

## Yoga-Atmung

# Doppelte Spirale

**Ausgangshaltung:** aufrecht, Füße hüftbreit auseinander.

Die Bewegung wird ausschließlich von der Verlagerung des eigenen Schwerpunktes geleitet.

Einatmung während des ersten Teils der Bewegung, in der Ausatmung senken sich die Arme.

Zwischen 11 und 21 Mal wiederholen, höchstens 3 Durchgänge.



**Kontraindikationen:** Akute Formen von Lumbago (Hexenschuss), Diskushernien (Bandscheiben-vorfall) im Bereich der Lendenwirbelsäule.

**Wirkung:** Lockerung, Koordination und vor allem Wahrnehmung und Bewusstsein des eigenen Schwerpunktes.