

Yoga – Regeneration (R2): Bauchatmung

In dieser Übung wird die Zwerchfellatmung erlernt. Der Geist entspannt sich und das innere Gleichgewicht wird wieder hergestellt.

Mit den Beinen den «Schustersitz» einnehmen. Den Rücken und Kopf mit einer aufgerollten Decke oder einer anderen Auflage unterlegen. Die rechte Hand auf den Unterleib, die linke auf die Brust legen. Tief einatmen und zuerst den Bauch und dann den Brustkorb füllen (Bauchatmung).



Dank der Position der Hände kann man den Atem verfolgen und fühlen, wie sich die Hände heben und senken. Kontrolliert ausatmen, die verbrauchte Luft nicht einfach ausströmen lassen. Während der Atmung die Sekunden zählen und gleich lange ein- und ausatmen (z. B. 4 Sekunden). Übung während mindestens 2–3 Minuten machen.i.

Materiale: Kissen, Decke, Handtuch oder andere Auflagen, um den Rücken und Kopf zu stützen.

Quelle: Michela Montalbetti, Yogalehrerin; Christina Eggenschwiler, lic. phil. hum. Sport und Sportwissenschaften, Yogalehrerin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO