

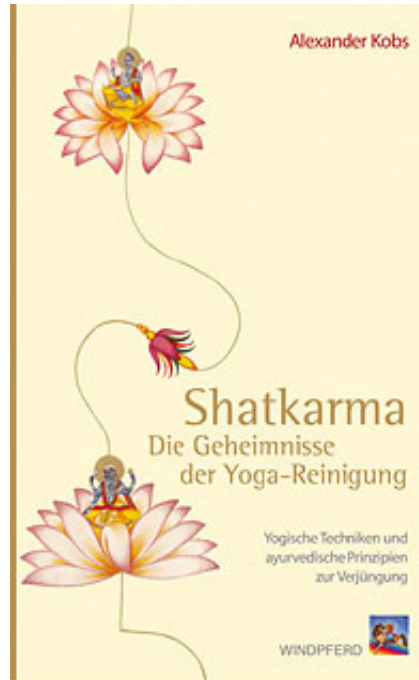
Alexander Kobs

Shatkarma - Die Geheimnisse der Yoga-Reinigung

Leseprobe

[Shatkarma - Die Geheimnisse der Yoga-Reinigung](#)

von [Alexander Kobs](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b6985>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH

Blumenplatz 2

D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Fax +49 7626 9749 709

Email info@narayana-verlag.de

<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen
und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



19. Kapalabhati – die Reinigung der Lungen

Mit *Kapalabhati* können Sie was „Erleben“ und das unmittelbar und sehr kraftvoll. Für Menschen, die eine ungeduldige Natur haben, ist dieses *Shatkarma* hervorragend geeignet. Die Übung ist leicht und schnell zu erlernen und macht „wach“ — sie hilft uns nach einem anstrengenden Arbeitstag die Müdigkeit und Lethargie leicht von uns abfallen zu lassen. Sie bringt also „verbrauchte Energie sofort zurück“.

Kapalabhati besteht aus einer sehr schnellen, kräftigen Ausatmung, gefolgt von einer passiven Einatmung. Kraftvolle Ausatmungen sind selten in unserem alltäglichen Leben, aber sie kommen vor. Denken wir an die Geburtstagskerzen auf einem Kuchen, die wir auspusten; wenn wir einen Luftballon aufblasen oder wenn wir ein Blasinstrument spielen. Um einen kräftigen Luftstoß aus unseren Lungen zu erreichen, setzen wir verstärkend die Kraft unserer Bauchmuskeln mit einer gezielten Kontraktion ein. Diese Muskeln gehören zu den stärksten in unserem Körper.

„Übe die Aus- und Einatmung, schnell wie der Blasebalg eines Schmiedes. Dies wird Kapalabhati genannt und es zerstört alle Übel des Schleimes.“

Hatha Yoga Pradipika, Kapitel 2, Vers 35

Kapalabhati ist das letzte der sechs *Shatkarmas* und besteht aus den Sanskritwörtern *Kapala*, was „Schädel“, und *bhati*, was „scheinend, strahlend oder leuchtend“ bedeutet. Diese Übung lässt also den „Schädel leuchten“. Entstanden ist dieses schöne Wortspiel aus den positiven Wirkungen dieser Reinigungstechnik:

- Sie reinigt die Luftwege in Nase, Nasennebenhöhlen, und Kehle.
- Sie stimuliert die Bauchorgane und Bauchmuskeln.
- Sie erhöht die Fähigkeit der Lungen Abfallstoffe und Gifte auszuscheiden.
- Sie regt sehr intensiv das Herz-Kreislauf-System an und kräftigt es.
- Sie erhöht den Blutfluss im Lungengewebe wie im ganzen Körper.
- Sie erweckt ein frisches, klares Gefühl im Gesichts- und vorderen Schädelbereich.
- Sie stimuliert den *Solarplexus*, und das *Manipura-Chakra*.
- Sie hilft bei der Vorbereitung zur Meditation.

Es wird *Kapalabhati* nachgesagt, dass es keine andere Übung im Yoga gibt, die für das Blut so sauerstoffverteilend wirkt. Daher hilft es bei der Regenerierung von Gewebe und hilft, den Alterungsprozess zu verlangsamen. Dieses *Shatkarma* wird im Sitzen ausgeführt. Trotzdem aktiviert es das Herz-Kreislauf-System in einem solchen Ausmaß, dass die Herzfrequenz rapide ansteigt wie ansonsten nur bei kraftvollen Sportarten. Zudem wird Muskelkraft für fortgeschrittene Yoga-Praktiken wie z. B. *Bhastrika* gebildet.

Kapalabhati vernichtet auch die „Übel des Schleims“ - aber wie? Durch die rhythmische An- und Entspannung wird in den Lungen und anderen Organen im Bauchraum *Kapha* (Schleim) frei; dieses angesammelte klebrige Abfallmaterial wird dann ausgeworfen. Somit hat diese Reinigungstechnik einen Säuberungseffekt auf alle zentralen Hohlorgane des Körpers. Es trägt auch zur Bewegung der *Doshas* in Richtung des Verdauungstraktes bei, von wo aus sie dann ausgeschieden werden können.

Aus der Yogi-Perspektive gesehen hat *Kapalabhati* eine Reihe von spirituellen Wirkungen. Die Übung arbeitet im Bereich des Sonnengeflechts und damit des dritten unteren Energiezentrums. *Kapalabhati* unterstützt die Reinigung der *Nadis*, der Energiekanäle im Körper.

Unter den zahlreichen Atemübungen im Yoga liegt hier die Aufmerksamkeit auf der Ein- und nicht auf der Ausatmung. Diese Umkehrung stellt für manche Yoga-Freunde zunächst eine Herausforderung dar, die aber nach kurzem Üben gemeistert wird. Im Vergleich zu anderen *Pranayamas* wirkt diese Reinigungstechnik stark energetisierend, reinigend und hitzefördernd anstatt beruhigend und kühlend.

Kontraindikationen:

Wer sollte Kapalabhati nicht üben?

Dieses *Shatkarma* ist nicht geeignet für Menschen

- mit hohem oder niedrigem Blutdruck
- mit Herz- und Lungenkrankheiten
- mit Zwerchfellbruch und Magengeschwüren
- mit Augenproblemen (wie z. B. Glaukom oder Netzhautablösungen)

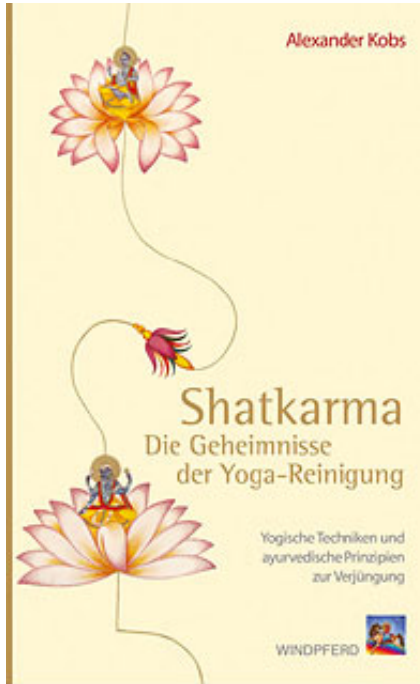
- mit Ohrenproblemen (wie z.B. Flüssigkeiten in den Ohren)
- mit leicht blutenden Nasen.

Praktizieren Sie *Kapalabhati* immer auf nüchternen Magen, frühestens drei Stunden nach der letzten Mahlzeit. Stoppen Sie diese Übung sofort, wenn Sie Schmerzen oder Seitenstechen spüren, oder wenn das Gefühl von Schwindel aufkommt. Wenn Sie zu schnell über Ihre Kapazität gehen, wenn Müdigkeit aufkommt, ist der stetige Übungsrhythmus gegebenenfalls nicht aufrechtzuerhalten. Dann müssen Sie einen „Gang zurückschalten“.

Kapalabhati ist sehr effektiv, wenn die Bauchmuskeln stark sind. Wenn diese Muskeln kontrahiert werden, bewegt sich der Bauch in Richtung Wirbelsäule; das Zwerchfell wird nach oben in den Brustraum gedrückt und es entsteht Druck auf die Lungen. Daraus resultiert die Ausatmung durch die Nasenlöcher. Daher sind Übungen wie *Agni Sara*, *Uddiyana Banda*, sowie sonstige den Bauch stärkende Übungen (Beine heben, Crunches) hilfreich, dieses *Shatkarma* zu entwickeln.

- *Übungsablauf:*

Nehmen Sie eine aufrecht sitzende Position ein, mit geraden Rücken, Nacken und Kopf. Ihre Haltung muss während der gesamten Übung bequem, stabil und fest sein, weil sonst bei den kraftvollen Ausatmungen leicht das Gleichgewicht verloren wird. Schultern, Hals und Gesicht sind entspannt, der Brustkorb ist geöffnet. Diese Sitzhaltung ist für die Bauchmuskeln notwendig, um sich komplett zu entspannen. Wenn möglich weiten Sie Ihre



Alexander Kobs

[Shatkarma - Die Geheimnisse der Yoga-Reinigung](#)

Yogische Techniken und ayurvedische
Prinzipien zur Verjüngung

164 Seiten, kart.
erscheint 2005



Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de