

Yoga-Atmung

Vertikale Waage

Ausgangshaltung: Aufrecht stehend, die Füße beckenbreit auseinander und die Außenkante der Füße parallel. In der Ausatmung die Hände auf Herzhöhe anheben.

In der Einatmung wird der rechte Arm nach oben in eine Linie mit dem Oberkörper gebracht, der linke ist gesenkt. Der Unterbauch ist leicht eingezogen. Das Gewicht verlagert sich leicht auf den rechten Fuß, damit auch der Schwerpunkt. Durch den Effekt der Atmung dehnt sich der Oberkörper seitlich von der Hüfte bis zur Schulter aus.

Die Arme bleiben auf einer Linie mit dem Oberkörper, vor allem der angehobene Arm wird nicht nach hinten überstreckt. Von dem Mittelfinger der nach oben gestreckten Hand geht eine leichte Anspannung aus.

In der Ausatmung kehren die Arme in die Ausgangsposition zurück; man wechselt die Arme bei der Wiederholung ab.

Wenigstens 5 Durchgänge auf jeder Seite, bis zu maximal 15-20.



Kontraindikationen: Keine bekannt.

Wirkung: Die ausgleichende Atmung fördert die Wiederherstellung von Gleichgewicht und Harmonie auf körperlichem, energetischem und psychischem Niveau; vertieft und perfektioniert die Vollkommene Atmung; verbessert das Bewusstsein für den eigenen Schwerpunkt.