

# La Technique de Respiration d'Urgence

Les respirations du yoga dites « soufflet de forgeron » (*Kapâlabâthi* et *Bhastrikâ*) apportent de l'énergie, stimulent la chaleur du corps et sont de puissants toniques pour toute la sphère abdominale. Elles stabilisent les émotions et permettent d'éliminer les sensations de boules ou tensions ressenties dans la gorge, le cœur ou le ventre lors de contrariété ou de stress.

**À noter :** *Bhastrikâ*, par le va-et-vient rapide du ventre dû aux inspir/expir successives et cadencées, est plus intense que *Kapâlabâthi* et n'est par conséquent pas destinée aux néophytes.

Nous ne retiendrons ici que *Kapâlabâthi*, abordable par le plus grand nombre, pour peu que vous suiviez bien les consignes.

Cette respiration consiste en une succession de contractions du ventre pour chasser l'air, à l'expiration, tandis que l'inspiration reste passive et pour ainsi dire involontaire. Seule donc l'expiration est active, amplifiée par la rétractation volontaire des muscles abdominaux. Ce qui en fait une importante respiration de nettoyage, tant physique que psychologique, qui développe le contrôle des abdominaux (débutants) ou du diaphragme (avancés).

**Conseil :** pour les débutants, la respiration se fait en utilisant les muscles abdominaux (les plus avertis utilisent seulement le diaphragme) et par le nez uniquement.

- Vous êtes assis au sol jambes croisées ou debout, le corps bien droit.
- Commencez par une ample inspiration suivie d'une expiration tout aussi profonde, pour expulser l'air et vous préparer à l'exercice.
- Prenez une grande inspiration.
- À la prochaine expiration, contractez brusquement les abdominaux en creusant le ventre afin d'expulser l'air d'un coup sec et rapide.
- L'inspiration qui suit doit rester passive : n'intervenez pas mais détendez complètement vos abdominaux.
- Aussitôt que le ventre a repris sa place, contractez-le à nouveau dans une nouvelle expiration, et ainsi de suite.
- Gardez un rythme confortable dans l'enchaînement des expirations, pas trop rapide afin de ne pas vous essouffler.

**Astuce :** le débutant qui est dérouté par le fonctionnement de *Kapâlabâthi* peut s'imaginer, au début de sa pratique, qu'il rit : « ha ! ha ! ha ! » (mais par le nez), en contractant le ventre.

- Faites ceci une dizaine de fois, avant de terminer par une expiration longue, suivie de grandes inspiration et expiration.
- Après une courte pause, reprenez 2 autres cycles de 10 expirations de la même façon.

- Terminez par une longue expiration et revenez à votre respiration normale et naturelle.
- Plus tard, vous pourrez allonger la durée des cycles (jusqu'à environ 20 expirations par cycle), selon vos capacités.

**Important** : ne forcez jamais et restez bien détendu, arrêtez immédiatement les exercices si vous sentez la nausée ou des étourdissements venir. *Kapâlabâthi* n'est pas recommandée aux femmes enceintes.