

**Kapalbhati**, warum ich DIR gerade jetzt ein bisschen Kapalbhati ans Herz legen möchte!?

In Zeiten wie diesen sind viele von uns mit Stress, Angst, Verwirrung, Manipulation und Gefühlen von Ohnmacht konfrontiert. Und weil das Tragen von Masken die Sauerstoffzufuhr im Körper verringert, was insgesamt die Übersäuerung des Körpers fördert und somit ein breites Milieu für all möglichen Krankheiten darstellt.

Darum empfehle ich DIR diese spezielle Atemtechnik - Kabalpathi - um ein bisschen extra Sauerstoff, innere Klärung & Frieden in Deinen Alltag zu bringen!

### **Was ist Kapalbhati – der Feueratem?**

- \* eine uralte und sehr kraftvolle Atemtechnik, die seit Jahrhunderten im indischen Yoga-System gelehrt wird, eine Form des Pranayama, um das innere Feuer zu aktivieren und den Geist zu beruhigen
- \* KABAL steht für KOPF und PHATI für REINIGUNG, eine Reinigung des Kopfes/Geistes also
- \* wenn du das Einatmen forciert, bringst du viel Sauerstoff in dein Gehirn und in deine Lungen. Und wenn du kraftvoll ausatmest, dann werden viele Gifte ausgeschieden.

### **Auf der körperlichen Ebene können wir durch regelmäßiges Praktizieren, folgendes erreichen:**

- \* Entspannung
- \* Krankheiten eliminieren
- \* Blutdruck senken
- \* Stressrelease
- \* Entgiftung
- \* depressive Zustände eliminieren

### **Auf der spirituellen Ebene:**

- \* innere Ruhe
- \* Stille der Gedanken
- \* Focus
- \* erhöhte Konzentrationsfähigkeit
- \* tiefe Meditation
- \* Verbindung zur eigenen Seele

### **Wie mache ich Kapalbhati?**

Atme durch die Nase, dein Mund ist geschlossen.

Du atmest kraftvoll und hörbar aus – dein Bauch geht nach innen – das Einatmen geht dann von selbst und ganz normal.

Wenn du deine Hand dabei auf deinen Bauch legst, kannst du fühlen, wie sehr beim Ausatmen der Magen (Bauch) nach innen geht und wie sehr sich deine Lungen ausdehnen.

[Ab Minute 6:20 kannst du mit dem Yogi üben – vielleicht 25 x zu Beginn.](#)

All das und die korrekte Übung ist im oben aufgeladenen Video wunderschön erklärt!

Ich wünsche dir viel Freude beim Anschauen und Üben!

Und wie so schön im Video gesagt wird: „Wenn du in die tiefe Meditation kommst, kannst du dich auf einmal selbst sehen und wie viel Wunderbares und Gutes du in dir selbst trägst, welches dir nie zuvor bewusst war.....“

Das wünsche ich DIR und dass DU deine inneren Schätze erkennst und sie nach außen trägst!

Herzlichst Eva

(unsere Yoga-Eva aus Arambol/Goa)