

Yoga-Atmung

Die Wangen aufblasen

Ausgangshaltung: Bequem sitzend, Kopf und Wirbelsäule sind genau ausgerichtet.

Nach einer tiefen Einatmung die Luft anhalten, und einen Teil der Luft in die Wangen leiten, die sich dabei aufblasen.

Die Luft mit gefüllter Lunge und aufgeblasenen Wangen 5 - 30 Sekunden lang anhalten, je nach Veranlagung und ohne Zwang.

Durch den Mund ausatmen, wobei die Lippen die Kaki-Mudra (wörtl. Raben-Geste) formen, als wenn man pfeifen würde.

5 - 10 Wiederholungen.



Kontraindikationen: Hoher Blutdruck, Abszesse im Kieferbereich.

Wirkung: Hat eine Anti-Aging Funktion, die Gesichtshaut wird geglättet und gut durchblutet, die Faltenbildung wird reduziert; hilft Spannungen und Gefühle der Unzufriedenheit abzubauen, darin besteht die wesentliche Wirkung der Übung.