

La tradition Hatha Yoga dit qu'il existe environ 72 000 nadis (canaux subtils de pranic [énergie]) qui transmettent la force vitale d'un être humain.

**Ida, pingala et sushumna** sont connus pour être les **trois principaux nadis**. Le point d'arrivée des trois principaux nadis est **le brahmarandhra** (l'« ouverture brahmique » que l'on pense être les restes de la fontanelle postérieure du crâne). Dans l'état de **nirvikalpa samadhi** (l'un des états de samadhi), une partie importante des énergies passant par ces trois canaux est absorbée dans le seul **para** ou **amrita nadi**.

**Ida nadi** signifie "canal d'énergie de confort". C'est le canal *énergétique passif*, féminin et **yin** du corps subtil. Il se trouve à gauche du sushumna nadi (liquide céphalo-rachidien) et son énergie est *complémentaire* de celle du pingala nadi. Ida nadi, également connu sous le nom de chandra nadi, commence à un niveau subtil dans le chakra muladhara, va le long du dos sur le côté gauche de la colonne vertébrale, et **croise pingala nadi dans ajna chakra** (le coordinateur de la polarité dans l'être).

La couleur blanche est utilisée pour représenter la qualité vibratoire subtile de ida nadi. Symboliquement, il est associé à la Lune et est considéré comme de nature tamasique (inerte).

Les individus de type Ida ont des qualités lunaires et nourricières, mais peuvent manquer de verve pour mener une vie active et une pratique de yoga dédiée qui demande de la discipline. Ils sont pleins de potentiel, mais à moins qu'ils ne *développent leur côté solaire*, ils peuvent ne *jamais manifester ce potentiel ni dans les affaires mondaines ni dans le développement spirituel*.

**Pingala nadi** (également connu sous le nom de **surya nadi**) est le "canal d'énergie fauve". C'est le canal d'énergie *masculin, actif, yang* dans le corps subtil. Il se trouve à *droite de la colonne vertébrale*, (sushumna nadi), et son énergie est complémentaire à celle de ida nadi.

Comme ida nadi, pingala nadi commence à un niveau subtil dans muladhara chakra. Il *longe ensuite le dos du côté droit de la colonne vertébrale* jusqu'à ce qu'il **croise ida dans ajna**. Il existe des livres sur le yoga qui décrivent les nadis ida et pingala qui se croisent et se croisent d'une partie du corps à l'autre, via la sushumna, au niveau de chaque chakra.

Cette image est *comparée au bâton ailé de Mercure (le caducée)* utilisé en médecine occidentale. Bien que de nombreuses corrélations intéressantes puissent être établies entre la tradition yogique orientale des nadis et le caducée, cette description n'est pas correcte.

---

1

***En fait, ida et pingala nadis ne traversent que les parties gauche et droite du torse, respectivement.***

***Ils se touchent en effet au niveau de chaque chakra, mais ils ne se croisent pas (il n'y a pas de véritable fusion) de droite à gauche jusqu'à l'ajna chakra.***

Ce fait est également exprimé dans le **taoïsme**, où l'on trouve l'affirmation que la *partie gauche du torse est plus yin et la partie droite est plus yang*.

Cela correspond également à nos propres observations - nous ne percevons pas la partie gauche du corps comme étant yin uniquement entre les chakras muladhara et svadhisthana, puis yang entre les chakras svadhisthana et manipura, et ainsi de suite.

En fait, *aucun des textes yogiques traditionnels ne décrit les chemins de ida et pingala de manière précise. Mais*, certainement aucune discussion sur le croisement des nadis au niveau des chakras jusqu'à l'ajna chakra.

La qualité vibratoire du pingala nadi est représentée par la couleur rouge. Symboliquement, il est associé au Soleil et est considéré comme rajasique (dynamique) dans la nature.

Les individus de type Pingala ont des qualités solaires, notamment des personnalités de type A, beaucoup de créativité et une vitalité abondante. À moins qu'ils ne développent leur côté lunaire, ils peuvent manquer la quiétude, l'introspection et la réceptivité nécessaires pour céder à la grâce de l'éveil spirituel.

Sushumna nadi, le "canal d'énergie le plus gracieux", est le canal d'énergie neutre qui traverse la colonne vertébrale (*liquide céphalo-rachidien*) dans le corps subtil. Il commence dans le chakra muladhara et *longe le milieu de la colonne vertébrale subtile jusqu'au brahmarandhra au sommet de la tête*.

Sushumna est l'expression de l'équilibre et de la neutralité entre ida nadi et pingala nadi, les aspects polaires de notre être. L'équilibre entre ida et pingala signifie l'absorption de l'énergie dans la sushumna, qui représente un objectif majeur du Hatha Yoga - si important, en fait, que le terme hatha (soleil-lune ou polarités opposées) symbolise cet équilibre. Bien que le mot **hatha** signifie littéralement "**puissant**" en sanskrit, il est *composé de ha et tha, deux mantras ésotériques bija (graine)*. **Ha** représente les qualités solaires du pingala ; **tha** représente les qualités lunaires d'ida.

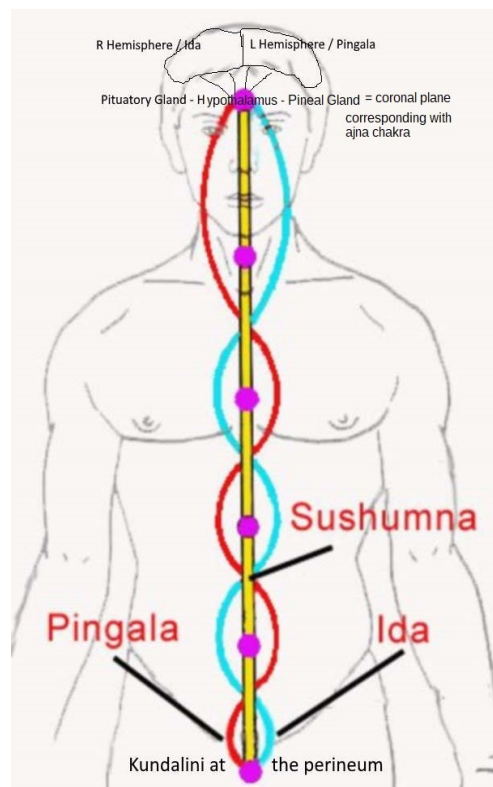
L'équilibrage des canaux Soleil et de la Lune, ou pingala et ida, facilite l'éveil et la montée de la kundalini shakti à travers sushumna nadi et, par conséquent, l'éveil d'une conscience supérieure. *Certains enseignements de yoga soutiennent que tant que l'ida ou le pingala prédomine, la sushumna reste fermée et le pouvoir de la kundalini sommeille.*

En yoga, nous nous efforçons de faire fonctionner le prana (énergie vitale biologique) dans le sushumna nadi, également connu sous le nom de **brahma nadi**. Lorsque l'énergie circule principalement à travers la sushumna pendant de longues périodes, nous devenons «morts au monde» et entrons en samadhi. Symboliquement, la sushumna est associée à l'élément Feu (tejas tattva) et est considérée comme étant de nature sattvique (harmonieuse).

**Ida** est connectée à l'hémisphère droit.

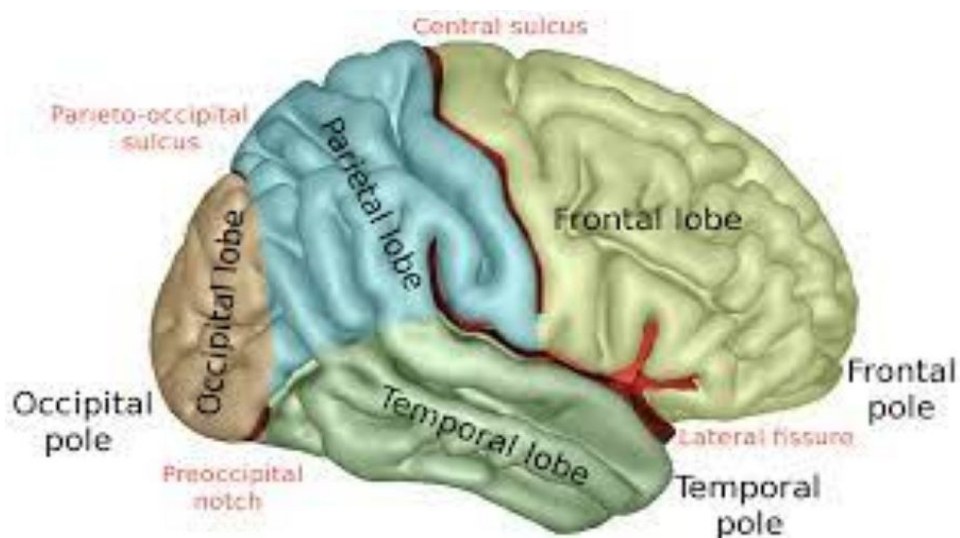
De même, **Pingala** est connecté à l'hémisphère gauche.

On peut ainsi valider la pratique du massage crânien transversal pour réaligner les énergies fondamentales du corps :



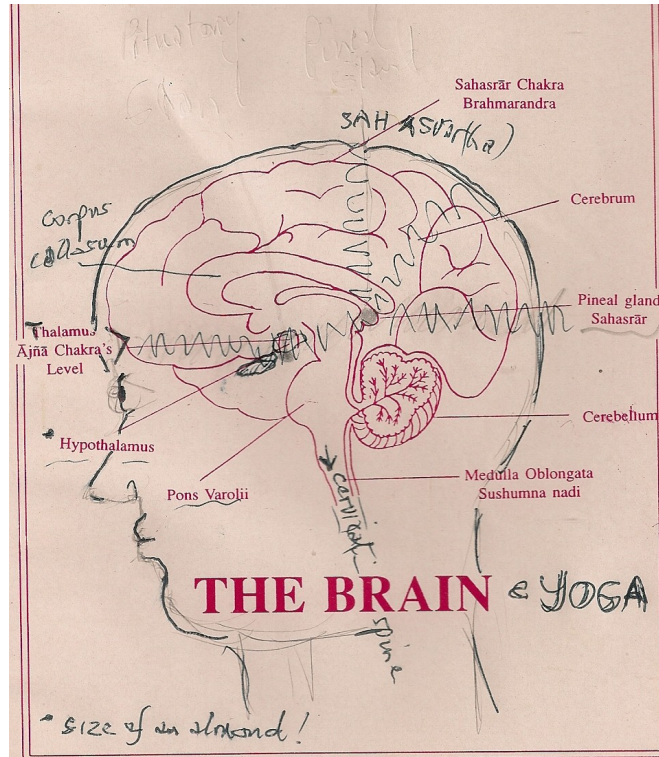
Le cortex cérébral est divisé dans le sens de la longueur en deux hémisphères cérébraux reliés par le corps calleux. Traditionnellement, chacun des hémisphères a été divisé en quatre lobes : frontal, pariétal, temporal et occipital.

*Voir page suivante:*



### **Conclusion:**

Nous pouvons apprécier que le chakra Anjya est situé dans le plan latitudinal qui traverse la glande pinéale, le thalamus, l'hypothalamus et la glande pituitaire. Il n'est pas surprenant à quel point cela est important après avoir étudié ce document sur ida, pingala et shushumna



**anatomical view:**

