

Yoga-Atmung

Die ja Atmung

Ausgangshaltung: Sitzend, wenn möglich Diamantsitz (Donnerkeilhaltung), dabei auf die Ausrichtung achten. Während der Übung werden nur Kopf und Nacken bewegt, der Rücken bleibt gerade und Schultern und Hüfte sind in einer Linie.

In der Einatmung das Kinn von der Brust wegführen.

In der Ausatmung das Kinn zur Brust ziehen.

Die Bewegung, die von den Sitzbeinen ausgeht, nachspüren; Bewegung und Atmung angleichen. Auch der Blick folgt der Bewegung.

Nach der letzten Bewegung nach vorne sanft weiter atmen, den Kopf gezielt ausrichten und das maximale Gleichgewicht wahrnehmen.

Die Übung kann im Ganzen 15 Minuten lang oder länger ausgeführt werden.



Kontraindikationen: Labyrinthitis; Schwindelgefühl.

Wirkung: Fördert eine korrekte und synergetische Beziehung zwischen mentaler Ebene und dem Rest des Körpers und seinen Funktionen; fördert die Beweglichkeit im Nackenbereich; beugt Erkrankungen im Schulter- und Nackenbereich vor; verbessert die Ausdrucksfähigkeit; erleichtert den Zugang zur Alpha-Ebene.