

# Kapálabhāti – Zářící lebka

Kapálabhāti je dynamický, břišní dech. Zakládá se na dynamickém výdechu a pasivním nádechu.

## NA CO DBÁT

- Břišní stěna a oblast našeho středu jde při výdechu dovnitř.
- Můžeme mít pocit, že chceme něco vysmrknout.
- Můžeme mít pocit úplného vyprázdnění plic.

## PROČ JE DOBRÉ ZAŘADIT KAPÁLABHÁTI DO SVÉ PRAXE

### 1. Na fyzické úrovni

Jemnými otřesy v oblasti hlavy a hrudníku způsobenými pohyby ve středu těla se načechrá mozkomíšní mok. Může se nám tak skutečně rozsvítit v hlavě.

### 2. Na duševní úrovni

Princip vyprázdnění je blahodárný, když chceme pustit staré a udělat místo pro nové. Vlídne upozornění: Při pouštění starého nemyslíme na to, co pouštíme, ale právě na onen nový prostor, který v sobě děláme pro to vyšší v nás a pro své zářivé sny.

## KONTRAINDIKACE

Nepraktikujte Kapálabhāti, pokud máte silnou rýmu nebo ucpaný nos z jiných důvodů. Dále nepřítikujte, pokud trpíte na záněty v břiše, dále po operaci břicha nebo pokud máte kýlu. Neprovádějte tuto pránájámu také v těhotenství a během menstruace.

