



PRANAYAMA KAPALABHATHI (RESPIRATION)

NETTOYER LE SYSTÈME RESPIRATOIRE

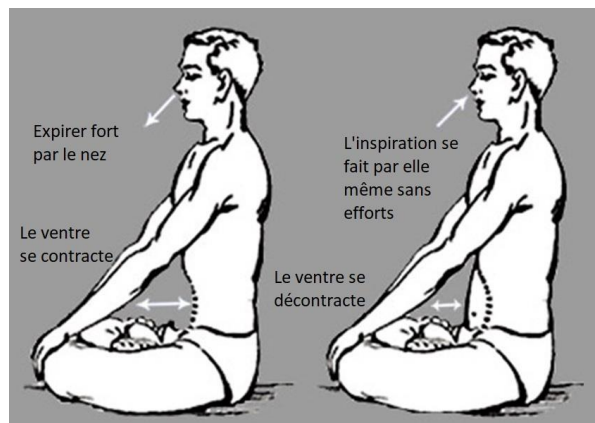
QUELQUES CYCLES DE KAPALABHATHI EXÉCUTÉS VIGOREUSEMENT FERONT VIBRER TOUS LES TISSUS DU CORPS

Pour recevoir tous les bienfaits de ce pranayama, il est important de l'effectuer correctement. Au début, on aura souvent tendance à faire bouger le diaphragme dans le sens opposé à ce qui est naturel. On peut le remarquer en observant le mouvement des muscles abdominaux. Si c'est le cas, les muscles abdominaux se contracteront et les épaules se soulèveront lors de l'inspiration. Avant de débiter la pratique, il est important de comprendre et contrôler le mouvement du diaphragme. **Il n'y aura pas de mouvements du haut du corps lors de la pratique.**

COMMENT PRATIQUER LA RESPIRATION KAPALABHATHI

L'expiration joue un rôle prédominant et l'inspiration est douce, lente et plus longue que l'expiration, contrairement aux autres exercices de respiration. L'expiration doit être faite avec force et rapidité en contractant les muscles abdominaux, avec une poussée vers l'arrière. Cette contraction énergique des muscles abdominaux fait remonter le diaphragme dans la cavité thoracique, procurant aux poumons une pression vigoureuse pour expulser l'air. Puis, instantanément, vient le relâchement des muscles abdominaux qui permet au diaphragme de s'abaisser dans la cavité abdominale en entraînant les poumons, ce qui permet l'inspiration.

Assis en indien, lotus ou 1/2 lotus, petit coussin sous les fessiers, déposez les mains sur les genoux. Prenez quelques grandes respirations avant de débiter. Commencer l'exercice, **telle une locomotive prenant son élan**, augmentez le rythme au fur et à mesure que vous maîtriserez l'exercice.



Débuter en effectuant 3 cycles de 15 expirations, puis augmenter graduellement jusqu'à effectuer en continu pendant 1-3 minutes. L'attention doit être constamment portée sur les muscles abdominaux et le plexus solaire, au

niveau du nombril, où est emmagasinée l'énergie vitale. Il est important de maintenir cette concentration tout au long de la pratique. **Ne pas pratiquer immédiatement après les repas ni avant le coucher.**

SOYEZ PATIENT(E) & INDULGENT(E) LORS DE VOTRE PRATIQUE !

KAPALABHATHI OU CRÂNE QUI BRILLE

Il s'agit d'un exercice de respiration qui fait briller le crâne, le crâne étant considéré ici comme le passage nasal par lequel l'air entre et sort. Il est très utilisé en yoga Kundalini et est appelé "respiration du feu".

Bien que ce soit un exercice respiratoire, il est considéré comme un exercice de nettoyage (kriya). On le pratique pour nettoyer les voies respiratoires et éliminer la congestion des bronches.

BIENFAITS

- Nettoie le sang en y apportant beaucoup d'oxygène
- Stimule le plexus solaire afin d'émettre de l'énergie à travers tout le corps
- Calme le système nerveux
- Éclairci les idées
- Augmente les capacités pulmonaires
- Déloge les toxines et le mucus
- Aide pour reprendre le contrôle en cas de situation stressante

DANS KAPALABHATHI, L'INSPIRATION ET L'EXPIRATION SONT RÉALISÉES GRÂCE À L'ACTION DES MUSCLES ABDOMINAUX ET DU DIAPHRAGME. INSPIRATION ET EXPIRATION SE SUCCEDENT RAPIDEMENT PAR LA CONTRACTION SUBITE ET ÉNERGIQUE DES MUSCLES ABDOMINAUX, SUIVIE DE LEUR RELACHEMENT

CONTRE INDICQUÉ SI PROBLÈMES CARDIAQUE, PULMONAIRE, GROSSESSE

