

Agni, le feu transformation et purification

Le Feu est essentiel à notre chemin de transformation. Tout ce que nous vivons, mangeons est « digéré » et « transformé ». Le feu, c'est la destruction, la purification pour s'ouvrir à une renaissance plus « raffinée », plus en conscience.

Imaginez une vie sans soleil pour nous offrir chaleur et lumière, imaginez notre vie, notre corps, sans la flamme qui nous « anime ». Cet élément est d'une grande puissance, il est donc judicieux d'apprendre à le connaître et à l'apprivoiser, pour ne pas se brûler ou l'éteindre... PAR ISABELLE HERNANDEZ

Agni, à travers le dosha Pitta, va être responsable de tout le métabolisme, la régulation de la température corporelle, la digestion... Sur le plan du mental, le Feu nous procure la compréhension, la concentration, la discrimination, le courage. Lorsque nous vivons un événement difficile, c'est le Feu qui va l'intégrer, le digérer, puis le transcender. Il est cette « flamme », cette « lumière » qui nous anime, transforme...

Nous n'avons pas tous la même relation au Feu. Cela va de l'attachement au rejet, en passant par toutes les nuances. Cela dépend de nos *prakriti* (constitution de naissance) et *vikriti* (déséquilibres dans la constitution).

Les constitutions *pitta* – agni, attention à ne pas se brûler!

Les constitutions Pitta ont cet élément en prédominance dans leur Nature, ils ont souvent un métabolisme puissant, une bonne digestion, un bon discernement, de l'énergie et du courage.

Ils ont tendance à avoir un feu mental et physique très fort, voire trop fort et ils peuvent « se brûler » au passage : *burn-out*, états inflammatoires, colères...

Des saveurs alimentaires douces et rafraîchissantes seront bénéfiques, comme des céréales complètes, des fruits frais, par exemple. La recherche du froid régule l'excès de feu, des bains de mer en toutes saisons, la pratique du Toumo, marcher le matin de bonne heure « à la fraîche ». Postures statiques et pranayama équilibrants canaliseront ce feu.

Les constitutions *kapha* – agni, un grand allié à stimuler

Les personnes à dominante *kapha* ont un métabolisme plus lent, avec un appétit modéré. Le manque de feu peut engendrer congestions et lenteurs de la circulation et du transit. Le feu « évapore » l'eau, donc il aide Kapha à s'alléger. Ces constitutions auront tout intérêt à

stimuler le mouvement avec des pratiques de yoga dynamique comme des salutations au soleil. La nourriture devra être plus piquante, avec des épices comme le gingembre, le poivre, pour réveiller le Feu. Les *kapha*, plutôt calmes, sont souvent attirés par des pratiques de yoga doux. Cependant, ils ont une belle force physique et, lorsque le yoga va la dynamiser, ils en ressentent des bienfaits immédiats : les fluides circulent mieux, le transit est amélioré, l'appétit plus fort.

Les constitutions *vata* – agni, un ami chaleureux

Les constitutions *vata* ont une prédominance d'éléments « froids », ils ont d'ailleurs tendance à aimer la chaleur, le soleil, la lumière, manger ou boire chaud. En effet, la chaleur va leur donner plus de fluidité, car le froid peut vite les « contracter ». Donc, des auto-massages du corps entier aux huiles chaudes, des infusions « épicées », l'activation de leur

feu digestif, par des pratiques de yoga comme *agni sara* ou *bhastrika*... seront indispensables. Ils ont cependant une grande sensibilité, et sont peu à l'aise avec les extrêmes. Les fortes chaleurs pourront les fatiguer, car le Feu est aussi « asséchant ». Ils devront trouver la juste relation au Feu au fil des saisons : l'activer en hiver et le pacifier en été.

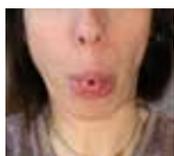
PRATIQUE pour « pacifier le Feu »

Cette pratique va « rafraîchir » le métabolisme et le mental. Elle s'adresse plutôt aux constitutions *vata* en saison chaude et aux constitutions *pitta*. Également à tous ceux qui ont un terrain inflammatoire ou un mental surmené.

① **ŚITALI PRĀṆĀYĀMA DANS VAJRĀSANA**

Dans la posture du diamant, à genou, paumes des mains posées sur les cuisses, menton rentré vers le sternum. L'inspiration avec *sitali pranayama* se





fait par la bouche, le filet d'air frais glisse sur la langue « en tube », derrière les lèvres légèrement

ouvertes. L'expiration se fait par le nez, la langue en *kechari mudra*, le bout de la langue touche le palais mou.

12 respirations. L'expiration est 2 fois plus longue que l'inspiration.

② AGNI SARA DOUX

Debout, légèrement penché en avant, mains au niveau des aines. Installer les *tri-bandha* : *mula-bandha*, *jalandhara* et *uddiyana bandha*. Sur poumons vides, « barattage » : relâcher le ventre vers l'avant, puis retour en arrière où il est aspiré. Dans cette pratique pour pacifier *agni*, le « barattage » est très doux et lent, 4 fois.

③ ENCHAÎNEMENT FLUIDE & LENT

Inspir : monter les bras en diagonale, doigts écartés, 6 secondes. Expir : descendre vers la torsion. La main droite se pose sur le pied gauche. Le regard suit la main gauche à la verticale. 12 secondes. 4 x de chaque côté.

④ PARIVRTTA TRIKONASANA

De la position debout, bras à l'horizontale, prendre la posture du triangle à l'expiration, la main droite vers le pied gauche. Rester 8 respirations dans la posture avec un souffle égal. Chant mental du « OM » à l'inspir et à l'expir. Se laisser traverser par le souffle : le corps est « comme une coquille vide ». Changer de côté.

⑤ THATAKA MUDRA

Allongé, jambes tendues ensemble. À l'inspiration, étirer les bras vers l'arrière et entrelacer les mains, paumes vers l'arrière. Dans la posture, sur poumons vides installer les *tri-bandha*, contraction du périnée, menton

rentré et ouverture de la cage thoracique. Reprendre 6 x. Permet de libérer la zone de l'abdomen

⑥ AUTO-MASSAGE DE L'ABDOMEN

Allongé, genoux fléchis, s'auto-masser en insistant sur la zone du foie et derrière le nombril, zones où le Feu s'accumule.

⑦ JATHARA PARIVRTTI

Allongé sur le dos, bras en croix. À l'expiration, monter les jambes à la verticale. À l'inspiration les jambes restent à la verticale, présence au sacrum bien enraciné à la Terre. Sur une expiration, laisser les jambes descendre à gauche et la tête tourner à droite. Crocheter les gros orteils avec la main gauche. Rester 24 respirations de chaque côté. Vivre la posture dans une dimension méditative.

À l'inspiration, visualisation de la lune en « expansion » au niveau de l'abdomen – Chant mental du « OM ». À l'expiration, la pleine lune revient à sa taille initiale – Chant « *Om som somaya namah* ».

⑧ SUKHASANA AVEC SITALI PRĀṆĀYĀMA

En assise, les mains posées l'une sur l'autre, au centre de la poitrine, reprendre *sitali pranayama* comme en (1), mais y rajouter un mouvement.

À l'inspiration, « déployer » ses bras pas les côtés, doigts écartés. À l'expiration, revenir mains au centre de la poitrine. 8 fois.

Dans le prochain numéro, nous poursuivrons l'exploration d'agni à travers les mudra, chakra, mantra, ...

Isabelle Hernandez, praticienne en Ayurveda, professeur de Yoga, formatrice « Yoga & Ayurveda » : www.yogamrita.com www.institutayam.fr

