

## Yoga-Atmung

# Die Lungenspitzen aktivieren

**Ausgangshaltung:** Aufrecht, Füße hüftbreit auseinander und parallel.

Vollkommen einatmen, die Luft anhalten und Kehlverschluss setzen, dann mehrmals die Schultern heben und senken, dabei gleiten die Hände an den Seiten auf und ab.

Vor der Ausatmung wird der Kehlverschluss gelöst.

Es empfiehlt sich, mit 3 Wiederholungen zu beginnen und schrittweise die Anzahl bis maximal 7 zu erhöhen.



**Kontraindikationen:** Ernsthafte Herzerkrankungen.

**Wirkung:** fördert die Ausdehnung der Lungenspitzen und begünstigt die Aufnahme einer sehr feinen und kraftvollen Prana-Energie. Diese Übung regt die geistige Energie an und ist daher empfehlenswert für Personen, die viel Lernstoff assimilieren müssen, und/oder einer intellektuellen Überbelastung ausgesetzt sind.