



## KAPALABHATI

TRATTO DA ERIC BARET, "YOGA TANTRICO, ASANA E PRANAYAMA DEL KASHMIR", EDIZIONI MEDITERRANEE, ROMA 2009

**Kapalabhati**, insieme a **bhastrika**, è considerato l'esercizio più importante di purificazione. Jean Klein lo vedeva come pratica essenziale della disponibilità.

Durante i primi anni, questa espulsione secca dell'aria si pratica con la base della cintura addominale, come se si volesse disegnare un punto su una *i*, due centimetri sotto l'ombelico. Appreso nei primi tempi in serie di undici, poi undici volte undici, raddoppiando e poi triplicando ulteriormente queste serie, si arriverà quindi a una decina di minuti: tre per centoventuno, moltiplicato di nuovo per tre. In quel momento, il ritmo naturale permetterà di fare fino a un'ora, un'ora e mezza o più di pratica giornaliera.

Lo scioglimento definito della cintura addominale, la vacuità della bocca, in cui la lingua si deposita sugli incisivi inferiori, la distensione della mascella, oltre a un movimento secco, libero d'intenzione e di volume, saranno gli aspetti tecnici essenziali. Per verificarne la distensione, occorre essere in grado di accompagnare il movimento con la mascella, come una vacca che ruminava. Lo sfioramento del respiro si fa con l'estremità più interna delle narici, non verso i seni, perché si potrebbero provocare emicranie.

Dopo alcuni anni, si innalzerà la localizzazione della cintura addominale verso il diaframma. Questo gigantesco muscolo si svelerà poco a poco, prima centralmente e più tardi lateralmente. L'esercizio si estenderà gradualmente nello spazio, come se si intensificasse tutta l'aria della stanza.

I primi anni, si praticheranno solo la **secchezza** e la **precisione**, in seguito sarà evocata e poi integrata la **potenza**. Quindi, alla tenuta tradizionale dell'esercizio parteciperà la **rapidità** (due espulsioni al secondo), sempre conservando la leggerezza e la finezza dei primi tempi oltre alla potenza acquisita in seguito. Allora, l'esercizio integrato si praticherà con ogni narice, in alternanza: per un quarto del tempo la narice sinistra, per un altro quarto la destra, poi di nuovo le due narici. Ancora in seguito, per aumentarne la potenza, l'esercizio si praticherà solo con l'una o l'altra narice.

Quindi, si avrà ben cura di verificare la distensione del braccio destro. Durante una serie alternata, non esitare a far riposare il braccio e la mano appena iniziano a essere in tensione.

Quando si approfondisce la pratica, per sviluppare la sensibilità e lo scioglimento del diaframma, sarà esplorato **kapalabhati** in tutte le posizioni classiche: pinze in avanti, posizioni all'indietro, torsioni, allungamenti e posizioni capovolte. Questo permetterà di scoprire compensazioni ignorate fino a quel momento e far diventare elastico il diaframma quanto più possibile.

Durante **kapalabhati** bisogna muovere il diaframma ed esplorarne la sensibilità perché conservi la sua elasticità quali che siano la posizione e la zona compressa. Esteso, attorcigliato, tutto lo spessore del muscolo deve diventare vitale.

Quando il diaframma è elastico, il corpo è in buona salute e l'energia è equilibrata. Quando è troppo teso o fiacco, è inevitabile una forma di debolezza energetica.

Il dottor Salmanoff aveva capito benissimo l'importanza di quest'organo. La pratica intensa di kapalabhati irroria il diaframma, elimina la cattiva digestione e favorisce l'assimilazione degli alimenti. Gli organi e tutto il sistema digestivo sono tonificati. La debolezza viene spesso da una cattiva digestione, che determina il livello di energia del corpo.

Kapalabhati deve essere praticato almeno una ventina di minuti. In seguito, se la vita ce ne dà lo spazio, si imporranno tempi più tradizionali. Il tempo che Jean Klein considerava funzionale per ripulire le scorie di molti dei suoi allievi era di un'ora e mezza. Occorre la stessa potenza per la prima espulsione e per l'ultima. L'ultima non è debole, la prima non è forte: c'è sempre la stessa intensità. Finisce come la lama di una ghigliottina che cade. Non c'è cedimento del ritmo. Non bisogna mai spingersi al massimo: se si ha la capacità di praticare mezz'ora, si esplora solo per venti minuti, se è di un'ora, per tre quarti d'ora, se si tratta di tre minuti ne basteranno due. Quando ci si ferma, si potrà continuare molto di più. Poiché non si raggiunge mai il proprio limite, esso si estende. Accostarsi alla propria capacità è come fare una posizione al suo massimo: si limita la libertà. Nel rispetto delle capacità, si può andare un po' più veloce, più forte, più lontano: il corpo è contento, disponibile. Se si insiste, c'è usura.

La stessa cosa succede con la respirazione: un'espirazione insistita deprime il cuore, una respirazione fluente lo rinforza; un'inspirazione troppo tonica, intenzionale, scuote il sistema nervoso, un'inspirazione organica, costante, fluente, lo equilibra. Tutto quel che oltrepassa un limite è eccesso. Ci si basa sul ritmo. Si pigia un bottone e c'è un inizio, si pigia di nuovo, c'è un arresto, non c'è niente da fare. Bisogna restare tranquilli: il diaframma segue il suo movimento, il cuore segue il suo movimento, non li si affatica. Perché il cuore batta, non si deve fare nulla e per il diaframma è la stessa cosa: tutto giunge nella tranquillità. All'inizio occorre un po' esplorare, in seguito è molto facile.

Praticato per tutti i giorni per mezz'ora, kapalabhati ha un effetto psicologico profondo. Non ci se ne accorge per forza subito, ma calma la psiche, il sonno si riduce. Non c'è più bisogno di dormire sette o otto ore per notte. Questa diminuzione sarà accentuata dall'attività respiratoria. La quantità non è necessaria, ma la qualità è indispensabile.

Praticato camminando, specie nelle salite durante le passeggiate in montagna, l'esercizio porterà parametri non sperimentati durante la posizione statica. Questo studio non porta tutti gli effetti della pratica seduta ma, se la sperimentazione è abbastanza lunga, stimola la distensione e la chiarezza.

Vero detergente di vecchie memorie, kapalabhati elimina le scorie del passato senza richiedere la loro riattivazione psichica. Poiché procura la stimolazione di tutta la struttura digestiva e la calma del cervello, manda sicuramente in pensione gli psicologi. Secondo i canoni yogici, contribuisce da solo al mantenimento di una salute ottimale.