

Yoga-Atmung

Brustatmung in Rückenlage

Ausgangshaltung: Rückenlage, die Knie angezogen, wobei der Lendenbereich Bodenkontakt hat. Eventuell werden die Beine mit einem Band zusammengehalten, um eine tiefere Entspannung zu ermöglichen.

Die Hände liegen auf den Rippen, um die Bewegung besser nachspüren zu können. Wesentlich ist ein aufnahmefähiges Bewusstsein.

In der Einatmung wird der Bauch eingezogen. Die Aufmerksamkeit wird besonders auf die seitliche Ausdehnung des Brustkorbs gelenkt. In der Ausatmung ist der Bauch entspannt.

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.