



## קפהאלבטי KAPHALABATI - הברקת המוח.

בנשימה הזאת, אנו מתייחסים לנשיפות. השאיפות יופיעו בין הנשיפות מבלי התייחסות. הנשיפות הן אקטיביות כמו תנועה של בוכנה.

קפהאלבטי מתאימה לאנשים הרוצים להשיג ערנות, לקחת יוזמה, טוב לתירגול בוקר, אם שינת הלילה היתה קצרה. לפני מבחן, ראיון עבודה. מזרים חמצן למוח באופן ממריץ.

### **תירגול בישיבה :**

נשב נוח על כסא ברגליים מפוסקות, הגב זקוף, הקודקוד מושך מעלה. הכתפיים רפויות. הידיים נחות על הברכיים. ניתן לעצום עיניים.

1. נשאף הרבה חמצן.

2. ננשוף לאט את כל דו-תחמוצת הפחמן.

3. ננשוף באופן אקטיבי בפה סגור את האוויר בבת-אחת החוצה. נאפשר לבטן להיבלע פנימה בכל נשיפה. בהתחלה מומלץ להניח את כף היד על הבטן ללא לחץ ולחוש כיצד הבטן מתרוקנת בכל הוצאת אוויר. השאיפה תיכנס ללא תשומת לב. ננשום כך כמה פעמים.

4. אפשר לתרגל קפהאלבטי בפה סגור ולעיתים בפה פתוח (עם הצליל FT) כנ"ל.

5. תשומת הלב מתרכזת בשרירי הבטן, במקלעת השמש והטבור שבהם מאוחסנת האנרגיה החיונית. תרגיל זה מנקה את מערכת הנשימה ואת מעברי האף.

מומלץ לבצע 3 סבבים כאלה. מסיימים בעיניים עצומות בנשיפה איטית ומרוקנת, ונחים.

מנוחה של 2 דקות תאפשר לנו להירגע לאחר הנשימה המאמצת.



**ערך מוסף :** נשימה זו מטהרת ומנקה את מערות האף והסינוסים. היא מעשירה את זרם השם ומשפרת את זרימתו. מחדשת נעורים ויש אומרים מאריכה חיים. שרירי הסרעפת מתחזקים. נשימה זו נקראית "הברקת המוח" כי פינוי הפסולת מתממש באופן אקטיבי וטוטלי ואז ניתן להשיג ריכוז, חידוד הזיכרון בנוסף לעירנות.

בנשימת קפהלבטי הסרעפת יורדת מטה. הנשימה הזאת מעוררת את תפקוד מע' העיכול והכבד. מחזקת את השרירים מתחת לצלעות בקידמת הגוף ומאחור. חוש הראיה והשמיעה מתחדדים אף הם. ההודים מעידים שזו נשימה ה מאריכה חיים.

**\*מי שסובל מלחץ דם גבוה עליו להמעיט בנשימה זו. לא מתאים לחולי אפילפסיה, נשים בהריון וחולי נפש.\***

**בפעמים הראשונות יש לבצע את הנשימות תחת הדרכה. לא לנשום לבד. כדי לגלות האם הנשימה האקטיבית הזאת מתאימה למתרגל.**

דורית בן ישראל,  
הפגת מתח,  
נשימה, יוגה מפגשים פרטיים וקבוצתיים.  
054-5588737



