

Kapalabhati

35. Lorsque l'expiration et l'inspiration sont faites avec une rapidité comparable à celle du soufflet de forgeron, cela porte le nom de Kapalabhati, qui dessèche toutes les maladies nées de kapha.

L'air doit être expulsé des poumons par une soudaine contraction des muscles abdominaux. Une fois vidés, d'eux-mêmes les poumons se remplissent d'air, sans effort volontaire. Cette expiration forcée, suivie d'une inspiration naturelle doit être répétée à un rythme très rapide (environ 60 respirations par minute). Terminer par une expiration lente, puis reprendre la respiration normale.

Source : Hatha-Yoga Pradipika

KAPALABHATI -" LE SOUFFLE DU FEU"

KAPALABHATI vient de «KAPALA» qui signifie «CRÂNE» en sanskrit et de «BHATI» qui signifie «FAIRE BRILLER», «NETTOYER» Elle purifie la partie frontale du cerveau, une technique de purification (KRIYA)



SOUFFLE DU FEU

- **DÉBUTANTS** : je vous conseille fortement d'apprendre cette technique de PRANAYAMA puissante et subtile avec un professeur expérimenté. Elle peut engendrer des désordres s'il est mal fait.

BIENFAITS DE LA TECHNIQUE DE PRANAYAMA KAPALABHATI

- Elle NETTOIE LE CRÂNE et elle APPORTE beaucoup de « clarté »
- Elle FORTIFIE LES MUSCLES ABDOMINAUX qui améliore la digestion
- Elle PURIFIE LES VOIES RESPIRATOIRES et les poumons
- Elle nettoie LES PASSAGES D'AIR, les sinus, le nez, les bronches et elle combat le flegme
- Elle OXYGÈNE les poumons
- Elle contribue à ÉLIMINER LE GAZ CARBONIQUE, les toxines et d'autres impuretés
- Elle *DESSÈCHE Toutes maladies nées de KAPHA* (un dosha ou une force intérieure) (AYURVEDA – Science de Vie)

LES CARACTERISTICS DU KAPALABHATI:

- Notre respiration normale est composé d'une inspiration ACTIVE et d'une expiration PASSIVE. La respiration KAPALABHATI est composée d'inspiration passive et d'une expiration ACTIVE active et très rapide
- La respiration KAPALABHATI se pratique avec de petites expirations rapides et énergétiques
- *Elle se pratique À JEUN ou EN DEHORS des moments de digestion*
- Le THORAX reste immobile. C'est le DIAPHRAGME et la SANGLE ABDOMINALE qui crée le mouvement expiratoire
- *Le SOUFFLE doit être entendu uniquement dans le nez*, un bruit de sifflement et surtout pas dans la gorge.

COMMENT LE FAIRE

- Asseyez vous EN TAILLEUR ou dans votre position de méditation. Le dos est bien DROIT et les épaules dégagées, les mains sont sur les genoux. Adoptez le GYAN MUDRA pour les MAINS.
- Fermez vos yeux et émettez le SON OM trois fois pour vous récentrer
- Engagez le VERROUILLAGE de la RACINE_MULABANHDA
- Effectuez des EXPIRATION BRÈVES ET RAPIDES par le nez comme si vous avez besoin d'éliminer une mouche ou des particules de poussières de votre nez. Laissez l'inspiration se faire passivement.
- Après chaque expiration il y a petite SUSPENSION DU SOUFFLE entre deux respirations
- A l'expir, RENTREZ les muscles de l'abdomen.
- A l'inspir DÉTENDEZ l'abdomen.
- Faites 20-30 cycles de KAPALABHATI.

POUR LES EXPERIMENTÉS RETENTION DU SOUFFLE

- Après vos cycles de KAPALABHATI expirez à fond, VIDEZ VOS POUMONS D'AIR
- Penchez votre TÊTE en avant, le menton touchant la poitrine
- ENGAGEZ tous les BANDHAS MULA UDYANA et JALANDHARA BANDHAS
- Retenez votre souffle aussi longtemps que possible. Concentrez-vous sur le sommet de la tête, faites le vide.
- Lorsque vous ne pouvez plus retenir votre souffle RELÂCHEZ TOUS LES BANDHAS(les verrouillages) dans l'ordre suivant, MULA UDYANA ET JALANDHARA
- RELEVEZ la tête doucement.
- Répétez le deux parties (cycles de KAPALABHATI et RÉTENTION DU SOUFFLE 3 fois)

Reposez-vous en SAVASANA pendant 5 minutes.

KAPALABHATI est une technique puissante . Dans les cas suivants **abstenez-vous** de la PRATIQUER.

- Si vous souffrez du STRESS important ou d'épuisement professionnel
- Si votre capacité pulmonaire est FAIBLE
- Si vous avez des problèmes d'oreilles (otites, ...) ou DES YEUX (décollement de la rétine, glaucome)
- Si votre TENSION ARTÉRIELLE est excessive ou insuffisante
- Si votre NEZ SE MET À SAIGNER ou si le sang commence à battre dans les oreilles ou qu'elles deviennent douloureuses, qu'elles bourdonnent
- Si vous êtes ENCEINTE
- Si vous êtes en CONVALESCENCE

source : <http://www.holisticattitude.com/>

Les trois doshas en ayurvéda : kapha ou la préservation



En Ayurvéda, médecine traditionnelle de l'Inde, on aborde la réalité de chaque personne en fonction de trois principes inhérents à la nature : le mouvement, la transformation et la préservation. On nomme ces principes les trois doshas et leur compréhension est essentielle à la compréhension ayurvédique de la santé.

Lorsque nous souhaitons conserver ou retrouver l'équilibre et le bien-être, les doshas permettent d'identifier les liens de cause à effet entre notre état d'être et nos relations avec l'extérieur, que ce soit l'environnement, la nourriture ou nos relations interpersonnelles.

Explorons maintenant ce qui caractérise kapha, le principe de préservation, en quoi consistent les états d'être relatifs à ce dosha et comment nous pouvons retrouver l'équilibre lorsque celui-ci est perturbé.

Nature et fonctions de kapha

Kapha est le principe de stabilité et de préservation qui donne forme et matérialité aux objets et maintient leur intégrité. Les caractéristiques de l'eau et de la terre lui sont attribuées, ainsi que certaines qualités telles que : lourd, stable, froid, lent, doux, onctueux et visqueux. Nous reviendrons sur ces qualités plus loin dans cet article.

Dans l'organisme, kapha soutient le corps, le délimite et le protège, tenant le squelette en place tout en lubrifiant les articulations. Il se manifeste sous forme de liquides et de corps gras qui protègent des chocs et des frictions tout en isolant le corps. Dans l'estomac par exemple, kapha engendre une couche de mucus qui protège l'estomac des acides gastriques.

Kapha procure force et endurance, tant aux niveaux mental et émotionnel que physique. Il maintient l'attachement à la vie et notre désir d'être reliés les uns aux autres. Lorsque ce principe est en équilibre, notre immunité fonctionne de façon adéquate, nous préservant des agents pathogènes sans pour autant tomber dans les intolérances, les allergies ou les maladies auto-immunes.

Enfin, le principe kapha soutient notre persévérance et notre patience, nous permettant de survivre aux épreuves. Il va de pair avec notre réserve énergie vitale, directement liée à l'immunité, ainsi qu'à notre capacité à maintenir le cap malgré les aléas de la vie.

Lieux de prédominance

Les trois doshas, principes de la santé, sont présent à toutes les échelles de l'organisme, depuis l'atome jusqu'au corps tout en entier, en passant par le niveau cellulaire. ***Kapha se concentre particulièrement au niveau des poumons et de la gorge***. On le retrouve aussi en prédominance au cœur, à la tête, dans les cheveux, à l'estomac, au niveau des graisses et dans le plasma sanguin qui nourrit les cellules.

La constitution kapha

En Ayurvéda, nous apprenons à distinguer notre nature profonde de l'état actuel qui nous habite. Puisque notre constitution reflète notre nature, certains questionnaires s'emploient à déterminer notre profil ayurvédique d'après notre apparence physique. Cette approche est cependant limitée et ne peut valoir l'avis d'un thérapeute qualifié qui doit aussi tenir compte de la personnalité et de multiples subtilités pour tracer le portrait de la nature véritable d'une personne. L'état, contrairement à la nature, est tributaire des circonstances extérieures et peut varier en fonction de celles-ci.

Pour commencer, il est préférable de se pencher d'abord sur l'état actuel qui se traduit par des émotions, des sensations et parfois aussi des symptômes et des déséquilibres qui nuisent à notre bien-être. Ces états nous renseignent à la fois sur le moment présent – l'état – mais aussi sur les tendances générales d'une personne à vivre certains excès : sa nature, sa constitution.

Les traits physiques kapha

Voici des traits physiques que l'on retrouve chez les personnes de nature kapha, celles qui expriment le principe kapha en prédominance dans leur constitution :

- Ossature large
- Tendance à la corpulence et au surpoids
- Traits larges et généreux
- Dents larges et bien formées
- Cheveux et yeux de couleur pâle
- Cheveux épais et/ou abondants
- Grands yeux doux
- Peau pâle, parfois moite et/ou grasse
- Voix basse et calme, parfois monotone

Symptômes et déséquilibres kapha

L'apparition de certains symptômes spécifiques nous indique que le principe kapha est déséquilibré. Selon la gravité des symptômes, nous pouvons conclure à un déséquilibre superficiel, dû à de légers excès, ou au contraire nous pouvons constater une accumulation prolongée ou un traumatisme important. Nous remarquons aussi que les déséquilibres appartenant au même dosha ont tendance à se manifester ou à disparaître de concert, s'entraînant les uns et les autres vers la maladie ou la guérison.

Il est à noter que les malaises dus à l'excès d'un dosha ont tendance à apparaître et à disparaître de concert, tel les fils d'un tissu que l'on soulève ou repose. Voici quelques exemples de ***symptômes caractérisant un déséquilibre du principe kapha*** :

- Tristesse, peine, mélancolie
- Démangeaisons légères, inconforts
- Fatigue, lourdeur, excès de sommeil
- Digestion lente, lourdeur après les repas
- Élimination lente
- Abondance de mucus
- Extrémités froides
- Salivation excessive, nausées
- Coloration blanchâtre et brouillée du mucus et de l'urine
- Surplus de poids, obésité
- Œdème, rétention d'eau

Comment rééquilibrer kapha :

À toute fin pratique, les doshas déséquilibrés se retrouvent toujours à exprimer excessivement leurs qualités dans l'organisme. Par conséquent, il s'agit pour retrouver l'équilibre d'apporter des qualités inverses à celle du dosha en excès. Pour kapha, les qualités inverses à celles mentionnées ci haut sont : léger, mobile, chaud, rapide, rugueux, sec et fluide. Ainsi, les recommandations pour kapha découlent de l'expression concrète de ces qualités, ce qui peut prendre une multitude de formes comme en témoignent les champs d'application suivants :

Attitude :

La personne aux prises avec un excès kapha se doit de développer discipline et détermination afin d'explorer davantage la vie en dehors de sa zone de confort. Cultiver le détachement sera également nécessaire pour ne pas rester arrimé aux vieilles habitudes. D'autre part, on cherche à clarifier l'esprit et à le stimuler, face à un état plutôt léthargique et dépressif.

Habitudes de vie :

Au quotidien, il est préférable d'*éviter les excès de sommeil et se lever tôt* pour équilibrer kapha. Il est souhaitable de limiter le sommeil à 10h au maximum et de ne pas dormir le jour. Il est bénéfique de s'exposer à la brise et de prendre des bains de soleil ; le froid et l'humidité sont à éviter, cependant. Il convient de stimuler l'organisme et de bouger avec vigueur : exercices aérobiques, plein-air dynamique, voyages et pèlerinages seront d'un grand secours pour secouer kapha. Les gargarismes et l'inhalation de fumée médicinale (feuilles de cèdre, graines de moutarde, calamus, etc.) aideront à assécher le trop plein de mucus qui persiste chez certaines personnes de nature kapha.

Alimentation:

Pour combler un excès kapha, il est primordial de réduire les portions de nourriture consistante. Il faut donc favoriser des plats légers, faibles en gras et en calories, servis préférablement chauds. Une attention particulière doit être portée aux épices afin de donner une saveur prononcée aux aliments, ce qui active davantage le métabolisme. Ainsi, on évite les plats fades ou trop sucrés, misant alors sur les saveurs piquantes, amères et astringentes. Les légumes telles que le kale, le persil, la salade roquette, les endives et le radicchio conviendront à la fois pour leur aspect léger et faible en calorie que pour leur saveur amère qui active le foie et la digestion. Attention aux fritures, sauces, vinaigrettes et pâtisseries qui contiennent beaucoup de gras, préférez des plats plus maigres et des desserts stimulants, à base de cacao pur ou de gingembre, par exemple.

Plantes médicinales:

Les plantes stimulantes et réchauffantes seront bénéfiques pour prévenir et résorber les excès kapha. Celles qui fortifient le cœur et les poumons, comme l'agripaume et l'hysope respectivement, soutiennent kapha au niveau des organes auxquels il est particulièrement associé. *Le gingembre et la cayenne agissent au niveau de la gorge*, s'il y a une peine accumulée ou une difficulté d'expression et en cas de mucus ou d'infection également. L'ortie constitue un bon choix de plante à consommer au quotidien, étant légèrement stimulante et asséchante ainsi qu'en raison de son action dynamisante pour la glande thyroïde. Au niveau digestif, le gingembre, le poivre, le raisin des montagnes, le romarin et le pissenlit seront salutaires et feront de bonnes tisanes chaudes à boire après les repas.

Comprendre la Notion de Dosha : Vata, Pitta & Kapha

Les Doshas Ayurvédiques, significatifs et essentiels pour votre santé et votre bien être naturel, sont abondamment expliqués dans la médecine traditionnelle indienne, l'Ayurvéda. Ainsi, il vous faut , pour conserver des Doshas équilibrés, jouir des fruits de votre santé et de votre joie toute votre vie durant ... mais c'est bien plus facile à dire qu'à faire !

Les Doshas ont une tendance naturelle à se déséquilibrer facilement. Et ceci, alors que le point d'orgue d'une bonne santé (physique, mentale ou spirituelle) repose sur le maintien en équilibre de ses composantes. La tâche semble impossible. Sauf à suivre des conseils simples et à comprendre ce que sont ces fameux doshas.

Qu'est ce qu'un Dosha ?

Dosha est un terme Sanskrit signifiant "*ce qui apporte la vie*". Pour mieux comprendre le terme, on emploie le mot "humeur", en ce sens où il vient apporter une teinte au corps, au coeur et à l'âme. Selon l'Ayurvéda, lorsque les trois Doshas, les trois humeurs sont à l'équilibre, alors nous sommes en pleine santé. Et au contraire, lorsqu'il y a déséquilibre, la maladie s'installe.

Le déséquilibre du Dosha apporte la Maladie

Les Trois dosha que sont Vata, Pitta et **Kapha** sont facilement influencés par notre régime alimentaire quotidien et notre style de vie, ce qui peut les amener à perdre leur équilibre. Ils tendent alors à réduire ou accroître leurs présence dans le corps, ce qui permet à la maladie de se déclarer. En cas de déséquilibre, Vata est à l'origine de 80 maladies, Pitta de 40 et *Kapha de près de 20*.

Vata, Pitta et Kapha

Le Dosha Vata est semblable à l'Air, que ce soit dans sa composition comme dans son comportement. De la même manière, Pitta est le Soleil, Kapha la Lune. Ainsi, Vata est mobile et imprévisible comme l'air; Pitta se charge de la transformation, l'assimilation et la digestion, comme le Soleil fait s'évaporer l'eau. Kapha rend le corps solide et s'occupe de la formation des matières onctueuses dans le corps, comme la Terre nous supporte et nous donne de beaux fruits onctueux.

Les Doshas dans le Corps

Dans le corps, Vata se situe principalement sous le nombril, plus particulièrement dans les intestins et les extrémités inférieures (jambes, pieds). Pitta réside largement dans une zone délimitée par le coeur et le nombril, soit chacun des organes "hauts" du système digestif (estomac, rate, pancréas, foie, ...). **Kapha se trouve dans la tête et le cou**, tout ce qui est au-dessus du coeur.

Les Doshas et l'Âge

Vata est naturellement représenté par le Grand Âge. Pour affirmer cela, il suffit de se baser sur les limitations apparaissantes du système nerveux ainsi que les douleurs articulaires, ces 2 symptômes étant les plus courants à cette période de la Vie.

Pitta se manifeste en pleine force de Vie, entre 25 et 50 ans, ce qui rend plus compréhensible les douleurs digestives et autres acidités ressenties alors à cette période.

Enfin, *Kapha s'exprime plus volontiers aux premières années* de la Vie, durant l'Enfance et l'Adolescence, que ce soit au titre des infections respiratoires ou de la suproduction de mucus.

Les Doshas et les Repas

Vata se situe à la fin du repas, Pitta - naturellement- lorsque la nourriture est ingérée (processus d'assimilation et de transformation), tandis que Kapha se retrouve en début de repas (lorsque l'on salive, produit du Mucus, donc Kapha)

Les Doshas au long de la Journée

Selon l'Ayurvéda, chacun des 3 doshas disposent de plages horaires propres, fixes pour se montrer comme les plus importants :

Vata entre 02 et 06.00, de jour comme de nuit ;

Pitta entre 10.00 et 2.00 ;

Kapha, entre 6.00 et 10.00.

Que Faut il en penser ?

Il faut donc se prémunir de certains comportements ou certaines habitudes, selon l'heure de la journée, l'âge que l'on a. On pourrait également rajouter comme facteurs l'environnement dans lequel nous vivons, dans lequel nous travaillons, mais aussi la saison ainsi que nos principaux interlocuteurs.

Ce qu'il faut retenir de cette brève présentation, c'est que nous nous nourrissons de tout ce qui nous entoure, du bon comme du mauvais, du meilleur comme du pire. Que cela affecte donc notre état de santé général et que donc, notre Vie s'en trouve perturbée ou maintenue.

L'Ayurvéda propose des solutions curatives aux déséquilibres que nous nous faisons subir, mais surtout des solutions préventives afin d'éviter l'apparition de déséquilibres, et donc de maladies.

Source : <http://www.ayurom.fr/>