Bhastrikâ, le soufflet abdominal

Bien d'actualité en cette saison hivernale, voici la respiration du bhastrikâ abdominal,. En sanskrit bhastrikâ est un soufflet de forge. C'est dire si cette respiration active puissamment le «feu» intérieur: elle réchauffe tout l'organisme, stimule l'énergie et l'immunité. Elle est utile chaque fois qu'on a besoin d'un surcroît d'énergie

La technique de base

Prendre une posture assise, demi-lotus ou lotus de préférence.

Mettre en place (et garder stable pendant toute la pratique): la contraction anale, la colonne très droite, le ventre ferme, la fixation du point intersourcillier avec les yeux fermés; le geste de la sagesse avec les mains paumes sur les genoux.

Egalement retourner la langue, pointe près de la luette et contracter l'intérieur de la gorge pour rendre le souffle sonore.

Visualiser l'axe avec un point rouge à la racine (symbole de l'Energie) et un point blanc au sommet (symbole de la Conscience).

Activer la respiration avec un énergique mouvement de soufflet du ventre: à l'inspiration le ventre sort, la visualisation du souffle monte comme un éclair le long de la colonne avec le son SO; à l'expiration le ventre rentre et le souffle descend avec le son HAM. La respiration sera puissante, assez rapide et régulière, environ 50 souffles à la minute et aussi sonore à l'inspiration qu'à l'expiration.

Attention: la poitrine, le dos, les yeux, la racine ne doivent pas bouger.

Durée et progression

Les premières fois faire une série de souffles pendant une ou deux minutes puis inspirer à fond, faire les trois contractions (racine serrée, ventre rentré, gorge contractée avec menton au sternum) et retenir le souffle à poumons pleins 30 secondes en visualisant l'axe rempli d'énergie.

Faire ainsi trois séries de souffle sans forcer mais en cherchant à maintenir la régularité, une visualisation précise et l'immobilité de la structure mise en place au début.

L'habitude venant, allonger progressivement la durée des séries et des rétentions jusqu'à pouvoir pratiquer de 15 à 20 minutes d'affilée.

Effets physiques et psychologiques

Bhastrikâ agit sur la santé physique et sur l'équilibre et la puissance du mental. Chacun a besoin d'un bon feu intérieur pour digérer et assimiler aussi bien au plan physique qu'émotionnel et intellectuel. Les mouvements du ventre tonifient cette zone et facilitent l'élimination. Les énergies bloquées sont remises en circulation faisant pour ainsi dire fondre les diverses tensions physiques et émotionnelles.

Effets énergétiques

Bhastrikâ est la grande respiration que le yogin utilise le plus souvent car la circulation accrue des énergies offre de multiples avantages tels que faciliter les postures difficiles et accentuer leur effet, permettre de grandes rétentions, accéder au souffle intérieur ou subtil, éveiller l'Energie fondamentale ou la calmer si nécessaire. Selon le but recherché, bhastrikâ pourra donc être utilisé seul en posture assise, ou bien combiné avec d'autres postures, d'autres souffles ou bien des gestes (mudrâ). C'est une des techniques les plus puissantes, efficaces et plaisantes qui développe force, courage et tranquillité. Quand vous maîtriserez le bhastrikâ de base vos professeurs pourront vous guider dans des formes et des utilisations variées et plus avancées.

M.H.

Ce qu'en disent les textes traditionnels

«Le sage doit pratiquer trois fois par jour ce *bhastrikâ* suivi de rétention. Ainsi il n'éprouvera ni maladie ni souffrance et, au fil des jours, il jouira d'une excellente santé.» (Gheranda samhitâ. V, 75 à 77).

«...Ceci augmente le feu du ventre dans le corps et détruit les maladies qui ont leur origine dans la perturbation des éléments vâta, pitta et kapha.»

«Ce *bhastrikâ* est auspicieux, il réveille rapidement *kundalinî*, nettoie, donne du plaisir. Il élimine le blocage de *kapha* qui se trouve à la base de *brahma nâdî*»

«Il perce les trois noeuds qui se trouvent immuablement le long de *sushumnâ*. C'est pour cette raison que ce *kumbhaka* appelé *bhastrikâ*doit être pratiqué sans faille.» (*Hatha yoga pradîpikâ*. II. 65 à 67).