratique « jalandhara banda » et « moola bandha » simultanément durant « kumbaka » Ou rétention du souffle, afin d'unir « prana » et « apana ».

On utilise ces deux «bandhas» dans la pratique du « pranayama » avancé [...]. »

Christian Tikhomiroff:

La contraction anale se fait au niveau du sphincter anal externe seulement

Il propose en général de maintenir le Bandha en continu (comme par exemple pendant la pratique de plusieurs Asanas)

... et même dans la vie au quotidien...

Swami Sivananda à propos de Mula Bandha:

« Le talon gauche étant appuyé contre l'organe génital, placer le talon droit à l'endroit juste au-dessus de cet organe, **puis contracter le sphincter (muscle circulatoire) de l'anus, en aspirant vers le haut l'Apana Vayu**. Ceci s'appelle Mula Bandha. L'Apana Vayu, qui est responsable de l'éjaculation et l'excrétion, a naturellement tendance à descendre. Par la pratique de Mula Bandha, l'Apana Vayu est obligé de se tourner vers le haut du corps. De cette manière, l'Apana Vayu est uni au Prana (énergie vitale). Le Prana et l'Apana unis se dirigent dans le Shushumna Nadi. C'est à ce moment que le yogi atteint la perfection dans le yoga. [Swami Sivananda explique alors l'éveil de la Kundalini et précise:] Cette plus haute étape ne peut pas être atteinte la première fois. On doit pratiquer le Mula Bandha pendant une longue période.

La perfection dans la pratique des Pranayamas s'acquiert avec l'aide des Bandhas et des Mudras. L'entraînement dans le Mula Bandha permet un parfait contrôle séminal, donne de la vigueur nerveuse (Dhatu Pushti), soulage la constipation et augmente la chaleur digestive. Durant la pratique de la concentration, de la méditation, des Pranayamas et de toutes les autres activités yogiques, on peut ajouter le Mula Bandha. »

T. Khrishnamasharia, les trois Bandhas sont décrits succinctement.

Les trois Bandha sont très importants pour contrôler le souffle.

Après l'inspire, il faut rentrer fermement et régulièrement, avec un effort particulier, l'abdomen au dessus et au dessous du nombril en maintenant la contraction du Mula.

Uddiyana Bandha peut être pratiqué dans les postures debout, assises ou couchées, il faut seulement le faire à jeun.

.....La circulation de Prana dans Susumna est également favorisée par ce bandha

Uddiyana bandha est la base de Jalandhara bandha. En pratiquant régulièrement et de manière disciplinée Uddiyana bandha, les Nadi et les Chakra deviennent purs et forts.

Les maladies liées aux troubles de l'Apana vayu sont détruites à la racine et le sang est également purifié

.....Jalandhara bandha bloque le flot de l'essence de vie Amritam (qui s'écoule par un Nadi situé entre le nez et la gorge, puis vers le feu digestif qui la consume ; Jalandhara bandha contrôle cet écoulement, et le distribue dans tout le corps)

Il faut contracter le cou et le menton doit être fermement placé sur la poitrine.

Eric Baret (disciple de Jean Klein)

Il décrit le Mulha Bandha précisément comme la contraction du deuxième sphincter anal, travaillé indépendamment des autres muscles.