

Yoga Atmung

Schnelle Bauchatmung, Variante mit Mula Bandha

Ausgangshaltung: Aufrecht, Füße weit auseinander gestellt, die Fußspitzen zeigen etwas nach innen. Es werden 2 Yoga-Blöcke oder ähnliches (z.B. Bücher) benötigt.

Den Körperschwerpunkt nach hinten verlagern, die Hände auf die beiden Yoga-Blöcken stützen und den Rumpf parallel zum Boden halten. Das Kinn von der Brust wegstrecken, als ob man nach vorne schauen wollte. Man konzentriert sich auf den Bauchbereich. Sobald man bereit ist, wird eine schnelle Bauchatmung angewandt, die Ausatmung ist dabei betont. Sie erfolgt, indem man schnell und energisch den Bauchnabel nach innen zur Wirbelsäule zieht. Der Rhythmus ist schnell, fließend und kraftvoll. Die Ausatmung ist schneller als die Einatmung.

Mula Bandha wird auf natürliche Weise, durch die Haltung begünstigt, bei jeder Ausatmung gehalten. Es ist trotzdem wichtig, den Wurzelschluss bewusst wahrzunehmen, und eventuell gezielt die Ausführung zu verbessern.

Zwischen 30 und 60 Atemzyklen, für 3 Runden, eventuell langsam schrittweise erhöhen. Am Ende der Hyperventilation begibt man sich in die sitzende Position, in der man mindestens 60 Sekunden lang verbleibt und sich auf das Sahasrara Chakra konzentriert.



Kontraindikationen: Herzerkrankungen, schwere Hüfterkrankungen.

Wirkung: Hilft Mula Bandha zu verbessern. Das Halten von Mula Bandha schafft einen stabilen Mittelpunkt sowohl für den Körper als auch für die Psyche. Es lässt eine aufsteigende Energie entstehen, fördert die Reinigung des Körpers und die Gesundheit im Allgemeinen. Es ist nützlich bei Auftreten von Inkontinenz, Menstruations- und Prostatabeschwerden, Gebärmutter senkung, der Beckenorgane und -muskeln. Eine wertvolle Hilfe während der Prämenopause und Menopause, bei den Männern ebenfalls hilfreich, um die Auswirkungen der Andropause zu reduzieren. Der Beckenboden ist die physische Entsprechung des Muladhara Chakra, das alles was sich darüber befindet unterstützt: die heilsame Wirkung dieser Geste ist bei korrekter Ausführung von unschätzbarem Wert.