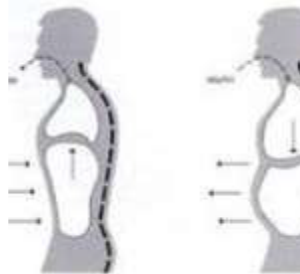


Kapālabhātī



Kapālabhātī

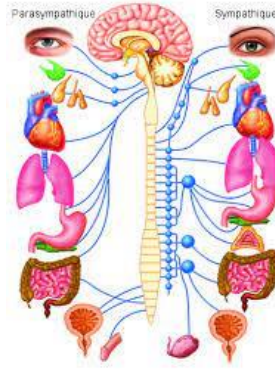
Pour bien l'enseigner, il est préférable de montrer l'exercice une première fois. Observez bien votre élève pour vous adapter à son rythme. Ne le brusquez pas et veillez à ce qu'il ne force pas. Pour cela insistez sur le fait d'être à l'aise. La pratique de Kapālabhātī reconnaît de très nombreux bénéfices :



- Action sur le diaphragme

La pratique d'une expiration active et d'une inspiration passive, inverse le processus habituel de la respiration. Normalement, c'est l'inspiration qui est active par une contraction du diaphragme qui s'abaisse et l'expiration qui est passive par un phénomène « d'élasticité » du muscle qui revient à sa place. Dans Kapālabhātī l'expiration est donc active grâce à la contraction des muscles abdominaux et absolument pas par le diaphragme.

Dans le second temps, l'inspiration est passive (les abdominaux se relâchent et le diaphragme peut s'abaisser). Cette inversion des phases actives et passives lors de la respiration permet de mieux relâcher le diaphragme lors de l'expiration. Ainsi, cela permet de le libérer des tensions et crispations qui limitent son amplitude. C'est donc un exercice tout à fait indiqué pour se libérer des tensions musculaires générales en rapport avec les douleurs, le stress ou l'anxiété. Bien que l'hyperventilation puisse conduire à une tétanisation des muscles qu'il faudra gérer avec précaution.

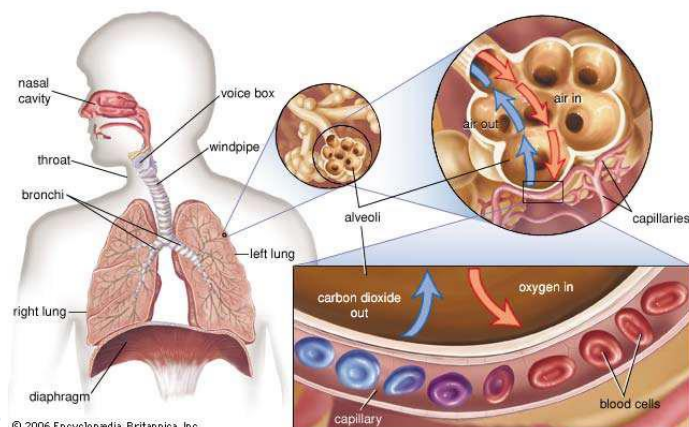


- Action parasympathicotonique

Kapālabhātī est un exercice qui dans un premier temps est stimulant, tout comme lorsque vous faites une course à pied, vous mobilisez toutes vos ressources. Pour y faire face, le système sympathique est stimulé. Mais, en fait, la stimulation est intense et courte, moins de deux minutes, du coup, le corps réagit en stimulant le système parasympathique pour s'équilibrer. Cela permet en fin de compte d'avoir un effet parasympathicotonique et donc de renforcer les capacités du corps à se ressourcer et retrouver ses forces.

Cette réaction parasympathique peut être parfois excessive et entraîner un débordement que l'on appelle une réaction vagale dans un petit nombre de cas (du nom du nerf vague ou nerf pneumogastrique ou Xème paire crânienne, nerf le plus important du parasympathique).

Cette réaction se caractérise par des transpirations, des vertiges, une hypotension. Cela n'est pas grave, et il est possible d'y parer en réduisant, tout simplement, le nombre de respirations puis de les augmenter progressivement. Par exemple, 12 puis 24 puis 36 en augmentant par multiples de 12 après avoir bien maîtrisé la sensation. Il faut toujours bien les associer à la rétention.



- Action sur les gaz du sang

L'hyperventilation (c'est-à-dire une augmentation de la fréquence respiratoire) entraîne une diminution du gaz carbonique dans le sang mais contrairement à une idée reçue, n'a pas d'action sur le taux d'oxygène et du coup n'améliore en aucun cas l'oxygénation des tissus. Cette baisse du CO_2 entraîne une alcalose du sang, (le sang devient plus alcalin, c'est-à-dire moins acide), ce qui va favoriser la

transmission de l'influx nerveux d'un neurone à un autre et d'un neurone au muscle. On parle d'hyperexcitabilité neuromusculaire. Cette hyperexcitabilité déclenche des contractures musculaires et une augmentation de l'anxiété. L'hyperventilation avec ce trouble d'alcalose respiratoire est le mécanisme fondamental de l'attaque de panique que l'on appelle d'ailleurs le syndrome d'hyperventilation et qui s'accompagne de tous les spasmes musculaires. Alors, une question se pose, comment, cet exercice peut-il être bénéfique s'il déclenche justement le phénomène de l'attaque de panique ?

1-D'une part parce que le phénomène dure peu de temps. Dans l'attaque de panique, l'hyperventilation se produit sur plusieurs minutes.

2-D'autre part, l'hyperventilation de **Kapālabhātī** est suivie d'une suspension du souffle qui va justement ramener le taux de CO^2 à la normale et diminuer l'hyperexcitabilité neuromusculaire.

3-Enfin, la respiration étant accompagnée d'un contrôle constant, cela redonne la maîtrise du phénomène ce qui est justement ce qui manque dans l'attaque de panique.

En conclusion, c'est un très bon exercice pour le traitement de l'attaque de panique malgré son effet d'alcalose respiratoire transitoire.

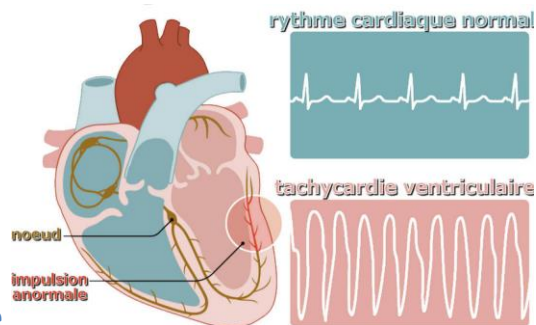


- **Action sur la durée de l'apnée**

Cette alcalose respiratoire repousse également le point de rupture. Lorsque vous hyperventilez, par l'alcalose respiratoire, vous repoussez le moment du point de rupture, ce moment où vous ne pouvez plus faire autrement qu'inspirer.

Lorsque vous êtes en apnée, vous pouvez rester à l'aise un certain temps allant de quelques secondes à plusieurs minutes si vous êtes entraîné. Mais quel que soit l'entraînement, à un moment, vous ne pouvez plus faire autrement que respirer, vous devez reprendre la respiration, c'est le point de rupture.

Avec l'hyperventilation il est repoussé.



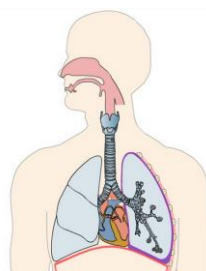
- Action cardiovasculaire

La pratique de Kapālabhātī contrairement à une idée reçue n'est pas contre-indiquée en cas de troubles du rythme, bien au contraire. Il faut bien sûr un **apprentissage progressif et régulier**, mais il permet de lutter contre la survenue de troubles paroxystiques et de tachycardies. Il prévient également la survenue d'arythmie complète par fibrillation auriculaire. Il a un effet hypotenseur également.

- Action sur les voies aériennes supérieures

Kapālabhātī est avant tout un « Kroya », un nettoyage et n'appartient pas vraiment aux pranayamas. En cela, il permet par l'expiration forte et rapide de « moucher » toutes les voies aériennes supérieures. A ce titre, il doit être pratiqué après Jala Neti (nettoyage du nez par l'eau).

C'est donc un exercice qui permet de préparer aux pranayamas et aux postures. C'est pourquoi dans un grand nombre d'écoles, il est pratiqué en début de séance.



- Action sur les voies aériennes pulmonaires

La pression forte et rapide, permet d'éliminer les sécrétions bronchiques tout comme les sécrétions des voies aériennes supérieures. Cela accélère les mouvements des cils des muqueuses bronchiques qui refluent ces sécrétions.

La place de Kapālabhātī en Yogathérapie

- Dans les troubles ORL avec sinusites, rhinites chroniques.
- Dans les troubles respiratoires. Asthme et bronchites chroniques.
- Dans les troubles digestifs.
- Dans la labilité émotionnelle.
- Dans les troubles anxieux.
- Dans l'attaque de panique dans un deuxième temps, après avoir déjà travaillé les pranayamas en contrôle.
- Dans le stress.