

## Yoga-Atmung

# Die Angelrute

**Ausgangshaltung:** Sitzend, mit überkreuzten Beinen oder im Lotussitz.

In der Einatmung den Nacken nach hinten beugen, als wenn man eine Sprungfeder zusammendrücken wollte.

In der Ausatmung den Oberkörper aus der Hüfte gerade nach vorne strecken, als wäre er vom Nacken geführt, das Gesäß bleibt am Boden; nur am Ende der Bewegung rollt sich der Oberkörper wie ein Igel zusammen und das Kinn wird an das Brustbein gezogen. Die Ausatmung ist kräftig und gleichmäßig und dauert genauso lange wie die Bewegung des Oberkörpers nach vorne.

In der Einatmung den Oberkörper aufrichten, dann den Kopf nach hinten bewegen, als ob man eine Sprungfeder nach hinten drücken würde. Darauf erfolgt die Ausatmung.

Es können bis zu 21 Atemzyklen ausgeführt werden, dabei beginnt man mit 5-7 und erhöht die Zahl schrittweise.



**Kontraindikationen:** Schwindel, Labyrinthitis, Diskushernien (Bandscheibenvorfall), schwere Halswirbelsäulenarthrose, Herzerkrankungen.

**Wirkung:** Diese Atemtechnik lehrt uns vor allem eine vollkommene Ausatmung; die Wirbelsäule wird mobilisiert; die Übung hilft vielerlei Spannungen zu lösen; stärkt die Willens- und Entscheidungskraft.