

## Yoga-Atmung

# Die Rollbewegung

**Ausgangshaltung:** Rückenlage, Füße ca. schulterbreit auseinander.

Die Hände mit den Handflächen nach oben zu den Schultern führen und vollständig ausatmen. In der Einatmung den Körper nach links rollen und dabei den rechten Arm nach oben strecken; die Hand berührt leicht mit der Spitze des Mittelfingers den Boden. Der rechte Fuß hat nur mit dem großen Zeh Bodenkontakt, die Ferse zeigt nach oben.

Die Energiebahn, die sich auf diese Weise bildet, geht vom großen Zeh zur Fingerspitze des Mittelfingers. Die Körperseite, die Bodenkontakt hat, ist vollkommen entspannt; die Bewegung zeichnet eine innere Spirale nach.

Man wiederholt die Rollbewegung immer mit wechselnder Richtung. Die abschliessende Bewegung wird auf der Gegenseite der ersten ausgeführt; 10 bis 21 Mal je Seite.

Die Schlussphase verlangt die bewusste und von der Visualisierung geleitete Vereinigung beider Seiten; die Hände bedecken den oberen Teil des Gesichtes und gleiten dann parallel zur Mittellinie am Körper hinunter, wobei sie von der Idee, die beiden Körperhälften zu vereinigen geführt werden, als wenn man einen energetischen Reissverschluss schliessen würde.

1 bis 7 Zyklen.



**Kontraindikationen:** Funktionelle Beeinträchtigung.

**Wirkung:** Die Atmung wird vertieft, rhythmisch und fließend; Verbesserung der allgemeinen Wahrnehmung des Körpers und seiner Energien und der Integration von Körper, Geist und Atmung; sehr entspannend, hilft viele psychosomatische Spannungen zu lösen.