

Yoga-Atmung

Große Wellen, Luftanhalten mit leerer Lunge

Ausgangshaltung: Rückenlage, angewinkelte Knie, der Lendenbereich hält vollständigen Bodenkontakt. Vor Beginn der Übung für eine Minute hyperventilieren, um Sauerstoff zu speichern und auf diese Weise die Luft länger anhalten zu können.

Vollständig ausatmen, bis man das Gefühl hat, auch das letzte Sauerstoffmolekül ausgestoßen zu haben.

Beim Luftanhalten mit leerer 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, bis man die Notwendigkeit verspürt, wieder zu atmen.

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

Vor einer neuen Wiederholung für eine Minute hyperventilieren, um Sauerstoff zu speichern und auf diese Weise die Luft länger anhalten zu können. Maximal 5 Wiederholungen.

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: Mit leeren Lungen ausgeführt ist diese Übung wirkungsvoller; sie macht das Zwerchfell elastischer und vermittelt das Bewusstsein seiner Funktion.