

Yoga-Atmung

Der Skifahrer

Ausgangshaltung: Aufrecht, Füße parallel, die Hände erhoben, Handflächen zeigen nach vorne, der Blick ist auf die Hände gerichtet, die Lungen sind gefüllt.

In der Ausatmung die Beine beugen, dabei wird der untere Bauch nach innen gezogen, der Rumpf und der Kopf nach vorne geneigt und die Arme werden nach hinten geführt. Am Ende der Bewegung (und der Ausatmung) liegt der Bauch auf den Oberschenkeln, das Kinn berührt die Brust und die Hände zeigen mit den Handflächen nach vorne. Die Ausatmung ist gezielt, vollständig, schnell und fließend.

Atmung und Bewegung erfolgen synchron.

Am Ende jeder Serie wird eine statische Phase in der Position 'Sich dem Himmel entgegenstrecken' (Berg-haltung) eingefügt, dabei dreht man die Handflächen nach innen (zueinander).



Zwischen 7 und 21 Wiederholungen je Durchgang. Die Mindestanzahl ist 7, man erhöht die Anzahl langsam und schrittweise.

Kontraindikationen: Genesende oder Personen mit Herz -und Kreislauferkrankungen sollten diese Übung nicht anwenden; ernsthafte Herzerkrankungen; signifikanter niedriger Blutdruck oder Bluthochdruck oder aber die Regulierung desselben.

Wirkung: Kräftigt, belebt, macht wach und aktiv, reinigt die Luftwege und ist eine ausgezeichnete Vorbereitung für Atemtechniken wie die Blasebalgatemung.