

Yoga-Atmung

Die Umarmung

Ausgangshaltung: Aufrecht stehend, Füße parallel und hüftbreit auseinander; die Arme angehoben und die Lungen gefüllt.

In der Ausatmung werden die Hände mit Schwung und etwas Energie zur jeweils gegenüberliegenden Schulter geführt; der Kopf senkt sich und das Kinn berührt das Brustbein.

Die Schultern runden sich in Richtung der Brust, der Rücken bleibt dabei aber gerade.

Die Augen folgen immer den Händen, sie führen die Bewegung des Kopfes.

In der Ausatmung ist die Bauchatmungsphase eingeschlossen, d.h. der Bauchnabel nähert sich der Wirbelsäule.

Die Ausatmung ist kraftvoll aber dennoch fließend und nie erzwungen.



Bei dieser Atmungsart wird die Aufmerksamkeit vor allem auf die Ausatmung gelenkt, sie ist vollständig, schnell und kräftig.

Die Bewegung der Arme in Ein-, sowie in der Ausatmung ist seitlich; zwischen 11 und 21 Atemzyklen, 2 oder 4 Wiederholungen.

Kontraindikationen: Labyrinthitis, schwere Arthrose der Halswirbelsäule.

Wirkung: Leichte Blasebalgatemung, hilft die Atemwege zu reinigen; mobilisiert die Schultern und den Nackenbereich; lädt den Organismus mit Energie auf und erzeugt ein Gefühl des allgemeinen Wohlbefindens.