

Yoga-Atmung

Große Wellen, Luftanhalten mit halbvoller Lunge

Ausgangshaltung: Rückenlage, Knie angewinkelt, der Lendenbereich liegt vollständig auf dem Boden auf. Vor Beginn der Übung zwei bis drei tiefe Atemzüge ausführen.

Die Lunge zur Hälfte füllen, circa 50% der Vitalkapazität.

Beim Luftanhalten mit halbvoller Lunge den Brustkorb so weit wie möglich ausdehnen und den Bauch einziehen; dann den Brustkorb einziehen, dabei dehnt sich der Bauch. Auf diese Weise das Zwerchfell weiter heben und senken, dabei den Atem vom Bauch zur Brust und von der Brust zum Bauch strömen lassen, bis man die Notwendigkeit verspürt, wieder normal zu atmen.

Die Bewegung wird am Rücken längs der Wirbelsäule gespürt, wie ein Wagen, der vor- und zurück gleitet.

Einige Male natürlich atmen bevor die Übung wiederholt wird. Maximal 10 Wiederholungen (eventuelle Steigerungen werden langsam ausgeführt).

Wesentlich ist dabei, das Heben und Senken des Zwerchfells mit weichen und fließenden Bewegungen auszuführen.



Kontraindikationen: Herzerkrankungen; Ulcus (Geschwür) jeglicher Art in der Bauchgegend.

Wirkung: Diese Übung macht das Zwerchfell elastischer und vermittelt das Bewusstsein seiner Funktion.