

Yoga-Atmung

Bauchatmung im Sitzen

Die Bauchatmung in sitzender Haltung ist die Grundlage vieler fortgeschrittener Praktiken, wie die bewusste Entspannung im Sitzen, die Konzentration und die Meditation. Sie hilft die Schwingung des Körpers wahrzunehmen, sie bringt uns in Kontakt mit dem Pulsieren des zellulären Lebens, sammelt und beruhigt den Geist und bringt uns in Einklang mit dem reinen Energiefluss.

Ausgangshaltung: in einer bequemen Haltung sitzend, falls nötig kann ein Kissen benutzt werden.

Zuerst werden Rücken und Kopf ausgerichtet, man entspannt sich vollständig, besondere Aufmerksamkeit ist dabei auf Augen, Kiefer, Schultern, Becken und Lendenregion zu richten. Es ist notwendig bequem und stabil zu sitzen, wesentlich ist außerdem, dass die Knie tiefer als der Bauchnabel liegen.

In der Einatmung wird der Atem nach unten geführt, in einen Punkt unter dem Bauchnabel, und der Bauch dehnt sich ein bisschen aus, vom Mittelpunkt in alle Richtungen. Es entsteht dabei ein angenehmes Gefühl der Spannung, der Kraft und der Stabilität. In der Ausatmung den Unterbauch leicht einziehen, dabei nähert sich der Bauchnabel in der letzten Phase der Ausatmung leicht der Wirbelsäule.

Das Bild eines Luftballons kann hilfreich sein. Man stellt sich vor, wie er sich beim Aufblasen in alle Richtungen ausdehnt und wie er ganz klein wird, wenn die Luft herausfließt.

3 bis 5 Minuten lang ausüben.



Kontraindikationen: Keine bekannt.

Wirkung: Die Beweglichkeit des Zwerchfells erhöht sich; der Verdauungstrakt und die Bauchorgane werden massiert; die Ausrichtung der Wirbel wird verbessert; Stille und geistige Klarheit werden gefördert; ist wohltuend für den Kreislauf und dient der Erholung des Herzens.