



KAPALABHATI

INFOBLATT 1



✨ Licht in jeder Zelle ✨

**Wenn der Atem tanzt, erwacht das Feuer.
Mit jedem Ausatemstoß wird Altes vertrieben –
Zweifel, Müdigkeit, Trägheit verlassen den Körper.
Kapalabhati ist wie der Sonnenaufgang in deinem Inneren,
leuchtend, kraftvoll, belebend.**

Was ist Kapalabhati?

Kapalabhati, auch als „Schädelleuchten“ oder „heller Schädel“ bekannt, ist eine kraftvolle Reinigungsübung (Kriya) mit Hilfe des Atems.

Sie reinigt die oberen Atemwege, weckt Energie, belebt die Bauchorgane und sorgt für einen klaren, wachen Geist.

Durch die schnelle, stoßartige Ausatmung wird vermehrt verbrauchter Atem aus dem Körper geschleudert. Dadurch fließt mehr sauerstoffreiche Luft in die Lungen und führt zu einem vermehrten Gasaustausch.

Es wird klassisch nach der Nasenspülung mit Salzwasser (Jala Neti) und vor einem Pranayama (Atemübung) praktiziert.



KAPALABHATI

INFOBLATT 2

So übst du Kapalabhati

- Sitze aufrecht und stabil (z. B. im Fersensitz oder Schneidersitz).
- Halte während der Übung den Brustkorb geweitet.
- Lege zur Überprüfung eine Hand auf den Brustkorb, eine auf den Bauch.
- Während der Übung sollte sich nur die Bauchdecke bewegen.
- Entspanne die Bauchdecke und atme durch die Nase nur halb ein.
- Für einen kurzen Ausatemstoß, ziehe die Bauchdecke kraftvoll nach innen.
- Die Einatmung geschieht dabei passiv, indem du die Bauchdecke sofort wieder entspannst, der Bauch wölbt sich nach außen.
- Üblich sind 3 Runden von 30 bis 120 Atemstößen mit kurzen Pausen zum Nachspüren dazwischen.
- Kapalabhati kann in verschiedenen Geschwindigkeiten geübt werden. Suche zunächst eine Geschwindigkeit die dir angenehm ist.
- Je langsamer du übst, desto mehr Wirkung wirst du auf die Bauchmuskeln und Organe verspüren. Je schneller du übst, desto mehr geht die Wirkung "in den Kopf".
- Ich empfehle dir ein Metronom oder anderen Taktgeber zu nutzen, um den Atemrhythmus möglichst gleichmäßig zu halten.
- Solltest du das Bedürfnis verspüren tief einzuatmen, beende die Übung, warte bis der Atem sich beruhigt hat und übe noch einmal die folgenden Schritte einzeln:
 1. *Ruckartiges nach innen ziehen der Bauchdecke für die Ausatmung. So kräftig, dass du den Atem deutlich auf dem Handrücken spüren kannst, wenn du die Hand unter deine Nase hältst.*
 2. *Durch das schnelle entspannen der Bauchdecke Luft in die Lunge strömen lassen.*
 3. *Ausatemstoß und Bauchdecke loslassen hintereinander, mit einem normalen Atemzug dazwischen.*



KAPALABHATI

INFOBLATT 3

Wirkung von Kapalabhati

- ✦ Aktivierend & energetisierend
- ✦ Reinigt Lunge und Nasennebenhöhlen
- ✦ Stimuliert Leber, Milz, Nieren und Verdauung
- ✦ Erhöht die Sauerstoffaufnahme
- ✦ Stärkt die Bauchdecke
- ✦ Fördert geistige Klarheit und innere Wachheit
- ✦ Wärmt von innen – ideal für kalte Tage oder träge Phasen

Energetische Wirkung

Kapalabhati aktiviert das Manipura Chakra (Solarplexus – Sitz des Feuers und der Willenskraft) und kann auch das Ajna Chakra (Stirnzentrum – Intuition & Erkenntnis) stimulieren.

Es bringt Licht ins System – und lässt dich strahlen. ✦

Hinweise & Kontraindikationen

Diese Atemübung ist sehr wirkungsvoll – achte gut auf deinen Körper und übe mit Achtsamkeit.

Nicht empfohlen bei:

Schwangerschaft
Sehr hohem Blutdruck
Herzkrankheiten
Akuten Magen- oder Darmbeschwerden
Starker Menstruation
Epilepsie

Im Zweifel frage bitte vorher deine Ärztin oder Arzt.

Viel Freude beim Üben! 🙏 Deine Yogalehrerin Vanessa