

# LANGHANA ET BRIMHANA, LES DEUX MODALITÉS DU YOGA

En Yoga thérapeutique et en Ayurveda, on dit que la pratique peut être « Langhana » (principe de réduction), ou « Brimhana » (principe de tonification).

- Une pratique **Langhana** « réduit » les tissus: elle convient par exemple à quelqu'un qui doit éliminer un excès de graisse, des toxines, de chaleur. Les personnes de constitution Kapha, ou Pitta, ou les jeunes pleins d'énergie, ont le plus souvent besoin d'une pratique Langhana, pour éliminer.
- La pratique **Brimhana** « tonifie » les tissus: elle convient aux personnes maigres, affaiblies et frileuses. La pratique Brimhana vise à nourrir les tissus et à fortifier. Les personnes Vata, tout comme les personnes âgées, ont besoin d'une pratique Brimhana pour renforcer le niveau d'énergie et les tissus.

Une séance de Yoga peut être « Langhana » ou « Brimhana », suivant les Asana et les Pranayama qui sont pratiqués... mais aussi suivant comment il sont pratiqués!

## **Exemple de la Salutation au Soleil (Surya Namskar):**

De par sa nature (le mouvement), la salutation au soleil a une tendance « Langhana »; mais on peut aller plus loin, en modifiant le degré de sa modalité Langhana:

- Pratique **Langhana**: 12 (6x2) salutations vigoureuses, à un rythme soutenu, de façon à faire circuler l'énergie et aider à l'élimination.
- Pratique **Brimhana**: 8 (4x2) salutations pratiquées à un rythme lent et intérieurisé, de façon à concentrer l'énergie et à renforcer l'organisme, sans épuiser.

Le Yoga Langhana (« réduction »)

- Les Asana en mouvements, la pratique rapide, les extensions, les efforts font circuler l'énergie et « essorent » les tissus, par la stimulation de la circulation.
- Les exercices de respiration (Pranayama) vigoureux allègent le corps et peuvent avoir un effet de « réduction » sur le long terme.
- Le Pranayama qui met l'accent sur l'expiration prolongée et les rétentions poumons vides est Langhana; il accroît les éléments « Air » et « Ether ».
- Pour une pratique Langhana, David Frawley recommande les Asana qui permettent de réduire les Dosha: la transpiration réduit l'eau et la graisse dans le corps (Kapha), mais elle contribue aussi à nettoyer le sang (Pitta). Les postures debout ont un effet réducteur sur Vata (disparition de l'agitation).
- Les Asana qui augmentent le feu digestif (Agni) permettent de brûler les toxines et d'améliorer la digestion.

- Les Asana Langhana ont un effet réducteur sur les organes et certaines parties du corps: jambes affinées, poumons nettoyés, stimulation des fonctions d'élimination du foie, etc.
- Et pour terminer, il est intéressant de savoir que le « nettoyage » Langhana, sur le long terme, stimule la guérison et la croissance (tonification).

**NB:** Une pratique trop vigoureuse des Asana peut affecter l'énergie nerveuse. Les gens stressés ont besoin de faire attention à leur tendance à en faire trop; même si juste après, ils peuvent se sentir plus calmes et sattviques (« purifiés »).

### Le Yoga Brimhana (« tonification »)

Les mouvements lents et un travail musculaire isométrique raisonnable (efforts musculaire sans mouvement), tonifient, consolident, et contribuent à la régénération. Les Asana Brimhana visent en premier le travail sur le tissu musculaire. Les muscles sont le support du corps entier. La pratique Brimhana travaille aussi sur des organes: le coeur et le foie, par exemple, sont renforcés. Les postures Brimhana réduisent Vata qui conduit à la déficience; elles stimulent une bonne circulation et le développement de tissus solides.

Les postures de fermeture, les postures assises, les postures immobiles, sont généralement tonifiantes.

Les exercices de respiration (Pranayama), même s'ils ont une tendance générale Langhana, ont pour effet d'augmenter le niveau d'énergie global. David Frawley explique que le Pranayama, accompagné d'une alimentation adaptée, peut même contribuer à la prise de poids. C'est un fait que j'ai observé sur des personnes très minces qui pratiquent le Pranayama quotidiennement.

Dans ce sens, il dit aussi ceci: le Pranayama qui met l'accent sur l'inspiration et les rétentions prolongées poumons pleins tonifie et accroît l'élément « Terre » (la matière qui constitue les tissus).

### Remarque importante

La définition de Langhana et Brimhana, dans cet article correspond à celles donnée par les textes ayurvédiques qui qualifient les thérapies. On considère ici le yoga comme une « thérapie » et on qualifie les effets de cette thérapie sur les tissus, soit :

- **Langhana** = réduction des tissus en excès et des toxines et
- **Brimhana** = augmentation, régénération et renforcement des tissus affaiblis et « maigres ».

TKV Desikachar utilise aussi ces deux termes mais dans un sens totalement différent... qui inverse les termes:

- **Langhana**= pratique douce, ralentie, en-deçà des capacités (= réduction du rythme global du pratiquant, tranquillité)
- **Brimhana**= pratique intense, dépassement (=augmentation du tonus global du

pratiquant).

**NB:** Je conserve pour la suite, le sens des mots, qui qualifie les thérapies en Ayurveda.

### La synthèse Langhana-Bhrimana

Nous avons tous, quelque part en nous, une accumulation de toxines, d'excès de quelque chose; nous avons aussi certainement, un point plus faible énergétiquement parlant, ou une déficience tissulaire, si minime soit-elle.

La règle veut que l'on commence par « réduire » ou nettoyer » pour ensuite « tonifier », pour construire et régénérer. On ne reconstruit que sur quelque chose de sain.

Comme je le disais dans un article en août 2007, on ne déconnecte pas instantanément du schéma «faire pour être efficace» lorsque l'on vient du bureau et que l'on s'étend sur son tapis de yoga. Alors il est bien de s'accorder d'être dans le mouvement et un certain effort pour un temps, même dans son yoga. La dépense d'énergie physique est pour certains (plus encore pour les hommes) un besoin.

En cas de stress et d'hyperactivité, quelques salutations ou Asana plus vigoureux permettent de dépenser le surcroît d'énergie, d'éliminer les toxines, pour ensuite pouvoir se poser dans plus de calme. Pour cela, j'apprécie les salutations au soleil et les postures debout, en début de cours. De plus, l'énergie vitale est mise en circulation dès le début de la séance.

Ensuite, la pratique des postures se fait assis ou allongé. Elle est plus lente, calme, intériorisée. Elle conduit au non faire. Dans la deuxième partie de la séance, les postures privilégient l'immobilité. L'attention est conduite vers l'intérieur. On renforce le corps, la circulation, le système nerveux et les tissus, dans une pratique moins physique.

La détente allongée (Savasana) permet enfin le renouvellement de l'énergie. C'est le moment durant lequel on s'imprègne de cette nouvelle énergie, le véritable moment de rechargement, celui durant lequel les effets subtils de votre séance opèrent. A négliger sous aucun prétexte!

### **Bon yoga!**

**Source:** Yoga for your type, David Frawley & Sandra Summerfield Kozak, New Age Books

Ref : Blogue Yogamrita <https://yogamrita.com/langhana-et-brimhana-les-deux-modalites-du-yoga/>