

Yoga-Atmung

Der siegreiche Atem in Rückenlage

Ujjayi Pranayama

Ausgangshaltung: Rückenlage, die Füße angehoben und die Hände auf den Knien.

Die Kehle wird teilweise während der Einatmung verengt, wenn gewünscht, auch während der Ausatmung. Die Atem neigt dazu, sich seitlich auszubreiten.

Die Lungen sind am Ende der Einatmung gefüllt.



Die Ausatmung beginnt



Ende der Ausatmung



Die Übung kann 20 Minuten lang praktiziert werden, aber 3 – 5 Minuten sind ausreichend.

Kontraindikationen: Keine bekannt.

Wirkung: Diese Atmung verbessert die Sauerstoffversorgung des Gewebes und hat einen euphorisierenden Effekt. Sie ist vor allem für Personen geeignet, die unter Asthma leiden: Wer sich die Atemtechnik gut aneignet, kann mit diesem Pranayama die Symptome eines milden Asthma-Anfalls kontrollieren.