

## Yoga-Atmung

# Brustatmung im Sitzen

**Ausgangshaltung:** Sitzend, der Rücken ist gerade und in einer Linie mit dem Kopf; dabei ist alles entspannt, vor allem Augen, Kiefer, Schultern, Becken- und Lendenwirbelsäulen-Bereich. Die Knie liegen tiefer als der Bauchnabel.

Die Hände liegen seitlich auf den Rippen, um die Bewegung besser erspüren zu können; die Ellenbogen bilden eine Linie in der Frontalebene mit dem Oberkörper oder sind leicht nach vorne gebeugt, um die Atmung nicht einzuschränken. Im Sitzen ist die Ausdehnung der Atemdruckwelle im Bereich des Rückens besser spürbar.

In der Einatmung ist der Bauch eingezogen, die Aufmerksamkeit wird vor allem auf die seitliche Ausdehnung des Brustkorbs konzentriert, die in drei Richtungen stattfindet:

1. Seitliche Öffnung
2. Das Brustbein entfernt sich von der Wirbelsäule
3. Der Brustkorb bewegt sich nach oben

In der Ausatmung entspannt sich der Bauch.



Die Übung wird 3-5 Minuten lang ausgeführt.

**Kontraindikationen:** Keine bekannt.

**Wirkung:** Die Brustatmung wirkt aktivierend. Das Ausüben der Brustatmung ist als ein Teil der vollkommenen Yoga-Atmung anzusehen, die durch diese Übung perfektioniert wird.