



## Dreiteilige Yoga-Atmung

Übe diese Atmung zuerst im Liegen und später im Sitzen.

Lege zuerst die Hände auf den Bauch, sodass du die Atembewegung in diesem Bereich wahrnehmen kannst.

Lass den Bauch locker, sodass er beim Einatmen mit Atem gefüllt werden kann. Je tiefer du einatmest, umso tiefer senkt sich das Zwerchfell nach unten und lässt das Gefühl entstehen, dass du in den Bauch atmest.

Mach nach dem Einatmen eine kurze Atempause und zieh am Ende der Ausatmung den Bauch leicht ein.

Halte einen Moment die Spannung und lass den Atem wieder einfallen.

**Wiederhole diese Bewegung mehrmals.**

Lege die Hände seitlich an die unteren Rippen. Lenke jetzt die Aufmerksamkeit auf den Brustbereich. Der Bauch bleibt weitgehend unbewegt.

Lass den Atem in den Brustkorb fließen. Der Brustkorb weitet sich dabei nach allen Seiten. Du spürst die Atembewegung unter deinen Händen.

**Wiederhole auch diese Atembewegung mehrmals und löse deine Hände.**

Lege die Hände über die Schlüsselbeine.

Lass den Atem in diese Körpergegend fließen. Brustkorb und Bauch bleiben weitgehend unbewegt.

Nimm wahr, wie sich der obere Brustbereich weitet. Der Atem fließt jetzt mehr in die Lungenspitzen, der Brustkorb dehnt sich nach oben und weniger zur Seite.

Bleib eine Weile bei dieser Atembewegung und lege dann die Arme zurück neben den Körper.

Verbinde die drei Atembewegungen miteinander. Lass den Atem zuerst in den Bauch fließen. Dann füllt er den Brustkorb und den Schlüsselbeinbereich.

Bleibe beim Ein- und Ausatmen konzentriert, damit sich der Rumpf nach und nach mit dem Atem füllen kann.





Atme auf dem gleichen Weg aus: Lass die Luft zuerst aus dem Bauchraum entweichen – am Ende der Ausatmung den Bauch leicht einziehen), dann aus dem Brustraum und schliesslich aus dem Schlüsselbeinbereich.

Quelle: Jahreskalender, Anna Röcker, Seite 45