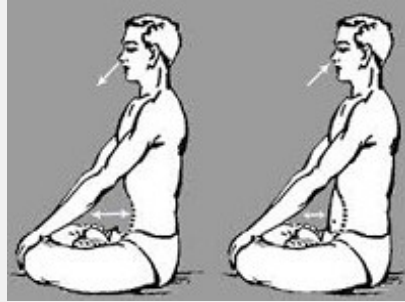


## **KAPALABHATI -" LE SOUFFLE DU FEU"**

**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 expiatoire
- 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 MUDRA GYAN pour les MAINS
- Fermez vos yeux et émettez le SON OM trois fois pour vous recentrer
- Engagez le VERROUILLAGE de la RACINE MULABANHDA
- Effectuez des EXPIRATION BRÈVES ET RAPIDES par le nez comme si vous avez besoin d'éliminer un moucheron 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'expire, RENTREZ les muscles de l'abdomen
- A l'inspire 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/?page\\_id=7461](http://www.holisticattitude.com/?page_id=7461)