

# Kapâlabhâti

*S'il y avait un souffle... qui allège, qui purifie. qui habite, .. Un souffle, toujours disponible, prêt à se mettre en route, comme une présence vibrante à l'intérieur, de l'être... Un souffle si pur, si léger qu'il ne semble émerger, ni du ventre, ni de la poitrine... seulement peut-être du lieu où réside la conscience. Ce souffle serait kapâlabhâti.*

En sanskrit : *kapâla*, le crâne + *bhâ*, resplendir. Le souffle qui resplendit dans le crâne, ... **la Lumière dans le crâne** ! À cette notion de lumière, certaines écoles joignent également celle de « nettoyage du crâne », c'est-à-dire : purification des pensées, du mental et purification des énergies.

Différentes fonctions et des variations dans la technique du débutant au pratiquant avancé, mais... une constante :

## La posture assise

Prendre la position du lotus, du demi lotus, ou une posture assis sur les talons. La priorité est d'avoir le dos bien droit, **la colonne érigée**. Ne pas hésiter à utiliser un coussin pour surélever le bassin.

Contracter l'anus pour immobiliser parfaitement la base du corps, rétracter le ventre, placer la langue en appui sur le palais.

Les yeux sont fermés, le regard fixé sur un point entre les sourcils à la recherche d'une lumière dans cet espace. Les sourcils sont soulevés accentuant ainsi la concentration sur le point.

Etirer les bras, poser les mains sur les genoux, paumes vers le haut, bout de l'index calé à la première pliure du pouce, les autres doigts tendus et joints.

Se sentir aspiré vers le haut, ne pas oublier que l'objectif dans une juste posture assise est **l'élévation, l'aspiration** de toutes les énergies vers le sommet du crâne.

## Kapâlabhâti : la technique de base

Faire des **expirations rapides**, très courtes et sonores en expulsant l'air par le nez comme pour se moucher. Ces expirations sont soutenues par une rétraction violente, rapide, saccadée du ventre. L'inspiration, imperceptible, se réalise d'elle-même lorsque le ventre revient en place de lui-même comme s'il rebondissait.

En même temps, le regard, toujours fixé sur le point intersourcilier, faire « sonner » mentalement le son *OM* dans ce point à chaque expiration. Les débutants peuvent faire une expiration par seconde, puis

avec l'habitude passer à deux expirations par seconde.

Pratiquer le souffle au minimum une minute, puis laisser le souffle suspendu environ une minute. **Le souffle suspendu** signifie que durant quelques instants, la respiration s'arrête spontanément, sans effort, même chez le pratiquant débutant. Cet instant de suspension est un moment privilégié proche du bonheur. Garder la résonance du son *OM*, la fixation oculaire vers le point lumineux, l'immobilité, le silence à l'intérieur. Accentuer la contraction de l'anus qui maintiendra l'état d'unité et d'élévation. Rester dans la conscience de cet instant où se développe peu à peu un profond sentiment d'intériorité, où le flot des pensées extérieures s'efface, le stress et les angoisses se dissipent et le corps s'allège.

Puis reprendre le souffle de *kapâlabhâti*, fin, bref, puissant, un souffle qui vient de l'intérieur sans que la poitrine ne bouge. Sentir que tout tire, tout aspire vers le haut, aller vers la fluidité du souffle... jusqu'à avoir la sensation de **n'être plus qu'expiration**.

Faire trois séries de souffle, la durée totale de la pratique est variable de 5 à 25 minutes.

De légers étourdissements, absolument sans danger, peuvent apparaître durant la pratique, ils sont dus au fait que ce souffle met en état d'hypoventilation, s'y abandonner en confiance.

*Kapâlabhâti* est souvent utilisé en début de séance pour préparer le corps et le mental à la pratique.

«Lorsque l'expiration et l'inspiration sont rapides comme un soufflet, cette pratique est connue comme étant *kapâlabhâti*. Elle détruit les maladies issues du flegme\*». *Hathayoga pradipikâ*, II,35

\* Le flegme (*kapha*) est relié aux éléments eau et terre dans l'organisme. Sa production en excès (par exemple les mucosités en cas de rhume, les sinus encombrés) relève de la qualité lourde de l'énergie (*tamas*). Il encombre et alourdit l'individu physiquement, mentalement, énergétiquement. *Kapâlabhâti* est un bon moyen d'y remédier.