



kapalabhati für einsteiger

kapalabhati bedeutet "strahlender schädel". kapalabhati ist eine hervorragende übung zur mentalen und körperlichen reinigung und energetisierung.

"wie der blasebalg bei einem hufschmied atme man sehr schnell ein und aus. kapalabhati verscheucht die krankheiten, die durch zu viel schleim im körper verursacht werden, vollkommen." - hatha yoga pradipika des svatmarama, 2. kapitel, vers 35

vorbereitung

- begib dich an einen ruhigen ort mit sauberer luft.
- sitze stabil, bequem und aufrecht.
- schliesse deine augen sanft, entspanne deinen körper.

eine runde kapalabhati

- atme vollständig und tief ein.
- atme halb aus.
- atme den rest deiner atemluft explosiv aus, indem du den unterbauch mittels atemhilfsmuskulatur kräftig und schnell nach innen ziehst. lass die einatmung einfach geschehen. atme erneut explosiv aus, und passiv ein. – wiederhole diese schnellen, aktiven aus- und passiven einatmungen rhythmisch so oft, wie es angenehm für dich ist. richtwert für einsteiger: 20 - 30 atemzüge.
- beende eine runde kapalabhati mit einer tiefen aktiven einatmung und einer vollständigen ausatmung. atme anschliessend normal weiter, und spür nach.

wiederhole so viele runden, wie du möchtest. richtwert für einsteiger: 2 - 3 runden.

wenn du noch ungeübt bist, wirst du bald merken, wie deine bauchmuskulatur ermüdet. respektiere dies, überfordere dich nicht. wichtiger als anzahl atemzüge und runden sind ein guter rhythmus und regelmässiges üben. wenn du regelmässig übst, kannst du die anzahl der atemzüge und die anzahl der runden ohne anstrengung nach deinem gespür erhöhen. – hinweis: die vollständige technik von kapalabhati ist anspruchsvoller, und beinhaltet den atemrückhalt nach vollständiger ausatmung in verbindung mit dem setzen von bandhas. diese übung ist darum erst für fortgeschrittene sinnvoll und wird darum separat beschrieben.

