

## Yoga-Atmung

# Die reinigende Atmung

**Ausgangshaltung:** Aufrecht stehend, die Füße parallel und beckenbreit auseinander.

Nach einer vollkommenen Ausatmung tief einatmen, im letzten Abschnitt der Einatmung noch ein bißchen mehr Luft aufnehmen und die Schultern bis zu den Ohren hochziehen.

5 - 15 Sekunden lang die Luft anhalten, die Schultern fallen lassen und mit Kraft durch den Mund ausatmen, die Lippen dabei wie zum Pfeifen formen (Kaki-Mudra). Diese erste Phase der Ausatmung ist lang und kraftvoll/energisch, als wenn man in ein Blasrohr blasen würde.

Es folgt ein kurzes Anhalten der Luft und dann eine Serie von kurzen Ausatmungen durch den Mund, währenddessen senken sich die Schultern so weit wie möglich nach unten.

Bis zu 11 Wiederholungen.



**Kontraindikationen:** Keine bekannt.

**Wirkung:** Befreit die Atemwege von Verunreinigungen und begünstigt Erholung und Entspannung des Nervensystems; der Schulter- und Nackenbereich entspannt sich.