

—अपान का योग करानेवाली यह महत्वपूर्ण क्रिया है।

हृदय रोग तथा अल्सर में इस क्रिया को नहीं करना चाहिए।

प्रकार : पद्मासन या सिद्धासन में बैठकर दोनों हाथों को घुटनों पर रखिए। श्वास अन्दर लेकर फिर उससे नाभि के नीचे वाले हिस्से को पीछे धक्का देते हुये कई भागों में विभाजित करके बाहर निकालिए। अन्तिम बार पूरा श्वास बाहर निकाल कर महाबंध लगाइए। पुनः इस प्रक्रिया को पूर्ववत् दोहराइये। एक मिनट में ६० धक्के की गति से अभ्यास करना चाहिए। पश्चात् १२० तक बढ़ाया जा सकता है। नव अभ्यासी को २५-३० धक्के ही पर्याप्त है।

लाभ : यह क्रिया कपाल का शोधक होने से कपालभाति कहलाती है। 'भा-दीप्तौ' कपाल को जो दीप्त करे वह कपालभाति। यह फेफड़ों एवं हृदय के लिए लाभप्रद है। यकृत, आंत्र एवं अग्न्याशय आदि सम्पूर्ण पाचनतन्त्र को इससे आरोग्य मिलता है तथा रक्त संचरण बढ़ता है।

