

## Yoga-Atmung

# Stärkung des Zwerchfells

**Ausgangshaltung:** Bauchlage, man konzentriert sich dabei auf die Bauchatmung.

Beim ausatmen Kopf und Brust anheben; vom Brustbein zum Schamhügel übt der Körper einen gezielten Druck auf den Boden aus.

Beim Einatmen wird der Bauch gegen den Boden gepresst.

Beim Ausatmen entspannen.

Die Bewegung des Oberkörpers wird nur von der Atmung bestimmt. Der Rhythmus wird stufenweise intensiver, tiefer und schneller. Zwischen einer und drei Minuten lang ausführen, eventuell ein Mal wiederholen.



**Kontraindikationen:** Ulcus ventriculi (Magengeschwüre) und Ulcus duodeni (Zwölffinger-Darmgeschwüre), Colitis ulcerosa (Generalisierte Darmentzündung), Lithiasis (Steinleiden) und allgemeine Erkrankungen der Bauchgegend.

**Wirkung:** Erhöht die Wahrnehmung des Zwerchfells und stärkt es.