

Mudra des Teiches

Tadagi Mudra

Ausgangshaltung: Auf dem Rücken liegend, die Knie angewinkelt, die Lendenwirbelsäule berührt den Boden.

Bei der Übung hält man nach der Ausatmung die Luft an, die Lungen sind dabei leer; um die Zeitspanne des Luftanhaltens etwas zu erhöhen, kann es auch nützlich sein, für einige Sekunden zu hyperventilieren, bevor man die Übung fortsetzt.

Man atmet komplett aus und schliesst die Nase mit der rechten Hand. Während des Luftanhaltens öffnet und hebt sich der Brustkorb; die Luft wird solange wie möglich angehalten ohne dabei Zwang auszuüben. Vor der Einatmung wird der Brustkorb gesenkt.

3 bis maximal 7 Wiederholungen, unterbrochen von Pausen.



Kontraindikationen: Ulcera jeglicher Art: Colitis ulcerosa, Diverticulitis, Appendicitis, Lithiasis (Steinleiden) jeglicher Organe.

Wirkung: Äusserst wohltuend für alle Bauchorgane, unterstützt besonders die Reinigung des Körpers; sehr wirksam im Fall von Verstopfung.