

Kapālabhāthi en Bhastrikā

***Swāmī Satyānanda Sarasvatī* zegt hierover (Yoga and Kriya p.798) :**

Het is een uitstekende oefening die het voorste deel van het brein zuivert, de buik masseert en de ademhaling verbetert. Het is eveneens een krachtige techniek om de geest wakker te maken. Het kan gebruikt worden wanneer men vermoeid is om de geest te stimuleren om mentale arbeid te verrichten en om slaperigheid te verdrijven in de vroege morgen.

Het is een ideale techniek om te beoefenen voor de meditatie.

Kapālabhāthi (KB)

Het woord *kapāla* verwijst naar de schedel en *bāthi* betekent licht, schittering. Dat is het gevoel dat men krijgt na het beoefenen van deze techniek, een schitterende schedel. Samen met het expulseren van de lucht uit de longen is er een pulseren van *prāṇastromen* in het voorhoofd. Daardoor is er als het ware een zuivering van dit gebied.

Ook de spijsvertering verbetert door massage van de spijsverteringsorganen.

Het brein wordt gezuiverd door verhoogde bloedcirculatie in de frontale hersenkwab en op een meer subtiel vlak door het stimuleren van het doorstromen van *prāṇa* in dat gebied.

Zuivert de luchtwegen en de longen, verbetert de elasticiteit ervan zorgt voor een goede ventilatie en gaswisseling. Personen met aandoeningen van longen en luchtwegen kunnen er baat bij hebben ;

Versterkt het middenrif, de buikspieren en ook de longen ;

Verdrijft mentale vermoeidheid en maakt de geest helder en rustig, alert.

KB is een uitstekende voorbereidingen op meditatie. Het maakt de geest leeg door gedachten, emoties en allerlei beelden te verdrijven. Het induceert een rustige, ontvankelijke geestestoestand.

Er is een omkering van zenuwreflexen : Bij normale ademhaling is het inademen actief en het uitademen passief. Hier wordt dit omgekeerd. Dit brengt een omkering mee van zenuwimpulsen van en naar het brein en stimuleert zo bepaalde centra daarin. Dit stimuleert de werking van het brein.

Bhastrikā

De beoefening van *bhastrikā prāṇāyāma* heeft vele gunstige uitwerkingen :

- Zuivert de luchtwegen en de longblaasjes (uitstekend voor rokers en personen die in vervuilde lucht werken) ;
- Opent de longblaasjes en zorgt voor een goede alveolaire ventilatie ;
- Zorgt zodoende voor een betere gezondheid van het gehele lichaam en voor een toename van de vitaliteit ;
- Zuivert de longen en gaat allerhande kwalen van de longen en luchtwegen tegen ;
- Verbetert de ademhaling door het gebruik van de buikspieren en het middenrif te stimuleren ;
- Bevordert de bloedcirculatie en daardoor de betere werking tot op celniveau ;
- Verbetert de spijsvertering door de krachtige massage van de buikorganen ;
- Zuivert het lichaam door het verhogen van het metabolisme ;
- Verhoogt het doorstromen van *prāṇa* (levenskracht) in het gehele lichaam en draagt zo bij tot het bekomen en behouden van een goede gezondheid ;
- Maakt de geest rustig en helder en vormt zo een goede voorbereiding van de meditatie ;

Algemeen kunnen we zeggen dat *bhastrikā* het gehele fysieke, energetische en mentale lichaam oplaadt en aanwakkert waardoor men veel gevoeliger wordt voor hogere en subtielere gewaarwordingen.