



Kapalabhati

Technique de respiration « qui fait briller le crâne »

Kapalabhati est l'une des plus puissantes techniques pour ramener le mental vers l'intérieur. Il est important de l'apprendre et de la pratiquer avec soin, de ne pas hésiter à demander l'avis des professeurs en cas de doute.

Asseyez-vous dans une posture de méditation stable.

Fermez les yeux et détendez tout le corps.

Exécutez une série de respirations rapides par les narines en insistant sur l'expiration. L'expiration doit être puissante et forcée (contraction puissante des muscles abdominaux et du périnée) et l'inspiration tout à fait spontanée et naturelle.

Expirez 20 à 30 fois par séquence.

Puis inspirez lentement et profondément, expirez profondément (et pratiquez éventuellement quelques instants poumons vides « maha bandha », c'est-à-dire les 3 contractions : gorge, abdomen et périnée).

Maintenez la conscience dans l'espace derrière le front. Imaginez ce lieu comme si c'était une pièce. Vous pouvez faire rebondir votre conscience sur les parois avant-arrière, sur le sol et le plafond. Gardez cette attitude aussi longtemps que possible et sans effort. Puis relâchez maha bandha, expirez légèrement et inspirez lentement.

Faites quelques respirations normales si nécessaire et recommencez.

La première fois, faites seulement 2 séquences.

Ajoutez une séquence par jour, jusqu'à 20.

Puis augmentez le nombre de respirations de 5 par jour, par série, jusqu'à 100 respirations ou jusqu'à éprouver une sensation de légèreté.

A la fin de la pratique quotidienne de kapalabhati, exécutez une méditation en vous concentrant sur l'espace intérieur derrière le front pendant au moins 10mn.

Précautions :

Ne pas dépasser ses limites. Apprenez la technique par étape. Respectez la règle de ne pas forcer.

Contre-indications :

Cette technique n'est pas conseillée aux personnes qui souffrent d'hypertension, de vertiges, de troubles cardiaques ou respiratoires, ou de toute autre maladie apparentée.

Bienfaits :

Cette technique vide complètement le mental de toutes pensées et de toutes visions. Elle permet une introspection spontanée et complète.

Attention, c'est une technique puissante, ne dépassez pas vos limites !