

## Yoga-Atmung

# Die Lokomotive

**Ausgangshaltung:** Aufrecht, Füße hüftbreit auseinander und parallel.

In der Einatmung die Arme nach oben führen ohne sie zu strecken. Die Augen folgen der Bewegung der Hände und der Kopf wird nach hinten geneigt.

Die Ausatmung ist schnell und die Arme werden mit Kraft gesenkt; während sich die Arme senken werden die Knie mit einer doppelten Federung gebeugt. Die Augen folgen weiterhin der Bewegung der Hände und der Kopf wird nach vorne gebeugt.

Nacheinander wiederholen, wobei der Rhythmus stufenweise beschleunigt wird. Man beginnt langsam, erreicht die maximale Geschwindigkeit in der zentralen Phase und verlangsamt den Rhythmus am Ende wieder.



Am Ende der Übung bleibt man 1-2 Minuten lang unbeweglich stehen (mit offenen Augen), die Atmung ist natürlich und man versucht den Körpermittelpunkt zu erspüren.

Von einem Minimum von 11 bis zu 50-70 Atemrhythmen, die Anzahl wird stufenweise erhöht. Maximal 3 Wiederholungen.

**Kontraindikationen:** Schwindel; Arthrose der Halswirbelsäule; Periarthritis humero-scapularis (Schultersteife); Herz -und Kreislauferkrankungen.

**Wirkung:** Diese Atmung wirkt sehr belebend auf den gesamten Organismus: der Sauerstoffgehalt des Blutes wird erhöht, die psychische Energie regeneriert sich, die Atemwege werden gereinigt, die Muskulatur gekräftigt, die Schultern gelockert und das Herz angeregt.