

Exercices de respiration

Nettoyage du crâne

Kapalabhati

Prononciation : Kah-pah-fah-BHA-ti

Grossesse : déconseillé !

Ce puissant exercice ne devrait être abordé qu'une fois que la Respiration complète – *Dirgha Pranayama* est maîtrisée.

Bienfaits

Renforce : Muscles abdominaux

Nettoie : les poumons, les voies respiratoires et les sinus

Tonifie : Diaphragme, organes internes : intestins, foie, pancréas, rate

Stimule : Samana Vayu / métabolisme, Fait monter Apana Vayu

Énergise : Troisième Chakra (*Manipura*)

Applications thérapeutiques : Asthme

Précautions

Se concentrer sur l'expiration pour ne pas hyper ventiler (l'inspiration est passive).

Pratiquer avec l'estomac vide, sinon ...

Il est bon de bien se moucher avant d'effectuer *Kapalabhati*, sinon ...

Procéder délicatement et moins longtemps dans les cas suivants :

- o Hypertension artérielle contrôlée
- o Irritation ou infection des poumons, des sinus ou de la gorge
- o Irritation abdominale

Contre-indications : À éviter dans les cas suivants :

- o Sinusite
- o Hernie abdominale ou inguinale
- o Diarrhée, constipation
- o Durant les menstruations
- o Durant la grossesse

Directions par étapes

1. Assoyez-vous confortablement avec le dos bien droit et la colonne vertébrale longue (en *Padmasana*, *Sukhasana*, *Sidhasana*, *Vajrasana*, *Virasana* ou sur une chaise).
2. Videz complètement les poumons et prenez une légère inspiration abdominale.
3. Rentrer rapidement le nombril vers l'intérieur et vers le haut pour expulser l'air des poumons par le nez en gardant torse et bassin immobiles.
4. Relaxe les abdominaux et laissez l'air entrer passivement par le nez.
5. Répétez les étapes 3 et 4 durant environ une minute à un rythme constant et approprié pour vous (environ 20 fois pour les débutants et jusqu'à 100 fois pour les habitués)
6. Fermez les yeux et prenez trois ou quatre grandes respirations complètes (*Dirgha*) en allongeant le plus possible l'expiration.
7. Ceci constitue une ronde de *Kapalabhati*. Habituellement, l'on fera au moins deux rondes et rarement plus de trois.
8. Après (au moins) la dernière ronde, on ajoutera une Rétention externe - *Bahya Kumbhaka* suivie d'une Rétention interne – *Antara Kumbhaka* avec les verrous appropriés.