

Yoga-Atmung

Das Pendel

Ausgangshaltung: Stehend, Füße hüftbreit auseinander; dann in die Hocke gehen, die Hände vor der Brust, wobei die Handflächen nach vorne zeigen. Der Kopf ist erhoben, die Lungen sind geleert.

In der Einatmung Beine und Arme strecken, wobei sich der Oberkörper seitlich nach rechts bewegt; die Position des Oberkörpers wird durch Verlagerung des eigenen Schwerpunktes ausgeglichen. Arme und Körper bewegen sich synchron mit der Atmung. In der Ausatmung die oben beschriebene Bewegung umgekehrt ausführen, während man wieder in die Hocke geht.

In der Einatmung Beine und Arme strecken, wobei sich der Oberkörper seitlich nach links bewegt; die Position des Oberkörpers wird durch Verlagerung des eigenen Schwerpunktes ausgeglichen. In der Ausatmung die oben beschriebene Bewegung umgekehrt ausführen, während man wieder in die Hocke geht. Abwechselnd wiederholen, 3 bis 21 Durchgänge für jede Seite ausführen, die gesamte Übung kann bis zu 3 Mal wiederholt werden.



Nach dem letzten Durchgang kommt man in die stehende Haltung zurück, indem man den Rücken aus der Hocke Wirbel für Wirbel aufrichtet. Die Augen bleiben geöffnet oder leicht geschlossen und man spürt dem Gleichgewicht und dem Gefühl der Stabilität nach, die Atmung ist dabei natürlich.

Kontraindikationen: Ernsthaftige Herzerkrankungen; Erkrankungen der Hüfte und des Knies; Diskushernien (Bandscheibenvorfall).

Wirkung: Allgemeine Stärkung des Körpers; Steigerung der aeroben Ausdauer; Förderung des Gleichgewichtssinns und des Bewusstseins für den eigenen Schwerpunkt; begünstigt den Abbau überschüssiger Fettablagerungen.