

Yoga-Atmung

Den Schädel zum Leuchten bringen

Kapalabhati Shatkarman

Ausgangshaltung: Stehend, Füße parallel; Hände auf die Oberschenkel gestützt, Schultern angehoben, Kinn leicht angehoben.

Dabei eher schnellere Bauchatmung, moderate Betonung der Ausatmung.

In der Einatmung den Bauch entspannen, in der Ausatmung die Bauchdecke mit einer ruckartigen Bewegung an die Wirbelsäule ziehen. Durch Kontraktion der Bauchmuskeln wird die Atemluft nach außen gestoßen.

Die Bewegung 30-60 Mal wiederholen, dann für einen Moment mit leeren Lungen die Luft anhalten.

Die Übung kann 3 bis 5 Mal wiederholt werden.



Kontraindikation: Bei sorgfältiger Ausführung sind keine Kontraindikationen bekannt.

Wirkung: Nach der Spülung mit Salzwasser werden die Nasenhöhlen durch diese Übung getrocknet und die oberen Atemwege von Schleim und/oder Schadstoffen gereinigt.