

Yoga-Atmung

Die horizontale Waage

Ausgangshaltung: Aufrecht stehend, Füße hüftbreit auseinander und parallel; der Körper ist ausgerichtet und entspannt, man spürt dem Gleichgewicht nach.

In der Einatmung spürt man den Atem vor allem seitlich; man spürt wie die Atmung die Öffnung der Arme unterstützt.

Die Luft anhalten, dabei die Arme drehen; der zentrale Punkt der Drehung ist das Schultergelenk. Die Handflächen sind horizontal.

Die Luft wird 10 - 15 Sekunden lang angehalten, danach die Arme drehen und strecken.



In der Ausatmung die Arme senken.

Hier stellt sich das Gefühl ein, dass das Ausströmen der Atemluft durch das Senken der Arme herbeigeführt wird. Sobald die Arme an den Seiten gesenkt sind, ist die Ausatmung beendet; die Bewegung der Arme und der Ausatmung erfolgt dabei gleichzeitig.

Wenigstens 5 Durchgänge, bis zu maximal 20 - 30.

Kontraindikation: Keine bekannt.

Wirkung: Verbessert die Beweglichkeit des Schultergelenkes; fördert das Bewusstsein für den Schwerpunkt und die Wahrnehmung der kontrollierten Entspannung des Körpers in aufrechter Position; hat eine positive Wirkung auf den Kreislauf, auf die Lymphdrainage und fördert die Entschlossenheit beim Treffen von Entscheidungen.