

Newsletter

livingyoga

Mag. Petra Wenzl

A-8141 Unterpremstätten, Schwarzer Weg 77 / www.livingyoga.at / office@livingyoga.at



Praxis des Monats

Kapalabhati – Leuchtender Schädel

Ausführung



- Komme in eine aufrechte Sitzhaltung. Richte die Wirbelsäule in ihrer natürlichen Aufrichtung aus. Sei dir der Stabilität der Haltung bewusst und lasse gleichzeitig Entspannung entstehen.
- Bereite dich mit einigen Atemzügen in der vollen Yogaatmung vor.
- Atme natürlich ein (die Lunge ist in etwa halb gefüllt).
- Atme aus, presse den Atem kraftvoll durch beide Nasenlöcher, während du die Bauchdecke nach innen ziehst. Die forcierte Ausatmung ähnelt dem Husten – der Mund bleibt jedoch geschlossen.
- Fahre mit einer Reihe forcierter Ausatmungen fort.
- Nach jeder Ausatmung dehnt sich der Bauchraum aus und erlaubt der Einatmung eine natürliche Antwort zu sein. Beginne mit einer Runde von ca. 1 Minute.
- Verwende einen gleichmäßigen Rhythmus. Beginne mit einer Ausatmung pro 2 Sekunden. Das Tempo wird sich allmählich auf ca. 2 Ausatmungen pro Sekunde steigern.

Tipp

Lasse dich von einem qualifizierten Lehrer in die Praxis von Kapalabhati einführen, um Fehler zu vermeiden.



Thema des Monats

Kapalabhati – der reinigende Atem des Yoga

Kapalabhati ist eine der klassischen Pranayamas (Atemtechniken) des Hatha Yoga. Kapalabhati heißt ins Deutsche übersetzt „Leuchtender Schädel“. Kapalabhati wird den **Reinigungstechniken** zugeordnet. Der reinigende Effekt kommt zustande, weil mit Hilfe der schnellen, ständig wiederholten Ausatmung vermehrt Kohlendioxid abgeatmet wird, das bei der inneren Atmung in der Zelle als Abfallprodukt entsteht. Solange dieses Gas in Form von Kohlensäure im Blut gelöst zirkuliert, ist es ein Stoff, der den Körper im Sinn einer Schlacke belastet. Je höher seine Konzentration ist, desto mehr verschiebt sich der pH-Wert unseres inneren Milieus zum Säuren hin. Wir werden regelrecht innerlich sauer und damit nicht nur anfälliger für Erkrankungen, sondern auch für den Angriff der „freien Radikale“, jener hoch aggressiven Sauerstoffverbindungen, die – wenn sie ungehemmt sind – den Zellabbau und damit den Alterungsprozess beschleunigen. Aus der Sicht des Ayurveda hilft uns besonders ein regelmäßig und länger geübtes Kapalabhati, Stoffwechselschlacken – im Ayurveda Ama genannt – wirkungsvoll und nachhaltig auszuscheiden.

Damit hilft Kapalabhati in der regelmäßigen Yogapraxis den Organismus laufend zu entschlacken.

Als Bestandteil der Pranayama-Praxis hilft Kapalabhati beim Einüben von **Kumbhaka**, der Atempause. Durch das verstärkte Abatmen von Kohlendioxid verändert sich das Gasmisch im Blut. Der Anteil der Gase Sauerstoff und Kohlendioxid wird durch Chemorezeptoren ständig dem Atemzentrum mitgeteilt, das seinen Sitz im verlängerten Rückenmark in der Tiefe des Hinterkopfes hat. Auf der Grundlage dieser „Messdaten“ steuert es autonom und zuverlässig die Häufigkeit und Intensität unserer Atmung und passt sich den Bedürfnissen aller Gewebe des Körpers an. Wenn durch Kapalabhati sehr viel Kohlendioxid abgeatmet wird – und zudem ausreichend Sauerstoff im Blut kreist – dann wirken kurzzeitig weniger Impulse des Atemzentrums im Sinne der Einatmung. So kommt es, dass nach dem Üben von einigen

Runden Kapalabhati der Einatemimpuls zeitverzögert einsetzt und eine natürliche Atemstille entsteht.

Dieses natürliche Innehalten der Atmung dauert zuerst nur einige Sekunden, dehnt sich aber bei regelmäßiger Praxis von Kapalabhati immer weiter aus. Es entstehen somit Atempausen in der Atemleere (nach dem Ausatmen), die nicht „gemacht“ werden müssen, sondern sich von alleine einstellen. Kapalabhati kann so helfen, erste tiefe und eindrucksvolle Erfahrungen von Kumbhaka – dem großen Innenhalten im Strom des Lebens – zu machen und wird dadurch zu einem unverzichtbaren Bestandteil der Pranayama-Übungspraxis.

Kapalabhati hilft auch bei der Vorbereitung der Meditation. Nach einigen Runden Kapalabhati wird er Geist ruhig, ohne dumpf und schläfrig zu sein. Die Wahrnehmung verfeinert sich, man ist „voll da“ ohne jedoch in den üblichen mentalen Mustern des Denkens, Fühlens und Beurteilens verhaftet zu sein. Vielmehr entsteht eine wache und friedvolle Ruhe, aus der heraus der Geist einen Zustand der Gegenwärtigkeit zu erreichen vermag, der dem der Meditation schon recht nahe kommen kann.

Kapalabhati sollte NICHT geübt werden bei

- Entzündungen im Bauchraum
- Schweren Herz-Kreislauf-Störungen
- Herzklappenfehlern
- Emboliegefahr durch arterielle Verschlusskrankheiten



Wirkungen

- Erhitzt den Körper und energetisiert den Geist.
- Befreit von Verstopfungen der Nebenhöhlen.
- Facht das Magenfeuer an und regt so die Verdauung und Assimilation an.
- Massiert die inneren Organe und kräftigt die Bauchmuskeln.
- Reinigt die Atemwege.
- Beseitigt Verunreinigungen aus der Lunge und reinigt so das Blut.
- Reinigt die Lungen von restlicher Luft.
- Hilft den Zellen Kohlendioxid auszuscheiden und mit Sauerstoff anzureichern.
- Stimuliert die Zellatmung, was Wärme im ganzen Körper erzeugt.
- Kräftigt das Zwerchfell und den Blutkreislauf
- Ermöglicht Kontrolle über die Bauchmuskeln und baut dort überflüssiges Fettgewebe ab.
- Beruhigt das Nervensystem.
- Erhöht die Blutzufuhr zum Gehirn.
- Belebt die Zirbel- und Hirnanhangdrüse.
- Reinigt und versorgt das Gehirn mit Sauerstoff, daher der Name „leuchtender Schädel“

Tipp

Gib dir genügend Übungszeit, um die Wirkungen von Kapalabhati erfahren zu können. Übe Kapalabhati regelmäßig, um zu Leichtigkeit und Ausdauer zu finden, mindestens über einen Zeitraum von sechs Wochen, drei- bis siebenmal in der Woche.

Quelle: Anna Trökes in Yoga Aktuell, TRIYOGA Teachermaunal



Rezept des Monats

Kokos-Mango-Pfirsich Joghurt

- 1 kleiner Pfirsich
- ¼ Mango
- 200 ml Joghurt (3,6 % Fett) oder Sojajoghurt
- 2 EL Kokosflocken

Das Obst in Würfel schneiden und alle Zutaten miteinander vermischen – fertig!

शिवाय *Zitat des Monats*

*Die einfachste Geste
wie auch die anspruchvollste Übung
führst du mit fließenden Bewegungen aus,
ohne Unterbrechung und Sprünge.
Das Ende ist ein Anfang ...
Und dann kommt die Zeit,
da Yoga nicht mehr etwas ist,
was du zweimal am Tag tust.
Es ist immer da.
In jeder Geste, in jedem Schritt.
Du gehst, du wendest den Kopf,
du hältst eine Tasse, du triffst eine Entscheidung,
alles ist Asana.
Es zeigt sich in allen ...
Leichtigkeit und Anmut.
Freiheit und Harmonie.*

Frederic LeBoyer



Aktuelles

Literatur zum Thema „DER ATEM“

Die heilende Kraft des bewussten Atems, Doris Iding, ISBN: 3-426-87221-8

Umschlagtext:

Atem ist Leben, Das bewusste Atmen lässt uns das eigene Wesen neu entdecken, nie geahnte Kräfte erschließen und Energieströme lenken. Nicht zuletzt gilt es seit Urzeiten als Schlüssel zur göttlichen Erfahrung. Doris Iding zeigt anschaulich, wie wir Körper- und Atemräume neu wahrnehmen können und durch die heilende Kraft des Atems zu mehr Ruhe und Gelassenheit, zu mehr Gesundheit und Lebensfreude gelangen. Darüber hinaus lässt sie uns auch Schritt für Schritt die spirituelle Dimension des Atems entdecken. Erleben Sie körperliches und seelisches Wohlbefinden sowie spirituelles Wachstum durch bewusstes atmen. Ein Buch, das Ihr Leben verändern wird!

Das Wunder des bewussten Atems, Thich Nhat Hanh, ISBN: 978-3-89620-339-7

Umschlagtext:

Thich Nhat Hanh, vietnamesischer Zen-Meister, Dichter und Vertreter eines sozial-engagierten Buddhismus, stellt in diesem Buch die sechzehn Methoden des bewussten Atems vor. Sie sind ein erprobter Weg zu mehr Gelassenheit und inneren Frieden. Die innere Ausrichtung auf den Atem hilft, in der Gegenwart zu leben, uns und unsere Umgebung umfassender wahrzunehmen und mit den Wundern des Lebens in Kontakt zu sein. Bewusstes Atmen ist der Schlüssel zu einem bewussten Leben.

Das Wunder der Achtsamkeit, Thich Nhat Hanh, ISBN: 978-3-89620-314-4

Umschlagtext:

Durch das Wunder der Achtsamkeit können wir erfahren, dass unser Leben etwas ungemein Kostbares ist. Sind wir in jedem Augenblick wach und gegenwärtig, dann leben wir unser Leben und verträumen und verschwenden es nicht. Wir sind offen für die Wunder der Wirklichkeit, die sich uns beim Abwasch oder Hausputz ebenso offenbaren können wie bei einem Waldspaziergang am frühen Morgen.

Namasté