

Pranayama - Atemübung

Beruhigende und ausgleichende Übung



Aufrecht sitzen, Brust nach vorne oben, Schultern nach hinten unten, Hände im Schoß
Ausatmen



Rechten Arm gestreckt mit der **Einatmung** nach oben führen



Mit rechtem Ringfinger (Handfläche weg von Dir) rechtes Nasenloch verschließen - **Ausatmen**



Rechte Hand in den Schoß absenken



Linken Arm gestreckt mit der **Einatmung** nach oben führen, Blick nach vorne, Bizeps hat möglichst Kontakt zum Ohr



Mit linkem Ringfinger das linke Nasenloch verschließen.
Ausatmen



Linke Hand in den Schoß absenken.



Beide Arme mit der **Einatmung** nach oben führen, Kopf in den Nacken legen, Arme nach oben strecken, Blick in die Daumen, Handflächen sind geschlossen



Arme mit der **Ausatmung** wieder zurück in den Schoß führen, dabei berühren sich Daumen und Zeigefinger, Du bildest so ein Dreieck



Sitze fest und dennoch entspannt.
Atme tief in den Bauch und in die Brust.
Fühle dass Du leicht und offen nach oben wirst.
Atme ca. 5 sec ein.

Mit der Ausatmung gebe den Bauch nach innen und kontrahiere den Anus.
Werde schwer nach unten. Fühle den Kontakt zur Erde. Spüre Dein Gewicht.
Atme ca. 7 sec aus.

Entspanne Gesicht und Schultern.
Wiederhole die Übung dreimal.