

Respiration qui rend le « crane brillant »:

Kapalbhati pranyanama

Technique : Respiration qui rend le « crane brillant ».

- Assis confortablement, le corps détendu au mieux : colonne vertébrale, cou et tête bien droits et centrés.
- Posez les mains sur les genoux, redressez le dos et la tête. Relâcher tout le corps. Fermez les yeux et préparez vous mentalement à l'exercice qui va suivre.
- Pendant quelques instants, concentrez-vous sur le corps et le souffle.
- Puis commencez une respiration complète :
 - o Inspiration active abdomen puis cage thoracique
 - o Expiration passive cage thoracique puis ventre
- Puis on inverse le processus :
 - o L'expiration devient active, rapide, forcée, sonore
 - o L'inspiration devient passive, spontanée sans effort, silencieuse
- L'air passe par le nez en faisant du bruit sur l'expiration, pas de bruit sur l'inspiration
- Faire au début une série 20 à 30 respirations
- Terminer par une grande inspiration garder l'air dans les poumons pencher la tête en avant (ce qui ferme la gorge) et concentrez-vous sur le front entre les sourcils et relâcher l'air doucement après avoir redresser la tête, ne pas forcer.
- Reprendre quelques respirations complètes normales pour vous reposer.
- Reprendre une nouvelle série de 20 à 30 kapalbhati.

Effets :

- La respiration Kapalbhati purifie la partie frontale du cerveau,
- Permet d'apporter plus d'oxygène au cerveau ce qui a un effet stimulant, à pratiquer en cas de fatigue intellectuelle.
- Permet au mental de se régénérer dans un état de vide de pensée
- Il est un exercice préliminaire aux techniques avancées de méditation.