

Yoga-Atmung

Schlangenmudra

Bhujangini Mudra

Ausgangshaltung: Wenn möglich Lotussitz, andernfalls mit gekreuzten Beinen.

Vorbereitung der Übung mit einigen ruhigen Atemzügen, dabei Bauchatmung anwenden. Mit leeren Lungen den Oberkörper nach vorne beugen, den Hals strecken und das Gesicht leicht anheben und durch den Mund atmen. Die Lippen werden zu einem Krähenschnabel geformt (Kakimudra).

Man atmet ein als würde es sich darum handeln, Wasser aus einer hohen Quelle zu trinken; die Einatmung erfolgt durch den Mund, als würde man trinken. Die so 'getrunkene' Luft geht direkt in den Bauchbereich.

Nach der Einatmung kehrt man mit dem Oberkörper in die senkrechte Position zurück und atmet aus. Die Atmung kann 5-10 Minuten lang angewendet werden.



Kontraindikationen: Keine bekannt.

Wirkung: Diese Übung wirkt sich wohltuend auf die Verdauung aus, sie hilft besonders, die von Übersäuerung verursachten Beschwerden zu reduzieren. Sie hat eine erfrischende Wirkung und sollte deshalb in den besonders kalten Jahreszeiten vermieden oder aber in genügend geheizten Räumen ausgeführt werden.