

# Purification des nadis - Respiration en « U »

Enseignée pour la première fois par Yogi Bhajan en 1969

Asseyez-vous les jambes croisées ou en posture du lotus, la colonne vertébrale droite. Pour pratiquer ce *pranayam*, on doit avoir l'estomac vide, ou n'avoir mangé que très légèrement.

**POSITION DES YEUX** : Les yeux sont entrouverts au 1/10<sup>e</sup> et tournés légèrement vers le haut afin d'améliorer la concentration mentale. Concentrez-vous à travers le point entre les sourcils. Détendez les paupières pour qu'elles ne papillonnent pas.

**MUDRA** : Utilisez la main droite pour contrôler le flux de la respiration. Obturez la narine droite avec l'extrémité du pouce et la narine gauche avec l'index. L'index et le pouce forment un « U ».

**RYTHME RESPIRATOIRE** : La respiration respecte ces proportions :  
**1 (inspiration) : 4 (poumons pleins) : 2 (expiration)**, selon le rythme suivant :

**Inspirez** par la narine gauche. (1)

**Gardez** les poumons pleins. (4)

**Expirez** par la narine droite. (2)

**Inspirez** par la narine droite. (1)

**Gardez** les poumons pleins. (4)

**Expirez** par la narine gauche. (2)



**MANTRA** : Cette respiration peut se pratiquer sans mantra. Cependant, plutôt que de compter, un mantra permet de suivre le rythme et y ajoute des effets subtils. On peut utiliser le Bij mantra, *Sat naam*, ou le Gur mantra, *Wha-hay Guru*. On peut, par exemple, répéter mentalement *Sat naam* **8 fois** sur l'inspiration, **32 fois** les poumons pleins, et **16 fois** sur l'expiration. On peut aussi utiliser le mantra *SA TA NA MA*, en inspirant sur **1 cycle**, en gardant les poumons pleins sur **4 cycles**, et en expirant sur **2 cycles**.

**VISUALISATION** : En plus du rythme respiratoire et du mantra, on peut visualiser le flux du prana. Inspirez et visualisez la lumière descendant le long de la colonne vertébrale, du même côté que la narine par laquelle vous inspirez. Lorsque vous gardez les poumons pleins, visualisez la lumière qui tourbillonne et qui grandit, avec une chaleur accrue, dans un chaudron à la base de la colonne vertébrale, sous le nombril. Sur l'expiration, voyez la lumière remonter de l'autre côté de la colonne vertébrale et ressortir par l'autre narine jusqu'à l'Infini.

**DURÉE** : Continuez pendant **15 à 62 minutes**.

**POUR TERMINER** : Restez assis et méditatif pendant **quelques minutes**.

## COMMENTAIRES

Yogi Bhajan enseigna cette technique lors d'un stage intensif en 1969. C'est une technique classique, décrite dans le *Gheranda Samhita* comme étant « une parfaite purificatrice ». Yogi Bhajan expliqua que, pratiquée comme *sadhana* régulière, cette pratique purificatrice « brûle les karmas » de nombreuses vies. Les karmas sont inscrits dans la structure de l'aura, dans les mouvements de flux des *nadis* subtils et dans la structure profonde du corps mental. La respiration crée un équilibre neutre puissant de *prana* et *apana* dans l'organisme, et elle encourage la kundalini à passer dans le canal central de la colonne vertébrale, le *shushmana*. Tout élève sérieux devrait passer du temps à approfondir les effets bénéfiques de ce *kriya*.