

Yoga-Atmung

Springbrunnen

Ausgangshaltung: Fersen geschlossen, Zehen etwas auseinander gestellt; der Winkel zwischen den beiden Füßen beträgt etwa 90 Grad. Die Handgelenke sind in etwa 20 bis 30 cm Abstand vor dem Bauch übereinandergelegt.

In der Einatmung Bauchatmung anwenden, dabei die Handgelenke auf die Höhe der Kehle anheben. Die Fersen sind noch am Boden.

Wenn sich die Hände etwa auf der Höhe der Kehle oder etwas darüber befinden, maximal auf Höhe der Augen, drehen sich die Handgelenke und die Handflächen zeigen nach vorne. Gleichzeitig breitet sich die Atemluft im Brustkorb aus und die Fersen werden angehoben. Die Arme und die Fersen erreichen ihren höchsten Punkt am Ende der Einatmung.

Dann öffnen sich die Arme seitlich so weit wie möglich. Die Arme und die Fersen senken sich gleichzeitig in der Ausatmung. Die Arme bleiben vor der Linie der Schultern.

Zwischen 7 und 21 Wiederholungen, höchstens 3 Durchgänge.



Kontraindikationen: Schwere Arthrose des großen Zehs, stark ausgeprägter Ballen.

Wirkung: Verbessert das Gleichgewicht und die gesamte Wahrnehmung des Körpers; verfeinert das Bewusstsein für den eigenen Schwerpunkt und die Vertikalität sowie für die Koordination der Bewegung. Kräftigt die Füße und vertieft auf sehr besondere Weise die Atmung.