

Mudra der Wangen

Ausgangshaltung: Sitzend oder stehend.

In der Einatmung entfernen sich Ober- und Unterkiefer voneinander, die Wangen werden langgezogen, aber die Lippen bleiben zusammen.

In der Ausatmung schließt sich der Mund wieder, ohne dass sich die Wangen dabei aufblähen und ohne die Kaumuskeln zu benutzen, dabei wird eine Bewegung ausgeführt als ob man etwas weiches zwischen den Lippen zusammendrücken würde.

Die Bewegung der Wangen steht in Beziehung zu der des Bauches: in der Einatmung wird gedehnt, in der Ausatmung schließt sich der Kiefer und der Bauch wird eingezogen.



Kontraindikationen: Keine bekannt.

Wirkung: verbessert die Ausführung der Blasebalg-Atmung.