



# KAPALABHATI - PRANAYAMA

## LEUCHTENDER SCHÄDEL

### Reinigungsübung und Energielenkung

Im System des Hatha-Yoga finden wir Kapalabhati auf zwei Wegen: als yogische Reinigung (Shatkarma) sowie als Lenkung von Energie (Pranayama).

kapala  
bhati

Schädel  
Licht, Glanz

### Beschreibung

Wir machen 3 Runden Kapalabhati mit 10 bis 30 Atemstößen, je nach gewünschter Wirkung mit unterschiedlicher Intensität.. Nach jeder Runde kommen wir in die Stille. Evtl. stellt sich eine natürliche Atempause ein. Wenn sich ein spontanes Kumbhaka nicht von selbst ergibt, erzwingt es nicht. Atmet einfach normal weiter und spürt der Wirkung des Kapalabhati nach. In Kapalabhati ist die Ausatmung (AA) aktiv. Der Bauch wird kraftvoll ein- und hochgezogen. Die Einatmung (EA) ist passiv. Das heisst, wir tun nichts als den Bauch und das Zwerchfell loslassen. Die EA kommt von selbst und ist lautlos. Damit wir für die kraftvolle AA und die passive EA genug Zeit haben, machen wir das Kapalabhati in angemessenem Tempo.

### Wirkung

- Reinigt die Luftwege in Nase, Nasennebenhöhlen und Kehle
- Stimuliert die Bauchorgane und Bauchmuskeln
- Erhöht die Fähigkeit der Lungen, Abfallstoffe und Gifte auszuscheiden
- Regt sehr intensiv das Herz-Kreislauf-System
- Erhöht den Blutfluss im Lungengewebe
- Stimuliert den Solarplexus und das Manipura-Chakra.
- Erweckt ein frisches, klares Gefühl im Gesicht und im vorderen Schädelbereich
- Hilft, Gedanken zu beruhigen, ermöglicht Gedankenleere
- Hilft bei der Vorbereitung zur Meditation