

Kapala Bhati Pranayama

Pranayama technika pre žiariacu lebku

Mark Kerul'
Nezastaviteľný

Čo je kapala bhati

Kapala bhati je pranayama technika, ktorá v doslovnom preklade znamená „žiarica lebka“. Je to dynamický a energizujúci očistný dych, ktorý čistí pľúca a nosné dutiny.

Pri kapalabhati pranayame je výdych aktívny a nádych pasívny. Pri výdychu vydávate silný, fúkajúci zvuk. Pre začiatok vyskúšajte spraviť 20-50 cyklov takéhoto prudkého výdychu a pasívneho nádychu.

Benefity

Kapala bhati zlepšuje mozgovú cirkuláciu, pamäť, inteligenciu, zmyslové vnímanie a koncentráciu, vďaka čomu je myseľ omnoho bdelejšia a pozornejšia.

Tiež tonizuje tráviace orgány a teda aj zlepšuje agni (tráviaci oheň) a apetít. Tiež zlepšuje melodickosť hlasu.

Ako na to

Počas praktikovania je dôležité sa sústrediť na výdych; nádych nastáva prirodzene, bez násilia. Začnite vystretý v pozícií vsede, prudko vydychnite vzduch pomocou kontrakcie brušných svalov oboma nosnými dierkami a následne uvoľnenie spôsobí automatický krátky nádych. Nádych nastáva prirodzene, bez vášho pričinenia.

Po docvičení sedte v klúde a sledujte efekt.

Kontraindikácie

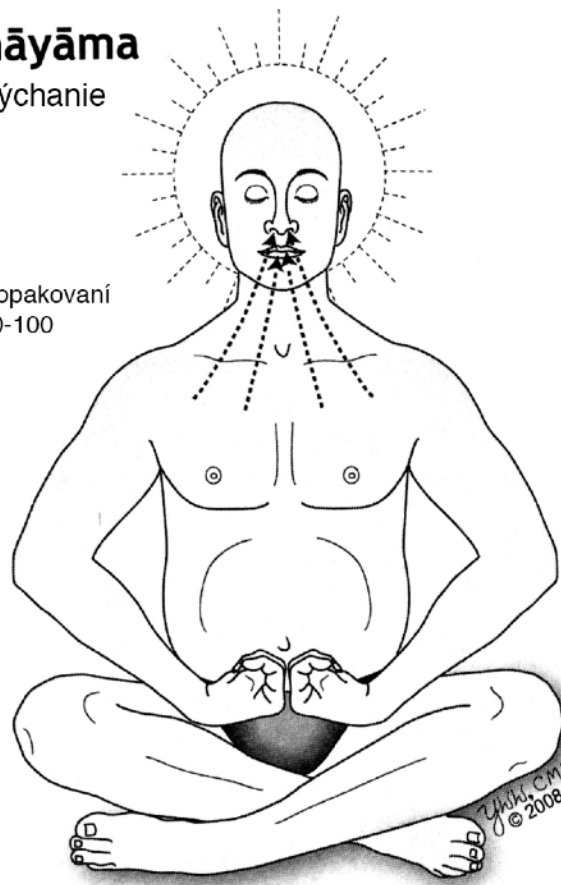
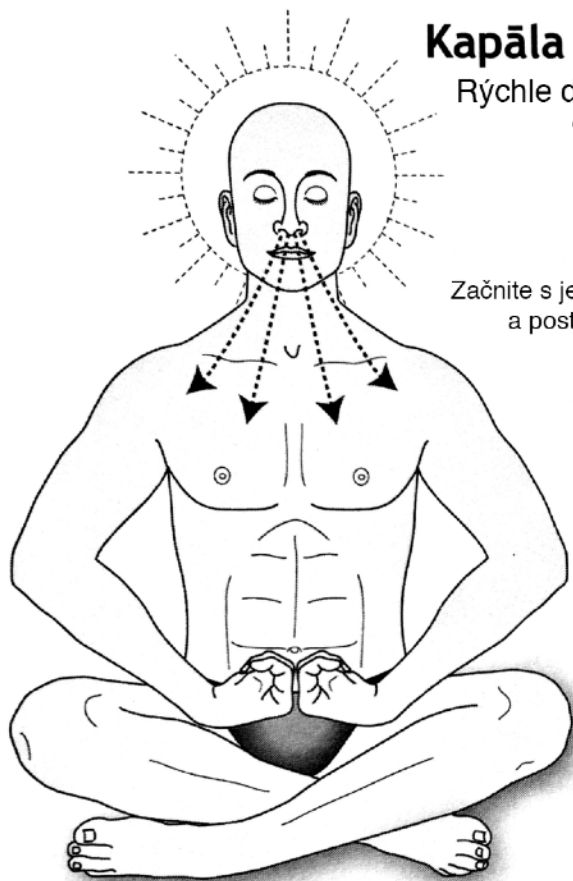
Glaukoma, migrény, hernia (prietrž), ascites (brušná vodnatieľka), bolesti hlavy a infarkt srdca v minulosti.

Kapāla Bhāti Prānāyāma

Rýchle diafragmatické dýchanie
"žiariaca lebka"

Začnite s jedným kolom po 20 opakovaní
a postupne zvyšujte na 50-100

Mudra
(pozícia rúk)



1. Vydychnite prudko, rýchlym a krátkym dychom oboma nosnými dierkami, s použitím kontrakcií brušných svalov.

2. Nádyh je pasívny (automatický), oboma nosnými dierkami.

Obr. - zdrojom obrázka je kniha *Textbook of Ayurveda Volume 3 - Vasant Lad*