

## Yoga-Atmung

# Mit der Geste der Meditation atmen

**Ausgangshaltung:** Sitzend; die Grundlage der Übung ist eine vollkommene Atmung.

In der Einatmung entspricht die Höhe der Hände der Bewegung, die im Oberkörper durch die Atmung hervorgerufen wird; wenn sich die Hände etwa auf Kinnhöhe befinden ist die Einatmung beendet.

Während sich die Hände der Brust nähern, wird die Luft vollständig angehalten.

Auch in der Ausatmung entspricht die Höhe der Hände der Bewegung, die im Oberkörper durch die Atmung hervorgerufen wird.

Das Becken ist entspannt und fließend in der Bewegung im Zusammenspiel mit der Atmung und der Bewegung der Hände. Die Atmung und die Position der Arme bestimmen die des Beckens, nicht umgekehrt.

Die Atmung verlangsamt sich stufenweise, ebenso die Bewegung des Beckens und der Arme; ebenfalls stufenweise wird ein pre-meditativer Zustand herbeigeführt. Man kann die Dauer der Übung auf 30 und mehr Minuten verlängern.



**Kontraindikationen:** Keine bekannt.

**Wirkung:** Fördert einen ausgeglichenen Atemrhythmus, erzeugt eine tiefe geistige Ruhe und begünstigt das Eintauchen in den Zustand von Alpha-Entspannung; ermöglicht eine Integration von Körper und Psyche, die mit Entspannung und Wohlbefinden verbunden ist.