

Yoga-Atmung

Das Schädelleuchten

Kapalabhati Pranayama

„Wenn man den Ausatem und den Einatem mit der Geschwindigkeit ausführt, mit der der Schmied seinen Blasebalg bewegt, dann wird das kapalabhati genannt, das alle Krankheiten austrocknet, die aus dem kapha-dosha (Schleim) geboren werden.“ (HYP, 2.Kap., Vers 35, in der Übersetzung von Anna Trökes und Beate Glet, Eigenverlag, Berlin 2006)

Ausgangshaltung: Sitzend, sich der Bauchatmung, des Beckenbodens und des Bereiches des unteren und oberen Bauches bewusst werden. Das Kinn anheben, als ob man einen Gegenstand über der Augenlinie ansehen wollte, Kiefer und Blick sind entspannt.

Einatmen und schnell, vollständig, energisch und fließend ausatmen. Um auszuatmen werden die Beckenboden- und Bauchmuskulatur benutzt, die Aufmerksamkeit konzentriert sich auf die Bewegung nach innen und oben. Die Atmung erfolgt kontrolliert und in Zusammenhang mit der Bewegung der Wangen (siehe Mudra der Wangen).

Im Video werden zwei Varianten der Schlussphase gezeigt, Luftanhalten einmal mit voller und dann mit leerer Lunge.

Beim Luftanhalten mit leerer Lunge einfach nach dem letzten Ausatmen in dieser Atemphase bleiben, und mit ruhigem Geist abwarten bis der Organismus eine neue Einatmung fordert, ohne sich dabei zu zwingen.

Beim Luftanhalten mit voller Lunge wie folgt vorgehen: Nach der letzten Ausatmung einige Sekunden warten und dann tief einatmen, dabei kann man die Einatmung leicht durch den Druck der Hände auf die Oberschenkel forcieren. Daraufhin Tribandha setzen und die Luft solange anhalten, wie es ohne jeglichen Zwang geht. Bevor man ausatmet, wird der Brustkorb entspannt.

Minimum 10–20
Atemzyklen

Maximal 120–180
Atemzyklen



Kontaindikationen: Ernsthaftige Herz- und Lungenerkrankungen.

Wirkung: Tiefe Reinigung aller Atemwege; energiespendend, macht den Geist für Konzentration und Meditation bereit; erhöht die Verdauungsfunktion und hilft Fettgewebe zu reduzieren; besonders geeignet für Personen die antriebslos, demotiviert, ständig müde und wenig aktiv sind.