

KAPĀLABHĀTI

kapa : crâne, coupe, bol, écuelle (pour faire l'aumône); *bhāti* : éclat, splendeur, lumière, perception, connaissance

Nous reprenons partiellement ci-dessous les conditions préliminaires à la pratique de tout prānāyāma. Elles ont été publiées lors de la première présentation d'un prānāyāma dans le numéro 179 pour anuloma ujjāyī, puis dans le numéro 183 pour sītālī et enfin dans le numéro 217 pour viloma ujjāyī. Elles sont indispensables pour assurer des effets positifs et éviter les effets négatifs. PAR BERNARD BOUANCHAUD

■ SYMBOLIQUE

À une époque ancienne, certains yogis ermites méditaient dans les cimetières. Ils mendiaient leur nourriture de porte en porte en présentant une écuelle constituée d'une boîte crânienne découpée en forme de bol. Un geste à l'évidence hautement symbolique : ce corps que nous habitons *sthūla sharīra*, pour la durée d'une incarnation terrestre n'est qu'un support, certes essentiel, pour l'évolution de notre psychisme *sūkshma sharīra*, cela sous le regard de notre conscience *purusha, ātman*. Bien que ce prānāyāma soit l'un des plus physiques, c'est essentiellement un prānāyāma de type spirituel. Son but ultime est de favoriser le passage d'*ātman* par la fontanelle vers la libération (spirituelle).

■ POINT DE CONCENTRATION (*drishti*) :

Le premier point de concentration conseillé est *nābhi*, le nombril, zone dans laquelle se réunissent les deux souffles *prāna* et *apāna*.

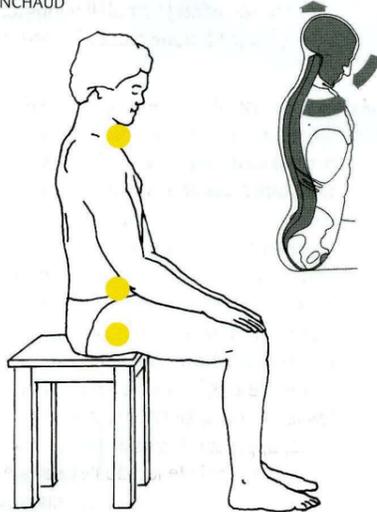
■ EFFETS

- favorise le passage d'*ātman* vers la libération spirituelle
- ouvre l'appétit, améliore les fonctions digestives et l'assimilation
- améliore l'élimination au niveau de la fonction rénale
- éveille et soutient la digestion (suc gastrique et biliaire, donc déconseillé si diarrhée et infection)
- soutien la fonction cardiaque (coronarienne et de retour)
- améliore la circulation dans l'ensemble du corps et fortifie les parois des veines et des artères
- à petite dose, stimule le muscle cardiaque (la transpiration sur le front est le signe d'une fatigue cardiaque si excès)
- maintient l'équilibre du fonctionnement hormonal, endocrinien...
- anti tabac
- favorise la concentration mentale, réduit la dispersion émotionnelle et améliore la perception sensorielle
- stabilisateur de l'état mental (effets pouvant être ressentis longtemps après la pratique)
- apporte une "réserve" pour soutenir l'état mental
- si suivi de *anuloma-ujjāyī*, permet de mieux ressentir la totalité des effets d'une pratique.

En dehors des postures assises classiques (*padmāsana*, etc.) l'effet varie selon la posture

Exemples :

- debout (exceptionnellement) rayon d'action plus large influençant tout le système, favorisant les sécrétions gastriques
- en *vajrāsana*, agit plus haut,
- en *pashcimatānāsana*, agit sur le bas-ventre, écarte les influences excessives des émotions dans la voie
- en *baddha-konāsana*, devient *mahā-bandha* qui favorise la découverte du son original *bindhu*, pénétrant à l'état *avyakta* (non manifesté) dans *sushumna*, c'est le son primordial *nāda* à l'origine de l'univers.



Selon l'Āyurveda (informations destinées aux praticiens de l'Āyurveda)

- active *vāta* et *pitta*, diminue *kapha* en excès tout en stimulant ses fonctions
- rééquilibre *samāna-vāyu* (*rasa, rakta*)
- augmente *rakta*
- si excès, peut "brûler" *rasa* tellement *pitta* augmente
- active *pācaka-pitta*
- éveille *sādhaka-pitta* en réduisant *avalambāka-kapha* (cœur-poumon) si en excès
- active *udāna-vāyu*
- rééquilibre les fonctions de *vyāna-vāyu* (réduit les engelures)
- active *apāna-vāyu*
- renforce *alocaka-pitta* (la vue, la concentration visuelle)
- stimule la formation de *rasa* (par *pācaka-pitta*)
- renforce *bhrājaka-pitta* donc éveille *svedas* (sueur)
- suivi de *anuloma-ujjāyī*, aide à la formation des *dhātu*
- suivi de *pratiloma-ujjāyī*, atténue l'effet de *kapālabhāti* et renforce celui de *pratiloma-ujjāyī*
- en *vajrāsana*, *kapha* est moins détruit
- en *pashcimatānāsana*, augmente l'activité de *pitta*
- en *baddha-konāsana*, augmente *agni*, influence *alocaka-pitta* par *vyāna-vāyu*, améliore la formation d'*avalambāka-kapha*
- améliore la concentration par *vyāna-vāyu* et *prāna-vāyu*
- réduit les fonctions de *rajas*.

■ CONTRE-INDICATIONS

- si diarrhée et infection
- si consommation excessive de stimulants, d'excitants (café, chocolat...)
- avec prise d'anticoagulant (aspirine), de tranquillisant, d'antibiotique à haute dose et chimiothérapie
- événements importants (décès...)
- si en excès, "brûle" les intestins et détruit les *dhātu*
- règles hémorragiques
- grossesse et après accouchement (attendre 3 à 4 mois)
- diarrhée
- fibrome et kyste avec saignement
- hyperthyroïdie
- ulcère
- saignement de nez
- hernie (hiatale, ...)
- hémorroïdes, mais si hémorroïdes sans saignement, aide à les réduire (exclusivement en *vajrāsana*).
- gastrite, colopathie fonctionnelle, colite

si constipation due à nourriture trop "sèche" • après intervention chirurgicale abdominale

ĀSANA, LA POSTURE POUR LE PRĀNĀYĀMA

Comme le précise Patañjali dans le Yoga-sūtra ch. 2, sūtra 49 "Ceci étant [...]" la pratique du prānāyāma implique plusieurs conditions préliminaires. Pratiquer régulièrement et quotidiennement des postures assises *āsana* les yeux fermés chez soi en gardant le dos droit dans une position assise confortable. Cela se vérifie par l'alignement vertical de trois points : la fourchette sternale, le nombril et la symphyse pubienne. Cet alignement implique une morphologie normale, en cas de surcharge pondérale, par exemple, il sera difficile d'éviter que le nombril ne soit en avant. Il faudra accepter provisoirement cette situation (voir la posture du mois *sukhāsana*, Le JdY n° 174). Pouvoir prendre et garder le *jālandhara bandha*. Excepté pour le mouvement de tête de *shītālī*, aucun prānāyāma ne doit être pratiqué sans ce *bandha*. Ceci évite que le *prāna* "ne monte à la tête". Ce *bandha* assure la symétrie du tronc, l'équilibre des énergies solaire et lunaire, l'intériorité, le maintien de la conscience dans le tronc et l'humilité.

LE SOUFFLE SAMKHYĀ LE NOMBRE

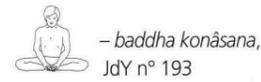
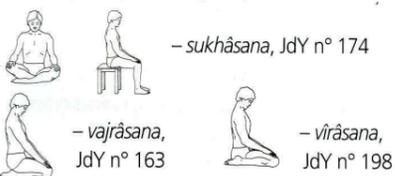
Le décompte du nombre de respirations s'effectue en avançant le pouce de la main gauche sur chacune des douze phalanges opposées, cela en partant de la base de l'index, en remontant vers l'extrémité du doigt, puis en traçant une spirale se terminant sur la phalange centrale de l'annulaire.

LE SOUFFLE KĀLA LE RYTHME

Kāla qui signifie "le temps" désigne aussi bien le rythme d'un prānāyāma que sa place dans une pratique. *Kapālabhāti* est plus intensif et rapide s'il est placé avant les postures. Après il sera plus doux, intériorisé et lent.

LA POSTURE ASSISE ĀSANA POUR LE PRĀNĀYĀMA

Voici les principales postures d'assise dans lesquelles le prānāyāma peut être pratiqué.



– *baddha konāsana*,
JdY n° 193



– *siddhāsana*



– *padmāsana*

PRÉPARATION DE L'ASSISE

Quatre préparations sont utiles pour le prānāyāma :

- le socle qui inclut les jambes, les hanches et la région lombaire; les préparations seront différentes selon la posture assise choisie : *sukhāsana*, *vajrāsana*, *siddhāsana*, *virāsana*, *baddha-konāsana*, *padmāsana*... (par exemple, pour *siddhāsana* l'abduction de la hanche avec *prasārita pāda uttānāsana* et *janurshīrshāsana*, pour *padmāsana* la rotation externe des hanches avec *parshva uttānāsana* et *ardha padma pashcimatānāsana*)
- le redressement du dos avec *ardha uttānāsana*, *virabhadrāsana*...
- la ventilation pulmonaire avec des mouvements de bras par les côtés, par exemple en *tādāsana* (Le JdY n° 169)
- le *jālandhara bandha* avec *dvipāda pitham* (Le JdY n° 164)

■ PRATIQUE

Prendre une posture assise confortable, dos droit, avec *jālandhara bandha*.

1. **Inspirer** *pūraka* de manière passive par les deux narines

2. **Expirer** *recaka* de manière active à partir du bas de l'abdomen. Un léger son nasal naturel peut se produire durant l'expiration.

Éviter le son glottique, *ujjāyī*, trop fort qui pourrait développer des irritations dans la gorge.

Le nombre de respirations est en moyenne de 40 à 60 respirations.

kapālabhāti est habituellement suivi d'une technique respiratoire lente comme *anuloma ujjāyī*, etc. La proportion à respecter entre la respiration rapide et la respiration lente qui suit est en moyenne de 5/1.

Par exemple : • pour 60 respirations *kapālabhāti*

-> 12 respirations *anuloma ujjāyī*

• pour 80 respirations *kapālabhāti*

-> 16 respirations *anuloma ujjāyī*.

Le nombre de respirations est parfois plus élevé : par exemple, un *bhramin* pratiquant quotidiennement durant des heures la récitation védique (durant laquelle l'expiration est beaucoup plus longue que l'inspiration) peut pratiquer nettement plus de *kapālabhāti* ensuite. En cas de nausée, de vertiges (foie chargé ou problème digestif) avec accélération de la fréquence cardiaque, ou transpiration (causée par la thyroïde?) il est préférable de tester d'abord la fréquence dans certaines grandes postures (*sarvāṅgāsana*, *bhujāṅgāsana*).

