

Yoga-Atmung

Die Kolbenatmung

Ausgangshaltung: Füße parallel und leicht auseinandergestellt, man beginnt die Übung mit dem rechten Arm, der nach oben geführt ist. Derselbe Arm begleitet die Atemsequenz, die mit dem anderen Arm mit gleicher Anzahl von Atemzügen zu wiederholen ist.

Wenn der Arm, der die Sequenz führt, gesenkt wird atmet man aus, wenn er angehoben wird, atmet man ein.

Kopf und Blick folgen immer dem führenden Arm.

Die Ausatmung ist vollkommen, schnell, kraftvoll in der Ausführung aber dennoch fließend.

Der angehobene Arm übt keinen Zwang auf die Rückseite der Schulter aus.

Der Arm, der gesenkt wird, bewegt sich über die Linie der Hüfte hinaus.



Es werden bis zu 21 Atemzyklen erst mit einem und dann mit dem anderen Arm ausgeführt.

Kontraindikationen: Labyrinthitis (Entzündung des Innenohrs), ernsthafte Herzerkrankungen, Schultergelenkarthrose und -arthritis.

Wirkung: Anregende und harmonisierende Wirkung auf das Nervensystem; erhöht in verstärktem Maße die Beweglichkeit des Schultergelenkes und des Oberkörpers; reinigt die Atemwege; wirkt besonders auf die Lungenspitzen.