

Doppelter Kreis mit den Armen

Ausgangshaltung: Füße hüftbreit auseinander; die Hände werden über dem Kopf zusammengeführt, das Gesicht ist in Richtung Hände gewendet und die Lungen sind gefüllt.

In der Ausatmung lässt man die Hände nach vorne und nach unten fallen; der Kopf wird gesenkt und das Kinn zur Brust gezogen.

Die Arme werden nicht aktiv nach unten bewegt, sondern fallen gelassen; die Augen folgen immer den Händen, sie leiten die Bewegung des Kopfes.

Die Ausatmung ist vollkommen (der Bauch wird dabei leicht nach innen und nach oben gezogen), sie ist kraftvoll aber fließend und nie erzwungen.

In der Einatmung öffnen sich die Arme seitlich ohne dass die Schultern nach hinten gezogen werden; die Hände befinden sich höchstens auf der Linie des Oberkörpers.



Bei dieser Art zu atmen konzentriert sich die Aufmerksamkeit hauptsächlich auf die Ausatmung, die vollständig, schnell und kraftvoll ist.

Zwischen 11 und 21 Wiederholungen, höchstens 5 Durchgänge.

Kontraindikationen: Bewegungseinschränkende Erkrankungen der Schulter.

Wirkung: Diese Atmung ist eine Art der Blasebalgatmung, sie ist sehr leicht, fördert die Reinigung der Luftwege und die Beweglichkeit im Bereich der Schultergürtels; der Atem wird fließend, die Übung gibt Energie und Leichtigkeit.