

Yoga Atmung

Mit verlängerter Ausatmung

Ausgangshaltung: Sitzend, Kopf und Rücken ausgerichtet.

Tief einatmen und einige Sekunden lang die Luft anhalten.

Dann durch den Mund ausatmen, die Lippen formen dabei die Kaki Mudra (wörtl. Raben Geste) als wenn man pfeifen würde. Die Luft entweicht sehr langsam, so langsam wie möglich.

Man kann sich vorstellen, eine Kerzenflamme vor dem Mund in Bewegung zu halten, ohne sie auszublasen.

5 - 20 Mal wiederholen.



Kontraindikationen: Schwere Herzerkrankungen.

Wirkung: Fördert die Entspannung, die Überwindung von Hyperaktivität, Schlaflosigkeit, Reizbarkeit und übermässiger Empfindlichkeit.