

Yoga-Atmung

Sonnenaufgang – Sonnenuntergang

Ausgangshaltung: Gesäß auf den Fersen, Oberkörper auf den Oberschenkeln; die Lungen sind leer.

Die Bewegung der Öffnung von Oberkörper und Armen und die Einatmung werden gleichzeitig und synchron ausgeführt.

In der Schlussphase sind die Gesäßmuskeln angespannt, man hält Mula Bandha; der Kiefer ist entspannt und leicht geöffnet, der Blick zur Stirn gerichtet; die Handflächen sind nach oben gerichtet und die Daumen zeigen nach hinten.

Es ist wesentlich für die Wirksamkeit der Übung, sich während der Ausführung vorzustellen wie die Sonne auf- und untergeht. 7 bis maximal 21 Durchgänge.



Kontraindikationen: Akute Lumbalgie; Diskushernien (Bandscheibenvorfall); Schwindelgefühl; Labyrinthitis.

Wirkung: Verbessert die vollkommene Atmung und die Synergie zwischen Atmung und Bewegung; hat eine starke Wirkung auf psychosomatischem Niveau, mit Hilfe der Vorstellung der auf- und untergehenden Sonne in Verbindung mit der Bewegung gelangt der harmonisierende Effekt des Lichts bis in den Zellkern aller Zellen.