

## Reinigungsatmung-Kapalabhati

Bei unserem Yogaleicht-Zyklus zum Jahresstart «Entwickle mit Yoga dein natürliches Gleichgewicht von An- & Entspannung», haben wir im Fokus die Achtsamkeit. Wie wir alle sicher bereits mehrmals gehört haben, ist es sehr wichtig und heilsam ganz bewusst anwesend zu sein bei dem was wir machen.

Die verschiedenen Atemübungen die der Yoga uns anbietet, eignen sich alle sehr gut um das Thema Achtsamkeit bewusst zu trainieren. Wir lernen beim Praktizieren ganz bewusst anwesend zu sein bei unserem Atem.

Ich finde die Reinigungsatmung Kapalabhati eignet sich da besonders gut. Weil sie so anders ist wie das alltägliche Atmen. Wir erfahren bei dieser Übung die Kraft und die Energie unseres Atems auf eine ganz neue Weise. Diese Atemübung wird auch Schnellatem oder Feueratmung genannt. Sie regt durch das schnelle und stossweise Ausatmen das innere Feuer an und wirkt reinigend.

Richte dich in einer für dich angenehmen und aufrechten Sitzposition ein. Gönn dir auch Hilfsmittel oder setze dich ganz einfach bequem auf einen Stuhl, denn es ist wichtig, dass der Körper beim Sitzen dich nicht ablenkt. Damit es dir gelingt deinem Atem die volle Aufmerksamkeit zu schenken.

Ich empfehle dir am Anfang eine Hand in die Magengegend beim Rippenbogen zu legen. Dort ist quasi der Ort des Geschehens. Denn entlang des Rippenbogens verläuft das Zwerchfell, das ist dein Hauptatemmuskel. Und während Kapalabhati entsteht dort eine Bewegung, die ich gerne wie ein Segel im Wind beschreibe. Dort erlebst du während der Atemübung und auch während des Nachspürens eine ganz besondere Verbindung zu deinem Atem.

Dein Mund ist geschlossen und du atmest nur durch die Nase ein und aus, deine Hauptaufmerksamkeit lenkst du auf den Ausatem, die Einatmung geschieht wie von selbst. Du atmest ganz aus, dann atmest du tief ein und du startest mit kurzem und stossweisem Ausatmen und der Einatem kommt ganz automatisch. Praktiziere zu Beginn etwa 30 Atemzüge am Stück und mache dann eine Pause und spüre nach. Wenn du geübt bist, kannst du in einem Durchgang bis 100 Atemzüge machen. Wiederhole das mehrmals, starte am Anfang mit etwa 3 Durchgängen nacheinander und spüre dazwischen immer gut und achtsam nach.

Hier noch eine wunderbare Affirmation dazu: «Das reinigende Feuer jagt durch den ganzen Körper, jegliche Schwächen und Mängel werden vernichtet.»

Nun wünsche ich dir viel Leichtigkeit beim ausprobieren und Freude an Kapalabhati. Bei Fragen, komme bitte einfach bei Yogaleicht auf mich zu.  
Namasté, Corinne