

# Atto che purifica il cranio

Kapalabhati Shatkarman

**Partenza:** eretti con i piedi paralleli; mani poggiate sulle cosce, spalle alte, il mento un poco alzato.

Viene assunta una respirazione addominale piuttosto accelerata, con espirazione moderatamente forzata.

Inspirando rilasciare l'addome, espirando avvicinare la parete addominale alla colonna vertebrale, con una certa rapidità. È il movimento della parete addominale che spinge l'aria interna verso l'esterno.

Si ripete per 30 – 60 volte, poi si sospende e si trattiene per qualche istante il respiro fermo, con i polmoni vuoti; si può ripetere per 3 – 5 volte.



**Controindicazioni:** eseguendo con cautela nessuna specifica.

**Benefici:** l'esercizio viene impiegato per asciugare le fosse nasali dopo i lavaggi con acqua e sale e anche per purificare le vie respiratorie superiori da muco o agenti inquinanti.