

## Yoga-Atmung

# Im Kopfkreisen atmen

**Ausgangshaltung:** Sitzend, der Rücken ist gut ausgerichtet.

Während der Übung mit dem Kopf eine komplette Kreisbewegung von rechts nach links und abwechselnd von links nach rechts ausführen.

Bewegung und Atmung wird synchronisiert; in der ersten Hälfte der Bewegung ein-, in der zweiten Hälfte ausatmen.

Der Blick wird ebenfalls der Bewegung angeglichen.

Die Übung kann 3-5 Minuten lang ausgeführt werden.

Am Ende wird das Kinn für einen Moment an die Brust geführt, der Rest des Körpers bleibt dabei unbeweglich, danach Kopf und Nacken gerade ausrichten.



**Kontraindikationen:** Labyrinthitis, Schwere Form von Arthrose im Nacken- und Halswirbelsäulen-bereich.

**Wirkung:** Verfeinert das Zusammenspiel von Bewegung und Atmung; erhöht die Beweglichkeit des Nackens und der Schultern und hilft Erkrankungen in diesen Bereichen vorzubeugen; vertieft die Atmung und lässt sie rhythmisch werden; erleichtert den Zugang zur Alpha-Ebene.