

Yoga-Atmung

Die Blasebalgattung

Bhastrika Pranayama

Ausgangshaltung: Sitzend, Kopf, Hals und Rumpf bilden eine gerade Linie; wenn möglich Lotussitz (Padma-Asana).

Die Blasebalgattung ist eine vollständige Atmung. Die Stärke der Ausatmung ist durch das Absenken des Brustkorbes, das Einziehen des Bauches und die Bewegung der Wangen definiert.

In der Einatmung werden nur die Ellenbogen nach vorne geführt, die Schultern bleiben gesenkt. In der Ausatmung nähern sich die Ellenbogen dem Oberkörper und begünstigen eine vollständige und sanfte Schließung des Brustkorbs. Die Ellenbogen müssen auf der Linie des Rumpfes bleiben, nicht dahinter. Dabei führt man mit den Händen auf den Knien eine Drehbewegung nach vorne (Einatmung) und nach hinten (Ausatmung) aus, wobei die Hände nur mit dem Ringfinger aufliegen.

Schnell ein- und vor allem schnell ausatmen, kraftvoll, fließend und vollständig. Die Ausatmung ist schneller als die Einatmung. Die Ausatmung sollte so kraftvoll sein, dass sie einen Wattebausch im Abstand von einer Armlänge bewegt.

Am Ende, nach einer Pause mit leeren Lungen, tief einatmen und Tribandha setzen. Es werden ein Minimum von 20 bis 180 aufeinanderfolgenden Atemzyklen ausgeführt; die Anzahl wird stufenweise erhöht; maximal 3 Durchgänge.



Kontraindikationen: Ernsthaftes Herz- u. Lungenerkrankungen; Blutdruckschwankungen.

Wirkung: Reinigt die Atemwege; das Gewebe des ganzen Körpers wird mit Sauerstoff versorgt und belebt; erzeugt ein Gefühl der Energie, der Kraft, der Leichtigkeit und des Wohlbefindens.