



KAPALABHATI ou « Le crâne brillant »

Pratique respiratoire (pranayama) - Durée : environ 10 min.

Les bienfaits

La respiration yogique ou pranayama revitalise le corps, calme les émotions et amène à une plus grande clarté mentale. **Alors que son action est physique, son effet est de calmer le mental et de le rendre plus lucide et calme.**

Kapalabhati est une pratique de purification : l'expiration forcée vide les poumons de tout air impur et cède la place à une absorption riche en oxygène, ce qui nettoie entièrement le système respiratoire. C'est un exercice merveilleusement vivifiant et dynamisant.

Le mouvement répété du diaphragme va tonifier l'estomac, le cœur et le foie.

Traduit littéralement, kapalabhati signifie « le crâne brillant ». C'est en effet en augmentant la quantité d'oxygène dans le corps qu'il clarifie le mental et améliore la concentration. On peut, à ce titre, sentir parfois, au bout de quelques tours, que les pensées courent moins.

Comment réaliser la pratique

La pratique peut se faire assis en tailleur ou sur une chaise, dans un endroit calme.

La colonne vertébrale, la nuque et la tête forme une ligne droite.

Essayez de bien relâcher l'abdomen, décontracté, essayez de faire l'exercice en toute légèreté.

Expirez en poussant l'abdomen vers l'intérieur (comme si on pressait un gros ballon), de façon saccadée. Cela va élever le diaphragme et vide complètement les poumons.

A l'inspiration, vous relâchez les muscles (comme si on relâchait le gros ballon) pour permettre aux poumons de se remplir d'air

L'expiration doit être courte, rapide, active et perceptible au son. L'inspiration plus longue, passive et silencieuse.

Commencez par 3 cycles de 20 respirations et progressez petit à petit (en fonction de vos sensations) jusqu'à 60 respirations.

Au fur et à mesure de votre pratique, vous pouvez aussi faire varier le tempo.

Quand pratiquer ?

Loin des heures de repas

Idéalement, le matin au réveil

Exercice qui peut être fatiguant voire très difficile au début mais petit à petit le corps s'habitue, le diaphragme devient plus souple.